

Консультация для родителей

Тема: «Как приучить ребенка с аутизмом к горшку»

Очень часто у детей с расстройством аутистического спектра (РАС) возникают проблемы с навыком использования туалета или горшка. Родителям надо быть готовыми к тому, что формирование навыка может занять *продолжительный период времени*. Умение ребёнка правильно и вовремя пользоваться туалетом в значительной степени влияет на возможности его адаптации в обществе.

Обычно формирование навыка пользоваться туалетом у ребёнка с РАС происходит поэтапно.

Основные навыки использования туалета:

- Навык понимания необходимости использовать туалет / унитаз / горшок (соблюдать социальные нормы и правила, считывать и распознавать сигналы своего тела).
- Навык сидения на унитазе (умение управлять мышцами таза, удерживать тело в положении сидя).
- Навыки раздевания / одевания (достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, координации рук – тела - глаз, умение справляться со сложной конструкцией одежды).
- Навыки речи (понимание речи, использование речи, умение пользоваться навыками альтернативной коммуникации при отсутствии речи).
- Навыки пользования туалетной бумаги (достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, адекватная сенсорная чувствительность).
- Навыки санитарии и гигиены (умение смывать за собой в унитазе, мыть руки после туалета, достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, координации рук – тела - глаз).

Основные проблемы самостоятельного использования туалета детьми:

- Энурез - стойкое непроизвольное мочеиспускание (ночное, дневное или сочетанное).
- Энкопрез - недержание кала, неспособность контролировать акт дефекации.
- Проблемы дефекации: запор, понос.
- Физиологические проблемы: неразвитость мышц, непонимание своих потребностей (неумение считывать сигналы тела, различать их и вести себя соответственно ситуации), сенсорная чувствительность.
- Поведенческие проблемы:
 - страх перед туалетом (возможно, однажды горшок оказался холодным или слишком яркой расцветки, или у ребенка возникли болевые ощущения из-за запоров). Решается эта проблема очень индивидуально. Кому-то важно согреть горшок, другому подложить удобное сиденье, одного достаточно ласково потрепать по плечу и похвалить, а другому за успешный результат необходимо пищевое подкрепление, побыть рядом с сидящим на горшке ребенком.
 - потребность в однообразии, сходстве (место, оборудование, ритуалы),
 - одевание/раздевание,
 - проблемы коммуникации, речи.
- Комплексные проблемы.

Для того чтобы понимать, что и как на самом деле происходит с ребёнком, в первую очередь необходимо провести *наблюдение* и *анализ* ситуации. При этом лучше всего вести записи во время прямого наблюдения. На начальном этапе следует записывать ежедневно данные в течение двух недель.

Данные для фиксации:

1. Дата и точное время всех мочеиспусканий, дефекаций.
2. Дата и точное время всех приёмов пищи, употребления жидкостей.
3. Если есть проблемы со стулом – что и сколько поел ребёнок.
4. Место, в котором ребёнок помочился, опорожнился.
5. Как вёл себя ребёнок до, во время и после процесса.
6. Какова консистенция стула.
7. Во что ребёнок был одет.

На формирование навыков использования туалета / унитаза / горшка и сидения на унитазе / горшке по назначению влияет целый ряд *факторов*:

1. Наличие примера у ребёнка.

Ребёнок должен видеть, как это делают взрослые или другие дети.

2. Адаптированный туалет / горшок.

Горшок или унитаз должен быть удобным для ребёнка не только по размеру, но и для продолжительного сидения на нем. Ребёнок должен устойчиво и стабильно сидеть на горшке или унитазе, иметь возможность в этот момент расслабиться, не думать о том, как удержать равновесие. Для этого необходимо использовать поручни и подставку для ног.

3. Развитие внешнего и внутреннего восприятия тела ребёнком.

