

Мария Кузьменко

**Обучение туалетным навыкам
дошкольников с расстройствами
аутистического спектра**

Мария Кузьменко

**Обучение туалетным навыкам
дошкольников с расстройствами
аутистического спектра**

Москва

2024

УДК 376.6-056.34(07)

ББК 74.59я7

К89

Кузьменко, Мария

Обучение туалетным навыкам дошкольников с расстройствами аутистического спектра / Мария Кузьменко. – М.: Теревинф, 2024. – 62 с. – ISBN 978-5-4212-0773-3.

В пособии описана методика формирования туалетных навыков и навыков опрятности у ребенка с расстройствами аутистического спектра раннего и дошкольного возраста. Основным методом, который предлагает автор, – это консультирование родителей, которые и являются главными исполнителями, а также самыми заинтересованными участниками тренинга.

Пособие адресовано педагогам, воспитателям, тьюторам. Оно также может быть интересно родителям детей с РАС и другим близким ребенка, которые решили начать работу по отказу от памперса и приучению ребенка к пользованию туалетом.



Издание подготовлено в рамках проекта РБОО «Центр лечебной педагогики» при поддержке Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».

ISBN 978-5-4212-0773-3

© Мария Кузьменко, 2024

Содержание

Пояснительная записка	4
Введение	6
Часть 1. Начинаем с родителей	8
<i>Опыт работы модельной группы ЦЛП</i>	12
Часть 2. Готов ли ребенок освоить горшок?	14
<i>Готовы ли родители на подвиг?</i>	14
<i>Как подготовить к обучению ребенка и семью</i>	17
<i>В какой позе высаживать ребенка</i>	21
<i>Как подготовить пространство к туалетному тренингу?</i>	23
<i>Как родители будут поощрять ребенка за успехи?</i>	25
<i>Использование альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК)</i>	29
Часть 3. Учимся сидеть на горшке	35
Часть 4. Туалетный тренинг	38
Часть 5. Главное освоено – что дальше?	41
<i>Как распространить туалетные навыки на все моменты жизни ребенка</i>	41
<i>Учимся спать без памперса</i>	41
<i>Как научить ребенка вытирать попу</i>	42
<i>Мытье рук</i>	43
<i>Что делать, если что-то пошло не так...</i>	45
<i>Часто задаваемые вопросы</i>	45
Глоссарий	50
Литература	52
Приложение 1. Туалетный дневник по часам	53
Приложение 2. Туалетный дневник по режиму дня	54
Приложение 3. Знаки готовности ребенка	55
Приложение 4. Графики достижений за неделю	56
Приложение 5. Список возможных поощрений	58
Приложение 6. Анкета самообслуживания для родителей	61

Пояснительная записка

Цель пособия – описать процесс обучения туалетным навыкам детей с РАС в помощь педагогам, воспитателям и тьюторам. Родители тоже могут использовать нашу методику, но эффективнее работать под руководством специалиста, который сможет адаптировать ее под особенности семьи.

Актуальность работы

Обучение навыкам самообслуживания – такая же неотъемлемая часть подготовки любого ребенка с ОВЗ к школе, как и работа над его когнитивным, эмоционально-волевым и социальным развитием.

Ребенок, не умеющий самостоятельно есть, одеваться и пользоваться туалетом, будет стабильно менее успешен в детском саду и особенно в школе, чем его освоившие самообслуживание сверстники, хотя бы в силу того, что будет много времени, сил и внимания тратить на эти бытовые задачи. Более того, школьным учителям некогда заниматься с детьми туалетным тренингом, поэтому, если ребенок ходит в школу больше двух-трех раз в неделю, освоение навыков опрятности отодвигается на месяцы, на годы, а бывает, что и до самого пубертата, когда любые навыки осваиваются детьми с РАС очень тяжело.

Проблемы с туалетом особенно сильно стигматизируют ребенка и семью, ограничивают возможности социализации, диктуют отношение к ребенку, как к более маленькому и несамостоятельному. Педагоги в школе и детском саду зачастую хуже относятся к таким детям, потому что они добавляют тяжести к их и так серьезной нагрузке.

Особенно сложно приходится неговорящим детям с РАС: такой ребенок, испытывая серьезный дискомфорт от мокрого или грязного памперса или от неприятных ощущений в кишечнике и мочевом пузыре, часто не может ни сам осознать, ни объяснить окружающим, что происходит и какая помощь ему нужна.

Основная идея педагогической деятельности

Мы считаем, что каждый особый ребенок должен быть максимально самостоятелен в рамках возможного при его состоянии, должен иметь возможность участвовать во всех важных для себя активностях, в жизни своей семьи, школы, детского сада и социума.

Наша задача – дать ему эту возможность, в том числе помочь ребенку достичь максимальной независимости в быту.

В основе нашей системы работы лежат положения эрготерапии об активности и участии, где участие – это участие в жизни общества, а активность – различные виды деятельности человека, которые наполняют

жизнь человека, придают ей смысл¹. Целенаправленная, имеющая для человека смысл активность помогает улучшить его функциональные возможности. В нашем случае освоение гигиенических процедур очень важно, потому что позволит ребенку полнее участвовать в жизни детского сада, школы и общества.

Новизна методической разработки инновационного опыта педагога

Существующие книги описывают методику приучения к туалету детей с ОВЗ², но практически нет книг, учитывающих особенности детей с РАС. Кроме того, предлагаемая методика уникальна тем, что здесь специалист действует не сам, а руками родителей, поддерживая их и направляя, формируя поведение окружающих ребенка людей. Поэтому много внимания направлено на правила диалога с родителями и поддержку семьи.

Вышеизложенное определяет новизну и актуальность разработки.

Практическая значимость методической разработки

Используя нашу методику, педагоги и родители смогут приучать к туалету детей с РАС, избегая традиционных ошибок и пошагово выстраивая стратегию обучения с учетом особенностей каждого ребенка и каждой семьи.

¹ Подробнее об активности и участии можно посмотреть в книге: Мальцев С.Б., Клочкова Е.В. Физическая терапия и эрготерапия как новые специальности для Республики Таджикистан. Методическое пособие. Душанбе, 2010.

² Как пример методики приучения детей с ОВЗ к туалету можем привести книгу Моржиной Е.В. «Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома».

Введение

Рано или поздно любые родители приходят к осознанию того, что пора учить ребенка пользоваться горшком. Освоение туалетных навыков – огромное достижение для всех. Родители ребенка, освоившего туалетные навыки, воспринимают его более взрослым, это серьезный повод для гордости. Малыш, освоивший туалет и готовый пользоваться туалетом где-то вне дома, становится гораздо мобильнее, его социальные возможности растут: уже не надо бежать домой менять памперс или из последних сил терпеть и чувствовать дискомфорт и т.п., поэтому родители – самые мотивированные участники туалетного тренинга.

С точки зрения ребенка, все не так однозначно. Большинство детей постепенно приходят к пониманию происходящих с ними процессов и стараются как-то к этим процессам приспособиться – как минимум, замирают и прислушиваются к себе в моменты дефекации, стараются уединиться, часто выбирают себе любимое место, где можно, не отвлекаясь, покакать в памперс. Большинство детей реагируют на мокрый или грязный памперс, стараются его сбросить или просят как можно быстрее поменять. У обычных детей это происходит ближе к двум годам, а у особых – по-разному (но тоже, как правило, происходит).

Если пустить обучение туалетным навыкам на самотек, то бывает, что дети с РАС самостоятельно выстраивают себе стереотип дефекации и мочеиспускания, и маме остается только за голову хвататься, находя каждый день кучки рядом с унитазом, лужицы на ковре или наблюдая, как ребенок, который уже вполне способен пользоваться унитазом, каждый день по несколько раз требует надеть на него памперс, потому что туалетом и горшком ему пользоваться неудобно, а удобно все свои дела делать в сухой и уютный памперс в специально выбранном месте квартиры.

Существует огромное количество книг о туалетных навыках для обычных детей, есть несколько и для особых, например «Путь к независимости» Б. Бейкер и др., но дети с РАС требуют отдельного подхода. Ребенка важно не только правильно и вовремя усадить – с ним нужно договориться, чаще всего с применением АДК³, у таких детей часто уже существует какой-то не очень социально приемлемый стереотип, который нужно изменить; дети с РАС хуже осознают сигналы своего тела, некоторые сенсорные ощущения могут переживать очень остро, другие и вовсе не замечать, и в этой путанице сигналов бывает очень трудно разобраться без посторонней помощи. Наконец, ребенку с РАС бывает сложно без специального обучения усидеть необходимые 2–3 минуты.

³АДК – альтернативная и дополнительная коммуникация. Альтернативная коммуникация – система коммуникации с помощью различных средств общения (предметов, картинок, жестов, технических средств и пр.) вместо устной речи при ее отсутствии. Если ребенок может в какой-то мере использовать устную речь, говорят о дополнительной коммуникации.

Детям с РАС, не имеющим грубых задержек интеллектуального или моторного развития, рекомендуется начать обучение туалетным навыкам до 4 лет. Опыт модельной группы РБОО «Центр лечебной педагогики» (далее – ЦЛП)⁴ показывает, что как раз в возрасте 3–4 лет обучение проходит легче всего: ребенок, как правило, уже может сосредоточиться на процессе и не так тяжело усваивает новый стереотип. Хотя 3–4 года – оптимальный возраст, но и более взрослые дети, дошкольники, школьники, даже подростки, успешно осваивают по нашей методике туалетные навыки.

Обучение туалетным навыкам происходит в четыре этапа:

1. Самый важный – подготовительный.
2. Учим малыша сидеть на горшке или унитазе.
3. Учим использовать горшок или унитаз по назначению.
4. Переносим освоенный навык на все моменты жизни ребенка.

Из этой книги вы узнаете:

1. Как определить, готов ли ребенок к горшку, и правильно выбрать время для обучения.
2. Как подготовиться к туалетному тренингу родителей, ребенка и себя.
3. Как договориться с ребенком и изменить сложившийся стереотип.
4. Какие сенсорные проблемы могут возникнуть и как их решать.
5. И, наконец, как учить.
6. Какие приспособления и методики могут вам помочь и как решать самые часто возникающие проблемы.

⁴ О работе модельной группы ЦЛП можно узнать в разделе «Опыт работы модельной группы ЦЛП».

Часть 1. Начинаем с родителей

Особенность обучения туалетным навыкам состоит в том, что мы ведем его руками родителей. Для того чтобы приучить особого ребенка к туалету, с ним нужно работать каждый день в течение нескольких месяцев, поэтому чаще всего, если ребенок не в детском саду или интернате, действуют родители, а мы, педагоги, консультируем. Здесь требуется много четкости и деликатности.

Родители – главные люди в жизни ребенка: они несут за него ответственность, принимают о нем все важные решения. Родители знают своего ребенка лучше любого специалиста: даже если они не замечают или не понимают каких-то важных закономерностей, именно они находятся с ребенком постоянно всю его жизнь.

Каждый ребенок существует не в вакууме, а внутри своей уникальной семьи. Мы в работе видим только верхушку айсберга – ровно столько, сколько нам рассказывают на консультации – и стараемся быть максимально деликатными, не допускать ни критики, ни осуждения.

Работая с родителями, мы стараемся учитывать, что:

- они могут быть перегружены, особенно если в семье есть другие дети или пожилые родственники;
- они могут очень сильно переживать из-за каждой неудачи ребенка, стыдиться его неуспеха и не хотеть никому рассказывать о его проблемах;
- они могут иметь систему приоритетов, отличную от нашей, и не так серьезно относиться к туалетным навыкам;
- они могут иметь проблемы со здоровьем и быть не в состоянии помногу заниматься с ребенком;
- они часто страдают от низкой самооценки, и каждая неудача ребенка только усугубляет ситуацию.

Нужно обязательно учитывать особенности жизненного ритма семьи: «совы» или «жаворонки» родители и ребенок, насколько родители загружены работой, насколько они истощены, готовы ли они взять на себя новую задачу, которая на много недель, а то и месяцев осложнит их и так непростую жизнь, – поэтому в начале консультации я подробно расспрашиваю родителей, как устроена домашняя жизнь ребенка, какой у него режим, сколько раз в неделю и где он занимается, в какие моменты дня ни он, ни мама не торопятся, кто может помочь маме.

Мы должны создать на консультации такую атмосферу доверия, чтобы родители не стеснялись говорить о том, что какие-то задания они выполнять не смогут, например, потому что они много работают в будни и не удержат новых задач или слишком устают к вечеру и не смогут каждый день дополнительно заниматься с ребенком. В таких случаях, как правило, удастся облегчить задачу, сдвинуть ее на более удобное для родителей время, вместе

решить призвать на помощь бабушку и т.п.

Давая любую рекомендацию, нужно четко договариваться, в какой момент или моменты дня и в какой ситуации родители будут ее соблюдать. Например, мы решаем, что каждый день, забрав ребенка из школы, обязательно высаживаем его на горшок, стараясь при этом не торопиться и не торопить ребенка.

Хорошо, если удастся устроить с родителями на консультации мозговой штурм насчет того, как именно можно организовать тот или иной этап обучения для ребенка именно в их условиях. Бывает, что родители начинают находить свои замечательно креативные решения и на самой консультации, и даже после. Иногда на следующей консультации я узнаю, что они уже после нашей встречи придумали и воплотили суперспособ, который идеально подходит их ребенку, благодаря тому, что мы вместе начали творчески обдумывать проблему.

Очень важно понимать, что дети могут одновременно заниматься в нескольких местах и из каждого приносить домашнее задание, которое невозможно проигнорировать. Так как когнитивные задачи большинство семей оценивает как самые важные, туалетные легко могут быть убраны в долгий ящик. С одной стороны, как бы ни было нам обидно, семья имеет право не выполнять наших рекомендаций, но, с другой стороны, повышая мотивацию родителей, мы можем увеличить вероятность того, что наши задания будут выполняться.

