

Консультация на тему:

«Как помочь ребёнку своевременно освоить навык пользования туалетом?»

Почему так важны навыки пользования туалетом?

Своевременное освоение детьми навыков пользования туалетом — залог их успешной адаптации в детском саду и школе. Однако для многих малышей акты мочеиспускания и дефекации связаны с серьезными трудностями: кто-то не умеет контролировать свои физиологические потребности, кто-то может ходить в туалет только в сопровождении взрослого, кто-то наотрез отказывается осваивать правила гигиены.

Помимо этого, трудности в освоении навыков пользования туалетом негативно влияют на физический комфорт, гигиену и самостоятельность ребенка и в дальнейшем даже могут стать причиной социальной стигмы. К сожалению, у некоторых детей проблемы в овладении навыками гигиены сохраняются на долгие годы, если не проводятся соответствующие вмешательства. Но благодаря практикам с доказанной эффективностью, о которых мы расскажем ниже, можно добиться позитивных результатов.

Возрастные нормы приучения к туалету

Бытует мнение, что приучать ребенка к туалету нужно как можно раньше. Однако нервная система ребенка готова к этому не раньше 2–3 лет. Помимо возраста, важно учитывать здоровье ребенка и степень его психологической зрелости. Вот некоторые усредненные критерии, на которые можно ориентироваться:

- К 2 годам белье ребенка остается сухим на протяжении двух часов, он испражняется предсказуемо и регулярно, может спокойно сидеть на горшке в течение двух минут.
- К 3 годам ребенок знает слово, жест и карточку, обозначающие туалетную комнату, просится в туалет, мочится и испражняется в унитаз или на горшок, вытирается с частичной помощью взрослых, моет руки и спускает воду в унитазе.
- К 4 годам ребенок попадает в унитаз, мальчик справляет нужду стоя (культуральное требование, которое не является обязательным критерием во многих странах), подтирается, может сдерживать позывы ночью (редкие инциденты возможны).

Об этих нормах важно знать, потому что требования, предъявляемые к ребенку, который еще не готов психически и физиологически к формированию данного навыка, могут только усложнить процесс обучения, сделать его более длительным и травмирующим.

С чего начать обучение?

Обеспечить базовые условия:

- Исключить наличие физиологических трудностей до начала обучения. В случае необходимости обратиться к профильным специалистам за качественной диагностикой и решением возможных медицинских проблем.
- Сменить приоритеты (возможно, отложить на время другие задачи, включая академические, до момента освоения приоритетной – пользования туалетом).
- Привлечь к обучению всех ухаживающих взрослых (родителей, специалистов, бабушек / дедушек и так далее).
- Подготовить окружающую среду и необходимые материалы (визуальную поддержку, таймер, сменное белье, предметы гигиены).
- Определить самый сильный мотиватор для ребенка и давать ему поощрение только в процессе обучения туалетным навыкам (самое важное – за самое сложное).

Если ребенок по календарному возрасту и возрасту развития готов к освоению туалета, можно начинать обучение навыкам опрятности с обучения навыку мочиться в горшок или в унитаз. Для этого, прежде чем переходить к процессу обучения, необходимо достаточно тщательно организовать среду, подготовить визуальную поддержку, найти значимое поощрение для ребенка. Все ухаживающие взрослые должны быть последовательными, настойчивыми и следовать единому плану.

Определить проблему (от этого зависит постановка целей):

- Навык пользования туалетом отсутствует либо неустойчив.
- Ребенок отказывается сидеть на горшке / идти в туалет.
- Ребенок обучен, но самостоятельно не инициирует походы в туалет.
- Ребенок обучен контролируемому мочеиспусканию, но не испражнению.
- У ребенка наблюдаются ригидность и нежелание отходить от привычки пользоваться подгузниками.

Не забывать о генерализации навыка:

Ребенок может испытывать сложности с переносом (генерализацией) навыков. То есть он может научиться пользоваться туалетом в детском саду и дома, но совершенно не демонстрировать этот навык в незнакомом месте или на улице. Важно, используя те же стратегии поддержки и поощрения, обучать его применять навык повсеместно: в торговом центре, в уличном туалете, в гостях и так далее.

Тренинг навыков пользования туалетом

Для приучения ребенка к горшку или унитазу можно использовать тренинг.

1. Сбор данных и составление графика посещения туалета

Сбор данных можно осуществлять с помощью бланка, в котором фиксируется время и плюсами и минусами отмечаются успехи ребенка. Обычно рекомендуют собирать данные в течение трех дней, чтобы получить более достоверную и полную информацию.

Собрав данные, мы увидим, с какой частотой, в какое примерно время ребенок ходит в туалет. Это позволит нам составить график высаживания на горшок и работать на опережение, что повысит вероятность того, что ребенок сходит именно в горшок/унитаз. Например, если наблюдения говорят о том, что мочеиспускание происходит 1 раз в час, мы можем высаживать ребенка на горшок как минимум 1 раз каждые полчаса. Если мы продолжим собирать данные и после начала обучения данному навыку, то плюсы и минусы помогут нам увидеть динамику и сделать вывод о том, правильно ли мы действуем. Например, если количество плюсов в день увеличивается, мы на верном пути. Если нет, нужно сделать шаг назад и подумать, что можно сделать по-другому, какие еще стратегии применить.

2. Увеличение количества выпиваемой жидкости для усиления физиологических позывов (при необходимости нужно проконсультироваться с педиатром)

Обычно питье дают в первой половине дня, чтобы вечером походы в туалет не нарушили режим сна и выстроенные вечерние рутины. Это может быть вода, компоты из сухофруктов или другие напитки, желательные обладающие мочегонным эффектом. Как правило, если мы начинаем ребенка больше поить, то увеличиваем и частоту высаживаний на горшок. Для детей разного возраста объем потребляемой жидкости разный: для детей 2–5 лет - не более 770 мл; для детей 6–9 лет - не более 830 мл.

