

Руководство для родителей

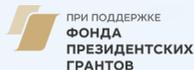
# Учимся ходить в туалет



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



КАЖДЫЙ  
ОСОБЕННЫЙ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Эти материалы являются результатом текущей деятельности Autism Speaks Autism Treatment Network, финансируемой программой Autism Speaks. Они поддержаны соглашением о сотрудничестве UАЗ МС 11054 через Министерство здравоохранения и социальных служб США, Управление ресурсов и служб здравоохранения,

Программу исследований по охране здоровья матери и ребенка в больнице общего профиля Массачусетса.

**Туалетный тренинг может быть сложным для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС).** Существует множество причин, почему он может занимать продолжительное время. Многие дети с РАС учатся использовать туалет в позднем возрасте. Многие дети с РАС обучаются деуринации и дефекации в унитаз позже других детей (Цай, Стюарт и Август, 1981).

Каждый ребенок с РАС уникален. Дети с РАС имеют некоторые схожие проблемы, которые могут усложнить обучение туалетным навыкам. Знание об этих проблемах может помочь вам найти различные подходы для обучения вашего ребенка. Вот несколько идей, над которыми можно задуматься:

**Организм:** может существовать физическая или медицинская причина, из-за которой возникла проблема с туалетом. Обсудите это с вашим педиатром.

**Слова:** дети с РАС имеют сложности с пониманием и использованием языка. Не ждите от ребенка с аутизмом, что он будет проситься в туалет.

**Одежда:** некоторые дети с РАС испытывают сложности со стягиванием и надеванием штанов.

**Страхи:** некоторые дети с РАС боятся звука смыва или сидеть на унитазе. Попробуйте использовать визуальное расписание и встроить поход в туалет в распорядок дня.

**Сигналы от тела:** некоторые дети с РАС могут не почувствовать, что их одежда намочила или испачкалась.

**Потребность в постоянстве (в распорядке):** Потребность в распорядке: у многих детей с РАС уже есть свой способ справлять нужду. Обучение новому может вызывать сложности.

**Использование разных туалетов:** Использование разных туалетов: некоторые дети с РАС могут научиться ходить в туалет дома или в школе, но могут испытывать сложности, например, в общественных местах.

«Это марафон,  
а не спринт.»

Гэри Хефнер

Исследование Далримпай и Рубл в 1992 установило, что в среднем детям с РАС требуется 1.6 лет для обучения мочеиспусканию и более 2 лет для установления контроля над дефекацией.

## Никогда не сдавайтесь!

Идеи, предложенные в данном буклете, могут помочь обучить туалетным навыкам ребенка, подростка или взрослого с РАС. В то время как проблемы, изложенные выше могут ввести вас в замешательство при планировании туалетного тренинга, **эта задача всё равно остаётся в вашей компетенции; всегда есть что-то в туалетном поведении ребенка с аутизмом, что он может улучшить.** Просто помните, что туалетный тренинг для нейротипичных детей требует адаптации при использовании с детьми с РАС.

# С чего мне начать?

Тренировка по расписанию помогает детям приобретать «туалетные навыки» без предъявления дополнительных требований. Взрослые устанавливают расписание и помогают детям следовать ему.

- 1. Присядьте 6 раз.** Установите цель в 6 попыток присесть на унитаз в течение дня. Сначала, попытки присесть должны быть короткими (около 5 секунд), с одним более длительным сидением каждый день, чтобы поработать над дефекацией. Со временем продолжительность сидения должна увеличиваться (до 10 минут). Может быть полезным установить таймер для того, чтобы сообщить ребенку, когда закончится сидение. Ему также позволяется встать сразу же после успешной деуринации или дефекации. Мальчиков учат деуринации сидя до тех пор, пока они не научатся дефекации.
- 2. Не спрашивайте. Отводите.** Не ждите, пока ребенок сообщит вам, что ему нужно в туалет или скажет вам «да», когда вы его об этом спросите. Скажите, что настало время идти в туалет.
- 3. График.** Сделайте визиты в туалет частью вашей рутины. Планируйте их вокруг ваших ежедневных дел. Придерживайтесь одного и того же времени в течение дня.
- 4. Общайтесь.** Используйте простые слова, знаки или изображения во время каждого визита. Это поможет ребёнку запомнить команды, связанные с туалетом.
- 5. Продолжайте пытаться.** Говорят, что требуется 3 недели, чтобы выработать привычку. Как только вы определите распорядок и методы, продолжайте работать над одной и той же целью в течение 3 недель.
- 6. Составьте визуальное расписание.** Изображения могут помочь вашему ребенку узнать о том, чего ему ожидать во время визитов в туалет (приложение 2: «Пример визуального расписания», 9-я страница). Сфотографируйте предметы, которые находятся в вашей туалетной комнате (например, унитаз, туалетную бумагу). Разместите изображения в определенном порядке на листе бумаги, чтобы показать ребенку каждый шаг во время визита в туалет. Также существуют веб-сайты с картинками об этом, которые вы можете распечатать. На 7-й странице есть онлайн-ресурсы. Если ваш ребёнок ещё не понимает изображения, вы можете использовать настоящие объекты (например, рулон туалетной бумаги) для каждого шага.
- 7. Подготовьте подкрепление.** Составьте список любимых предметов вашего ребёнка, например, еда, которая ему нравится, игрушки и видео. Подумайте, что из этого вам будет легче всего ему предоставить сразу после деуринации или дефекации в туалетной комнате. Небольшой кусочек еды (например, долька апельсина, крекер, кусочек шоколада) подойдет. В дополнение к поощрению за успешную деуринацию или дефекацию, вы можете предложить ребенку любимое занятие за успешное завершение туалетной рутины (например, просмотр видео, игрушки).