Уход от памперсов – это серьезное достижение и повод для гордости всей семьи, традиционно в нашем обществе это маркер «взрослости» ребенка, поэтому сама цель мотивирует родителей, но им трудно не охладеть к ней за долгие месяцы работы.

В этом помогает соблюдение четырех важных условий.

1. Задача должна быть разбита на подзадачи. Мы не можем описать маме стратегию приучения ребенка к туалету, даже тщательно разбив ее по шагам, и попроситься навсегда – это бесполезно. Те семьи, которые могут самостоятельно справиться с таким пластом информации, редко приходят на консультацию, они просто берут нужную книжку или смотрят вебинар. За одну консультацию мы даем задания на 1–3 месяца с учетом всех особенностей конкретного ребенка и нюансов жизни семьи. Задания должны быть посильными, не должны перегружать родителей. Например, первые две недели только ведем туалетный дневник и наблюдаем за ребенком, потом месяц высаживаем только в 1–2 комфортных для семьи временных промежутка и т.п. На каждом этапе работы у родителей будет множество вопросов и тревог, они будут забывать о задачах и терять мотивацию, и это совершенно нормально: мамой любого ребенка быть очень трудно, нужно одновременно удерживать во внимании огромное количество задач и факторов. На каждой консультации

семью нужно хвалить и поддерживать, даже если у них мало что получилось сделать. Трудно представить себе семью, которая не старалась бы помочь ребенку продвинуться в обучении!

2. Все задания должны быть предельно четкими, доступными, вписанными в режим семьи. Мама не должна тратить дополнительных усилий, придумывая, как применить ваши рекомендации к сложной и многофакторной жизни семьи, все должно быть обговорено заранее, на консультации. Здесь поможет постановка цели в формате SMART⁵.

Цель, сформулированная в формате SMART, должна быть:

- конкретной (Specific),
- измеримой (Measurable),
- достижимой (Achievable),
- актуальной (Relevant),
- определенной во времени (Time-bound).

Например, Вася категорически отказывается сидеть на горшке дольше трех секунд. Мы даем семье задание потренировать навык сидения по возможности в разных вариантах: и на горшке, и за столом, и в сидячих играх, – расписываем упражнения, а цель звучит так:

- конкретность: Вася сидит на горшке;
- измеримость: одна минута без протеста;
- актуальность: он может это сделать, но необходима тренировка, а навык очень востребован, потому что без него Вася туалетом пользоваться не научится;
- достижимость: Вася спокойно сидит на занятиях и во время еды 7–10 минут, он в состоянии научиться сидеть минуту на горшке;
- определенность во времени: через полтора месяца.

То есть: «через полтора месяца, которые пройдут до следующей консультации, Вася может просидеть на горшке одну минуту без протеста».

Другой пример: родители Кати не понимают, когда ей нужно в туалет, но уже понимают, в какое время за этим можно пронаблюдать. Мы даем маме задачу внимательно наблюдать за поведением ребенка в течение 15 минут перед предполагаемыми мочеиспусканиями/дефекациями, цель формулируем так:

- конкретность: выделить знаки готовности к туалету;
- измеримость: как минимум один постоянный;
- актуальность: Катя к этому готова, и это необходимо для ее дальнейшего туалетного тренинга;
- достижимость: у мамы есть время и возможность наблюдать за

⁵ Можно познакомиться на сайте Энциклопедии «Руниверсалис»: <https://xn--h1ajim.xn--p1ai/SMART>.

Катиним поведением, двигательное развитие Кати соответствует возрасту;

- определенность по времени: в течение двух недель до следующей консультации.

«Через две недели мама знает как минимум один признак того, что Кате пора в туалет».

3. Рекомендаций не должно быть много. Общее правило такое: не больше трех проблем самообслуживания за одну встречу и не более пяти четко обговоренных заданий. Хорошо, если формат работы позволяет встречаться с семьей каждые полтора – два месяца, обсуждать результаты и ставить новые задачи. Удачно, если есть возможность между встречами оставаться на связи с семьей, отвечать на их вопросы в мессенджерах.
4. Родители должны быть успешны, чувствовать, что у них все получается, что они двигаются в правильном направлении, поэтому каждая задача должна точно отмеряться, исходя из возможностей семьи. Лучше идти к успеху маленькими шагами, чем не суметь сделать один большой шаг и перегореть.

Бывает, что родители саму проблему овладения туалетными навыками воспринимают как огромную и страшную, с которой невозможно ничего сделать, потому что у ребенка тяжелые проблемы. Здесь помогает шкалирование проблемы: мы предлагаем родителям отметить, где сейчас находится ребенок в овладении туалетными навыками на шкале от 1 до 10, обсуждаем, что такое уровень 0 (например, 0 – значит, что ребенок постоянно в памперсе и не обращает внимания на происходящее внутри памперса), что такое уровень 10 (например, 10 – это полный отказ от памперсов, отсутствие «аварий», умение воспользоваться унитазом в детском саду, школе, гостях и торговом центре). Если мама говорит, что ребенок находится на отметке 4 (например, она определяет ее как то, что он соглашается сидеть на горшке, просит переодеть его из грязного памперса, а она научилась видеть по его поведению, когда ему нужно на горшок), мы предлагаем ей представить себе, что будет на отметке 5, и вместе продумать, что для этого нужно сделать. Это помогает, во-первых, немного отойти от проблемы, понять, что ее можно разделить на маленькие кусочки и решить, перестать ощущать себя песчинкой перед бурей. А во-вторых, увидеть свои успехи, которых родители часто не видят: и те, что были достигнуты до начала обучения, и те, что получились в процессе обучения. И это огромное подспорье для укрепления родительской мотивации⁶.

И наконец, если ресурсов семьи недостаточно, помогает домашнее визитирование: специалист, приходя домой к ребенку, подсказывает как правильно обустроить среду и сделать первые шаги в обучении туалетным навыкам.

⁶ Методика взята из ОРКТ (ориентированная на решение краткосрочная психотерапия) – см., например, А.В. Михальский SFBT: Ориентированная на решение краткосрочная терапия. М.: Форум, 2015.

Опыт работы модельной группы ЦЛП

В модельной группе ЦЛП на основе Денверской модели раннего вмешательства участвуют 10 детей в возрасте от 2,5 до 4 лет, все с расстройствами аутистического спектра (РАС) или стойким нарушением социально-коммуникативного развития, без выраженных нарушений зрения, слуха, двигательной сферы. Дети занимаются два раза в неделю по 2,5–3 часа, в программу входят групповые и индивидуальные занятия. В рамках обучения специалисты опираются на список целевых навыков, которые включают, в том числе, и обучение навыкам самообслуживания.

В начале каждого года мы раздаем родителям анкету о том, насколько ребенок владеет основными навыками самообслуживания⁷. Мы выбрали четыре самых важных для социализации ребенка в школе и детском саду навыка: туалет, еда, одевание/обувание и мытье рук. На консультациях мы обсуждаем по запросу родителей любые навыки самообслуживания, от мытья головы до помощи по дому, но именно эти четыре могут существенно повлиять на то, насколько успешен окажется ребенок в детском саду и школе. Эта анкета нужна не только специалистам группы – она помогает родителям увидеть, где ребенку может не хватить умений для «взрослой» жизни в детском саду и школе.

Часто в анкете родители пишут, что ребенок уже полностью самостоятелен, но все-таки записываются на консультацию, и выясняется, что до самостоятельности еще далеко. Возможно, это происходит из-за того, что многие родители относятся к заполнению бланка анкеты как к экзамену, который страшно не выдержать. Главное, что в итоге мы беремся за самообслуживание ребенка, и многое действительно в течение года налаживается.

Туалет – самый востребованный для родителей навык. Детям с РАС рекомендуется хотя бы начать обучение туалетным навыкам до 4 лет. Самое сложное для детей этой группы – «услышать» сигналы своего тела и усидеть на горшке или унитазе необходимое время. Как правило, детям группы хватает учебного года для успешного освоения навыка.

В течение этого времени специалист (педагог, дефектолог, психолог, эрготерапевт и др.) два-три раза приходит на встречи с родительской группой⁸, рассказывает, как формируются те или иные навыки (по запросу родителей), обсуждает с родителями, как продвинулись дети за год в самообслуживании. При желании родители могут записаться на индивидуальную консультацию (очно или с использованием средств онлайн-связи). Перед тем как

⁷ Бланк анкеты см. в Приложении 6.

⁸ Родительские группы – регулярные встречи родителей педагогов и специалистов группы, на которых они в течение одного – двух часов беседуют на значимые для всех темы, раз в неделю или несколько реже. Иногда на встречах обсуждается прогресс детей в группе, иногда – разные аспекты жизни дома, в том числе самообслуживание. В обучении туалетным навыкам такие группы очень помогают: родители мотивируют и поддерживают друг друга, делятся опытом и полезной информацией.

консультировать родителей, эрготерапевт по возможности приходит понаблюдать, как ведет себя ребенок на занятиях, и встречается со специалистом, сопровождающим ребенка на групповых занятиях.

На консультации мы выделяем те проблемы самообслуживания, которые тревожат родителей больше всего. Их должно быть не больше двух-трех, чтобы мама успела до следующей консультации поработать с каждой. По каждому проблемному навыку мы определяем, в каком месте 10-балльной шкалы сейчас находится ребенок и какой его следующий шаг. После этого мама получает задание на следующие 2–3 месяца, а потом приходит на новую встречу.

Часть 2. Готов ли ребенок освоить горшок?

Готовы ли родители на подвиг?

Считается, что любой ребенок готов начинать учиться туалетным навыкам, когда он:

- физиологически созрел (между мочеиспусканиями проходит не меньше двух часов); если ребенку больше 5 лет и он по-прежнему писает каждые полчаса, это серьезная проблема для обсуждения с педиатром или детским урологом;
- уверенно сидит. Бывает, что для ребенка (особенно если есть нарушения в двигательной сфере) эта задача выглядит недостижимой, но все решается: если ребенок в силу имеющихся двигательных проблем не может сидеть самостоятельно, его можно посадить хорошо, обеспечив ему поддержку спины, подставку под ноги и, возможно, поручень для рук. Подробнее о позиционировании см. в главе, посвященной сенсорным проблемам, здесь скажу только, что очень важно не игнорировать эту проблему (если сомневаетесь, попробуйте сами пописать, стоя на одной ноге или повиснув на турнике).

Для детей с РАС есть еще два важных критерия готовности:

1. С ним получается минимально договориться. Объяснить ему словами, жестами или картинками, что именно от него требуется. Это особенно важно потому, что обычно к моменту, когда родители решают начать приучать ребенка к горшку, он уже сам сформировал себе какой-то (чаще неудачный, к сожалению) стереотип и не хочет ничего менять. Если самостоятельно договориться не получается, потребуется консультация психолога и специалиста по АДК и, возможно, работа над навыками коммуникации.
2. Еще одно важное, практически обязательное условие: родители знают, как порадовать, чем наградить своего ребенка, чтобы выполнение заданий тренинга стало для него важным. К сожалению, часто освоение туалетных навыков мотивирует родителей, но не ребенка. И если обычный малыш к возрасту туалетного тренинга уже ориентирован на социализацию и понимает, что это шаг к новому взрослому статусу, то для ребенка с РАС это чаще неактуально. Если родители не знают, какую «бочку варенья и корзину печенья» предложить ребенку, как правило, это знают педагоги, которые его учат и сопровождают на общих занятиях.

М. Бэйли с соавторами в книге «Обучение туалетным навыкам»⁹ предлагают следующие вопросы, чтобы определить, готов ли ребенок

⁹ “A guide for Toilet Training” M. Bayley, Dr. Jenevieve Johnsson, Autism Spectrum Australia, 2023.

осваивать туалетные навыки:

1. Осознает ли ребенок напряжение в кишечнике/мочевом пузыре? Это видно по тому, что ребенок отвлекается от того, чем он в данную минуту занят, уходит в себя, начинает вести себя беспокойно и т.п.
2. Показывает ли ребенок каким-то образом, что ему нужно опорожнить кишечник/мочевой пузырь (дергает себя за памперс, хнычет, плачет, говорит, что ему нужно в туалет, пытается где-то уединиться)?
3. Чувствует ли ребенок дискомфорт от мокрого или грязного памперса (отказывается садиться, просит поменять памперс, пытается стащить его с себя самостоятельно)?
4. Может ли ребенок оставаться сухим в течение часа, когда он без памперса?
5. Понимает ли ребенок связь между туалетом и мочеиспусканием/дефекацией?

Если хотя бы на один из этих вопросов ответ «да», ребенок, скорее всего, готов к освоению туалетных навыков¹⁰.

В каком возрасте лучше начинать учиться? В принципе, если первые два условия, о которых я писала выше, соблюдены, начинать можно в любом возрасте, и лучше раньше, чем позже. Если родителей не устраивает стереотип, который ребенок сам себе построил, их стоит предупредить: каждый день промедления этот стереотип только усиливается, и лучше не тянуть.

Очень важно помнить, что приучение должно идти в позитивном ключе, поэтому важно выбрать максимально удачный момент. Приучение к горшку – долгий процесс, требующий от всех участников спокойствия и вовлеченности, поэтому важно не умножать опыт неудач. Если сейчас и у родителей, и у ребенка большая нагрузка и никто не готов к новым подвигам или постоянно нет времени, стоит дождаться каникул или лета, чтобы не было фальстартов. Если сейчас у родителей мало сил и помощи со стороны, а летом будет меньше работы, дача и бабушка рядом, то лучше начать летом. Важно помнить, что каждая неудачная попытка расхолаживает и родителей, и ребенка, лишает их уверенности в себе.

Приучение к горшку – очень личная задача: как и любая работа с телом, она требует доверия к сопровождающему взрослому, такому обучению должно обязательно предшествовать выстраивание крепких доверительных отношений. Иными словами, если к горшку ребенка приучает няня, воспитательница или какой-то другой новый взрослый, а не близкий родственник, то не надо начинать с горшка. Стоит подождать месяц – два, пусть позанимаются чем-то более нейтральным, подружатся, научатся чувствовать и понимать друг друга. И очень важно, чтобы и в дальнейшем одни и те же, хорошо знакомые люди сопровождали ребенка в туалете.

