

Trening za korištenje toaleta

Brošura za podršku osobama s autizmom





Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i nužno ne izražava stajalište Nacionalne zaklade.

Trening za korištenje toaleta može biti težak za djecu s poremećajem iz spectra autizma (PSA). Postoji dosta razloga zašto ovaj trening zahtijeva vrijeme. Mnoga djeca koja imaju PSA nauče koristiti toalet tek u kasnijim godinama. Većina djece s PSA nauče vršiti nuždu kasnije od druge djece. (Tsai, Stjuart i August, 1981).

Svako dijete s poremećajem iz spektra autizma je različito. Djeca koja imaju PSA imaju neke opće probleme koji otežavaju pravilno korištenje toaleta. Razumijevanje ovih problema pomoći će vam da pronađete različite načine za zadovoljenje djetetovih potreba. Evo nekoliko prijedloga:

Fizički problemi: Mogu postojati fizički ili medicinski razlozi za poteškoće s korištenjem toaleta. O tome razgovarajte s djetetovim pedijatrom.

Govor: Djeca s PSA imaju poteškoća u razumijevanju i korištenju govora. Ne očekujte da dijete s autizmom zatraži odlazak na toalet.

Oblačenje: Nekoj je djeci s PSA teško spustiti ili podići hlače kada koriste toalet.

Strahovi: Neka se djeca boje sjedenja na toalet školjci ili se boje zvuka puštanja vode. Korištenje vizualnog rasporeda i predstavljanje upotrebe toaleta kao svakodnevnih navika učinit će ga manje zastrašujućim.

Fizički znakovi: Neka djeca nemaju razvijenu svijest o tome što bi trebala učiniti te kada treba otići u toalet, čak i ako im je odjeća mokra ili prljava.

Potreba za ujednačenošću (rutinom): Mnoga djeca s PSA već imaju svoj način obavljanja nužde. Učenje novih načina može im biti teško.

Korištenje različitih toaleta: Neka djeca s SA nauče se na toalet kod kuće ili u školi, ali imaju problem sa korištenjem istog negdje drugdje.

"To je maraton, a ne sprint"

Gary Heffner

Na temelju provedenog istraživanja (Dalryple i Ruble, 1992.)

Utvrđeno je da djeci s PAS treba prosječno 1,6 godina kako bi naučila ostati suha tijekom dana, i ponekad i više od dvije godine za naučiti vršiti nuždu .

Možda je to putovanje dugo par godina, ali budući da to vodi doživotnom neovisnom korištenju toaleta vrijedi pričekati.

NIKADA NE ODUSTAJTE! Ovdje predstavljene ideje mogu pomoći u učenju korištenja toaleta kod male djece, tinejdžera i odraslih osoba s PSA. Iako se zbog gore navedenih problema možete osjećati nesigurno zbog svojeg stanja trebali biste započeti s treniranjem, taj je zadatak još uvijek pod vašom kontrolom; uvijek postoji nešto što dijete s autizmom može učiniti da se osamostali u korištenju toaleta. Važno je samo zapamtiti da se savjeti za toaletne zahvate koji se odnose na djecu koja se normalno razvijaju moraju mijenjati kada je riječ o djeci s PSA.

"Raspored obuke" pomaže djeci da nauče vještine zadovoljavanja potreba za toaletom, bez da ih zamjenjuju drugom aktivnošću. Odrasli postavljaju raspored i pomažu da se djetetovo tijelo osposobi za praćenje tog rasporeda.

Neka vam bude cilj imati **šest sjedenja** na toaletu dnevno. U početku neka boravak u toaletu bude kratak (5 sekundi), a svaki dan neka bude jedan duži boravak u kojem bi trebala biti obavljena velika nužda (do 10 minuta). Postavljanje sata može biti dobar način da djetetu date do znanja kada sjedenje može biti dovršeno. Dijete smije ustati iz toaletne školjke nakon što završi s vršenjem male ili velike nužde.

Ne pitajte. Recite. Nemojte čekati da vam djeca kažu da moraju u toalet ili da odgovore potvrdno kada ih pitate trebaju li otići na isti. Samo im recite da je vrijeme da odu u toalet.

Raspored. Neka odlazak na toalet bude dio vašeg svakodnevnog života. Isplanirajte te odlaske u okviru svoje dnevne rutine. Držite se istog dnevnog rasporeda ili istih dnevnih aktivnosti.

Komunicirajte. Koristite iste riječi, znakove ili slike svaki put prilikom odlaska u toalet. To pomaže djeci da nauče jezik upotrebe toaleta.

Budite ustrajni. Kaže se da su potrebna tri tjedna da se stvori navika. Nakon izrade rutine i metode, nastavite raditi na istom cilju tri tjedna.