Приучение детей с РАС к туалету может осложняться характерными отношениями таких детей с собственным телом. Им может быть трудно распознавать сигналы и ощущения своего тела, а потому они могут не чувствовать потребности сходить в туалет. У ребёнка с обычным развитием способность понимать сигналы тела появляется к 1,5 годам, к 2 годам формируется способность предвосхищать свои действия и успеть сообщить о том, что ему нужно на горшок. У детей с РАС эти навыки могут формироваться значительно позже.

Дети с РАС могут быть привязаны к ощущениям от подгузников, которые они носили каждый день в течение 2-4 лет, поэтому расставание с ними у них может вызвать дискомфорт. К тому же детей может раздражать изменение в температуре, ощущаемые кожей, при снятии одежды.

Известно, что у детей с РАС часто наблюдается яркая гиперчувствительность ног. У таких детей наблюдается хождение на цыпочках, в результате чего смещается центр тяжести тела, повышается мышечный тонус икр, задней поверхности бедра, ягодиц, стоп, формируется Х-образное положение ног. Это может стать препятствием для сидения на горшке/унитазе и управления мышцами таза.

4. Развитие адекватных реакций на сенсорные стимулы.

В домашних условиях, в условиях детского сада могут помочь:

- Систематическая физическая нагрузка (например, преодоление полосы препятствий).
- Ношение тяжелого жилета (до 25% от веса ребёнка).
- Нестандартное раскачивание на качелях (быстрое или резкое). Ребёнок при таком раскачивании непроизвольно напрягает мышцы, то есть тренирует их. Но при этом надо соблюдать технику безопасности и помнить, что ребёнку это должно нравиться.

– Использование пальчиковых красок, щеток с силиконовым ворсом, жесткой губки, жесткого полотенца. В домашних условиях легче их использовать во время купания ребёнка. При этом надо помнить: необходимо не растирать тело щётками, губками, полотенцем, а прижимать их к телу.

– Помощь взрослым (например, при смене постельного белья), ношение тяжелого рюкзака во время прогулки.

5. Развитие мышц таза и корпуса, двигательных навыков.

Спастические, напряженные мышцы таза мешают ребёнку садиться и сидеть. Слабые мышцы спины мешают удерживать равновесие в положении сидя. Для развития мышц таза и корпуса рекомендуются следующие упражнения:

– Качание стоя на качелях. Это помогает усилить мышцы корпуса, способствует тому, что ребёнок естественно опускается с носочков на полную стопу и учится новому положению ног, новому способу стоять, впоследствии по-новому ходить.

– Хождение по горке вверх босиком. Это упражнение помогает растягивать спастичные икроножные мышцы. Растягивать мышцы и связки необходимо для того, чтобы получилось опуститься на полную стопу из положения на носочках.

– Наклоны вперёд во время игр на полу. Это упражнение естественно помогает растягивать мышцы всей задней поверхности ног.

– Обучение ребёнка сидеть на полу правильно (в позах «ноги сбоку», «под себя», «ноги вперёд», «по-турецки», «одна нога вперёд, вторую подгибаем»), избегая W-позы (позы лягушки). В этом могут помочь различные приспособления: низкая табуретка или скамеечка, надувной круг-сиденье, валики. Например, во время игры на полу рекомендуется поза «Верхом на валике». Она помогает избежать позы «W».

Навыки раздевания и одевания требуют достаточного уровня развития крупной и мелкой моторики для того, чтобы ребёнок успел снять быстро с себя штанишки, трусы. Сложная конструкция одежды может помешать этому.

1. В начальный период обучения штаны должны легко сниматься, быть без застёжек, молний, шнурков, лучше всего, если они будут на резинке.

2. В ином случае, застёжки, пуговицы, молнии должны быть нетугими, легко расстёгиваться, застёгиваться.

3. Комбинезон в период обучения – не самый лучший вариант.

4. Если используются подгузники, то лучше, чтобы они были в виде трусиков. Необходимо переодевать ребёнка каждый раз, когда его подгузники намокают. Менять подгузники надо в туалете или в непосредственной близости от него. Подгузники можно использовать только, когда ребёнок спит или находится вне дома.