¹⁰ Опросник взят из книги “A guide for Toilet Training” M. Bayley, Dr. Jenevieve Johnsson, Autism Spectrum Australia, 2023.

Когда не стоит начинать обучение?

1. Когда ребенок соматически ослаблен – приходит в себя после тяжелой болезни, и ему бы со старыми стереотипами разобраться, а не новые создавать.
2. Когда в жизни ребенка происходят важные перемены: например, он поменял детский сад, переехал в другую квартиру, у него появился брат или сестра, он пошел в школу... В такие моменты лучше вообще не начинать учиться новому, а дать ребенку сначала адаптироваться к изменившейся ситуации.
3. Если ребенок боится ванной/туалета, потому что там слишком громко, гулко, холодно, гудят трубы и т.п. Сначала нужно освоить это помещение и адаптировать его к ребенку (подробнее об этом см. в главе о сенсорных проблемах).
4. Если ребенок очень загружен занятиями. Освоение туалета требует спокойствия и внимания к ребенку, возможности никуда не торопиться. Если взрослые разрываются между своими задачами, а весь день ребенка поделен между различными уроками и кружками, стоит дождаться паузы, например летних каникул. На бегу освоить горшок нереально.

Вообще, к туалету идеально подходит принцип «тише едешь – дальше будешь». У каждого ребенка свой темп освоения этого непростого навыка, любые попытки форсировать процесс могут его только замедлить.

При обучении туалетным навыкам важно помнить, что дети с РАС бывают очень осторожны, и обучение, тем более таким сложным и пугающим вещам, часто идет как по минному полю, а каждая ошибка родителей отбрасывает процесс назад. Но есть и хорошие новости: если что-то сделано не так и ребенок испугался, можно на время просто прекратить попытки, «забыть» о них на две – три недели, и большинство детей потом спокойно начинает заново, с чистого листа.

Освоение туалетных навыков – марафон на много месяцев. Он потребует большого количества сил и внимания, очень важно будет не сорваться и не бросить все на середине.

В книге “A guide for Toilet Training” приводится вот такой опросник¹¹ для мамы:

1. Я действительно готова начинать такой серьезный проект или это чье-то чужое желание? (Возможно, это идея бабушек, других родственников или воспитателей в детском саду?)
2. Все ли члены моей семьи готовы длительное время работать над этим проектом и понимают, что от них потребуется?
3. Есть ли сейчас другие важные события или перемены в жизни, которые могут помешать мне полноценно участвовать в проекте

¹¹ Опросник взят из книги “A guide for Toilet Training” M. Bayley, Dr. Jenevieve Johnsson, Autism Spectrum Australia, 2023.

(такие как переезд, смена няни или детского сада, смена работы, рождение еще одного ребенка или отпуск с семьей)?

4. Имеет ли мой ребенок медицинские проблемы, которые могут помешать в туалетном тренинге или вызвать проблемы в дальнейшем? (Имеются в виду такие проблемы, как хронические запоры, каломазание из-за слабого мышечного контроля, диарея или другие физические нарушения – в этом случае перед тем, как начинать туалетный тренинг, проконсультируйтесь с педиатром.)

Попросите родителей максимально честно ответить на каждый вопрос. Если на какой-то из них они ответили «да», значит, есть проблемы, которые могут помешать, и, прежде чем браться за туалетный тренинг, нужно завершить все сложные перемены в жизни, посетить педиатра, морально подготовить себя и других членов семьи к долгой и кропотливой работе.

Как подготовить к обучению ребенка и семью

Для начала нужно понаблюдать за ребенком и ответить на два вопроса:

1. Как часто ребенок писает и какает в течение дня, и в какое время это обычно происходит.
2. Как он показывает, что ему нужно в туалет?

На этом этапе родителям обычно предлагают вести туалетный дневник в течение двух недель. Делать это можно в телефоне или просто начертив на листочке таблицу. Выглядит туалетный дневник примерно так:

Время	Моча	Кал
8:00	МУ	
9:00		КШ
10:00		
11:00		
12:00		

И так далее, до отбоя. Используются обозначения: М – моча, К – кал, Ш – штаны, Г – горшок и У – унитаз. Таким образом, если в 10:00 мама пишет МУ, это значит, что удалось пописать в унитаз, а если написано КШ, это значит, что ребенок покакал в штаны¹².

Каждый час нужно проверять ребенку памперс (а в те моменты, когда/если ребенка уже высаживают, высаживать) и записывать в таблицу, если в памперсе или горшке что-то появилось. Через две недели, сравнив эти

¹² Дневник взят из книги «Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам» Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман.

записи, вы сможете вычислить примерное время мочеиспусканий и дефекаций ребенка. Этот способ подходит тем детям, кто каждый день живет по одному и тому же расписанию: в одно и то же время встает, завтракает, гуляет, едет на занятия...

Если распорядок дня ребенка каждый день разный, например выходные он проводит у бабушки, в будни два раза ездит на дневные занятия и один раз на вечерние, и из-за этого постоянно встает, ест, гуляет и ложится в разное время, я предлагаю родителям ориентироваться не на время, а на режимные моменты. Дети писают и какают не по часам, а через определенное время после сна, еды, прогулки, возвращения с занятий, поэтому удобнее составить таблицу, исходя из режима дня, и в определенные моменты проверять памперс каждые 5–10 минут. Определенные моменты – это через 10–40 минут после сна, завтрака, прогулки, обеда, дневного сна, полдника, вечерней прогулки, ванны.

Тогда таблица выглядит так:

Через сколько минут после	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
ночного сна						
завтрака						
школы						
обеда						
занятий						
душа						
ужина						

Через сколько минут после	5 минут	10	15	20	25	30
ночного сна			МУ			
завтрака		МП				
школы					КП	
обеда				МП		
занятий	МП					
душа						МП
ужина			МП			

М — моча, К — кал, П — памперс, У — унитаз

Пишете, например: МУ — значит, пописал в унитаз, МП — значит, пописал в памперс

Рис.1. Форма и пример заполненного туалетного дневника.

Иногда родители подходят к составлению туалетного дневника творчески и придумывают свой вариант оформления.

Если ребенок где-то занимается, в таблице должна быть строчка «после занятий». После вечерней ванны или душа памперс тоже стоит проверять, потому что часто дети в ванне много пьют, и это обязательно имеет последствия.

Как только у вас будут данные за две недели, вы сможете проанализировать их и понять, в какие моменты нужно ребенка высаживать. Поздравляю, это половина успеха!

Но бывает, что на частоту мочеиспусканий и дефекаций ребенка влияет какой-то дополнительный фактор. Ребенок может тяжело переживать даже смену времен года (пасмурное и дождливое начало осени, резкое удлинение светового дня в начале весны, резкие изменения атмосферного давления, похолодания, потепления), что уж говорить о более серьезных потрясениях, таких как смена няни, начало школы, Новый год, переход на каникулярный режим и т.п.

Если вы видите, что четкой картины не складывается, то постарайтесь понять, в чем дело. Возможно, в какие-то дни ребенок мерзнет и от этого писает чаще, или в середине наблюдений он начал принимать новое лекарство, побочным действием которого являются запоры. Возможно, он как-то реагирует на определенные продукты или несколько ночей не спал. Чувствительного ребенка очень легко сбить с естественного ритма, поэтому процесс определения моментов мочеиспускания или дефекации может затянуться.

Вам будет проще, если в примечаниях к таблице родители отметят все необычные факторы – от новых продуктов и страшных мультфильмов до приезда бабушки и новых занятий.

Если в исследуемые две недели жизнь ребенка не была стабильной, было много внезапных изменений (ребенок или ухаживающий за ним взрослый болел; что-то важное в доме ломалось, поэтому приходили ремонтники или просто резко менялся привычный интерьер; кто-то приезжал на несколько дней погостить; круто менялась диета или просто ребенок плоховато себя чувствовал), прервитесь и выберите другие две недели, тихие и стабильные.

Разная картинка по каждому дню может получиться также в тех случаях, когда расписание какого-то дня особенно сильно отличается от других. Например, если ребенок был на необычно долгих занятиях или засиделся в гостях допоздна и сильно устал, то это может повлиять на ритм мочеиспусканий и дефекаций, и на следующий день он будет все делать медленнее и позже. И наоборот, после выходного без занятий, хорошо отдохнув, ребенок будет лучше слышать свое тело, и естественные процессы будут идти быстрее и легче.

Поэтому будьте готовы, если потребуется, вести наблюдения не две, а три или даже четыре недели, до полной ясности.

Если все попытки родителей вести туалетный дневник заканчиваются в течение первого часа, если вы видите, что им не хватает рук и внимания, чтобы систематически контролировать, не появилось ли что-то у ребенка в памперсе, то есть два варианта решения проблемы:

1. Предложите привлечь помощь извне. Традиционно экспертами по горшку являются бабушки. Если бабушка не живет вместе с семьей и не может регулярно приезжать на помощь, можно ставить таймер в телефоне или воспользоваться специальным приложением для телефона для приучения к горшку (например, Potty Whiz¹³).
2. Если не получилось ни с бабушкой, ни с няней, ни с таймером, то попробуйте программу-минимум: постарайтесь выделить трехчасовой фрагмент дня, когда мочеиспускание/дефекация точно происходят, и попросите постоянно следить за содержимым памперса только внутри этого фрагмента. Важно, чтобы это была такая часть дня, когда все участники процесса проснулись, никто никуда не торопится, а ребенок не перевозбужден и не утомлен. Например, если выбрано время между пробуждением и выходом на прогулку (но только в том случае, если оно в семье действительно спокойное), то в течение этих трех часов родители каждый день две недели подряд присматриваются к поведению ребенка, стараясь уловить знаки, что ему нужно в туалет, и ведут туалетный дневник, проверяя памперс каждый час (если утро у них всегда проходит одинаково) или каждые 7–10 минут после подъема и завтрака (если в разные дни утренний режим разный).

В результате у родителей должны сформироваться ответы на два вопроса:

1. В какое время и сколько раз за утро ребенку нужно в туалет?
2. Как он демонстрирует готовность к мочеиспусканию/дефекации?

И дальше можно начинать отрабатывать навык только в выбранный момент дня. А уже потом, когда и родителям, и ребенку станет понятнее, как это работает, распространите высаживания на день и вечер.

Как ребенок реагирует на то, что ему нужно в туалет

Для ответа на этот вопрос потребуется море терпения и родительской интуиции. Бывает, что особенности поведения малыша, показывающие, что ему нужно в туалет, почти незаметны, иногда кажется, что их просто нет, но это не так. Стоит внимательно понаблюдать несколько дней за ребенком, и мы, скорее всего, увидим хоть какие-то знаки.

Бывают очевидные сигналы: например, некоторые дети, когда им нужно в туалет, стараются уединиться, уйти в другую комнату, спрятаться в шкаф или хотя бы в дальний угол комнаты. Чаще всего это одно и то же место, укромное и уютное (у дивана, батареи, в своей комнате). Бывает, что ребенок

¹³ Potty Whiz – приложение для приучения к горшку компании “Kidplay Technologies”.

никуда не прячется, но «уходит в себя», замирает в определенной позе. Кроме того, в такие моменты дети часто:

- трогают себя за штанишки или область паха;
- приседают, широко расставляют ноги, начинают «странно» ходить;
- тянут ухаживающего взрослого в сторону туалета, приносят горшок;
- снимают штаны;
- начинают кряхтеть, морщиться, хмуриться, «странно» улыбаться;
- часто смотрят на горшок, бродят вокруг него.

Если родители заметили, что постоянно появляется какой-то из этих признаков, поздравляю! Этот «ларчик просто открывался».

Бывают и гораздо более сложно распознаваемые сигналы, например:

1. Ребенок посматривает в сторону горшка, часто проходит мимо него.
2. Вдруг начинает капризничать, отказываться от любой игры.
3. По поведению видно, что ему не по себе.
4. Становится плаксив или агрессивен.
5. Начинает «странно» смеяться.
6. Складывается впечатление, что его беспокоят неприятные ощущения в животе, паху или попе.

Этот список можно продолжать бесконечно. Главное – мы видим, что с ребенком происходит что-то необычное, и, если сразу после таких проявлений проверить памперс, часто оказывается, что ребенок просто сильно хотел в туалет.

Очень важно одновременно с туалетным дневником вести дневник наблюдений за ребенком (общий бланк туалетного дневника и знаков ребенка см. в приложении) и день за днем заносить туда все «туалетные» сигналы. Тогда через две недели у вас будет четкая картинка не только по времени, но и по жестам готовности ребенка.

В какой позе высаживать ребенка

Очень сложно объяснить взрослым людям важность правильной позы для мочеиспускания и дефекации. Когда я говорю с родителями или коллегами о правильной позе для еды, я раздаю всем по конфете и предлагаю каждому ее съесть, стоя на одной ноге, а самым молодым участникам – еще и закрыв глаза. Обычно в такой ситуации людям приходится настолько тяжело, что про вкус конфеты потом никто ничего сказать не может – они его просто не замечают. С туалетом – та же история: успешность процесса очень зависит от того, насколько человеку удобно.

Как правило, родители детей без выраженных двигательных нарушений о позе не думают совсем. Мне регулярно рассказывают на консультациях, что делают все правильно, но ничего не получается, и ребенок почему-то вместо того, чтобы делать свои дела, убегает. А потом оказывается, что ребенок сидит на унитазах, свесив ноги и провалившись попой внутрь, а мама уверена, что все

в порядке, она же все время держит его за ручку. Плохая новость: мамина рука – вещь чудесная, но неудачную позу не компенсирует.



Рис. 2. Правильная поза сидя.

