

# TRENING Czystości



dla dzieci  
z Autyzmem oraz  
opóźnionym  
rozwojem mowy

Praca z dziećmi z autyzmem to ciągle podejmowanie wyzwań. W poniższym artykule przybliżamy temat treningu czystości u dzieci z autyzmem. Psycholog radzi jak poprawnie przeprowadzić trening, tak aby nie zniechęcić malucha do korzystania z toalety.

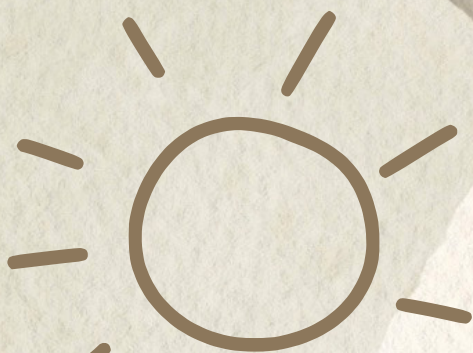


MIROŚLAW WIŚNIEWSKI

OLIGOFRENOPEDAGOG,

DYREKTOR PEDAGOGICZNY NPP EFFECTIS






ĆWICZENIA CZYSTOŚCI OPIERA SIĘ NA  
NAUCE KORZYSTANIA Z TOALETY,  
A TYM SAMYM NA ODSTAWIENIU  
PIELUCH PRZEZ DZIECKO.

JEST TO NAUKA TRUDNA ZARÓWNO  
DLA DZIECKA, JAK I DLA RODZICÓW.




WYMAGA OD NICH WIELE  
CIERPLIWOŚCI, SPOKOJU I  
WYTRWAŁOŚCI.












Jak należy rozpocząć trening czystości,  
tak, aby nie zniechęcić dziecka  
do korzystania z toalety?








Należy zadbać o komfort psychiczny zarówno dziecka, jak rodziców. Cierpliwość, spokój, a przede wszystkim pozytywne nastawienie będą kluczowe w nauce prawidłowych zachowań związanych z korzystaniem z toalety. Należy pamiętać, że obarczanie się winą za niepowodzenia nie prowadzi do pozytywnych rezultatów, a negatywne nastawienie będzie sprzyjało jeszcze większym niepowodzeniom. Dziecko potrafi odczytać lęk u rodzica i tym samym, będzie odczuwać nieprzyjemne stany emocjonalne podczas nauki korzystania z toalety. Dlatego, im więcej pewności siebie u rodzica, tym więcej szans na osiągnięcie zamierzonego celu.



Aby dziecko mogło stopniowo oswajać się z korzystaniem z toalety, należy pozwolić dziecku na załatwianie się w pieluchę, ale robiąc to na nocniku lub sedesie. Można również aranżować wspólne wyjścia rodzica z dzieckiem do toalety. Dzieci najszybciej uczą się poprzez naśladownictwo. Pomocne mogą się okazać książeczki z ilustracjami lub bajki o takiej tematyce. Warto również angażować się wspólnie z dzieckiem w zabawy tematyczne, np. wysadzanie ulubionego misia na nocnik, wycieranie pupy chusteczką oraz mycie rąk misia.



Podczas wprowadzania treningu czystości, należy ustalić plan oraz te same metody działania z nauczycielami, opiekunami i innymi osobami, które będą obecne w życiu dziecka w tym czasie. To czy dziecko będzie korzystało z nocnika, czy rozpocznie naukę od razu od sedesu jest kwestią indywidualną. Dla małych dzieci nocnik bywa wygodniejszy. Dziecko nie odczuwa wtedy strachu przed wpadnięciem do środka, nie musi się również wspinać na zbyt wysoką toaletę. Należy jednak pamiętać, że po pewnym czasie konieczna będzie nauka korzystania wyłącznie z toalety i odstawienie nocnika. Natomiast rodzice, którzy zdecydują na rozpoczęcie treningu czystości od razu od korzystania z sedesu, mogą zaopatrzyć się w specjalnie do tego przeznaczone nakładki, jak również taborety lub stopnie do wchodzenia na toaletę.



Następnie należy ustalić stałe pory wysadzania dziecka na sedes, aby stworzyć sytuację, w której trening czystości stanie się powtarzalną i przewidywalną czynnością dla dziecka. Rodzic ma za zadanie określić, jak często i w jakich odstępach czasu dziecko wypróżnia się. Zatem, jeszcze przed rozpoczęciem treningu czystości, należy pozwolić dziecku na chodzenie bez pieluszki przez kilka dni (taką obserwację można przeprowadzić w weekend, gdy dziecko wraz z rodzicami jest w domu) i zapisywać, kiedy dziecko skorzystało z toalety. Obserwacja ta pozwoli ustalić w jakich godzinach dziecko będzie wyprowadzane przez osoby dorosłe.