5. На время приучения ребёнка к использованию туалета очень важно носить обычное нижнее бельё в течение дня, так как ему необходимо чувствовать, когда оно намокает. Можно использовать нижнее бельё с изображением мультипликационных героев, животных или игрушек, которые нравятся ребёнку.

6. Момент снятия одежды может вызывать дискомфорт (ребёнку становится холодно). Поэтому необходимо следить за комфортной температурой помещения и предметами туалета.

При приучении ребенка к горшку важно:

1. Составить примерный график, когда Ваш ребенок обычно хочет в туалет. В это время чаще высаживать его на горшок, чтобы "подловить момент".

2. Научить ребенка проситься на горшок или пользоваться им самостоятельно. Если он уже спокойно пользуется им с Вашей помощью, стоит постепенно уменьшать свое участие. При наблюдении определенных сигналов, которые подаются ребенком, или в

обычное для этого время, можно отсылать ребенка к горшку самого или, уточнив: "хочешь в туалет?", молча направить его в нужное место и его руками снять штанишки. Если ребенок сам воспользовался горшком, не забудьте о поощрении.

3. Горшок ставить в одном и том же месте, лучше всего в туалете или, если есть страх туалета - рядом.

Умение пользоваться туалетной бумагой является немаловажным из осваиваемых навыков. Развитие этого навыка у ребёнка может быть затруднено из-за недостаточного уровня развития крупной и мелкой моторики, сенсорной чувствительности, непонимания ребёнком социальных правил о чистоте и опрятности своего тела. Необходимо развивать крупную и мелкую моторику ребёнка, координацию движений рук-тела-глаз для того, чтобы он мог протянуть руку и оторвать необходимый размер бумаги, помогая себе второй рукой, удобно сложить бумагу в руке, завести руку за спину, координируя при этом положение тела, дотянуться до нужного места, выполнить необходимые действия и выбросить бумагу в корзину. При необходимости повторить все шаги несколько раз.

Ребёнок с РАС при использовании бумаги может испытывать неприятные ощущения от соприкосновения с ней, поэтому сопротивляться вытиранию. В этом случае можно начинать обучение с *влажных салфеток*, учитывая при этом их температуру, запах.

Если ребёнок играет с туалетной бумагой, разматывает её, можно дать визуальную подсказку, сколько бумаги нужно оторвать, например, такую как *прикрепление прищепки, отметка цветом* на месте отрыва или *приклеивание липкой ленты* на стену на уровне, на котором нужно остановиться.

При обучении навыку пользования туалетной бумагой важно ребенку показать **алгоритм** этого процесса:

- 1) Дотянуться до туалетной бумаги.
- 2) Взять за кончик туалетной бумаги.
- 3) Потянуть.
- 4) Оторвать бумагу от рулона.
- 5) Сложить в несколько слоев.
- 6) Приложить бумагу к анальному отверстию.
- 7) Провести бумагой в направлении спереди и назад. Посмотреть на бумагу, определить, "грязная" она или "чистая". Далее, в зависимости от того, что он распознал, должен выполнить следующий шаг или вернуться к первому, повторив всю последовательность снова, пока не будет получен "чистый" результат.
- 8) Выкинуть бумагу в мусорную корзину.
- 9) Слить воду из бачка.
- 10) Закрыть крышку унитаза.

Важно понимать, насколько ребёнок понимает **речь**, слова, связанные с туалетом, может ли он сообщить о то, что он хочет в туалет.

Не следует ждать, когда ребёнок начнёт понимать, что от него требуется, когда у него появится речь, когда он "созреет". В случае с формированием навыка пользоваться туалетом, данное ожидание может лишь нанести ущерб, так как чем дольше ждут, тем сильнее формируется привычка мочиться и испражняться в памперс или в штаны.

Основные правила общения с ребёнком:

– Не спрашивать, а говорить. Нужно говорить, что наступило время сходить в туалет: «Пора на горшок (унитаз)».

– Использовать одни и те же простые слова, знаки или картинки в течение каждого из походов в туалет. Это поможет ребёнку скорее изучить словарный запас, связанный с процедурой использования туалета.