Napravite vizualni izgled. Slike mogu pomoći vašem djetetu da shvati što može očekivati kada ide na toalet (pogledajte Dodatak 2 - primjer vizualnog izgleda). Fotografirajte sadržaj u svom toaletu (toalet školjka, toaletni papir). Složite slike kako biste djetetu prikazali svaki korak odlaska na toalet. Postoje i web stranice sa slikama upotrebe toaleta, tako da ih možete ispisati i koristiti ili možete fotografirati predmete u kupaonici (toalet školjka, papir) i pokazati mu te slike. Ako vaše dijete ne razumije slike, možete mu pokazati pravi predmet (npr. kolut papira) te tako za svaki ostali korak.

Odredite nagrade. Napravite popis omiljenih stvari vašeg djeteta, poput hrane, igračaka itd. Razmislite koja bi od ovih stvari bila najprikladnija da ju date djetetu odmah nakon odlaska na toalet. U tom trenutku komad hrane obično može lijepo poslužiti - kockica čokolade, kreker, voće. Pored nagrade koju dajete djetetu za odlazak na toalet, nakon završetka boravka na toaletu djetetu možete dati vremena za omiljenu aktivnost (gledanje filma, igranje igračkama itd.).

Ključne točke vježbe:

- ✓ **Pružite podršku.** Imajte ohrabrujući ton kada razgovarate s djetetom o upotrebi toaleta
- ✓ **Nagradite** trud i suradnju svog djeteta bez obzira koliko su bili veliki ili mali postignuti uspjesi.
- ✓ **Budite mirni** cijelo vrijeme trajanja treninga za upotrebu toaleta.
- ✓ **Držite se rasporeda.** Odredite točno vrijeme kada ćete vježbati upotrebu toaleta unutar i izvan kuće.
- ✓ Uvijek koristite **iste riječi** kad razgovarate o korištenju toaleta.
- ✓ **Uvjerite se da svi uvijek koriste isti plan.** Razgovarajte s drugim ljudima koji brinu o vašem djetetu. Podijelite s njima plan korištenja toaleta i zamolite ih da koriste iste riječi te navike poput vas.

Ključ uspjeha: govorite jednostavnim jezikom i održavajte iste navike odlaska u toalet (uvijek ista rutina odlaska na toalet).

Snimite djetetovu rutinu za tri "tipična" dana. Da biste olakšali program djetetovog odlaska na toalet, imajte na umu koliko vremena protekne između uzimanja tekućine i kada je dijete mokro. Često provjeravanje (npr. svakih 15 minuta) pomoći će vam da odredite je li vrijeme za odlazak na toalet.

Razmislite o prehrani vašeg djeteta. Promjene u prehrani, kao što su povećani unos tekućine i vlakana, mogu pomoći djetetu da češće osjeća potrebu za odlaskom u toalet.

Unesite male promjene u svoje svakodnevne navike. Oblačite odjeću koju je dijete lako skinuti. Promijenite je čim primijetite da je mokra ili prljava. Promijenite pelene u kupaonici ili u blizini iste. Uključite dijete u proces čišćenja.

Kad god možete, dopustite djetetu da samo baci izmet iz pelena u toaletnu školjku. To će pomoći djetetu da shvati da izmet ide u toaletnu školjku. Neka dijete samo pusti vodu da teče, a zatim nakon toga opere ruke samostalno.

Potrudite se da odlasci u toalet budu ugodni. Vašem djetetu treba biti ugodno dok koristi toalet. Upotrijebite nosila ili mu osigurajte stolicu dok sjedi na toaletnoj školjci. Neka djeca ne vole kad pod nogama ne osjećaju čvrsto tlo, pa djetetu stavite nešto kao potporu za noge. Ako vaše dijete ne može sjediti dok vrši nuždu, poradite na tome prije nego što započnete s treningom.

Razmislite o potrebama svog djeteta. Ako vaše dijete ne voli određene mirise, zvukove ili stvari koje se nalaze u kupaonici, promijenite ih kad god je to moguće.

Uvijek imajte spremno nekoliko komada donjeg rublja. Važno je da vaše dijete nosi donje rublje tijekom treninga za korištenje toaleta. Mora osjetiti kad je mokro. Ako je potrebno, dijete može nositi hlače s gumom ili gumenom švedskom pelenom preko gaćica. Tijekom spavanja ili dok je izvan kuće, dijete može nositi pelene.