Правильная поза сидя это:

- стопы стоят на полу или устойчивой подставке/ступеньке (нельзя сажать на унитаз так, чтобы ножки свисали – обязательно должна быть устойчивая опора);
- попа не проваливается в отверстие унитаза (если попа ребенка меньше взрослой, а в случае маленького ребенка это, как правило, так и есть, обязательно должна быть накладка на унитаз; никакие «я же держу его за руку» здесь не работают, поверьте мне!);
- таз не перекошен вбок и не завален ни назад, ни вперед (это неизбежно получается, если ребенок сидит на краешке унитаза без детской насадки; если ребенок сам плохо держит спину в позе сидя, возможно, вам нужна накладка со спинкой).



Рис. 3 а) Горшок должен быть устойчивым и удобным

б) Простой способ адаптировать взрослый унитаз к размерам ребенка

Хорошая новость: многие дети успешно опираются спиной на бачок или у них получается сидеть ровно.

Плохая новость: о позе обязательно нужно подумать до того, как вы начнете высаживать ребенка. Правильная поза многократно увеличивает шансы на успех операции, а неправильная – наоборот. Пробовать много раз вхолостую ребенок может и не согласиться, поэтому, если уже есть опыт неудачных и безрезультатных посадок, сделайте паузу, чтобы ребенок все забыл. Иногда достаточно двух – трех недель, иногда нужно больше.

Кроме того, хорошо, когда горшок или насадка на унитаз нравятся ребенку, так ему будет легче принять новый стереотип.

Как подготовить пространство к туалетному тренингу?

Дети с РАС имеют свои особенности сенсорного восприятия

1. Ребенок с РАС может очень необычно отзываться на ощущения, чрезмерно остро реагировать на свет, звук, запах или, наоборот, не реагировать вовсе, и эти реакции непостоянны, могут быть разными в разное время дня или в разных ситуациях. Это значит, что очень часто те сигналы окружающей среды, которые мы едва замечаем, для него оказываются чрезмерными и непереносимыми или, наоборот, совсем незаметными.
2. Дети с РАС часто недостаточно хорошо осознают свое тело, могут не понимать, какая часть тела сейчас испытывает те или иные ощущения, а это сильно мешает ребенку понять, что ему нужно в туалет, особенно если в этот момент он чем-то занят, например играет или смотрит мультфильм.
3. Дети с РАС испытывают серьезные трудности, отделяя важные ощущения от неважных. Обычно ребенок 3–4 лет уверенно ориентируется в своих ощущениях, понимает, к каким нужно прислушаться, а какие можно игнорировать¹⁴. В случае с туалетом это значит, что, как только нормотипичный ребенок почувствовал, что ему нужно в туалет, он отвлекся от игры, пошел в туалет и сделал свои дела. В туалете может быть холодно и плохо пахнуть, малышу может не нравиться жесткость туалетного сиденья и фактура туалетной бумаги, и это его огорчит, но не остановит, потому что из своего жизненного опыта он уже усвоил, что главное сейчас – сделать свои дела, а все неприятные ощущения – ненадолго.

Ребенок с РАС может бесконечно игнорировать сигналы переполненного кишечника или мочевого пузыря, а может, наоборот, реагировать на их

¹⁴ Примером такого игнорирования служит нос: он всегда находится в поле нашего зрения, когда мы смотрим вперед, при этом мы практически никогда его «не видим», потому что эта часть картинки для нас неважна. Обычный ребенок очень рано учится делить свои ощущения на актуальные и неактуальные и игнорировать неактуальные.

малейшее напряжение. Может игнорировать мокрые штанишки или полный памперс, быть не в состоянии усидеть на слишком жестком сиденье унитаза, сделать свои дела под гудение труб, теряться, слишком остро чувствуя холод и сквозняк.

Отдельно хочу заметить, что многие дети просто медленно реагируют на сигналы тела, такие малыши все чувствуют и понимают, но настолько медленно собираются пойти на горшок, что в итоге всегда опаздывают.

Чтобы приучить ребенка с РАС к туалету, зарубежные авторы часто предлагают играть с ним у двери туалета, заходить туда с игрушками, вместе обживать пространство туалетной комнаты, посидеть на унитазе, не снимая штанов.

Я часто слышу на консультациях, что ребенок испугался холода в туалете (особенно холода от фаянсового унитаза), шума воды в трубах, запаха средств для уборки и т.п. Или что родители вроде все делают правильно, но он наотрез отказывается заходить в туалет, а после подробных расспросов выясняется, что в туалете полумрак и неприятно пахнет.

Поэтому необходимый шаг в подготовке среды – оценить, что может помешать высокочувствительному ребенку, и придумать, как это можно сгладить. Если мама затрудняется определить, какие именно ощущения могут пугать ее ребенка, стоит задать этот вопрос ведущим ребенка специалистам.

Если в туалете холодно, поможет обогреватель (если совсем нет места, можно повесить на стену коврик «доброе тепло»). Если шумят трубы при спуске воды, возможно, не стоит спускать воду при ребенке. Химию с сильным запахом нужно убрать в другое помещение, а энергосберегающую лампу с резким светом, который еще и неравномерно загорается, поменять на обычную лампу накаливания. Если в туалете гулко, стоит постелить на пол коврик из полиуретана, если лампа гудит, заменить на бесшумную.

Унитаз может быть пугающим для маленького ребенка с РАС – он холодный и жесткий, а сама комната часто оформлена во «взрослом» дизайне: пол и стены из белого кафеля, резкий свет, минимум деталей. Многим детям с РАС помогают там освоиться специальные детали оформления: постер с любимым героем, любимая игрушка на полочке.

Сиденье унитаза, как правило, холодное и слишком широкое для ребенка – не стоит забывать про детское сиденье. Гиперчувствительному ребенку стоит предложить не пластиковое сиденье, а обитое клеенкой.

Если ребенок пользуется подставкой для унитаза, ему может быть сложно на нее залезать: нужно подняться на ступеньку, развернуться на узкой подставке на 180 градусов и только потом сесть. Если у ребенка не очень хорошо развито равновесие, на первых порах здесь тоже понадобится мамина помощь.

Ребенка может пугать зеркало в ванной – возможно, стоит закрыть его картинкой.

Дети часто боятся звука спускаемой воды – некоторым будет проще, если

поиграть с ними в спускание воды перед тем, как учить их пользоваться туалетом, а потом всегда предлагать спустить воду самим. Но есть и такие дети, при которых просто не стоит спускать воду, спускать ее отдельно, когда ребенок уже ушел из туалета, или приучать постепенно – спускать, когда ребенок стоит снаружи и не рядом, потом чуть ближе, потом спускать, когда ребенок стоит в дверях туалета, в метре от унитаза, рядом с унитазом... В любом случае, если воду спускает мама, ребенка всегда нужно предупреждать о том, что сейчас будем спускать.

Даже выбирая туалетную бумагу, нужно иметь в виду, что неподходящий вид, запах и текстура могут сбить ребенка с толку!

И еще одна важная деталь: туалет – дело личное. Поэтому очень важно сразу приучать ребенка, что мы не писаем посреди гостиной, а уходим для этого в туалет (пограничный вариант – в свою комнату на горшок).

Как выбрать, с чего начинать – с горшка или унитаза? Многих родителей тревожит, сможет ли ребенок перейти от горшка к унитазу, когда подрастет, или это опять будет мучительная ломка стереотипа. Опыт показывает, что переход от горшка к унитазу, как правило, не вызывает серьезных проблем. Однако, если рост ребенка позволяет высаживать его на унитаз так, чтобы он уверенно сидел (уверенно – значит, ножки твердо стоят на полу или опоре, попа не проваливается и не скользит, а главное – ребенку спокойно и комфортно), если в самой туалетной/ванной комнате его ничего не пугает, то можно сразу приучаться к унитазу.

Но можно начинать и с горшка, если так комфортнее ребенку, главное – чтобы процесс шел в хорошем настроении.

Можно предложить горшок со съёмным сиденьем типа “Roxu Kids”, которое потом переставляется на унитаз и используется как детская накладка, это еще больше облегчит переход от горшка к унитазу.

Таким образом, еще один шаг в подготовке к туалетному тренингу – оценить пространство и оборудование. И наконец, поговорим про мотивацию.

Как родители будут поощрять ребенка за успехи?

Это тоже очень важный вопрос, который нужно решить заранее. Точнее, это сразу три вопроса.

Во-первых, нужно понять, сколько времени может пройти между достижением и поощрением, чтобы ребенок понимал, за что его награждают.

Некоторых детей нужно поощрять тут же, на месте: усидел на горшке три минуты – получи похвалу (объятие/печенье/любимую игрушку). Тех детей, которые удерживают в памяти свои достижения хотя бы полчаса, можно торжественно отвести посмотреть любимый мультфильм или поиграть в любимую игру. Бывает, что ребенок запоминает свой успех на весь день – с таким ребенком можно вести таблицу достижений (см. Приложение 5) и отмечать достижения каждого дня. А в воскресенье, например, по итогам недели организовывать суперпоощрение – поход в зоопарк, кафе или кино.

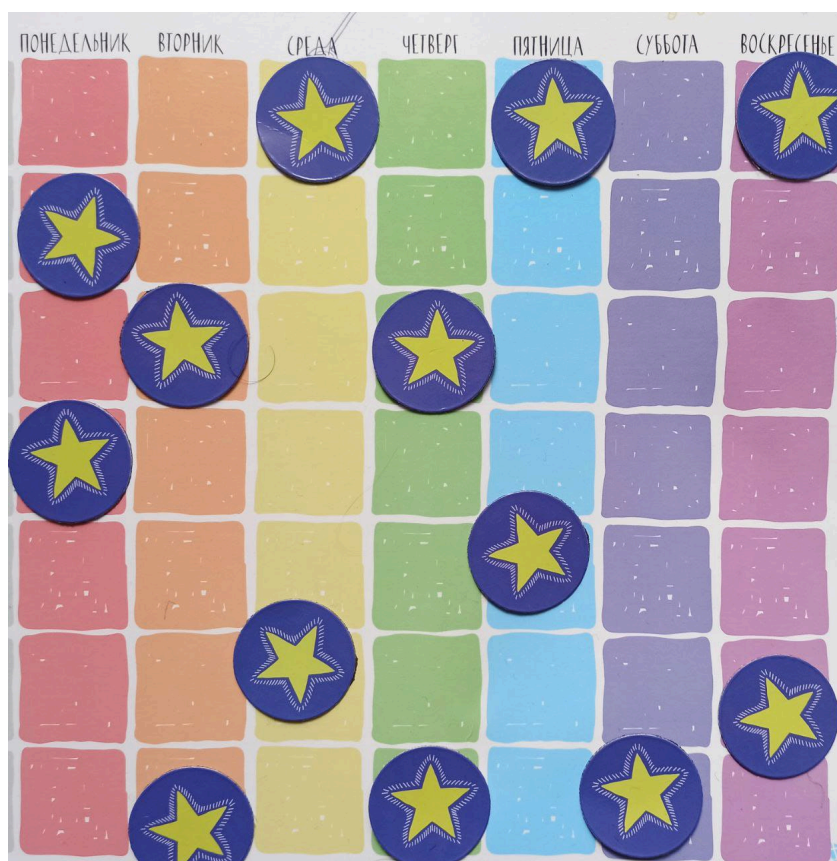


Рис. 4. Магнитная таблица достижений.

Во-вторых, нужно понять, как именно порадовать ребенка, помочь ему эмоционально запомнить, что делать свои дела в унитаз – это здорово.

Способы поощрения могут быть разные, самый простой и естественный вариант – похвалить, обнять, и очень здорово, если получится позже рассказать кому-то третьему, важному для ребенка, какой ребенок сегодня молодец, так хорошо пописал. Идеальные кандидаты: папа, дедушка, бабушка, любимый воспитатель в детском саду. Главное – успеть рассказать, пока ребенок еще может вспомнить о своем достижении.

Другой простой вариант – любимая игра-тормошилка или тактильные игры, плавно переходящие в тормошилки, достаточно одной – двух минут.

Можно включать любимую песенку, давать на одну – две минуты специально припрятанную любимую игрушку, разрешать тут же в ванной поиграть с водой. Некоторым детям нравятся наклейки, другим – мыльные пузыри.

Можно поощрять едой, хотя это и выглядит не очень логично: печенье, изюмина, конфета, кусочек сыра – что угодно, что порадует ребенка.

Одна мама мальчика с РАС рассказала мне, что за удачные походы в туалет поощряет сына конфетой, и, когда он сидит на унитазе, конфета уже лежит на полочке так, что ему хорошо ее видно. И мальчик быстро понял связь

и теперь, сидя на унитазе, поглядывает на конфету.

Телефоном или планшетом поощрять не советую: их обычно очень сложно забрать обратно. Кроме того, ВОЗ не рекомендует детям до 5 лет пользоваться гаджетами дольше часа в сутки.

Если вам непонятно, как можно поощрить именно этого ребенка, посмотрите список возможных поощрений в Приложении.

Наша цель – подобрать правильную награду, которая порадует и создаст положительный настрой, выстроит такой стереотип, что малыш постепенно запомнит и поймет, что здесь ему есть ради чего стараться. И очень важно, чтобы туалетные поощрения невозможно было получить просто так, вне успешного похода в туалет, тогда они перестанут быть такими желанными.

В-третьих, как организовать вопрос поощрения? Большинство маленьких детей нужно награждать тут же, на месте, пока ребенок не забыл, поэтому все должно быть наготове: конфета, игрушка, счастливая мама готовая обнять. Это значит, что когда вы будете вместе с родителями готовить пространство туалета к обучению ребенка, нужно заранее продумать, куда спрятать материальные награды, а если родители запланировали «обнимашки», понять, смогут ли они его обнять тут же в туалете или надо будет выйти с ребенком в коридор, чтобы, когда момент награждения настанет, не возникало технических заминок, после которых ребенок может уже и не вспомнить, за что его награждают.