– Не использовать для обозначения туалетных процессов детские слова, чтобы потом не переучивать.

– Не поднимать шума из-за «несчастных случаев». Если ребёнок испачкался, то не нужно это комментировать, обсуждать, стыдить ребёнка, акцентировать на этом внимание. В противном случае, есть риск закрепить это поведение.

– Использовать визуальное расписание, визуальные подсказки. Визуальное расписание может быть двух видов:

1. Режим дня, в котором указываются походы в туалет. Важно обучать ребёнка пользованием этим расписанием, эмоционально подкреплять походы в туалет: «Смотри – сейчас туалет. У-у-у, побежали, побежали» - и в туалет.

2. Можно сфотографировать различные предметы (например, унитаз, туалетную бумагу, штаны, колготки, трусы, умывальник...). Расположить эти фотографии в нужном порядке на листке бумаги, чтобы продемонстрировать ребёнку каждый шаг в процедуре похода в туалет. Также можно найти готовые картинки в интернете, которые потом можно распечатать. Можно самим нарисовать, исходя из реальных условий. При составлении визуальных подсказок, в том числе визуального расписания, надо учитывать реальные условия, в которых идёт обучение. Примеры таких расписаний:

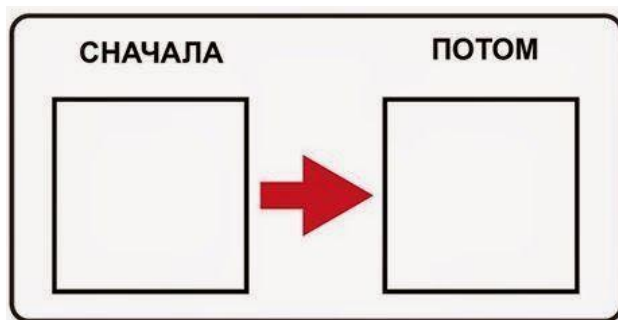


– Обучать альтернативной коммуникации с помощью карточек PECS, например:

- Использовать таймеры, которые будут подсказывать ребёнку с аутизмом, когда ему нужно сходить в туалет.



- Использовать доску «Сейчас-потом» из двух изображений, чтобы проиллюстрировать основную идею: «Сначала воспользуйся туалетом, потом пойдешь гулять».



Влияние стереотипного поведения ребёнка с РАС на процесс использования туалета:

Склонность ребёнка с РАС к ритуалам, стереотипным действиям, к привычному постоянству в окружающем мире могут мешать процессу самостоятельного использования туалета. Привязанность к определённому жизненному распорядку обуславливает нежелание ребёнка вносить коррективы, менять памперс на горшок, горшок на унитаз. Поэтому рекомендуется, если ребёнок уже вышел из раннего возраста, *обучать его сразу же ходить в туалет на унитаз, а не на горшок*, чтобы затем не переучивать его снова. Ношение памперса в течение 2-3 лет становится для ребёнка с РАС стереотипным привычным поведением. Ребёнок хорошо знает, что он испытывает, когда ходит в подгузнике. Ему всё знакомо и привычно. Он знает всю последовательность действий. Поэтому приучение к туалету может быть крайне затруднено, так как яркий свет, шум воды в бачке, приспущенные штанишки в туалете или ванной для него новые явления, которые могут вызвать раздражение и недовольство. В данном случае потребуется последовательная работа взрослых над изменением среды и приучением ребёнка к новым условиям.

Гиперчувствительность в сфере обоняния может приводить к тому, что ребёнок будет отказываться заходить в туалет с ярко выраженными запахами. Кроме того, многие родители и педагоги сталкиваются с проблемой, когда ребёнок с РАС, уже обученный в домашних условиях ходить самостоятельно в туалет, отказывается это делать в детском саду, в другом месте. В этом случае также надо работать над адаптацией новой среды ребёнка. Не нужно ждать, когда ребёнок сам вдруг пойдёт и сядет на унитаз. Взрослым нужно завести новый «правильный» ритуал посещения туалета и настойчиво его соблюдать. Важно приучать ребёнка к туалету системно, в разных условиях, соблюдая преемственность. Для достижения успеха необходимо заручиться поддержкой тех, кто, проводит с ребёнком много время: няни, воспитатели и, конечно, все члены семьи.