Koristite vizualni izgled. Slike korak-po-korak korištenja toaleta mogu pomoći vašem djetetu da nauči rutinu i zna što će se sljedeće dogoditi. Kad idete na toalet, pokažite svom djetetu raspored koji ste napravili. Dok prolazite kroz postupak, označite svaki korak kroz koji prolazi (pogledajte Dodatak 2 - primjer vizualnog izgleda)

Koristite nagrade. Nagradite dijete odmah nakon što izvrši veliku ili malu nuždu u toaletu. Što brže nagradite ponašanje, veće su šanse da će se to ponašanje pojačati i dijete će ga lakše usvojiti. Nagrade za korištenje toaleta bi trebale biti posebne. Te nagrade treba koristiti samo za tu svrhu.

Vježbajte u različitim toaletima. Korištenje različitih toaleta pomoći će vašem djetetu da shvati da može koristiti različite toalete na različitim mjestima.

Prilikom korištenja toaleta, vašem djetetu mogu pomoći različiti ljudi - članovi obitelji, učitelji, pružatelji usluga. Svi koji rade s vašim djetetom trebali bi se služiti istim jezikom i navikama. To će uspješnije uvježbati korištenje toaleta. Napisani plan korištenja toaleta također može pomoći djetetovom napretku. Ukoliko je isti napisan, svi koji se brinu za vaše dijete moći će se služiti istim jezikom i navikama. Planovi korištenja toaleta mogu uključivati sljedeće:

Ciljevi:

✓Neka osoba koja pomaže vašem djetetu bude svjesna vaših ciljeva. Navedite što želite postići tijekom određenog vremenskog razdoblja. Na primjer: "Cilj je da Ivan ode na toalet 15 minuta nakon obroka i sjedi na školjci 5 sekundi."

Rutina:

✓Koliko često? U svoj plan uključite odjeljak o tome koliko često ili u koje vrijeme vaše dijete treba ići na toalet. Neki primjeri uključuju "svaki sat" ili "15 minuta nakon konzumiranja hrane / pića".

Rutina:

✓**Koliko često?** U svoj plan uključite odjeljak o tome koliko često ili u koje vrijeme vaše dijete treba ići na toalet. Neki primjeri uključuju "svaki sat" ili "15 minuta nakon konzumiranja hrane / pića".

✓**Koliko dugo?** Svakako naglasite koliko dugo vaše dijete može tolerirati boravak u toaletu. Za početak to može biti samo 5 sekundi.

Jezik:

✓Riječi: Upotrijebite riječi koje će djelovati na vaše dijete. Na primjer, ako imate riječ (kod) za malu nuždu, upotrijebite je. Kojim riječima djetetu kažete da treba ići na toalet?

Mjesta:

✓**Gdje?** Gdje vaše dijete ide na toalet?

✓**Što?** Razmislite o svjetlima, jesu li jaka ili preslaba? Kako svjetlost utječe na vaše dijete? Kako na to utječu zvukovi (na primjer ventilator). Koju vrstu toaletnog papira koristite? Trebaju li vrata biti otvorena ili zatvorena?

✓**Tko?** Tko ide na toalet s vašim djetetom? Je li netko s vašim djetetom u toaletu ili se samo nalazi u blizini?

Pomagala:

✓Koja pomagala koristite? Koristite li vizualni raspored? Voli li vaše dijete čitati knjigu ili slušati glazbu dok je na toaletu?

Nagrade:

✓Koje akcije zaslužuju nagradu? Koje akcije ne zaslužuju?

✓Kako nagrađujete dijete za ispravne postupke? Što se događa ako vaše dijete ne zasluži nagradu?



P: Naše dijete koristi toalet u školi, ali ga odbija koristiti kod kuće. Što možemo učiniti?

O: Ako vaše dijete s PSA nauči nešto raditi u školi, možda će mu biti teško to raditi kod kuće. To mu može pomoći da nauči koristiti različite toalete u školi. Koristite riječi i ideje koje njegovi učitelji koriste u školi. Možda ćete morati početi s jednostavnim koracima kod kuće. Započnite s ulaskom u kupaonicu. Dodajte jedan po jedan korak dok on ne počne koristiti toalet kod kuće. Vježbajte sa različitim toaletima. Koristite toalete u trgovačkim centrima i domovima drugih ljudi.

P: Mislili smo da imamo dobar program korištenja toaleta za svoje dijete, ali ispalo je da to ne uspijeva. Koje bismo korake trebali poduzeti?

O: Možete poduzeti nekoliko koraka. (1) Provjerite postoji li možda medicinski razlog. Razgovarajte s djetetovim liječnikom da biste vidjeli ima li zatvor ili da uvede promjene u prehrani. (2) Provjerite raspored korištenja toaleta za svoje dijete i utvrdite vodite li ga na toalet kada je vjerovatno da će imati veliku ili malu nuždu. (3) Razmislite o promjeni nagrada. Pripazite da se vašem djetetu sviđaju nagrade. Trebali biste razmotriti nagrade koje dajete svaka tri mjeseca, ali to možete učiniti i češće.