Od momentu rozpoczęcia treningu czystości, dziecko nie powinno nosić pieluszek w ciągu dnia. Wtedy też, rodzic wychodzi z dzieckiem do toalety o stałych porach czasowych. Zawsze przed wyjściem do łazienki należy zakomunikować dziecku, co będzie teraz robić (dla dzieci, które mają trudności ze zmianami można wprowadzić plan dnia obrazujący wyjście do toalety). Podczas pobytu w toalecie rodzic pomaga dziecku rozebrać się i usiąść na nocnik lub toaletę komunikując: „Zrób siku”. Przez około 2-3 minuty dziecko powinno przebywać na nocniku/toalecie (na ten czas można włączyć dziecku timer, który będzie odmierzał czas do końca). Jeżeli w tym czasie dziecku uda się zrobić siku, należy niezwłocznie wzmocnić czynność, poprzez gratyfikację. Natomiast, jeżeli dziecku nie uda się wypróżnić, powinno się neutralnym tonem głosu oznajmić, że przy następnej próbie może się uda. Podobnie należy postąpić, gdy dziecko zrobi siku w majtki poza łazienką. Neutralnym tonem oznajmiamy, że jest mokre i trzeba się przebrać, a może następnym razem uda się zrobić siku do nocnika/toalety. Po wstaniu z nocnika/sedesu dziecko z pomocą rodzica ubiera się, spuszcza wodę oraz myje ręce.



Będąc w łazience należy zawsze pamiętać o chwaleniu i nagradzaniu dziecka za każdą próbę skorzystania z nocnika bądź toalety. Dla dzieci, u których trening czystości przebiega ciężiej można wprowadzić system <sup>1</sup>motywacyjny w postaci nagradzania, np. za zrobienie siku dziecko otrzymuje nagrodę. Ważne jest, aby nie była dla niego dostępna w innych okolicznościach, a jedynie podczas korzystania z toalety. W trakcie nauki istotne jest również, aby nie wzbudzać u dziecka poczucia lęku, strachu lub winy. Gdy dziecku nie uda się zrobić siku do nocnika/sedesu lub zamoczy majtki w ciągu dnia należy poinformować, że nic się nie stało. Pomocne może być również wprowadzenie kalendarzyka wypróżnień, w którym dziecko będzie mogło przyklejać odpowiednie naklejki po skorzystaniu z toalety.





✓  
Gdy dziecko przez 7 kolejnych dni nie ma incydentów, można wydłużyć czas między porami na wychodzenie do toalety o 15-30 minut. Na tym etapie można również wprowadzić komunikowanie potrzeby wyjścia do toalety przez dziecko. U dziecka mówiącego, przed każdym wyjściem do toalety wymagamy zasygnalizowania potrzeby, np. „Chcę siku”, „Chcę do toalety”. W sytuacji, gdy dziecko jest niemówiące, wymagamy, aby przed każdym wyjściem do łazienki, podało symbol z ikoną „toalety” osobie, którą prosi o wyjście.





**W naszym przedszkolu stopniowo wprowadzamy różnego rodzaju symbole, wynikające z potrzeb dzieci o nieharmonijnym rozwoju mowy oraz ze spektrum autyzmu.**

**Mają one formę książeczki obrazkowej, w której przedstawione zostały kolejne czynności wykonywane w toalecie.**

**Obrazki znajdujące się w książeczce mogą się znaleźć również w toaletach dla dzieci, w celu utrwalenia odpowiedniego symbolu z konkretną czynnością dziecka.**





OBRAZKI ZNAJDUJĄCE SIĘ W  
KSIĄŻECZCE WYGLĄDAJĄ NASTĘPUJĄCO:



