співпраця з німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець KFW

unicef
для кожної дитини

РОДИНА
для кожної дитини

центр соціальних послуг
Джерело



Навчання дітей з порушеннями розвитку навичці користування туалетом

Покрокова допомога для батьків

РОЗВИВАЄМО КОМПЕТЕНЦІЇ БАТЬКІВ ДЛЯ КРАЩОГО ДОГЛЯДУ ЗА КОЖНОЮ ДИТИНОЮ

Матеріал підготовлено в рамках проєкту, що реалізується ЮНІСЕФ, разом із Львівським центром соціальних послуг та реабілітації "Джерело", за фінансової підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва і розвитку Німеччини (BMZ) через державний банк розвитку KfW

Як навчити дитину користуватися туалетом?

Ваша дитина досі користується підгузками, і вам здається, що позбутися їх — це щось із розряду фантастики?

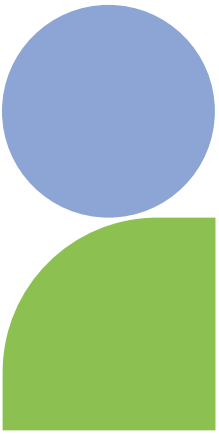
Насправді, навчання дитини користуватися туалетом — **це важливий етап на шляху до її самостійності.** Варто розпочинати тренінг навичок користуванням горщиком/унітазом, **коли дитині є 2 та більше років.**

Багато батьків не знають, з чого почати, та як визначити, чи готова дитина до цього.

Діти з типовим розвитком можуть демонструвати **ознаки готовності,** наприклад:

- знімати мокрий підгузок;
- непокоїтись, якщо підгузок брудний;
- імітувати дорослих, сідаючи на туалет.

У дітей з труднощами розвитку такі ознаки можуть бути малопомітними. Але це не означає, що вони не готові до навчання.



Щоб допомогти вам почати, ми підготували основні кроки:

1. Проконсультуйтесь із лікарем

Перевірте, чи немає у дитини медичних причин (наприклад: вроджених особливостей будови кишківника чи сечовидільної системи), які можуть заважати опанувати навичку.

2. Оцініть свою готовність докладати систематичні зусилля

Запитайте себе: *“Чи готовий/а я допомагати дитині у цьому процесі?”* Навчання туалетної самостійності — **це формування нових навичок у дитини та нових взірців поведінки у вас, які потребують часу.** Будьте готові до труднощів, невдач і навіть бажання все припинити. Пам’ятайте, що помилки — це частина навчання. Чи Ви готові пройти цей шлях, зберігаючи терпіння?

Спостерігайте за “корисними” проявами поведінки дитини:

1. Демонструє зміни в поведінці, коли вона хоче в туалет (наприклад, шукає місце).
2. У неї є певний режим (наприклад, “ходить у туалет” у конкретний час).
3. Дитина здатна спокійно сісти та залишитися на горщику/туалеті принаймні 2 хвилини.
4. Інтервал між сечопусками дитини триває близько 2-ох годин та більше.

А якщо дитина не демонструє таку поведінку? Не хвилюйтесь — це не означає, що ми не можемо розпочати навчання.

У такому випадку слід починати з найпростішого етапу: привчати дитину зауважувати сам процес дефекації чи сечопуску.

Щоб нам було легше відстежувати ці моменти і можливості для навчання, рекомендуємо вести щоденник спостережень. Це допоможе побачити вихідну ситуацію та оцінити прогрес дитини.



Зразок щоденника (1 – сечовипускання, 2 – дефекація)

День 1

Ранок	#1	#2	Обід	#1	#2	Вечір	#1	#2
7:00			12:00			17:00		
7:30			12:30			17:30		
8:00			13:00			18:00		
8:30			13:30			18:30		
9:00			14:00			19:00		
9:30			14:30			19:30		
10:00			15:00			20:00		
10:30			15:30			20:30		
11:00			16:00			21:00		
11:30			16:30			21:30		
						22:00		
						22:30		
						23:00		
						23:30		
						00:00		

День 2

Ранок	#1	#2	Обід	#1	#2	Вечір	#1	#2
7:00			12:00			17:00		
7:30			12:30			17:30		
8:00			13:00			18:00		
8:30			13:30			18:30		
9:00			14:00			19:00		
9:30			14:30			19:30		
10:00			15:00			20:00		
10:30			15:30			20:30		
11:00			16:00			21:00		
11:30			16:30			21:30		
						22:00		
						22:30		
						23:00		
						23:30		
						00:00		

Зразок щоденника (1 – сечовипускання, 2 – дефекація)

День 3

Ранок	#1	#2	Обід	#1	#2	Вечір	#1	#2
7:00			12:00			17:00		
7:30			12:30			17:30		
8:00			13:00			18:00		
8:30			13:30			18:30		
9:00			14:00			19:00		
9:30			14:30			19:30		
10:00			15:00			20:00		
10:30			15:30			20:30		
11:00			16:00			21:00		
11:30			16:30			21:30		
						22:00		
						22:30		
						23:00		
						23:30		
						00:00		

