

РЕСУРСЫ

1. Книга Марии Уилер : Приучение у туалету лиц с аутизмом и подобными расстройствами
2. <http://www.clothdiaper.com>
3. <http://www.visualaidsforlearing.com/toilettrainIng-pack-learning.htm>
4. <http://www.childrenwithspecialneeds.com/index.php/downloads.html>
5. <http://www.llmedico.com/g/plastic-pants/>
6. <http://www.niu.edu/ccs/resources/ToiletTraining2.pdf>
7. Руководство по приучению к туалету Сети по лечению аутизма (ATN)
http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/atn_air-p-toilet_training.pdf
8. Icyclee Basketbill создан для поддержки родителей, и связаться с ним можно по следующему адресу:
ibasketbill@healthfederation.org
9. Карен Кривит, лицензированный социальный работник, является консультантом по аутизму в компании Elwyn SEEDS. С ней можно связаться по электронной почте krivitk.@elwyn.org или на сайте seeds.elwyn.org

Руководство по приучению к туалету для детей

автор Карен Кривит Готов ли мой ребенок?



Что если мой ребенок не говорит? Что делать, если мой ребенок не проявляет интерес?

Пошаговое руководство для семе

ВВЕДЕНИЕ

Чтобы начать приучение к туалету, вашему ребенку не нужно говорить вам, что ему надо в туалет, или вообще уметь разговаривать. У детей могут быть социальные, языковые и сенсорные различия, поэтому иногда традиционные методы приучения к туалету не работают.

Прежде всего, необходимо согласовать и договориться со всеми людьми, которые присутствуют в жизни вашего ребенка, включая профессионалов, работающими с ним, например, с учителями, если он посещает школу. Кроме того, мы рекомендуем вам получить медицинское заключение от лечащего врача вашего ребенка, прежде чем начать.

Мы используем поведенческий метод, который включает следующие шаги.

1. Мотивация
2. Наблюдение за рутинной деятельностью вашего ребенка
3. Подготовка вашей среды
4. Подготовка вашего ребенка
5. Начало работы / Поощрение
6. Общение / Активизация

1 МОТИВАЦИЯ

Выяснить! какой небольшой награды будет достаточно, чтобы мотивировать вашего ребенка. То, что вы выберете, можно использовать только для поощрения успехов в приучении к туалету и никогда не должно отдаваться вашему ребенку в другое время. Некоторые родители создают «коробку сокровищ», другие позволяют смотреть по частям любимый фильм, используют "дай пять!", разрешают поиграть на iPad или сделать ненастоящую татуировку. Какой бы ни была «награда», убедитесь, что она маленькая и очень желанная для вашего ребенка.



2 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РУТИНОЙ РЕБЕНКА

Следите за тем, регулярно ли ваш ребенок ходит в туалет, отмечая, как часто у него мокрый подгузник, и есть ли регулярные

испражнения.

Что ДЕЛАТЬ и НЕ ДЕЛАТЬ

-Не поощряйте истерику: самая распространенная проблема при приучении к туалету возникает, когда родители в течение дня одевают своих детей то в одноразовые трусики, то в подгузники из-за истерик ребенка или чтобы облегчить себе жизнь.

-Твердо скажите «Прощай» подгузникам и одноразовым трусикам и НЕ давайте вашему ребенку повод думать, что если он начнет капризничать или испачкается, вы вернете ему подгузники. Дети очень часто терпят и не какают, пока вы не дадите им подгузник; это только учит их делать именно это; если они таким образом могут контролировать свои испражнения, то они готовы к приучению к туалету. Надо всего лишь помочь им чувствовать себя комфортно и поощрять такой переход!

-ОБЯЗАТЕЛЬНО узнайте о сенсорных и коммуникативных потребностях вашего ребенка и постарайтесь запомнить, что их телу и уму приходится нелегко в процессе приучения к туалету.

-Помните о том, что вам самим нужна поддержка до, во время и после приучения к туалету.



-Не думайте, что если вы куда-то идете, ваш ребенок будет знать, где и как пользоваться туалетом. На прогулке всегда знакомьте своего ребенка с новым туалетом до того, как ему понадобится туда «пойти».

-Не забывайте поощрять маленькие шаги, а не только большие.

-Помните, что если не получается, лучше сделать перерыв и повторить попытку через несколько месяцев.