## Небольшие советы

**Поддерживайте.** Используйте ободряющие слова, когда говорите с ребенком о туалете. Используйте позитивные формулировки, когда дети поблизости.

**Поощряйте** любые старания.

Оставайтесь **спокойными и рассудительными**.

**Придерживайтесь расписания.** Установите время, когда вы работаете над навыком дома или вне.

Используйте **одни и те же слова** в разговорах о туалете.

**Убедитесь, что все придерживаются плана.** Поговорите со всеми, кто работает с вашим ребёнком. Поделитесь планом работы над навыком с ними и попросите их придерживаться его и использовать одни и те же слова.



# Советы для повышения успешности туалетного тренинга!

- **Следите за «обычным» туалетным поведением ребёнка в течение 3 дней.** Чтобы вам было легче написать программу, отслеживайте сколько времени проходит с момента приема жидкости ребенком до момента, когда он сходит в туалет. Частые проверки сухости (например, каждые 15 минут) помогут вам в этом.
- **Обратите внимание на питание ребёнка.** Изменения в питании, такие как увеличение объема потребляемой жидкости и клетчатки, может помочь ребенку почувствовать потребность сходить в туалет.
- **Внесите небольшие изменения в ежедневные привычки ребёнка.** Одевайте ребенка в то, что легко снять. Переодевайте ребенка сразу же, как только он испачкался. Меняйте подгузник в туалетной комнате или рядом с ней. Включайте ребенка в этот процесс.
- **Заставьте своего ребёнка выбрасывать содержимое подгузника в унитаз, когда это возможно.** Это поможет донести до ребенка, что фекалии должны отправляться в унитаз. Заставьте ребенка смывать воду в туалете и мыть руки после каждой смены подгузника.
- **Убедитесь, что визиты в туалет комфортны для ребёнка.** Ему должно быть комфортно во время сидения на унитазе. Используйте небольшое сидение и/или предоставьте подставку для ног. Если ваш ребенок не садится на унитаз, поработайте над этим.
- **Подумайте о сенсорных потребностях вашего ребёнка.** Если вашему ребенку не нравятся определенные звуки, запахи или предметы, которые он трогает в туалетной комнате, поменяйте все, что возможно.
- **Держите несколько пар чистого нижнего белья про запас.** Во время обучения важно, чтобы ребенок носил нижнее белье в течение дня. Ему нужно почувствовать, когда они мокрые. Ваш ребенок может носить резиновые трусики или пеленку поверх нижнего белья, если это необходимо. Подгузники или пеленка могут быть использованы во время сна или выходов из дома.
- **Используйте визуальное расписание.** Изображения, которые отображают каждый шаг, могут помочь вашему ребенку выучить последовательность действий. Во время визитов в туалет показывайте вашему ребенку визуальное расписание, которое вы сделали. Проговаривайте каждый шаг во время следования расписанию (приложение 2: «Пример визуального расписания», 11-я страница)
- **Поощряйте.** Предоставляйте ребенку поощрение сразу же после того, как он выполнит деуринацию или дефекацию на унитазе. Чем быстрее наступает подкрепление поведения, тем выше вероятность, что оно будет происходить чаще. Награды за правильный поход в туалет должны быть эксклюзивными. Вы должны предоставлять их только за это.
- **Практикуйтесь в разных туалетных комнатах.** Это поможет ребенку научиться пользоваться туалетом в разных новых местах.

# Планирование обучения для вашего ребёнка

Многие люди могут помочь вашему ребенку с туалетными навыками. Это могут быть члены семьи, учителя, няни и специалисты. Все, кто работают с вашим ребенком, могут использовать одни и те же слова и один и тот же распорядок.