P: Tijekom cijelog vikenda radio sam na korištenju toaleta sa sinom, ali nismo napredovali. Koliko bi trebao trajati postupak?

O: Mnogoj djeci s autizmom treba puno vremena da savladaju upotrebu toaleta. Dobro je ako možete biti opušteni i imati puno strpljenja. Ne postoji krajnji rok za savladavanje te vještine. Taj bi trening trebao biti mali dio vašeg svakodnevnog života. Možete uzeti pauzu i pokušati ponovno kad budete imali više energije ili kad osjećate da je vaš sin spremniji za nju. Imajte na umu da odlazak na toalet nije nešto što je lako naučiti. Vježbajte korištenje toaleta u vrijeme koje odgovara vama i vašoj obitelji. Na taj ćete način imati energije za naporan rad na ovoj važnoj vještini.

P: Moja obitelj i ja pokušali smo naučiti sina odlazak na toalet, ali on i dalje nosi pelene. Što nam je činiti?

O: Možda je vrijeme da potražite pomoć od nekoga tko može pružiti posebnu obuku. Postoje psiholozi, liječnici, defektolozi i drugi stručnjaci koji mogu pomoći djeci s PSA da savladaju upotrebu toaleta. Oni također mogu pomoći cijeloj obitelji da prođe intenzivan trening za korištenje toaleta. Ovo je metoda koja može dobro funkcionirati kada su u pitanju djeca s PSA, ali nju mora slijediti stručnjak. Imajte na umu da je neophodno savladavanje ove složene i važne vještine puno vremena.

Cilj:

(cilj je da Ivan ode 15 minuta nakon obroka u toalet, i sjedi na toaletnoj školjci 5 sekundi)

RUTINA

Koliko često?

(Ivan odlazi u toalet 15 minuta nakon svakog konzumiranja, hrane i pića)

Koliko traje taj proces?

(Ivan 5 sekundi sjedi na toaletnoj školjci)

Riječnik:

("Sad idemo u toalet"
"Pi-pi" = uriniranje)

Mjesto:

(Pomoćnik stoji pred vratima. Vrata su otvorena, i svjetlo je upaljeno)

Pomagala:

(Ivan u toaletu čita knjigu)

Nagrade:

(Ivan može koristiti Ipad 5 minuta, nakon svakog odlaska u toalet)

Vizualni raspored

Vizualni raspored pokazuje što će se dogoditi tijekom dana ili tijekom određene aktivnosti.

Vizualni raspored koristan je pri odlasku na toalet jer smanjuje tjeskobu i poteškoće davanjem djetetu do znanja koja će se sljedeća aktivnost dogoditi.

1) Odlučite koje aktivnosti planirati. Pokušajte kombinirati aktivnosti koje dijete voli s onima koje ne voli.

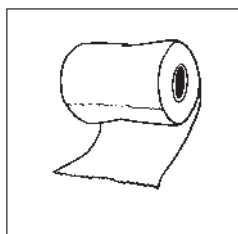
2) Stavite vizualni raspored koji prikazuje aktivnosti koje ste odabrali na prijenosni raspored (povezivač npr.). Raspored bi trebao biti dostupan vašem djetetu od početka prve aktivnosti i trebao bi biti vidljiv tijekom svih sljedećih aktivnosti.

3) Kad dođe vrijeme za sljedeću aktivnost, nježnim tonom skrenite djetetovu pažnju na nju. Nakon što izvrši zadatak, nagradite ga. Zatim se vratite na raspored i označite sljedeću aktivnost.

4) Pripremite pohvale i / ili druge vrste nagrada za uspješno završene aktivnosti. Na kraju rasporeda stavite aktivnost koja se djetetu sviđa, kako bi znalo da ga nakon izvođenja svih aktivnosti očekuje nešto ugodno.



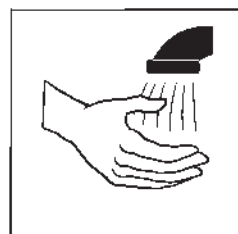
**Sjedenje na
toaletnoj školjci**



Brisanje



Povlačenje vode



Pranje ruku

Reference

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

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

Web stranice

The National Autistic Society: Toilet Training: www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx

www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp_toileting.htm is a great resource for picture schedules

Tips for Daily Life—Toilet Training: www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf

Bright Tots: Toilet Training and Autism: www.brighttots.com/Toilet_training_and_autism

Knjige

Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach, 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, Coucouvanis, J. (2008).

Toilet Training for Children with Special Needs, Hepburn, S. (2009).

Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers, Wheeler, M. (2007).

Once Upon a Potty, Frankel, A. (2007).

Going to the Potty, Rogers, F. (1997).