TOALETA

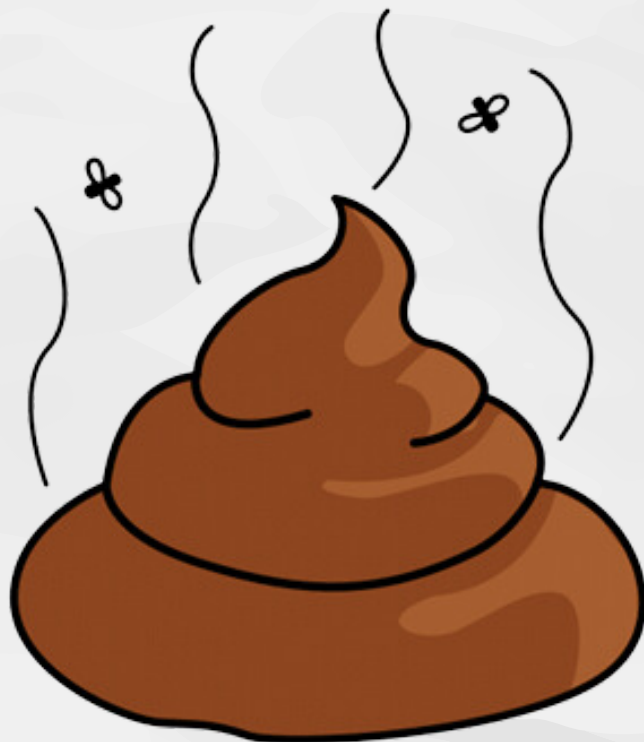


CZASAMI MUSZĘ  
ZROBIĆ SIUSIU





KIEDY MUSZĘ ZROBIĆ SIUSIU,  
IDĘ DO TOALETY.

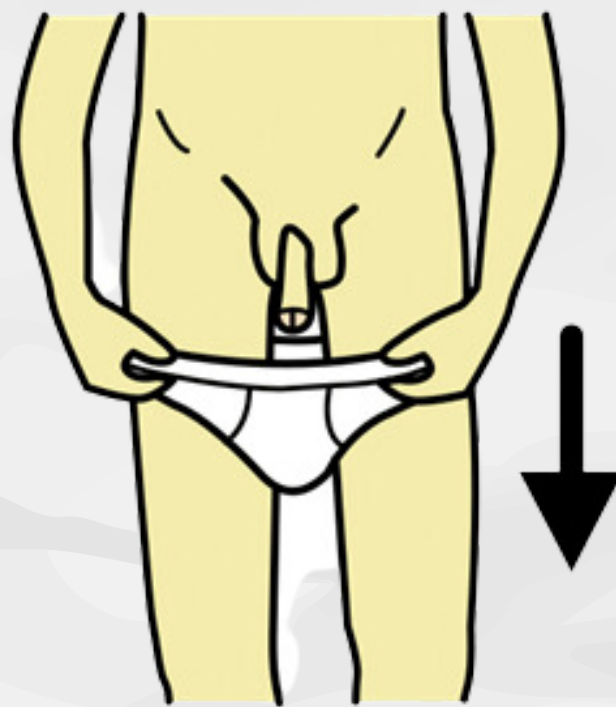
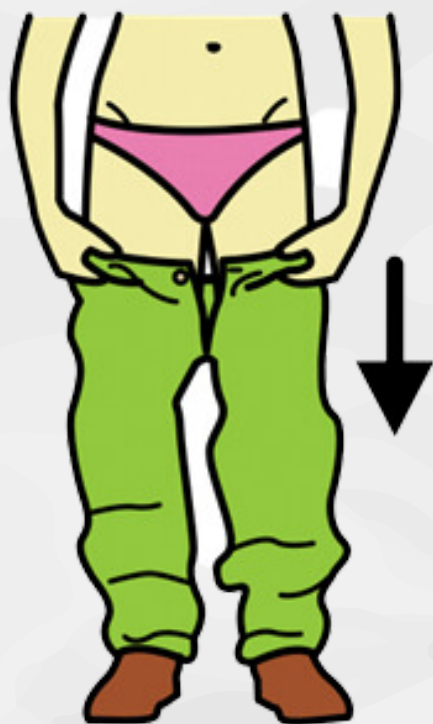


CZASAMI MUSZĘ ZROBIĆ KUPE.



KIEDY MUSZĘ ZROBIĆ KUPE,  
IDĘ DO TOALETY.





KIEDY IDĘ DO TOALETY,  
ZDEJMUJĘ SPODNIĘ I MAJTKI.



SIADAM NA SEDESIE.



CZASAMI SIUSIAM DO SEDESU.





CZASAMI ROBIĘ KUPEŃ DO SEDESU.



3



KIEDY KOŃCZĘ ROBIĆ SIUSIU ALBO KUPE,  
BIORĘ TRZY KAWAŁKI PAPIERU  
TOALETOWEGO.