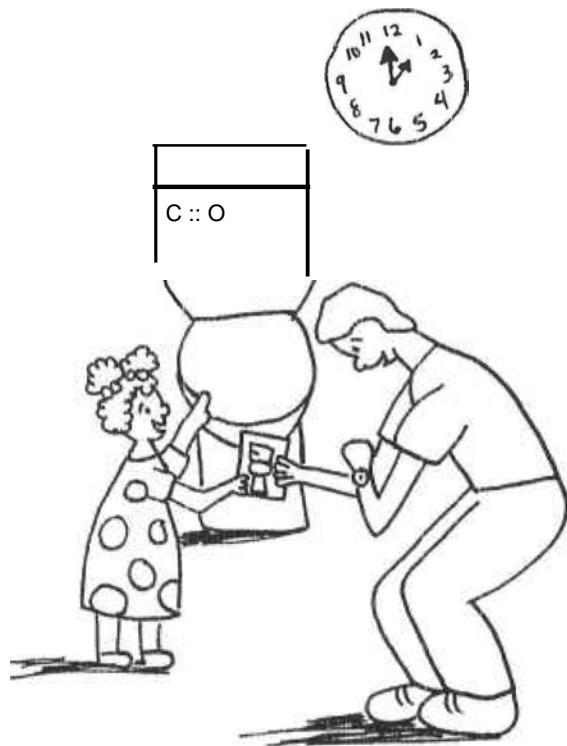
-НЕ сдавайтесь, ваш ребенок способен на множество замечательных вещей!

-Говорите спокойно: «Пришло время попробовать!» вместо «Тебе пора в туалет».

-Обратитесь за профессиональной помощью, если сложно дается приучение ребенка к туалету.

6 ОБЩЕНИЕ / АКТИВИЗАЦИЯ

Обязательно используйте слово / картинку/ или знак, чтобы сообщить, что ваш ребенок «идет на горшок». Связав процесс мочеиспускания с картинкой туалета, ваш ребенок узнает, как это называется. Это очень важно: ваш ребенок должен в конце концов сказать другим, что ему надо в туалет. Кроме того, ваш ребенок может не научиться говорить вам, что ему нужно в туалет, но он научится понимать, что символ «туалет» от ВАС означает «пришло время попытаться пойти в туалет». Многие дети лучше овладевают навыком, если они видят картинку того, о чем идет речь, а не только слышат об этом.



3 ПОДГОТОВКА ВАШЕЙ СРЕДЫ

Сначала установите СОБСТВЕННОЕ расписание! Это потребует ваших собственных эмоциональных и временных затрат. Если вы и ваши помощники преисполнены решимости добиться успеха в приучении к туалету, лучше всего выделить и посвятить этому целую неделю, когда вы и ваши помощники можете полностью сконцентрироваться на процессе. Если ваши действия будут несогласованными, метод не будет таким успешным, все ваши усилия вызовут разочарование, а подгузники у вашего ребенка сохранятся дольше. Вам нужно понять, что, взяв на себя приучение к туалету, вам нужно будет использовать в течение дня только трусики и никаких подгузников. (Да, сначала будет много "промахов", но ненадолго!)

Вам понадобятся трусики и сменная одежда, включая носки. Многие семьи используют пластиковые вкладыши поверх трусиков, чтобы сократить утечки и "промахи". Пол должен легко мыться. Во многих семьях ковры накрывают целлофаном. Во многих семьях на это время часть желаемых игрушек переносят в «учебную комнату» и взрослые сменяют друг друга. Вам понадобится таймер, который вы будете устанавливать всякий раз, когда будете идти с ребенком в туалет, чтобы напомнить вам, что пришло время попробовать еще раз. Вам понадобится много специальных напитков, чтобы побудить вашего ребенка часто мочиться. Вам понадобится ступенчатый стул, чтобы ноги вашего ребенка прочно стояли, когда он садится на унитаз, чтобы он чувствовал себя безопасно. Многие семьи также используют детское сиденье для унитаза (стоит не более 10 долларов США в большинстве магазинов), чтобы "дырка" унитаза соответствовала «размерам ребенка», что дает ему ощущение безопасности.