И наконец, интенсивность поощрения должна увеличиваться вместе со сложностью задачи. Посидеть минуту на горшке или унитазе значительно проще, чем пописать и уж тем более покакать. Поэтому рекомендуется на первом этапе, когда мы учим ребенка просто сидеть на горшке, использовать совсем простые награды (похвалу, изюмину, одну минуту мыльных пузырей), на втором, когда ребенок осваивает мочеиспускание в туалет, – брать награды посерьезнее (воздушный шарик, киндер-сюрприз, пачка чипсов), а за дефекацию предлагать самые серьезные и желанные поощрения (самую любимую игрушку, самые вожделенные лакомства), потому что это сложная комплексная задача.

На третьем этапе можно даже сделать коробку поощрений с завернутыми в непрозрачную бумагу подарками, такими как шоколадка, карандаш, машинка – тогда каждый раз у ребенка будет подарок-сюрприз. Это поможет тем детям, для которых не получается подобрать такой мотивации, чтобы вдохновляла на подвиг.

Награждать ребенка за успешный поход в туалет хотя бы просто похвалой очень важно, потому что детям, как правило, не очень понятно, зачем вся эта суета. Если ребенок привык к памперсу и малыша все устраивало, приучение к горшку для него – лишние хлопоты. Перспектива стать более самостоятельным еще далека и не всегда понятна, а вот радостная мама, похвалы от других членов семьи, конфета на полочке и любимая игрушка – это уже ощутимо и поможет замотивировать ребенка.

Когда ребенок хорошо освоит навыки, поощрение можно будет постепенно убирать – начинать поощрять через раз, потом через два раза на третий. Но только в том случае, если ребенок не дает регресс навыка и продолжает успешно использовать туалет и без поощрений.

В Приложении 5 вы найдете список возможных поощрений, но он далеко не полный, каждому ребенку можно предложить что-то особенно желанное именно ему.

Контрольные вопросы для родителей перед началом туалетного тренинга

1. В какое время моему ребенку нужно в туалет?
2. В какой момент/моменты дня высаживание будет максимально успешным?
3. Где я буду высаживать ребенка?
4. Удобно ли будет ребенку на этом горшке/унитазе?
5. Что нужно улучшить в помещении туалета, чтобы увеличить его привлекательность для ребенка?
6. Какие отвлекающие или пугающие звуки/запахи/ощущения могут нам помешать?
7. Что нужно сделать, чтобы минимизировать их присутствие?
8. Какое оборудование понадобится?
9. Как я буду поощрять ребенка за то, что он усидел на горшке/унитазе три – пять минут?
10. Как я буду поощрять ребенка за то, что он пописал в горшок/унитаз?
11. Как я буду поощрять ребенка за то, что он покакал в унитаз?
12. Готова ли я на этот подвиг? Как я буду поощрять себя за наши совместные достижения?

Использование альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК)

Для того чтобы ребенок сознательно участвовал в процессе, а не просто пассивно подчинялся маминому натиску, нужно, чтобы он хорошо понимал, что происходит. Это значит, что либо он должен хорошо понимать обращенную речь, либо нужно привлекать средства АДК.

Альтернативная и дополнительная коммуникация – это общение с использованием взгляда, мимики, жеста, предмета, графического изображения, знаковой системы, специальных технических приспособлений¹⁵. Альтернативная коммуникация заменяет речь, когда она отсутствует, дополнительная – увеличивает эффективность коммуникации, если тех речевых возможностей, которые есть у ребенка, недостаточно. Средства АДК не только помогают ребенку высказаться – они нужны еще и для того, чтобы ребенок лучше понял взрослого. Кроме средств АДК мы широко используем визуальные опоры – своего рода подсказки, которые помогают ребенку сориентироваться в обращенной речи. Они делают инструкцию более наглядной, структурированной и, в отличие от слов, нигде не исчезают, остаются у ребенка перед глазами столько, сколько нужно, не давая забыть о задаче, этапах работы и грядущей награде [3].

Как оценить, насколько хорошо ребенок понимает то, что ему говорят? Самый простой путь – спросить специалиста по коммуникации (логопеда, дефектолога, психолога и др.), который с ним занимается. Бывает, что дети с РАС очень хорошо ориентируются на знакомую ситуацию, не особо вслушиваясь в то, что говорят взрослые, поэтому просто наблюдения за ребенком в знакомой обстановке недостаточно. Родители тоже не всегда понимают, что словарь ребенка недостаточен: бытовая жизнь выстроена на небольшом наборе опорных слов и знакомых ситуаций, а вне быта они ребенка видят редко. Иногда помогает вопрос, какие книги читают ребенку: степень сложности любимых текстов позволяет предположить уровень понимания речи, но здесь тоже возможны нюансы – в некоторых семьях детям не читают вообще, некоторые дети просто не любят слушать книжки, другие ориентируются на переливы интонации и не вслушиваются в смысл текста.

Кроме того, у детей с РАС часто страдает слуховое внимание, и бывает, что, хотя все слова понятны, ребенок просто не может сосредоточиться и услышать то, что ему говорят, особенно если говорит малознакомый человек, в новой ситуации или просто в комнате шумно.

Использование АДК не просто сделает ситуацию более понятной для ребенка, оно еще и выстроит поведение ухаживающих взрослых. Одни и те же карточки или жесты все взрослые сопровождают одними и теми же простыми словами, и градус путаницы существенно снижается. А медленному ребенку

¹⁵ Федеральный закон от 25 декабря 2023 г. № 651-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», статья 2, пункт 11, подпункт «б».

использование картинок/фотографий/пиктограмм для коммуникации даст возможность понять, что происходит, постепенно, в своем темпе, а не в том, в котором взрослые пытаются ему быстренько объяснить.

Использование жестов, предметов или картинок не просто делает ситуацию более понятной для ребенка, оно даст ему способ сигнализировать родителям о том, что ему нужно в туалет, поэтому с самого начала нужно стараться, чтобы жест или картинка были социально приемлемыми – их предстоит годами использовать на публике. Многие родители волнуются, что ребенок уже успешно, почти без аварий, пользуется туалетом, но все еще не просится. Это не страшно. Умение сигнализировать о том, что нужно в туалет, приходит одним из последних.

Самый простой вариант АДК – предмет. В нашем случае это чаще всего наклейка на унитаз или туалетная бумага. Каждый раз родители берут предмет (один и тот же!) всегда из одного и того же доступного ребенку места и торжественно шествуют в сторону туалета или горшка. Постепенно ребенок запоминает, что эти предметы обозначают посещение туалета, и успевает осознать предстоящий процесс и настроиться на него.

Более сложный вариант – предмет-символ: знаковый предмет (в нашем случае это чаще всего кусок туалетной бумаги или упаковка от влажных салфеток) крепится на карточку, таким образом становясь из того, что можно использовать, просто символом. Он должен всегда находиться в знакомом и доступном ребенку месте. Когда приходит пора посетить туалет, родители берут карточку с предметом-символом, рассматривают ее вместе с ребенком, проговаривают в темпе ребенка, что нужно идти в туалет, и тогда наступает полная ясность, и все идут в туалет или на горшок.

Следующая степень сложности – фото предмета, именно того, которым пользуется ребенок. В нашем случае это фото унитаза, горшка, реже – влажных салфеток или туалетной бумаги. Нужно выбрать такой предмет, участвующий в ситуации, который для ребенка важен: например, если его завораживают влажные салфетки и мы их используем в туалете, лучше всего будет взять фото салфеток. Если малыш очень любит свою туалетную наклейку, делаем фото наклейки. Фото должно быть с такого ракурса, с которого видит предмет ребенок. Оно должно быть очень четким, при хорошем освещении, контрастным, перед фотографированием нужно убрать из кадра все лишние предметы, возможно, придется подстелить для контрастности белую или черную бумагу и постараться сделать предмет максимально крупно, контрастно и по центру или воспользоваться графическим редактором (напр., Photoshop, позволяющим убрать лишнее и добавить контраста уже на картинке).



Рис. 5. Карточки «горшок» и «туалет».

Следующий уровень сложности – карточка с условным изображением, пиктограммой¹⁶. Такие карточки широко используют родители, потому что их легко найти в Сети. Но надо учитывать, что они могут быть не очень понятны ребенку. Поэтому, если вы хотите сразу начинать с пиктограмм, посоветуйтесь с логопедом. Другая частая ошибка родителей – делать совсем мелкие карточки, которые ребенку трудно рассмотреть и понять. Постарайтесь оценить особенности зрительного восприятия ребенка. Мы в ЦЛП чаще используем карточки размером со средний смартфон.

И наконец, самое сложное – карточка с напечатанным словом. Если ребенок уже читает или готов глобально запомнить слово «туалет», это прекрасно! Но нужно учитывать, что мы не можем обучать двум навыкам одновременно: сначала нужно запомнить, как выглядит слово «туалет», и только потом вводить эту карточку в обучение туалетным навыкам.

Еще один вариант – жесты. Мы в своей практике чаще всего используем жесты языковой программы Макатон¹⁷. Здесь тоже есть нюансы. Во-первых, мы можем использовать жесты только с теми детьми, которые на нас смотрят. Если ребенок не смотрит на ваши руки, значит, он не видит ваших жестов и лучше все-таки поискать подходящие ему картинки или предметы-символы. Другой нюанс: жесты Макатон, обозначающие туалет и горшок, довольно условны и совсем не напоминают те естественные жесты, к которым ребенок приходит сам. Это было сделано для того, чтобы жесты были социально приемлемыми даже для подростков и взрослых, поэтому нужно быть полностью уверенным, что ребенок усвоит этот уровень абстрактности и сможет понимать ваш жест и действовать соответственно.

¹⁶ Подробнее про карточки PECS можно почитать в книге: *Караневская О.В., Легостаева А.А.* Вот это разговор. М.: Теревинф, 2024.

¹⁷ Подробнее про языковую программу Макатон можно посмотреть на сайте: <https://makaton.ru>.

Рис. 6. Жест «туалет» на Макатоне – двойной удар указательным и средним пальцами в области виска.



Теперь, когда нужный инструмент выбран, давайте посмотрим, как мы будем его использовать.

Самый простой вариант – обозначить саму ситуацию символом: предметом, жестом или картинкой – и каждый поход в туалет начинать с «обсуждения». Но только если ситуация позволяет (если в туалет нужно настолько сильно, что не до обсуждений, отвлекать ребенка от цели не нужно, он вас просто не услышит). Для этого нужно взять выбранный предмет или картинку и проговорить: «Мы идем в туалет», – а потом пойти туда вместе с коммуникативным символом. Потом с этим же предметом, символом или картинкой удобно ребенка хвалить, так ему будет проще вспомнить ситуацию.

Еще один полезный инструмент – планшет «сначала – потом», с его помощью удобно договариваться с ребенком о туалете и последующем вознаграждении.

Система «сначала – потом», наглядно показывая, что будет дальше, помогает разобраться в последовательности событий, в которых малыш должен будет участвовать, и перейти от одного занятия к другому. В случае с туалетом планшет «сначала – потом» – удобный способ наглядно показать ребенку, что его старания будут вознаграждены, например: «Сначала пописать, потом – мыльные пузыри». Когда мы говорим это без визуального подкрепления, вполне возможно, что ребенок услышит только про «пописать» и «мыльные пузыри», не уловив, какая связь между этими явлениями, и закономерно будет отказываться сесть на унитаз, требуя сразу пузырей. Планшет поможет понять, что пузыри будут только после успешного посещения туалета.

В качестве знаков системы «сначала – потом» можно использовать предметы, фотографии или пиктограммы, в зависимости от того, что больше подходит. Главное – правильно подобрать поощрение.



Рис. 7. Планшет «сначала – потом».

Для планшета «сначала – потом» вам понадобятся две картинки: одна, обозначающая туалет, другая – вознаграждение в случае успеха.

Когда вы освоите первые шаги и туалет для ребенка будет состоять из нескольких операций (например, зайти, спустить штаны, сесть, сделать дела, встать, надеть штаны, помыть руки), и будет важно, чтобы он никакую не забыл, может потребоваться по карточке на каждую операцию. Также удобно использовать стратегию АДК «мини-расписание».

Мини-расписание – визуальная опора, которая позволяет проанализировать задачу из основного расписания и разбить ее на простые и понятные шаги. Если задача требует множества действий, ребенок легко может в ней потеряться, поэтому визуальная опора, показывающая порядок действий, – огромное подспорье для многих детей. Для мытья рук, например, мини-расписание будет состоять из таких действий, как: открыть кран, намочить руки, намылить руки, смыть мыло, закрыть кран и вытереть руки.

В качестве символов мини-расписания можно использовать предметы-символы, фотографии и пиктограммы. Бывают мини-расписания, прописанные по шагам на одной заламинированной карточке (каждый сделанный шаг можно зачеркивать маркером для доски, а потом стирать маркер влажной салфеткой и использовать карточку снова) или такие, где каждый шаг нарисован на отдельной картинке, которую можно снять, как только дело сделано.



Рис. 8. Чистка зубов (источник: planik.org)

Если ребенок использует карточки «да» и «нет», ими тоже удобно пользоваться, выясняя, хочет ли ребенок в туалет. Но только если ребенок их уже освоил и уверенно пользуется.

Мы не учим пользоваться карточками «да/нет» на примере туалета, но, если ребенок уже владеет этим способом коммуникации, его удобно использовать в туалетном тренинге. Если родители считают, что ребенок мог бы им пользоваться, но пока его не научили, ему нужна консультация логопеда и обучение использованию карточек «да/нет» на занятиях логопеда.

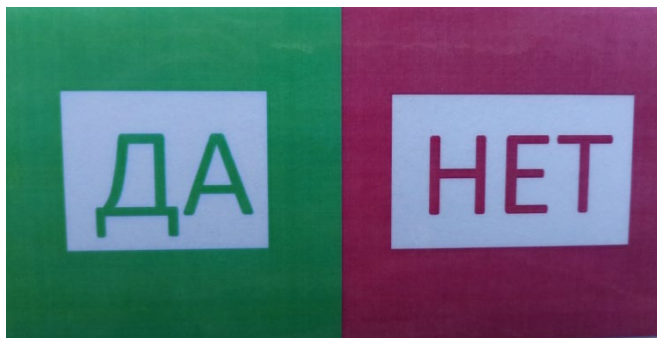


Рис. 9. Карточки «Да» и «Нет».

