

На сегодняшний день существуют различные стратегии выработать у ребенка с РАС привычку проситься в туалет или самому садиться на горшок. Важен настрой родителя на то, что приучение ребенка к туалету это необходимый навык.

Формирование навыка пользоваться туалетом происходит поэтапно:

Поставьте перед собой **реальную цель**, например: за 2 недели ребенок будет заходить в туалет и подходить к горшку, затем садиться на горшок и т.д. Не ждите быстрых результатов, не бросайте начатое. Также рекомендуется убрать другие цели и на какое-то время полностью сконцентрироваться только на приучении к туалету.

Выбор горшка. При выборе горшка учитываются физиологические особенности ребенка, горшок должен быть удобным не только по размеру, но и для продолжительного сидения на нем. Он должен быть самым обычным (не музыкальным и не игровым). Если ребенка приучаете сразу к унитазу, минуя горшок, необходимо его оборудовать специальным детским сидением, подставкой для ног.



Четкое местоположение горшка. Ставим горшок в туалете (рядом с туалетом, если не хватает места). Горшок не передвигаем, не ходим за ребенком с горшком по дому.

Заведите **дневник наблюдения**, где будете ежедневно фиксировать данные в течение 2-ух недель (дата и время всех мочеиспусканий и дефекаций, время употребления жидкости и пищи, как вел себя ребенок до, во время и после процесса

и т.д.). На основании наблюдений составляется график посещения туалета и встраивается в распорядок дня ребенка. Например, один раз в час высаживать ребенка на горшок, если возможно, привяжите это мероприятие к другим событиям, например, вести в туалет «после завтрака».

Как работать с графиком:

1. Вам понадобится таймер, чтобы знать, когда вести ребенка в туалет и поднимать с горшка.
2. Если ребенок пописал в туалет, тут же выдаем подкрепление и отпускаем. Записываем время.
3. Заводим таймер снова, до следующего сеанса.
4. Если ничего не произошло, сидим положенное по графику время, до следующего сеанса.

Анализ результатов наблюдения поможет понять причины имеющихся проблем. Прежде чем начать обучение, постарайтесь решить медицинские и физиологические проблемы.

Медицинские проблемы:

- энурез – непроизвольное мочеиспускание;
- энкопрез – недержание кала;
- проблемы дефекации (запор или диарея).

Физиологические проблемы:

- ребенок не чувствует потребность сходить в туалет;
- у ребенка отсутствует неприязнь к испачканной одежде;
- ребенок не умеет распознавать сигналы своего тела. Необходимы занятия по сенсорной интеграции и ЛФК. В домашних условиях это может быть систематическая физическая нагрузка.



Поведенческие проблемы:

-Страх перед туалетом. Детей могут раздражать громкие звуки, яркий свет, изменение в температуре среды и т.д., убираем отвлекающие стимулы (игрушки, люди, разговоры).

-Ребенок не видит пример, как это делают взрослые или другие дети одного с ним пола. Если вы используете визуальные подсказки, то вам помогут пооперационные карты с последовательностью действий в туалете или карточки PECS.



-Потребность в однообразии. Дети могут быть привязаны к ощущению от подгузников, расставание с ними может вызвать дискомфорт. Как только вы приступили к обучению, **больше не надевайте подгузник!** Ребенок должен чувствовать дискомфорт от мокрой или испачканной одежды, чтобы понять. Исключение лишь редкие случаи (использование подгузника на выезд), но лучше взять много запасной одежды.

-Неумение одеваться/раздеваться, неудобная одежда. Если ребенок не умеет одеваться/раздеваться, этому навыку необходимо научить. При посещении туалета у ребенка должна быть легкая и простая одежда, чтобы он смог снять ее без труда. Штаны на резинке без молний и застёжек, свободные, не обтягивающие.

-Отсутствие поощрений. Поощрения - эффективный инструмент, позволяющий сформировать нужное поведение. Проведите анализ предпочтений малыша (предметы, виды деятельности, эмоции), их должно быть много. Подкрепление нужно давать немедленно,

например, ребенок сел на горшок, вы в ту же секунду даете ему эмоциональный отклик: «ура! Ты сел на горшок» (хлопаем в ладоши). За один навык одно определенное поощрение. Ребенок может садиться на горшок, но не понимать, что делать. Пописал, закрепили поощрением. Проще всего использовать эмоциональные поощрения (похвала, внимание, танцы, «дай пять»), но некоторым детям с РАС это не нравится, тогда подкрепление может быть занятием или активностью (игра на планшете), хотя пищевое подкрепление (конфета, чипсы) не рекомендуется использовать, приучая ребенка к горшку, но если ничего другое не действует, можно применить!



-Наказание за «мокрые, грязные штаны» может привести к избеганию всего, что связано с туалетом. Если ребенок испачкался, не стыдите его, не комментируйте и не обсуждайте произошедшее. Будьте нейтральны.

-Усаживание силой на горшок, может напугать ребенка. Он начнет зажиматься и избегать туалета.

Основные правила общения с ребенком:

-Не спрашивать, а говорить. Не нужно спрашивать ребенка хочет ли он в туалет или ждать, когда он сообщит об этом. Нужно говорить и делать: «Идем в туалет».

-Использовать одни и те же простые слова, знаки, картинки в течение каждого из походов в туалет.

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

-Говорить кратко, четко. Неправильно: «сейчас мы с Петей пойдем на горшочек», правильно: «идем на горшок».

Некоторые родители после неудачных попыток сдаются и откладывают обучение на потом. Помните, дети с РАС не отличаются быстрым приобретением навыков. Быстрое возвращение к подгузникам, пробы и «откаты» приводят к тому, что положение усугубляется, закрепляется нежелательное поведение. Очень важно не форсировать события, вести себя максимально спокойно и помочь ребенку понять, что горшок еще одно место, где можно спокойно сидеть и радоваться жизни!

Формирование умения пользоваться туалетом у ребенка с расстройством аутистического спектра