WYCIERAM PUPĘ  
PAPIEREM TOALETOWYM.

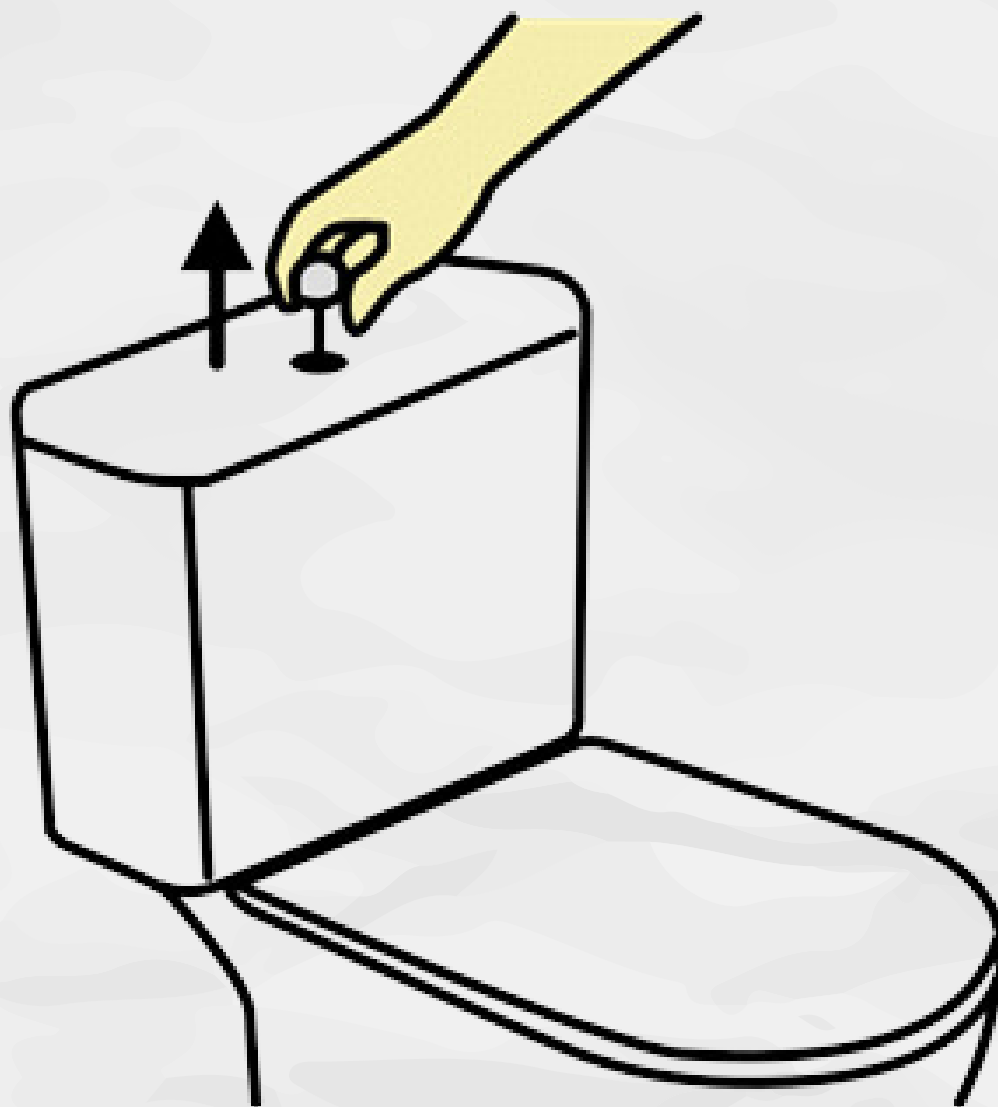




CZASAMI MUSZĘ WYTRZEĆ JESZCZE RAZ.  
WYCIERAM PUPE, ŻEBY BYŁA SUCHA I  
CZYSTA.



KIEDY KOŃCZĘ WYCIERAĆ PUPĘ, WYRZUCAM  
BRUDNY PAPIER DO TOALETY.