Часть 3. Учимся сидеть на горшке

Для детей с РАС одна из главных трудностей при освоении туалетных навыков заключается в том, что им сложно усидеть необходимые три – четыре минуты на горшке или унитазе. Бесполезно принуждать, уговаривать ребенка или давать ему в руки телефон: ни напряженный, ни сопротивляющийся, ни полностью погруженный в игру с маминым телефоном малыш ничего толкового на горшке не сделает. Здесь нужно успокоиться, сосредоточиться на своих ощущениях, не пытаться сбежать к новым играм, а это задача для многих непростая.

Если ребенок уже спокойно сидит на горшке или унитазе, просто пропустите эту главу. Поздравляю, вы еще на шаг ближе к результату! Если ребенок опасается туалета, его нужно сначала «обжить»: играть рядом, если позволяют размеры помещения, перенести туда все смены памперсов, украсить так, как понравится ребенку. Подробнее о том, как сделать туалет менее пугающим для ребенка, см. в главе о подготовке пространства. Здесь скажу только, что это очень творческая задача, и в результате ваших усилий ребенок должен начать относиться к туалету как к хорошо знакомой и безопасной территории.

Наша следующая задача – научить ребенка сидеть на горшке или унитазе. В нашем климате, когда родители стараются само обучение отодвинуть на теплое время года, очень удобно учиться сидеть зимой. На этом этапе обучения ребенок еще может быть в памперсе, при желании можно перейти на памперсы-трусики.

Начинать надо с одного высаживания в день, для начала даже неважно, в одежде или без нее. Некоторые авторы советуют делать это прямо перед купанием, когда ребенок уже раздет, просто включить это упражнение в режим дня. В принципе подойдет любой удобный момент дня, когда малыш не перевозбужден и готов к спокойным занятиям.

Очень важно с самого начала сажать ребенка правильно, чтобы стопы твердо стояли на опоре, попа никуда не проваливалась, таз был расположен ровно и симметрично. Впоследствии для того, чтобы договориться, можно использовать планшет «сначала – потом»¹⁸ с фотографиями сидящего на горшке ребенка и наградой (сначала посидишь на горшке, потом получишь...), но на первых порах делаем еще проще: просим присесть на горшок или унитаз, сразу же хвалим и награждаем и стараемся, чтобы ребенок остался сидеть, пока играет с наградой, если награждаем игрушкой, или ест ее, если награждаем едой. Если в первые разы он убегает с наградой во рту (или в руках), не настаиваем – свои несколько секунд он уже отсидел, но обязательно смотрим вместе внутрь горшка/унитазы и комментируем грустно: «Не пописал/Не покакал».

Постепенно, очень не торопясь, добавляем время сидения. Если вначале

¹⁸ Подробнее о планшете «сначала – потом» можно почитать в главе про АДК.

ребенок сидит 2-3 секунды, постарайтесь постепенно растянуть это время до пяти, потом до 10, потом до 15, постепенно доводя это время до 2-3 минут (не больше!). Некоторым детям будет проще, если родители будут использовать визуальный таймер.

Визуальный таймер – планшет, который помогает ребенку ждать: на нем закрепляют несколько липучек и через равные промежутки времени на липучки приклеивают следующий жетон. Промежутки должны быть небольшие, чтобы ребенок мог выдержать: при приучении к туалету начинаем с 10–30 секунд, постепенно доводя общее время ожидания до двух минут. Ребенок заранее знает, что нужно дождаться, например третьего жетона. Время таким образом из абстрактного понятия «две минуты» становится конкретными и понятными тремя жетонами, что сильно облегчает процесс ожидания.



Рис. 10. Визуальный таймер
(источник: planik.org)

Сидеть на горшке целых две минуты, просто потому что мама попросила, ребенок вряд ли согласится. Но можно искусственно увеличивать время – долго вытаскивать его награду, сначала не торопясь мыть руки, разворачивать конфету или, например, делать так, будто «не открывается» крышка конфетной банки, и т.п. После того как награда уже получена, но пока малыш еще на горшке, можно спеть песенку, попускать мыльные пузыри, даже почитать ему книжку.

Как только мы видим, что ребенок в состоянии раз в день усидеть на горшке в течение 10–15 секунд, можно вводить в расписание вторую посадку, лучше опять в такой момент, когда ребенок полностью раздевается, например утром, когда он только встал с постели, при переодевании из пижамы в дневную одежду.

Упражнения продолжают до тех пор, пока родители не убедятся, что ребенок может спокойно усидеть на горшке или унитазе одну – две минуты.

После этого поощрение можно постепенно уменьшать, начинать поощрять не каждый раз и потихоньку сводить награду на нет.

Бывает, что упражнение приходится на правильный момент дня, и ребенок смог не просто усидеть на горшке, но даже пописать или покакать.

Это прекрасно, поздравляю, нужно обязательно усиленно похвалить и наградить ребенка, чтобы он запомнил, что за суперподвиги полагается супернаграда, и чтобы на следующем этапе родителям было легче. Очень хорошо, если получится в течение ближайшего получаса рассказать об этом вместе с ребенком какому-то важному взрослому и еще раз малыша похвалить.

Обычно после того, как у ребенка нечаянно получилось пописать или покакать в туалет, проходит много попыток вхолостую, и это нормально. Сейчас малыш учится именно сидеть на горшке, все остальное – потом. Для того чтобы он лучше понимал, что именно нужно делать в туалете, мама может с этого момента, меняя памперс, проговаривать (не ругать, а именно объяснять): «Ты пописал/покакал в памперс? В следующий раз – в туалет!»

Как только мы видим, что ребенок освоил сидение на унитазах, пора переходить к следующему шагу – учим использовать туалет по назначению.

Часть 4. Туалетный тренинг

Итак, для того чтобы семья могла приступить к обучению напрямую, должны быть готовы:

- 1) График высаживаний на основе туалетного дневника.
- 2) Пространство туалета (продумана поза, приготовлены сиденье и подставка, готовы поощрения).
- 3) Ребенок: он должен уметь усидеть на горшке или унитазе две – три минуты без сопротивления и стресса.
- 4) Средства АДК: родители вместе с вами определили уровень необходимой поддержки, подготовили нужные карточки и вообще готовы к длительному марафону.

Теперь наша задача – помочь родителям совместить все эти факторы в одном процессе. Маленькому ребенку для того, чтобы чему-то научиться, нужно сначала прочувствовать результат – несколько раз попасть в ситуацию, когда у него уже все получилось. И главное, что от нас требуется, это организовать ему эти ситуации. Удобнее делать это на каникулах, когда расписание ребенка более однообразно, и он все время с родителями, но это необязательно. Если ребенок посещает какие-то занятия, ходит в детский сад или школу, можно договориться с педагогами, чтобы высаживали его в нужное время.

Проанализируем туалетный дневник и график жизни семьи. Для начала нужно выделить такие один-два момента в течение дня, когда посадка, скорее всего, будет успешной. Это время, когда:

- ребенок, судя по туалетному дневнику, обычно писает или какает (примерно);
- мама или другой ухаживающий взрослый спокойны, никуда не торопятся, готовы не спеша проживать процесс и радоваться результатам;
- ребенок в хорошем состоянии: он уже проснулся и готов взаимодействовать, не переутомлен и не перевозбужден.

Для того чтобы увеличить шансы на успех, можно использовать такие приемы, как:

- увеличение количества выпиваемой жидкости;
- звук журчания: если санузел совмещенный, можно открыть кран, чтобы вода тихонько журчала в раковине, если воды рядом нет, незаметно для ребенка включить звук журчания в телефоне (он есть на Youtube и в приложениях со звуками природы для убаюкивания детей);
- тренировочные трусики (современные памперсы слишком хорошо отводят жидкость – ребенок, пописав, не чувствует, что ему мокро;

на те периоды дня, когда вы приучаете его к горшку, можно вместо памперса надевать тренировочные трусики, они многослойные, т.е. не будет никаких луж на полу и на диване, но ребенок будет чувствовать, что он мокрый, и понимать, что пописал).

Если уговорить писать сидя не удастся, можно использовать разнообразные приспособления, помогающие превратить мочеиспускание в игру (к сожалению, работает только для мальчиков). Наклейка «туалетная мишень», положенная на дно унитаза, мячик для пинг-понга или что-то мелкое (традиционно используют колечко сухого завтрака), в которое тоже можно стараться попасть, добавят мальчикам мотивации.

Тренироваться удобнее в теплое время года, когда ребенок не рискует простудиться в мокрых штанишках и уже можно гулять без памперса.

Сам процесс приучения выглядит так:

1. Мама проговаривает с ребенком, что пора идти в туалет, используя необходимую визуальную поддержку.
2. Они отправляются в туалет, или малыш садится на горшок, и мама старается сделать так, чтобы ребенок просидел там нужное время. Когда он дует или смеется, это помогает расслабить мускулы и быстрее сделать свои дела. Можно играть с ним, петь песенки, разговаривать. Главное – не давать телефон, потому что тогда ребенку тут же станет не до туалета. Важно, чтобы мама время от времени напоминала, зачем они сюда пришли (например используя планшет «сначала – потом»), и обещала награду за успешную посадку («Сначала пописаешь, потом – мыльные пузыри»). Награду стоит поместить вне досягаемости, но в поле зрения ребенка.
3. И, наконец, малыш встает, и мама обязательно вместе с ребенком проверяет результат. Если ничего нет, говорит грустным голосом: «Не пописал и не покакал», – и все идут мыть руки. Если есть за что похвалить, хвалит, на первых порах хвалит максимально сильно, чтобы быстрее выстроилась связь.

Многие дети с РАС, оказавшись без памперса, терпят до последнего, но отказываются от дефекации и мочеиспускания. С одной стороны, это показывает, что ребенок в состоянии контролировать свои туалетные задачи и может справиться с тренингом. С другой – длительный отказ от дефекации может привести к запорам, поэтому таким детям, чтобы их не путать, рекомендуют радикально отказываться от памперса в дневное время, переходить к трусикам-подгузникам или, если ребенок не видит разницы между ними и памперсами, к тренировочным трусикам. Еще один вариант – непромокаемые трусики поверх обычных, с ними ребенок чувствует, что он мокрый, но ни одежда, ни мебель не страдают.

Многим детям помогают мультфильмы на эту тему, например серия «Няни. Приучение к горшку» из «Малышариков», «Песенка про горшок “Жур-жур”». Существует множество тематических книг для детей практически

любого возраста, можно подобрать для ребенка книгу индивидуально и вместе изучить, тогда он будет лучше ориентироваться в ситуации.

Часть 5. Главное освоено – что дальше?

Как распространить туалетные навыки на все моменты жизни ребенка

Как только родители видят, что ребенок уверенно пользуется туалетом дома, можно переходить к расширению навыка. Для детей с РАС труден перенос любого навыка в новые условия. Особенно это относится к туалету. В каждой новой ситуации это будет другое помещение, другие условия, другие помощники. Бывает, что дети пользуются туалетом дома, но не в школе и не могут сходить даже с родителями в туалет в кафе.

Поэтому важно, чтобы везде, где ребенок ходит в туалет, была какая-то стабильность: такое же сиденье, как дома, такие же средства АДК, такая же инструкция, такое же поведение ассистентов.

Хорошо, если родители могут оценить туалет в школе или детском саду, куда ходит ребенок с точки зрения неприятных сенсорных стимулов: есть ли там сильный неприятный запах, шум сушилки для рук, сквозняк, холодные, неудобные туалетные сиденья? Подумайте вместе, как можно минимизировать эти факторы.

Чтобы ребенок вместе с родителями мог зайти в туалет вне дома, его нужно постепенно к этому приучить. На первых порах заходить просто осмотреться и вымыть руки, чтобы ребенок привык, и обязательно хвалить. Потом заходить и просто садиться на унитаз, обязательно награждая за то, что посидел. Потом, используя те же (или те же, но в уменьшенном формате) визуальные опоры, что и дома, уже установить более строгие правила, например с планшетом «сначала – потом»: «Сначала пописать, а потом шоколадка». Если вы чувствуете, что ребенку страшно, попробуйте предложить более желанную награду, например: «Сначала пописать, потом – пойдем в Макдональдс».

Учимся спать без памперса

Начинать отказываться от ночного памперса есть смысл только тогда, когда у ребенка уже почти не случается аварий днем.

Для начала нужно проанализировать состояние памперса ребенка с утра. Если в течение недели утром памперс сухой, значит, можно просто перестать надевать его на ночь. Если родители волнуются, что будет авария и ребенок намочит матрас, можно использовать одноразовую непромокаемую пеленку или непромокаемую подкладку на матрас до тех пор, пока они не убедятся, что дополнительная защита не нужна.

Если памперс утром мокрый, можно попробовать:

- уменьшить количество жидкости вечером (за три часа до сна);
- награждать ребенка, если он проснулся в сухой постели;
- проконсультироваться у невропатолога.

Ночной энурез может быть вызван самыми разными проблемами, и способы работы с ним тоже будут разными в зависимости от причин. Высаживать ребенка ночью – не всегда правильное решение, но уж если высаживаете, важно полностью разбудить ребенка, чтобы он сам дошел до туалета/горшка, потому что если он писает в полусне, то может привыкнуть и начать писаться при каждом изменении глубины сна, от каждого шума и движения.

Как научить ребенка вытирать попу

Вытирание попы – сложный процесс, требующий хорошего образа тела, общей и мелкой моторики. Для того чтобы вытереть попу, ребенок должен многое уметь и знать:

- хорошо держать равновесие стоя;
- уметь завести руку за спину;
- свободно сгибать руку в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- знать, где находится попу;
- уметь действовать рукой вслепую;
- иметь сформированную предметную деятельность;
- уметь обращаться с бумагой, комкать или складывать ее;
- быть готовым испачкать руку, не бояться этого.