Написанный план может помочь вашему ребёнку с РАС достигнуть успеха. Он может включать следующее:

## 1. Цели:

Сообщите тому, кто будет взаимодействовать с вашим ребенком, о ваших целях. Обратите его внимание на то, чего конкретно вы пытаетесь достигнуть в данный момент. Например, цель состоит в том, чтобы Петя мог находиться в туалетной комнате через 15 минут после приёма пищи и сидеть на

## 2. График:

▸ **Как часто?** Укажите как часто и в какое время ваш ребенок должен посещать туалет. Например, каждый час или через 15 минут после того как попьёт/поест.

▸ **Как долго?** Убедитесь, что вы указали, как долго ваш ребёнок может находиться в туалете: начать можно с 5 секунд.

## 3. Слова:

Используйте слова, которые лучше всего для этого понимает ваш ребенок. Например, есть ли у вас «кодовые» слова для деуринации? Какие слова вы будете использовать со своим ребенком, чтобы он пошел в туалет?

## 4. Место:

- **Где?** В какую туалетную комнату ходит ваш ребёнок?
- **Что?** Подумайте об освещении, не слишком ли там ярко или тускло? Как освещение влияет на вашего ребёнка? Как насчёт звуков в туалете (например, звук вентилятора)? Что насчёт типа туалетной бумаги? Должна ли дверь быть открытой?
- **Кто?** Кто ходит с вашим ребёнком в туалет? Это специалист или просто взрослый, который находится поблизости?

## 5. Предметы:

- Какие предметы вы используете? Используется ли визуальное расписание? Любит ли ваш ребенок слушать музыку или читать книги во время похода в

## 6. Подкрепление:

За что вы предоставляете поощрение? За что не предоставляете? Как вы поощряете ребенка за выполненную задачу? Что делать, если ребенок не заработал поощрение

## Наш ребенок пользуется туалетом в школе, но отказывается использовать его дома. Что нам делать?

Кое-что, чему ваш ребенок научился в школе, ему будет сложно повторить дома. Может быть полезно обучить ребенка пользоваться разными туалетными комнатами в школе? Воспользуйтесь словами, которые говорят учителя в школе. Начните с простых шагов. Например, с того, что будете просто заходить в туалетную комнату. Добавляйте по одному новому действию за раз до тех пор, пока он не начнет самостоятельно пользоваться туалетом. Ходите со своим ребенком в разные туалетные комнаты и пробуйте отрабатывать навык. Используйте туалеты в магазинах и в домах других людей.

## Мы думали, что у нашей дочери хороший план по походу в туалет, но он не работает. Что нам делать дальше?

Вы можете предпринять следующие шаги. Удостоверьтесь, что не существует в этом медицинской причины. Поговорите с врачом своей дочери, чтобы проверить не страдает ли она запорами или чтобы получить советы по изменениям в питании. Проверьте «туалетное» расписание своей дочери и удостоверьтесь, что отводите её в туалет, когда вероятность её деурикации или дефекации возрастает. Подумайте о смене поощрений. Убедитесь, что вашей дочери нравятся поощрения. Обычно может быть полезным подумать о смене поощрений раз в каждые 3 месяца, но иногда это приходится делать чаще.

## Я работал над туалетным поведением сына все выходные, но прогресса так и нет. Сколько это может занять времени?

Обучение туалетному поведению занимает продолжительное время у многих людей. Вам нужно набраться терпения. В обучении туалету нет крайних сроков. Это должно быть меньшей частью в вашей жизни. Вы можете взять перерыв и попробовать снова после того, как у вас появится больше энергии или когда ваш ребенок снова будет готов. Помните, что обучение туалету может быть сложным.

## В нашей семье пытались научить сына туалетному поведению, но он до сих пор носит подгузники. Что нам делать?

Возможно, настало время поискать помощи у специально обученного человека. Существуют физиотерапевты, психологи, работники специального образования, логопеды и дефектологи, поведенческие аналитики/специалисты и эрготерапевты, которые могут помочь ребёнку с РАС обучиться туалетным навыкам. Это может быть метод, который хорошо помогает, но он будет требовать постоянного контроля специалиста. Помните, что обучение этому сложному и важному навыку может занять продолжительное время.

**В Приложении 1 на странице 8 вы найдете примерный план туалетного тренинга, который сможете распечатать и заполнить.**

## Ресурсы

Департамент по услугам для семей Autism Speaks предоставляет ресурсы, наборы инструментов, и поддержку, чтобы помочь людям с аутизмом справляться с ежедневными проблемами [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). Если вам интересно поговорить с членами Autism Speaks Family Services Team, свяжитесь с Autism Response Team (ART) по телефону 888-AUTISM2 (288-4762), или по email [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org). ART для испаноговорящих по телефону 888-772-9050

1. Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275
  - Toilet Training for Children with Special Needs by Hepburn, S. (2009).
2. Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11(2), 165-173.
  - Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers by Wheeler, M. (2007).
  - Once Upon a Potty by Frankel, A. (2007).
  - Going to the Potty by Rogers, F. (1997).