3. Использование подкреплений

Навык пользования туалетом — один из самых сложных, поэтому подкрепление (поощрение), которое мы будем использовать в процессе обучения этому навыку, должно быть самым значимым для ребенка. Важно, чтобы в другое время у ребенка не было доступа к этому подкреплению.

4. Использование таймера

Таймеры эффективны, когда мы начинаем приучать ребенка сидеть на горшке. Сначала устанавливаем таймер на короткий отрезок времени (сколько ребенок способен выдержать в данный момент), после сигнала таймера поощряем ребенка. Постепенно увеличиваем время.

5. Работа с нежелательным поведением в туалете

Анализ поведения поможет нам понять, почему ребенок ведет себя в туалете или по пути в него тем или иным образом. Установив причины, мы сможем изменить среду и наше собственное поведение таким образом, чтобы они способствовали формированию у ребенка желаемых паттернов. Необходимо помнить, что работа с дезадаптивным поведением невозможна в неорганизованной среде. Если у ребенка нет визуальной поддержки, он не мотивирован сотрудничать, если его высаживают на горшок, то на кухне, то в ванной, то в детской, это может вызывать у него тревогу, фрустрацию. В таком случае нежелательное поведение будет лишь следствием неподготовленной среды.

Как повысить вероятность успешного освоения навыка?

Проанализировать диету ребенка

Часто избыток или недостаток некоторых веществ в организме может спровоцировать затрудненное или обильное мочеиспускание и испражнение (необходима консультация со специалистом).

Изменить ежедневные привычки

Например, если раньше после завтрака всегда была прогулка, а сбор данных показал, что в это время ребенок ходит в туалет, стоит уделить это время формированию сложного ключевого навыка, а время прогулки передвинуть.

Создать комфортные условия для посещения туалета

Приобрести детскую накладку на туалет, специальную лестницу-подставку для унитаза, туалетную бумагу / влажные салфетки, которые нравятся ребенку, позаботиться о том, чтобы интерьер туалетной комнаты вызывал приятные ассоциации (игрушки, музыка, свет и т. п.).

Учитывать сенсорные потребности ребенка

Иногда детям с свойственно обостренное восприятие звуков (в туалете это может быть стиральная машина, шум смывающейся воды в унитазе), яркого света, запахов (например, запах освежителя воздуха). Нужно исключить все, что может вызывать раздражение и сенсорную перегрузку.

Перестать надевать на ребенка подгузники, подготовить сменное белье

Необходимо, чтобы ребенок научился понимать разницу между сухим и чистым бельем (комфортными ощущениями) и мокрым и грязным (неприятными ощущениями), а подгузники не позволяют распознать разницу. В начале обучения подгузники можно надевать только на ночь.

Помнить о негибкости мышления и стремлении к постоянству

Необходимо планировать посещение разных туалетов в разных местах, потому что навык, сформированный только дома, с большой вероятностью будет демонстрироваться только дома.

Сделать метку на унитазе

Если родителям принципиально, чтобы мальчик ходил в туалет стоя, при этом попадая куда нужно и сохраняя помещение чистым, можно поместить на дне унитаза или горшка метку, например в виде мухи или крестика.

Также **причиной нежелания сидеть на горшке** может стать страх. Причины страха перед горшком:

- **Неудачное первое знакомство.** Горшок показался ребенку страшным, мокрым, холодным, дурно пахнущим и пр.;
- **Травмы, ссадины.** Появляются в следствии падения, удара об горшок, а не тщательно обработанные края могут стать причиной царапин;
- **Отсутствие похвалы со стороны родителей.** На первых порах ребенок не понимает, что от него хотят и всячески препятствует высадке на горшок. В случае

положительной реакции со стороны родителей, он будет пытаться понять, что же от него теперь хотят и почему все радуются, и будет дальше пробовать радовать маму и папу. Поэтому не стоит скупиться на поцелуи, улыбку и восторженные возгласы;

- **Раннее обучение.** Часто заканчивается нежеланием ребенка даже смотреть в сторону горшка из-за принудительных методов высаживания, и как следствие получения негативного опыта;
- **Долгое высаживание на горшке.** Некоторые строгие родители пытаются добиться результата через длительное высаживание, которое может занять вплоть до нескольких часов, даже если ребенок препятствует и устраивает истерики. Таким родителям нужен «результат», никто не беспокоится об психологическом состоянии малыша;
- **Фантазии.** Дети часто фантазируют, рисуют себе в голове чудовищ и страшные ситуации, которые могут с ними приключиться на горшке. Для этого нужно просто поинтересоваться у ребенка о его страхах, проговорить эту ситуацию и успокоить его;
- **Дискомфорт.** Горшок может быть большим, давить, натирать и пр.

Для исправления этих страхов и неудобства можно:

- Присмотреться к покупке нового горшка, но только уже с участием ребенка;
- Отложить процесс приучения на некоторое время (это могут пару дней, недель и даже месяцев);
- Не ругать ребенка, не нервничать самому и не ругаться между собой, так как дети тонко чувствуют настроение родителей и могут транслировать таким образом и свое;
- Для начала, новый горшок можно поставить на видном месте, чтобы ребенок привыкал к нему визуально. Затем можно вместе изучить предмет и показать ребёнку как им пользоваться.

Подготовила: Жалнина А.С.

Учитель-дефектолог