Если с каким-то из этих пунктов проблемы, это решаемо. Можно поучить ребенка в игре комкать и складывать бумагу, отклеивать пластырь от попы; с физическим терапевтом позаниматься балансом стоя или придумать, на что ребенок может в процессе вытирания попы опереться. А на занятиях продуктивной деятельностью ребенок обычно учится пачкать руки красками, глиной и клеем.

Поэтому прежде, чем начинать обучение, оцените, готов ли ребенок. Сначала процесс можно показать на кукле, потом несколько раз сделать рука в руку с ребенком. Постепенно мама убирает свою руку, уменьшает физические подсказки: не помогает рука в руку, а просто дает в руку бумагу и подталкивает ее в сторону попы. По возможности заменяйте физические подсказки вербальными.



Рис. 11. Мини-расписание «Туалет» (источник: planik.org)

Важно обращать внимание ребенка на то, что действие выполняется до тех пор, пока бумага не остается чистой. Можно использовать словесную инструкцию, такую как: «Бумага грязная, берем новую и вытираем снова. Чистая бумага – закончили!»

Если малыша очень пугает или расстраивает грязь на бумаге, первые несколько раз вытрите ему попу сами, чтобы ему оставалось только довести процесс до конца. Но все равно нужно каждый раз показывать ему грязную бумагу, объясняя, что, если на бумаге остается грязь, вытираем снова.

В начале ребенок будет брать очень много бумаги. Это не страшно, все равно его нужно хвалить за то, что он учится такому важному навыку. Но постепенно, по мере освоения процесса, нужно будет научить его отсчитывать нужное количество квадратиков и складывать бумагу правильно.

Гиперчувствительным детям, которым страшно испачкать руки, можно вместо туалетной бумаги предложить влажные салфетки.

И обязательно нужно по мере освоения туалетных навыков приучать ребенка мыть руки после каждого посещения туалета.

Мытье рук

Мытье рук – важная часть посещения туалета, нужно с самого начала туалетного тренинга вводить его в стереотип.

В мытье рук есть несколько сложностей.

Во-первых, это задача из нескольких компонентов. Для того чтобы вымыть руки, нам нужно:

- подойти к раковине;
- открыть кран;
- намочить руки;
- взять мыло;
- намылить руки;
- смыть мыло;
- выключить воду;
- вытереть руки.

Ребенку может быть сложно удержать все восемь шагов в голове, поэтому потребуются подсказки. Основных вариантов два – голосом и с помощью мини-расписания¹⁹.

¹⁹ Подробнее про мини-расписание см. в главе АДК.



Рис. 12. Мини-расписание мытья рук (источник: planik.org)

Другая возможная трудность в мытье рук – это действие с водой. Редко кто из детей к воде равнодушен. Если ребенок боится воды, не стоит в процессе туалетного тренинга заставлять его мыть руки, можно подобрать другой способ их очищения: влажные салфетки, антибактериальный гель и т.п. Привыкать к воде нужно отдельно от туалетных навыков, на занятиях с дефектологом или игровым терапевтом. Возможно, понадобится специально «обживать» раковину в туалете, поиграть в ней с водой и пеной, чтобы ребенок освоил это новое для себя пространство.

Если ребенок, наоборот, очень любит воду, тут же начинает с ней играть и не может оторваться, можно регламентировать ситуацию:

- убрать от раковины все игрушки и все, что может послужить игрушкой (мыльницы, чашечки, все пенящееся);
- останавливать ребенка, напоминать каждый раз, что мы пришли только помыть руки, а играть будем потом;
- если у вас установлен шаровой кран, можно заранее выставить не очень комфортную для ребенка температуру – такую, чтобы помыть руки было нормально, но играть уже не хочется – прохладную или, наоборот, чуть горячее, чем предпочитает ребенок;
- в крайнем случае ставить в телефоне таймер на одну – две минуты и по звуку таймера прекращать игру.

И наконец, в мытье рук может быть несколько двигательных трудностей.

Во-первых, поза. Раковина должна быть на уровне талии ребенка, т.е. младшему дошкольнику понадобится устойчивая подставка под ноги.

Во-вторых, обычный кран не очень удобно открывать детскими руками, детям гораздо проще шаровой. В-третьих, твердое мыло может выскальзывать из детских рук, может быть, ребенку будет удобнее пользоваться жидким. В-четвертых, и мытье, и вытирание рук требует согласованного движения двух рук, это двуручная деятельность. Ребенку может быть проще, если его научить не объединять мытье обеих рук в один процесс, а мыть сначала одну руку, потом другую и так же по очереди вытирать.

Что делать, если что-то пошло не так...

Я часто слышу от мам, что они вроде бы делают все правильно, но ребенок по-прежнему не освоил горшок. Тогда я начинаю расспрашивать, и чаще всего постепенно мы видим одну из трех проблем:

1. У семьи не получается выстраивать постоянно один и тот же стереотип походов в туалет – один-два дня все очень стараются, следят за графиком, не торопят ребенка, тщательно придерживаются выработанного стереотипа, но затем все устают и на несколько дней про туалет забывают. Потом спохватываются – и опять на штурм, на два-три дня. Конечно, в такой ситуации ребенок растерян и ни о каком освоении навыка речи не идет. Если так происходит и в семье, с которой вы работаете, успокойте родителей: это не значит, что они недостаточно эффективно выполняют свои родительские функции, просто они взяли на себя слишком много, а впереди туалетный марафон на полгода – год. Попробуйте понизить планку, например высаживать не пять раз в день, а один-два, но каждый день, не пропуская. Подумайте вместе, как еще вы можете облегчить жизнь семьи, кого попросить о помощи в освоении горшка. Я до сих пор с благодарностью вспоминаю, как мне помогала приучить детей к горшку бабушка: она никогда не забывала о времени высаживания и постоянно мне напоминала.
2. Ребенок сидит на горшке или унитазе в неправильной позе. Если у ребенка нет двигательных проблем, о его позе на горшке родители думают в последнюю очередь, и ребенок часто висит, болтая ножками и не имея никакой опоры сзади. Почему это мешает формированию навыка и как наладить позу, читайте в третьем разделе второй части.
3. Ребенок отвлекается. Туалет – серьезная задача, у ребенка должна быть возможность сосредоточиться. Кричащий телевизор, каждую минуту открывающаяся дверь в туалет, новые игрушки каждый раз – все это мешает. Ребенку с РАС для успешного похода в туалет нужно помочь сконцентрироваться, постараться убрать все лишние зрительные и слуховые стимулы.

Часто задаваемые вопросы

Что делать, если режим мочеиспускания так сильно отличается в будни и выходные, что мы не можем уловить закономерность?

Бывает, что ребенок сильно нервничает в те дни, когда ездит заниматься, и от этого часто писает или, наоборот, не писает вообще. Это значит, что занятия для него пока настолько тяжелы, что не надо в дни занятий мучить ребенка горшком, надо дать ему адаптироваться к имеющейся нагрузке, прежде чем добавлять новую. Если он занимается один раз в неделю, просто

пропускайте этот день, если пять – ждите, пока привыкнет, или отложите туалетные навыки на лето.

Что делать, если у ребенка хронические запоры?

Единственное, что мы можем сделать с запорами до консультации педиатра, – добавить в рацион клетчатки, если ее недостаточно, и посчитать, сколько воды выпивает ваш ребенок в день. По рекомендациям ВОЗ:

- малышу до 1 года требуется 150 мл воды на 1 кг веса в сутки;
- ребенку 1–3 лет нужно пить 100 мл воды на 1 кг веса в сутки;
- детям 3–6 лет – 90 мл;
- от 7 до 10 лет – 70 мл;
- от 10 до 15 лет – 60 мл;
- более взрослым детям – 50 мл.

В расчет берется вся жидкость, потребляемая ребенком – и отдельно выпитая, и съеденная с пищей, например в супе, арбузе или желе. Если ребенок недополучает воды и клетчатки, это может стать причиной запоров. Важно понимать, что избыток клетчатки тоже может вызывать запоры, поэтому стоит не увлекаться сырыми фруктами и овощами, а обсудить диету ребенка со специалистом (педиатром, гастроэнтерологом, нутрициологом, диетологом и др.).

У детей с РАС запоры часто имеют психогенную природу, т.е. если ребенку один раз было больно какать, он может запомнить это надолго и стараться сдерживать позывы на дефекацию, поэтому работать здесь нужно не столько с кишечником, сколько с тревогой. В идеале этот вопрос решает триада: педиатр + невропатолог + специалист, ведущий ребенка (педагог, психолог, дефектолог и др.). Если у вас не получается собрать всех трех специалистов вместе, постарайтесь проконсультироваться с каждым из них, познакомив каждого с мнением двух других участников, и получить от педиатра рекомендации по облегчению дефекации, чтобы этот процесс больше не вызывал боли, у невропатолога – по уменьшению тревоги, а у педагога – по правильной организации стереотипа поведения в туалете.

Каломазание (если у ребенка регулярно возникают пятна кала на штанишках) – тоже вариант запора, когда в прямой кишке уже стоят каловые камни и ребенку трудно произвольно управлять дефекацией. Пятна, которые мы видим, – это то, что просочилось через каловые камни, и каломазание, таким образом, не поведенческая, а медицинская проблема, которую нужно решать с педиатром. Если вы будете ругать или стыдить малыша, это только усугубит трудности: он будет еще больше зажиматься, запор будет усиливаться, каломазание – тоже.

Что делать, если ребенок отказывается сидеть на горшке/унитазе?

Туалетный тренинг должен проходить в позитивном ключе, иначе ребенок просто не сможет в нужный момент расслабиться, и ничего не

получится. Поэтому ни в коем случае не стоит удерживать на горшке ребенка, который не хочет там сидеть. Попробуйте установить причину: проверьте, удобная ли поза, нет ли пугающих звуков или запахов в помещении, не холодно ли там, не слишком ли жарко. Подберите такую игру (пение, чтение книг, мыльные пузыри) или такую игрушку, с которой ребенок готов просидеть на месте 5–10 секунд, а потом плавно увеличивайте время до двух – трех минут. Туалетная книжка, игрушка, игра должны выдаваться ребенку только в туалете и больше нигде. Если с туалетом не получается наотрез, потренируйте ребенка сидеть в течение пяти – семи минут за каким-то другим занятием: игрой, рисованием, едой, – а затем вернитесь к главе «Учимся сидеть на горшке».

Что делать, если ребенок отказывается какать в горшок или унитаз?

Бывает, что ребенок готов какать только в памперс и удерживает кал до момента, когда памперс будет надет. Возможных причин очень много: ему может быть страшно опорожнять кишечник в открытое пространство унитаза, менять сложившийся стереотип с памперсом, который у него складывался с первых часов жизни, возможно, в какой-то момент какать сидя было больно, и ребенок это запомнил. Что мы здесь можем сделать:

1. Предложить суперпоощрение за успешную дефекацию, рассказав о нем ребенку при помощи планшета «сначала – потом» или других визуальных опор.
2. Почитать с ребенком книгу про туалет, например: М. Корнатт «Я сам хожу на горшок», Г. Генехтен «Что в твоём подгузнике?» и другие, – чтобы ситуация стала для малыша понятнее. Книга про туалет требует индивидуального подбора, она должна быть понятна ребенку и не смущать семью. Кому-то будет проще создать свою собственную книгу про туалет с фотографиями ребенка, унитаза, какашки и т.п.
3. Какать на унитаз в памперсе, постепенно отрезая от него нижнюю часть. Сначала маленькая дырка, потом побольше, и так постепенно от памперса остается только пояс.

Что делать, если у ребенка регресс?

Во-первых, не нервничать. Это довольно частая история: ребенок уже уверенно использовал горшок, но случилось что-то, что выбило его из колеи (болезнь, переезд, начало школьной жизни, какие-то другие сложные перемены) – и у него опять по нескольку аварий в день. Хорошая новость здесь в том, что большинство детей возвращаются к уверенному пользованию горшком с небольшой помощью, с некоторыми приходится пройти последнюю часть тренинга еще раз.

Во-вторых, хотя часто даже невозможно определить причину, вспомните и проанализируйте, как шел тренинг перед самым регрессом. Не отменили ли поощрения слишком рано? Не было ли у ребенка запоров, случаев затрудненной, болезненной дефекации? Не было ли резких перемен в жизни

(например, родился брат или сестра)? Не было ли серьезных заболеваний, недомоганий?

Возможно, стоит обсудить проблему всем вместе – с родителями и психологом, который ведет ребенка, и тогда найдется решение.

Что делать, если ребенок не чувствует, что ему нужно в туалет?

Бывает, что ребенок с РАС плохо отслеживает сигналы тела и не просится, потому что не чувствует, что ему нужно в туалет. Как мы можем ему помочь?

1. Ребенок хуже осознает свое тело, когда он поглощен другими сенсорными, особенно визуальными стимулами – телефоном, телевизором. Поэтому первая мера – свести к минимуму гаджеты в течение дня.
2. Можно также в те моменты дня, когда ребенок бодр и внимателен, увеличить количество выпиваемой жидкости, увеличивая таким образом давление на мочевой пузырь, усиливая ощущение, что нужно в туалет.
3. Прежде чем вести ребенка в туалет или сажать на горшок, если ребенок в этот момент еще может выслушать взрослого и у взрослого есть время для маневра, нужно обсудить с ним происходящее, чтобы помочь малышу его осознать. Обсудить максимально понятно для ребенка – простыми словами, с использованием визуальных опор.

Если самостоятельно проситься в туалет у малыша не получается, можно попробовать запасной вариант – привязать походы в туалет к конкретным моментам дня, просто включив в стереотип как элемент режима, а проситься учить уже позже, когда ребенок твердо усвоит походы в туалет по расписанию.

Что делать, если малыш с удовольствием сидит на горшке или унитаже, но ничего не происходит?