4 ПОДГОТОВКА ВАШЕГО РЕБЕНКА

Даже если ваш ребенок может говорить, всегда используйте визуальные образы, такие как короткая история в картинках, просто картинки или очень короткие DVD (обычные книги про приучение к горшку слишком длинные). Покажите ребенку туалет, трусики и награды (но не давайте в руки), и достаньте картинки с их изображениями, которые он может видеть, пока вы простыми словами рассказываете о том, что произойдет. Помните, что дети понимают лучше, если видят картинку, а не только слышат. Обратитесь к учителям вашего ребенка за помощью в подготовке этих визуальных помощников. Большинство детей чувствуют себя более уверенно, когда они могут видеть картинку того, что происходит, чем слышать, как кто-то говорит об этом.

5 КАКНАЧАТЬ

Шаг А:

Начните день 1 вашей программы с того, что наденете специальные трусики и попрощаетесь с подгузниками. Затем пейте много специальных напитков, не забывайте сделать это весело! Затем водите ребенка в туалет каждые 15 минут на приблизительно 5 минут, если он спокойно это выносит. (Мальчикам, которые не знают свое тело, бывает сложно понять, когда сесть и когда встать, мы рекомендуем всегда сажать вашего ребенка, даже мальчика, писать. Как только он станет более опытным и сможет контролировать мочеиспускание, он легко научится стоять, но это происходит ГОРАЗДО позже).

Вам нужно будет оставаться с ребенком и читать или играть с ним, пока он сидит в туалете, чтобы помочь ему чувствовать себя комфортно и, прежде всего, поймать его, когда он писает или какает. (Скорее всего, он будет мочиться в горшок задолго до того, как он начнет какать.)

Помните, что у вашего ребенка могут быть сенсорные расстройства. Поэтому сидеть на унитазе и писать или какать не в подгузник, иногда может быть невыносимо. В ходе этого тренинга важно учитывать сенсорные проблемы, чтобы сделать это время приятным и веселым для вашего ребенка.

Скорее всего, ваш ребенок сначала не поймет, что он писает, и вам нужно будет показать ему, когда он это сделает, и сразу же дать ему небольшую награду, а затем сказать тихим голосом: «Смотри, ты пописал в горшок, хороший мальчик, ты получишь приз!» (Награда должна быть чем-то недолговечным и небольшим, иначе ваш ребенок не почувствует никакой необходимости получать еще одну награду, поскольку он будет весь день довольствоваться новой игрушкой).



какать в горшок, помогая вашему ребенку сидеть на горшке и вознаграждать его за успех. (Это не зря называется «приучение к туалету!») Если ребенок начнет писать в другом месте (на полу), немедленно посадите его (даже если он не закончил) на горшок и попытайтесь показать ему, что он делает. Используйте спокойные и ободряющие слова для удачных попыток и приобщайте ребенка к уборке и переодеванию одежды при "промахах". Используйте нейтральный тон голоса во время "промахов" и говорите: «Нет приза, давай попробуем еще раз!» Обязательно включите мытье рук в процесс обучения.

Шаг В:

Планируйте перерывы для взрослых в течение первых нескольких дней, когда требуется огромное количество внимания и поощрения! Важно помнить, каким подарком станет данное умение для вашего ребенка. Будучи приученными к туалету, дети меньше зависят от других в уходе за своим телом, что дает им больше



возможностей для участия в играх со сверстниками, и является одним из первых шагов взросления, хотя сначала это может быть неудобно и страшно. Если вам трудно, вернитесь назад и напомните себе, что побуждает вас делать это для вашего ребенка, поскольку это не всегда будет легко или весело для любого из вас! Помните: самое главное - НЕ делать это в одиночку, даже если вы одиноки, найдите кого-то, с кем вы можете поговорить по телефону и

получить поддержку.

Шаг Б:

Продолжайте это "туалетное веселье", продолжайте много пить; очень важно, чтобы ВЗРОСЛЫЕ следили за тем, когда ваш ребенок был в туалете в прошлый раз. НИКОГДА не ждите от ребенка, что он скажет, когда захочет писать (используйте таймер на мобильном телефоне или на кухне). Большинству детей понадобится время, чтобы понять связь между чувством, что они писают, и тем, когда они видят, как моча попадает в горшок. Это происходит потому, что, когда дети носят подгузники или одноразовые трусики, они не видят и не чувствуют, как писают! Ваша работа в части Б состоит в том, чтобы постоянно писать и