С чего начать: с больших дел или с малых?

Когда речь заходит, с чего же начинать обучение ребёнка ходить в туалет: с мочеиспускания или со стула, точки зрения специалистов и родителей расходятся. Всё индивидуально!

Начинать обучение с «больших дел» лучше по многим причинам:

- Стул бывает реже и более систематически, чем мочеиспускание. Это значит, что в течение дня взрослые будут совершать меньше походов в туалет и процесс обучения отнимет у них меньше времени. Меньше новых требований будет обращено и к ребёнку.
- Сигналы, подаваемые ребёнком в таких случаях, распознать легче (он может, например, напрячься, покраснеть, затихнуть или присесть на корточки).

- Когда ребёнок научится делать «большие дела» в унитаз, ему будет не так трудно заниматься «малыми делами», поскольку он уже будет знаком с процедурой посещения туалета.

Если обучение ребёнка планируется с умения делать в туалете «малые дела», то в расписании надо выбрать наиболее оптимальные часы для этого.

Выбрать методику высаживания ребёнка на унитаз в определённое время:

1) Высаживание по расписанию.

Основные действия взрослого:

- Привести ребёнка в туалет по расписанию или тогда, когда он подаёт сигналы.
- Спустить его штанишки ниже колен (если он умеет все эти действия или часть из них выполнять самостоятельно, нужно побуждать его делать это).
- Побуждать ребёнка посидеть на унитазе 5 минут. Время от времени хвалить его за то, что он сидит («Молодец! Ты сидишь на унитазе!»), и кратко, спокойно, нетребовательно объяснять, что вот-вот ожидается.
- Хвалить и награждать его, если он делает свои дела в унитаз.
- Если он не делает свои дела в унитаз, уводить его из туалета на 10 минут.
- Снова сажать его на унитаз на 5 минут.
- Высаживать на унитаз рекомендуется в течение 20 минут не более двух раз с перерывом в 10 минут. Даже если при этом он не сделает больших дел, но успешно выполнит часть задания – посидит на унитазе, для начала нужно похвалить и поощрить его просто за то, что он посидел.

2) Методика «Посидеть 6 раз».

Необходимо установить цель: 6-кратное посещение туалета в день. Первые походы в туалет могут быть короткими (ребёнок должен оставаться в положении сидя примерно 5 секунд), с ежедневным удлинением времени одного из шести походов для выработки навыка дефекации. Постепенно время сидения на унитазе можно продлить до 10 минут. Можно установить таймер для ребёнка, тогда он будет знать, когда сидение на унитазе закончится. Необходимо позволять ребёнку вставать немедленно, если он помочился или испражнился в унитаз!

3) Изменение пищевого рациона и питьевого режима.

Можно изменить пищевой рацион и питьевой режим так, чтобы спровоцировать позывы в туалет в определённое время (например, за 10-15 минут до похода в туалет дать ребёнку попить). Но тут нужно быть очень внимательным, учитывать медицинские противопоказания, возможность проявления ребёнком нежелательного поведения. Избыток жидкости может быть вреден ребёнку. Ребёнок может отказаться от еды, может закапризничать, если его часто будут водить в туалет. Может просто зажаться и терпеть.

Если ребёнок пошёл в детский сад, родители, педагоги и специалисты должны стать единой командой по обучению детей навыкам пользования туалетом, закреплению и развитию уже имеющихся навыков. Терпения и успехов Вам!

Используемая литература:

1. М. Ю. Веденина, И. А. Костин, С. С. Морозова, Общество помощи аутичным детям «ДОБРО» Аутичный ребенок - проблемы в быту.
2. Брюс Л. Блейкер. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам.

Консультацию подготовил:
социальный педагог Каленцова С.А.