

Обучение аутичных детей навыкам использования туалета

Процесс обучения навыку туалета может быть довольно сложным в случае детей с расстройствами аутистического спектра. Существует множество причин тому, почему это может занять длительное время. Многие дети, страдающие расстройством аутистического спектра, обучаются пользоваться туалетом уже в позднем возрасте. И, как правило, они получают этот навык позже своих нормотипичных сверстников.

Каждый аутичный ребенок имеет свои индивидуальные особенности, однако большинство из них объединяют **общие проблемы**, затрудняющие обучение навыку туалета, знание которых может помочь вам подобрать различные способы для удовлетворения специфических потребностей вашего ребенка.

Вот некоторые из таких аспектов:

1. **Использование различных туалетов.** Многие аутичные дети обучаются самостоятельному использованию туалета дома или в школе, но испытывают трудности с походом в туалет в других общественных местах, например, в торговых центрах или ресторанах.

2. **Потребность в однообразии, сходстве.** Многие дети с РАС вырабатывают свои собственные, привычные процедуры мочеиспускания и дефекации. Изучение новых способов может стать для них проблемой.

3. **Одевание.** Некоторые дети сталкиваются с трудностями во время раздевания и одевания, связанного с походом в туалет.

4. **Сигналы тела.** Некоторые аутичные дети не всегда понимают, что им уже нужно сходить в туалет, или что их штаны намокли или запачкались.

5. **Страхи.** Некоторые из них боятся сидеть на унитазах или пугаются звука смывания туалета. Приучение к туалету при помощи наглядного расписания и превращение этого в часть привычной рутинной процедуры может несколько снизить этот страх.

6. **Речь.** Как правило, аутичные дети испытывают трудности с пониманием и использованием речи. Не ждите, что ребенок с аутизмом попросит вас отвести его в туалет.

7. **Физические или медицинские причины** могут вызывать трудности в использовании туалета. Обсудите эти вопросы с педиатром, наблюдающим вашего ребенка.

С чего начать?

- **«Посидеть 6 раз».** Установите цель 6-кратного посещения туалета в день. Первые походы в туалет могут быть короткими (ребенок должен оставаться в положении сидя примерно 5 секунд), с ежедневным удлинением времени одного из шести походов для выработки навыка

дефекации. Со временем, время сидения на унитазе можно продлить вплоть до 10 минут. Установка таймера может быть хорошей идеей, таким образом, ребенок будет знать, когда сидение на унитазе закончится. *Позвольте ребенку вставать немедленно, если он помочился или испражнился в унитаз.*

- **Не спрашивайте. Говорите.** Не ждите, что ребенок сообщит вам о том, что ему нужно сходить в туалет, или что будет ждать вашего вопроса о том, хочет ли он в туалет, чтобы ответить «да». Просто говорите, что наступило время сходить в туалет.

- **Расписание.** Сделайте походы в туалет частью вашей повседневной жизни. Запланируйте их в вашем ежедневном рутинном графике. Свяжите их с определенным временем дня или с определенными занятиями вашего ребенка в течение дня.

- **Коммуникация.** Используйте **одни и те же** простые слова, знаки или картинки в течение каждого из походов в туалет. Это поможет ребенку скорее изучить словарный запас, связанный с процедурой использования туалета.

- **Продолжайте попытки.** Говорят, что человеку необходимо 3 недели, чтобы выработать привычку. Как только вы определите процедуру и методы, идите к той же цели – трехнедельному сроку.

- **Сделайте наглядное расписание.** Картинки могут помочь вашему ребенку понять, чего можно ожидать от походов в туалет. Сфотографируйте предметы в вашей ванной комнате (например, туалет, туалетную бумагу). Расположите эти фотографии в нужном порядке на листке бумаги, чтобы продемонстрировать ребенку каждый шаг в процедуре похода в туалет. Также можно найти готовые картинки в интернете, которые вы потом распечатаете. Если ребенок не понимает информацию на этих картинках, тогда можете показать ему реальные предметы гигиены (например, рулон туалетной бумаги) для каждого из шагов процедуры.

- **Определите поощрение.** Составьте список любимых вещей вашего ребенка, таких как игрушки, еда или видео. Подумайте, которые из них будет легко дать ребенку сразу же после того, как он помочился или испражнился в унитаз. Небольшое пищевое поощрение часто срабатывает хорошо (фрукты, крекер, кусочек шоколада). В дополнение к поощрению, которое вы даете ребенку за поход в туалет, вы также можете предоставить ему дополнительное время для занятия его любимой деятельностью (просмотр видео, игра с игрушкой) после завершения похода в туалет.

Подсказки для успешного обучения аутичных детей навыкам использования туалета.

Понаблюдайте в течение 3-ех «типичных» дней за тем, как ребенок справляет свою нужду. Чтобы правильно внести походы в туалет в распорядок дня, отследите, как много времени проходит с того момента, как

ребенок пьет или ест, до того момента, когда он мочится. Чаще проверяйте его подгузники (например, каждые 15 минут), это поможет вам запланировать, в какое время лучше водить его в туалет.

Примите во внимание режим питания ребенка. Изменения в рационе питания, например, большее употребление клетчатки или жидкости, может помочь ему почувствовать желание сходить в туалет.

Внесите небольшие изменения в повседневную жизнь. Оденьте на ребенка такую **одежду**, которая очень легко снимается. Переодевайте ребенка **каждый раз**, когда его подгузники намокают. Меняйте подгузники в ванной комнате или в непосредственной близости от нее.

Вовлеките ребенка в процесс гигиены, например, попросите его выбросить содержимое подгузника в туалет, если это возможно. Это может помочь ему понять, что содержимое подгузника должно отправляться в унитаз. Затем попросите смыть бочок и помыть руки после каждой смены подгузника.

Убедитесь в том, что походы в туалет не причиняют ребенку дискомфорта. Он должен чувствовать себя комфортно, сидя на унитазе. Используйте детское сидение или табуретку для ног. Если вы знаете, что ваш ребенок не станет сидеть на унитазе, поработайте над этим навыком прежде, чем начинать программу приучения к туалету.

Подумайте о сенсорных потребностях вашего ребенка. Если он не любит определенные запахи, звуки или предметы, к которым он прикасается, находясь в туалете, максимально постарайтесь их изменить.

Подготовьте побольше нижнего белья для смены. На время приучения детей к использованию туалета очень важно, чтобы они носили **обычное нижнее белье в течение дня, так как им необходимо чувствовать, когда оно намокает.** Подгузники можно использовать только, когда ваш ребенок спит или находится вне дома.

Используйте наглядное визуальное расписание. Картинки, демонстрирующие каждый из шагов процедуры похода в туалет, могут помочь вашему ребенку изучить данную процедуру и знать, что произойдет дальше. Во время походов в туалет показывайте ему это визуальное расписание по мере прохождения этой процедуры.

Используйте поощрения. Поощряйте ребенка немедленно после того, как он помочился или испражнился в унитаз. *Чем быстрее вы поощряете поведение, тем больше вероятность того, что это поведение в будущем усилится.* Поощрения за хождение в туалет должны быть особенными и использоваться только для подкрепления этого поведения.

Практикуйте этот навык в разных туалетах. Это даст ребенку понять, что он может использовать различные туалеты и ванные комнаты и в других местах.