Если ребенка регулярно приводят в туалет в правильное для него время, он спокойно сидит в правильной позе, ничего его сенсорно не напрягает, и все равно ничего не получается, значит, нужно помочь малышу расслабиться. Здесь помогут:

1. Сенсорные игрушки, например бутылочки с водой и блестками, игрушки для ощупывания и т.п.
2. Игры, где нужно глубоко дышать: пение, мыльные пузыри.
3. Постепенно продлить время сидения на горшке до пяти минут.
4. Увеличить количество выпиваемой жидкости, повторно посадить через 30 минут.
5. Постарайтесь найти вместе с родителями все туалетные сигналы ребенка, чтобы при первых же знаках они старались сразу же его высадить. Возможно, даже придется временно вернуться к горшку, чтобы делать это очень быстро.

Что делать, если ребенок играет с фекалиями?

Во-первых, успокоить родителей, объяснить, что многие дети делают это. Во-вторых, уговорить их не наказывать ребенка, а просто сказать: «Какашкам место в унитазе» – и выбросить их туда. В-третьих, постараться понять, почему ребенок захотел поиграть с фекалиями. Что это было – любопытство, скука, протест, борьба за внимание родителей? Возможно, стоит обсудить это поведение всем вместе – с родителями и психологом, который ведет ребенка.

Как правильно писать мальчикам: сидя или стоя?

У обеих поз есть свои плюсы и минусы. Когда мальчик писает сидя, он может заодно и освоить дефекацию в унитаз, потому что мышцы в этой области как раз расслабляются, поэтому на первых порах тренинга, пока мальчик не может определить, писать он хочет или какать, рекомендована поза сидя.

Когда мальчик уверенно использует унитаз для обеих задач, он, возможно, захочет писать стоя. В этом случае ему надо будет поучиться меткости. Для этого в унитаз помещают какой-то небольшой объект, например мячик для пинг-понга, или кладут «туалетную мишень» (нарисованную на салфетке мишень) и предлагают целиться. В продаже есть специальные мишени для наклеивания в чаше унитаза, бывают даже такие, которые меняют цвет от горячей мочи, чтобы ребенку было еще интереснее целиться.

Писать стоя будет удобнее тем мальчикам, кому неудобно или сложно из-за плохого баланса в позе сидя усидеть на унитазе. Бывает, что это последний шанс там, где не помогли ни поручень, ни подставка под ноги, ни детское сиденье. Писая стоя, мальчик привыкает к ситуации, задаче, помещению туалета, и постепенно удается перейти к дефекации в унитаз.

Глоссарий

АДК – альтернативная и дополнительная коммуникация – общение с использованием взгляда, мимики, жеста, предмета, графического изображения, знаковой системы, специальных технических приспособлений.

Визуальные опоры – по-разному организованные системы наглядности, «подсказки», которые помогают ребенку сориентироваться в обращенной речи.

Двуручная деятельность – деятельность, требующая согласованной работы обеих рук.

Мини-расписание – визуальная опора, показывающая последовательность шагов внутри одной задачи, например одевания или мытья рук.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья, установленная инвалидность, а также какие-либо нарушения психического или физического развития как постоянного, так и временного характера.

Поощрение – награда за правильное поведение, которое усиливает вероятность, что ребенок и в следующий раз захочет поступить правильно.

Планишет «сначала – потом» – картонный планшет с двумя картинками, показывающий последовательность действий. Как правило, первая картинка показывает само задание, а вторая – поощрение за его выполнение.

Предметная деятельность – деятельность, предполагающая использование социально выработанными способами различных «культурных предметов»: орудий, игрушек, предметов одежды, мебели и т.п.

РАС – расстройство аутистического спектра.

Родительская группа – регулярные, раз в неделю или несколько реже, встречи родителей, педагогов и специалистов группы, на которых они в течение одного – двух часов беседуют на значимые для всех темы. Иногда на встречах обсуждается прогресс детей в группе, иногда – разные аспекты жизни дома, в том числе самообслуживание.

Сенсорная интеграция – неврологический процесс, который организует сенсорные ощущения, поступающие от собственного тела и извне, и который позволяет эффективно использовать тело в окружающей среде.

Сенсорная модуляция – способность регулировать и организовывать адекватные по интенсивности адаптивные реакции на сенсорные воздействия.

Стереотип:

- 1) Неизменная последовательность событий внутри обучающей ситуации, помогающая ребенку ориентироваться в ситуации.
- 2) Та последовательность действий, которую ребенок создает сам и которой всегда придерживается для того, чтобы контролировать ситуацию.

Туалетные навыки – навыки самостоятельного и осознанного использования горшка/унитаза.

Эрготерапевт – специалист, который, используя целенаправленную

деятельность, помогает людям с различными физическими или психическими нарушениями достигнуть максимальной независимости во всех аспектах повседневной жизни.

Литература

1. Аутизм и расстройства аутистического спектра: диагностика и коррекционная помощь / под ред. Никольской О.С. – М.: Юрайт, 2022.
2. *Бейкер Брюс Л., Брайтман Алан Дж.* Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. – М.: 1997.
3. *Джин Айрес Э.* Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.: Теревинф, 2023.
4. *Караневская О.В., Легостаева А.А.* Вот это разговор! – М.: Теревинф, 2024.
5. *Константинова И.С., Никольская О.С.* Сенсорная интеграция в помощи ребенку с аутизмом // Дефектология. – 2021. – №1. – С. 15–26.
6. *Косински К.* Эрготерапия для детей с аутизмом. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2023.
7. *Крановиц К.С.* Разбалансированный ребенок. – Киев: Мультиметод, 2019.
8. *Кузьменко М.Ю.* Вот горшок пустой – он предмет простой // Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения. – 2013. – № 3 (19). – С. 44-45.
9. *Мальцев С.Б., Ключкова Е.В.* Физическая терапия и эрготерапия как новые специальности для Республики Таджикистан. Методическое пособие. – Душанбе, 2010.
10. *Михальский А.В.* SFBT: Ориентированная на решение краткосрочная терапия. – М.: Форум, 2015.
11. *Моржина Е.В.* Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома // Лечебная педагогика: базовые подходы и практические рекомендации / сост. И.С. Константинова, М.С. Дименштейн. – М.: Теревинф, 2020. – С. 485–507.
12. *Перкинс Школа.* Руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития / К. Хайдт и др. – М.: Теревинф, 2021.
13. *Сафиуллина Г.К.* Техника кормления детей с нарушениями развития. Практическое пособие. – М.: Теревинф, 2024.
14. *Течнер С., Мартинсен Х.* Введение в альтернативную и дополнительную коммуникацию. – М.: Теревинф, 2013.
15. *Тимофеева А.М.* Беседы детского доктора. – М.: Теревинф, 2023.
16. *Bailey M, Johnsson G.* A Guide for Toilet Training. – Australia: Aspect, 2021.
17. *Dabney H., DeVries J., Jimenez-Gomez C.* Caregiver-implemented toilet training procedures for children with autism spectrum disorder // Behavioral Interventions. – 2023. – No. 38(3). – Pp. 804–821.
18. *Perez B.C., Bacotti J.K., Vollmer T. R.* An extension of commonly used toilet-training procedures to children with autism spectrum disorder // Journal of Applied Behavior Analysis. – 2020. – Pp. 2360–2375.

Приложение 1. Туалетный дневник по часам

М – моча, К – кал, П – памперс, У – унитаз.

Например: МУ – значит, что ребенок пописал в унитаз, МП – значит, что пописал в памперс.

Время (часы)	Кал	Моча
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		

Приложение 2. Туалетный дневник по режиму дня

М – моча, К – кал, П – памперс, У – унитаз.

Например: МУ – значит, что ребенок пописал в унитаз, МП – значит, что пописал в памперс.

Через сколько минут после	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
ночного сна						
завтрака						
школы						
обеда						
занятий						
душа						
ужина						

Приложение 3. Знаки готовности ребенка

Что делает ваш малыш, когда ему нужно в туалет?	Иногда	Всегда	Никогда
Замирает			
Уходит в укромное место			
Смотрит отсутствующим взглядом, не слышит, что вы ему говорите			
Уходит в специально выбранное место квартиры			
Ерзает			
Присаживается			
Широко расставляет ноги			
Как-то необычно стоит, например оттопырив попу			
Ходит странной походкой, например на прямых ногах			
Капризничает, отказывается от всего			
По поведению видно, что его беспокоят ощущения внизу живота или в области паха			
Хнычет			
Кряхтит			
Странно смеется			
Напрягается			
Трогает себя за область паха			
Ходит вокруг горшка			
Посматривает на дверь туалета			
Приносит горшок			
Снимает штаны			
Тянет взрослого (иногда непонятно, что к туалету или горшку, но видно, что куда-то упорно стремится)			
<i>Другое (опишите своими словами)</i>			

Возможно, у вашего ребенка есть какие-то свои сигналы – обязательно запишите все, что увидите: кто предупрежден, тот вооружен!

Приложение 4. Графики достижений за неделю

График достижений за неделю для тех, кто пользуется унитазом

Отметьте победы ребенка – раскрасьте унитаз или приклейте звездочку.









































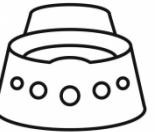
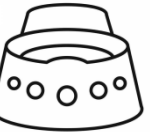





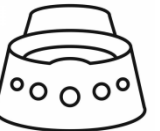





























Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
						
						
						
						
						

График достижений за неделю для тех, кто пользуется горшком

Отметьте победы ребенка – раскрасьте горшок или приклейте звездочку.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>
 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>
 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>
 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>
 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>
 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>	 <small>VictorBook</small>

Приложение 5. Список возможных поощрений

Еда/питье

- изюм;
- печенье;
- попкорн;
- морковь;
- пирожок;
- леденец;
- шоколад;
- сухой завтрак;
- фрукты;
- мороженое;
- крекер;
- орешки;
- оливки;
- чипсы;
- безалкогольный напиток;
- компот;
- сок;
- молоко.

Игры/занятия

- принять ванну или душ;
- попрыгать на батуте;
- поиграть в салочки;
- чтобы подбросили в воздух и поймали;
- мыльные пузыри;
- поплавать;
- пообниматься с мамой;
- покататься на велосипеде;
- послушать песенки;
- массаж;
- причесывание массажной щеткой;
- пойти на экскурсию;
- поиграть на барабане;
- сходить в кино;
- поиграть в холодные и горячие коробочки;
- постричься;
- поход в библиотеку;

- покачаться на качелях, в гамаке;
- поход в парк;
- сходить на работу к папе или маме;
- покрутить веревочку;
- пикник;
- поиграть с водой;
- сходить в гости к бабушке с дедушкой;
- навестить родственников или друзей;
- поход в магазин;
- прогулка;
- собирание камушков;
- покататься в машине;
- поход на вечеринку;
- разодеться красиво;
- поход на пляж;
- порисовать;
- призовые очки;
- сходить в парк аттракционов;
- приготовить вместе что-то вкусное;
- потанцевать;
- попеть;
- покормить питомцев;
- получить свободное время;
- поговорить/послушать по телефону;
- поиграть с питомцами;
- поиграть в камешки.

Призы

- призовой жетон;
- сертификат;
- зеркальце;
- красивый ластик;
- детский журнал;
- фонарик;
- значок;
- наклейка;
- музыкальный инструмент;
- деньги;
- игрушка;
- музыкальная шкатулка;
- бусинки;

- пластилин;
- динозавр;
- чайный сервиз;
- машинка;
- кубики;
- кукла;
- ключ;
- игрушечный поезд;
- игра с молотком и шариками;
- браслетик.

Сенсорные игры

- игра с пеной для бритья;
- игра с вибрацией;
- щекотка;
- игра с электрогирляндой, светящимися игрушками;
- игра в сенсорной коробке;
- игра с разными массажерами.

Приложение 6. Анкета самообслуживания для родителей

имя ребенка, дата заполнения

1. Еда

Навыки	Всегда	Иногда	Никогда
Сам/а ест руками			
Сам/а ест ложкой			
Сам/а ест вилкой			
Сам/а пьет из чашки			
Может найти и взять/попросить со стола то, что ему/ей нужно			
Может сосредоточиться на еде, несмотря на шум и людей вокруг			
Знает свою тарелку, не берет из чужих			

2. Туалет

Навыки	Всегда	Иногда	Никогда
Просится/распознает момент, когда ему/ей нужно в туалет			
Может дотерпеть до туалета			
Сам/а спускает штаны			
Сам/а садится и не встает до завершения процесса			
Использует туалетную бумагу по назначению			
Натягивает штаны			
Спускает воду			
Моем и вытирает руки			

3. Одевание/раздевание

Может снять/надеть	Всегда		Иногда		Никогда	
	Снять	Надеть	Снять	Надеть	Снять	Надеть
шапку						
майку						
рубашку						
свитер						
штаны						
ботинки						
Может справиться с застежкой:	Расстегнуть	Застегнуть	Расстегнуть	Застегнуть	Расстегнуть	Застегнуть
липучкой						
крупными пуговицами						
мелкими пуговицами						
молнией						
шнурками						

4. Мытье рук

Навыки	Всегда	Иногда	Никогда
Открывает кран			
Намыливает руки			
Смывает мыло			
Вытирает руки			

Мария Кузьменко

Обучение туалетным навыкам дошкольников с расстройствами аутистического спектра

Редактор И.С. Константинова

Корректор Н.А. Жигурова

Верстка Е.Ю. Юрьева

Подписано 1.08.2024.

Формат 210×297.

Гарнитуры Times New Roman, PT Sans.

Усл. печ. л. 7,75.

Об авторе



Мария Кузьменко — дефектолог с 25-летним стажем, переводчик специальной литературы, преподаватель курсов повышения квалификации, автор журнальных публикаций и телеграм-канала [Еда и туалет. ОВЗ, РАС, ТМНР](#).

В своей работе Мария совмещает классические дефектологические методики с современными методиками альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК), эрготерапии, игровой логопедии и сенсорной интеграции.