SPUSZCZAM WODĘ

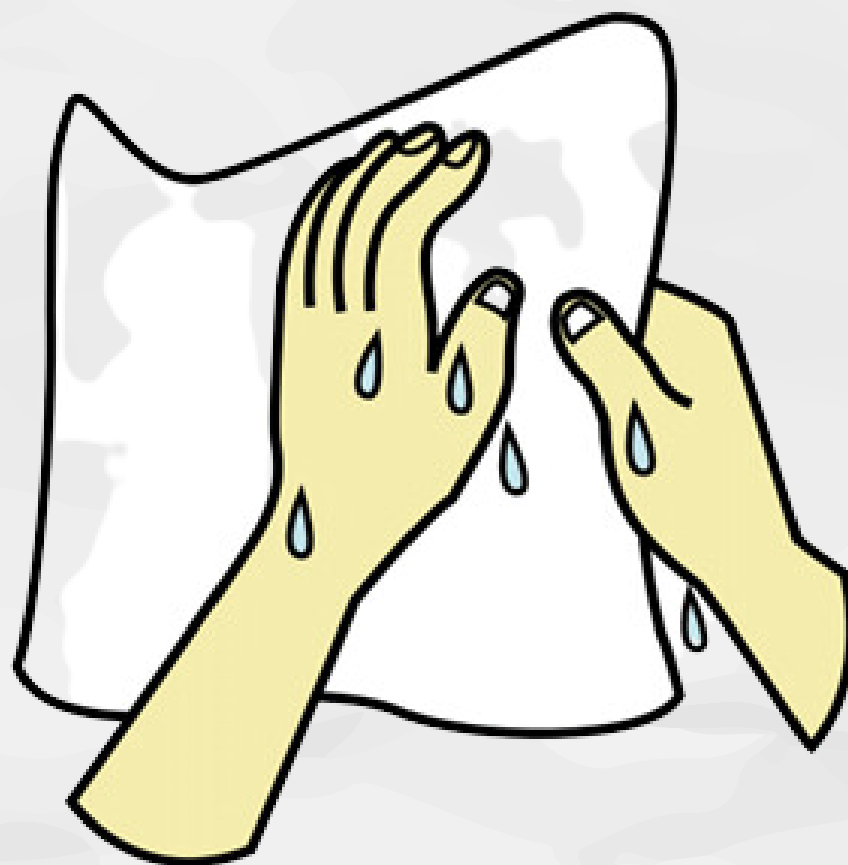




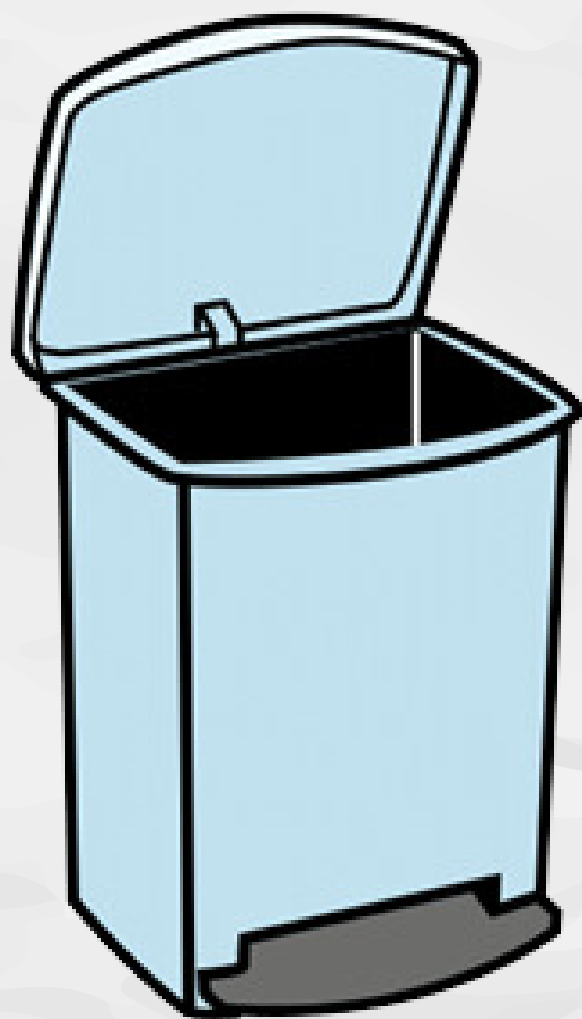
PODCHODZĘ DO UMYWALKI.



MYJĘ RĘCE MYDŁEM I WODĄ.




WYCIERAM RĘCE RĘCZNIKIEM.



RĘCZNIK PAPIEROWY WRZUCAM DO  
KOSZA.





DZIĘKUJĘ ZA  
UWAŻNE  
ZAPOZNANIE SIĘ  
Z TEKSTEM!



BARBARA WIJAS