## Веб-страницы

- The National Autistic Society: Toilet Training: [www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx](http://www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx)
- [www.do2learn.com/picturecards/printcards/se/lfhelp/toileting.htm](http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/se/lfhelp/toileting.htm) is a great resource for picture schedules
- Tips for Daily Life—Toilet Training: [www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf](http://www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf)
- Bright Tots: Toilet Training and Autism: [www.brighttots.com/Toilet-training-and-autism.html](http://www.brighttots.com/Toilet-training-and-autism.html)

## DVDs

- Potty Power
- Elmo's Potty Time

## Книги

- Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach by Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).
- The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders by Coucouvanis, J. (2008).

# Благодарственное слово

Этот буклет был разработан членами Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health из комитета Behavioral Health Sciences. Отдельное спасибо Николь Бинг, доктору психологии (детская больница Цинцинати), Дилану Карелли, BSW (JFK Partners, Университет Денвера Колорадо), Патти ЛаВессер, доктору философии, эрготерапевту (JFK Partners, Университет Денвера Колорадо), Лоре Сриворакиат, М.А. (детская больница Цинцинати) и Аманде Сантанелло, доктору психологии (Институт Кеннеди Криегера) за их работу над буклетом.

Он был отредактирован, сверстан и выпущен департаментом коммуникации Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health. Мы благодарны за рецензирование и советы многим людям, включая семьи членов Autism Speaks Autism Treatment Network. Этот буклет может распространяться бесплатно, может быть индивидуализирован в виде электронного файла для вашего распространения и производства, с целью указания вашей организации и ссылок на новейшие материалы. Для информации по рецензированию свяжитесь с atn@autismspeaks.org.

Эти материалы являются продуктом непрерывной работы Autism Speaks Autism Treatment Network, программы, финансируемой Autism Speaks. Она поддерживается коллективным соглашением UAZ MC 11054 за счёт Министерства здравоохранения и социальных служб США, Управления ресурсов и служб здравоохранения, Программы исследования здоровья матери и ребёнка Центральной больницы штата Массачусетс. За содержание буклета несут ответственность только его авторы, его содержание не представляет собой официальную позицию MCHB, HRSA, HHS. Изображения для этого буклета были приобретены на istockphoto®. Буклет был подготовлен в мае 2012 года.



# Приложение 1: примерный план туалетного тренинга

## Цель:

“Цель состоит в том, чтобы Петя ходил в туалет спустя 15 минут после приёма пищи и сидел на унитазе 5 секунд.”

## График:

### Как часто?

Петя идёт в туалет спустя 15 минут после каждого приёма пищи и жидкости.

## Сколько времени занимают разные поведения?

Петя ходит заходит в туалет на 5 секунд. Он сидит на унитазе.

## Слова:

«Теперь идём в туалет»;  
«Пи-пи» = писать

## Место:

Помощник стоит за дверью. Дверь открыта.  
Освещение и вентилятор работают.

## Предметы:

Петя читает «Курочку Рябу» в туалете.

# Приложение 2: пример визуального расписания

## Визуальное расписание

Визуальное расписание представляет собой визуальную схему видов деятельности, происходящих в течение дня или в рамках какого-либо действия. Визуальное расписание полезно во время визитов в туалет для снижения тревожности и сложности с переходами благодаря тому, что сообщает ребёнку о том, что будет происходить.

- 1) Определите виды деятельности, которые вы нанесете на расписание. Попробуйте смешивать предпочитаемые виды деятельности с не предпочитаемыми.
- 2) Нанесите изображения, которые будут иллюстрировать предстоящие события, на портативное расписание (в папку или альбом). Расписание должно быть доступно ребёнку с самого начала первого вида деятельности. Оно должно быть видно ребёнку в течение всей работы по расписанию.
- 3) Когда наступит время события, дайте вашему ребёнку краткую словесную инструкцию перед самым началом события. Когда действие будет завершено, похвалите ребёнка. Затем перенаправьте ребёнка к расписанию и укажите на следующее действие.
- 4) Предоставьте похвалу и/или другие поощрения за следование расписанию и завершение заданий. Поместите предпочитаемое действие в конец расписания, чтобы дать ребёнку что-то, что он будет ждать после выполнения всех действий с расписания.

## ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ



Благотворительный фонд  
«Каждый особенный»

Сайт: [www.ko-fund.ru](http://www.ko-fund.ru) Email [mail@ko-fund.ru](mailto:mail@ko-fund.ru)



Руководство для родителей

## Учимся ходить в туалет

[ko-fund.ru](http://ko-fund.ru) [mail@ko-fund.ru](mailto:mail@ko-fund.ru)