День 4

Ранок	#1	#2	Обід	#1	#2	Вечір	#1	#2
7:00			12:00			17:00		
7:30			12:30			17:30		
8:00			13:00			18:00		
8:30			13:30			18:30		
9:00			14:00			19:00		
9:30			14:30			19:30		
10:00			15:00			20:00		
10:30			15:30			20:30		
11:00			16:00			21:00		
11:30			16:30			21:30		
						22:00		
						22:30		
						23:00		
						23:30		
						00:00		

Діти не можуть оволодіти усіма діями одночасно, і спроба навантажити їх відразу всіма етапами може призвести до розчарувань або відмови. Починаючи з одного простого кроку, наприклад, навчання сідати на горщик, і поступово додаючи нові завдання, ви створюєте позитивний досвід для дитини.

Розглянемо кожен з етапів детальніше.

1. Зрозуміти та повідомити про потребу

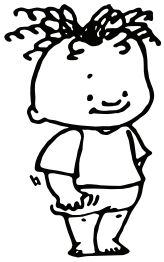
Навчити дитину **повідомляти про потребу дефекації та сечопуску** — це часто один із найскладніших кроків. Кожного разу, коли зауважуєте у дитини її типові ознаки/поведінку, що сигналізують про потребу сечопуску чи дефекації, або коли згідно вашого щоденника прийшов відповідний час для туалету - посадіть її на горщик чи туалет. При цьому:

- Якщо дитина розмовляє, навчіть її **використовувати фрази** на кшталт “хочу в туалет”, або прості слова “туалет”, “каку” тощо.

- Якщо ж дитина має труднощі з мовленням, разом з обраним вами словом, використовуйте **альтернативні засоби комунікації:**
  a. картки із зображенням туаленої кімнати, унітазу, горщика;
  b. комунікативні пристрої;
  c. жести або інші доступні для дитини способи.



Джерело: піктограми Тоббі Дайнавокс



Жест "туалет"

Головне — обрати той метод, який буде зручним і зрозумілим саме для вашої дитини.

Пам'ятайте про важливість правильного положення для процесу легшої дефекації:



Неправильно



Правильно

2. Сам похід до туалету

Якщо дитина самостійно ходить, зробіть туалетну кімнату максимально **доступною** (наприклад, поставте дитячу підставку, щоб дотягнутися до унітазу та зручно сісти). Якщо дитина має обмеження в русі, **підлаштуйте простір,** щоб забезпечити зручність і безпеку.





3. Зняти одяг

Переконайтесь, що дитина **може самостійно** зняти необхідний одяг. На початковому етапі найкраще використовувати одяг на гумці — без шнурків, ґудзиків чи замків-блискавок. Це спростить процес для дитини.

4. Сісти на туалет

Після того як дитина сяде на унітаз, важливо **не затримувати її там надовго.**

- Не давайте дитині іграшки, щоб вона розуміла, навіщо сіла; допустимо для мотивації і привчання дитини до сідання чи тривалішого сидіння дитини на горщику чи унітазі давати одну дуже бажану для неї іграшку, яка “з'являється” лише у часі туалету
- Використовуйте таймер, щоб обмежити час перебування на унітазі чи горщику (наприклад, до 5 хвилин).
- Якщо дитина не може сидіти навіть кілька хвилин, починайте з 15–20 секунд і поступово збільшуйте час.
- У разі успіху (дитина випорожнилася) **обов’язково похваліть її!**

5. Спорожнитися

Цей етап є ключовим у навчанні користування туалетом. **Спостерігайте** за сигналами дитини, такими як зміни в поведінці або характерні пози, і регулярно пропонуйте їй сісти на горщик чи унітаз після їжі, сну або кожні 1-2 години. Забезпечте комфорт і спокійну атмосферу, не

змушуючи дитину сидіти довго. Використовуйте приклади, гру або візуальні підказки, щоб пояснити процес, і завжди хваліть за успіх. У разі невдачі **реагуйте спокійно,** нагадуючи, що спорожнення має відбуватися в туалеті.

6. Витертись

Обирайте **зручний** для дитини спосіб і матеріал для витирання. На початку процесу допомагайте фізично, показуючи, як це робиться.

7. Встати та одягтись

Одяг має бути зручним для дитини, щоб вона могла **самостійно** його одягти після відвідування туалету.

8. Змити туалет

Змивайте лише після того, як дитина дійсно скористалася туалетом. Деякі діти сприймають зливання води як гру, тому важливо пояснити, що **це робиться після успішного походу до туалету.**



9. Помити руки

Гігієна — важливий етап, який не можна пропускати. Стежте, щоб дитина **справді мила руки,** адже навчання цьому процесу також може потребувати часу, але воно є обов'язковим.



Що робити, коли трапляються невдачі?

Навчання користуванню туалетом може супроводжуватися невдачами, але **важливо реагувати на них спокійно та з розумінням.**

- Якщо дитина випорожнилась у штани, не сваріть її. Спокійно скажіть: "Ти мав/-ла сходити в туалет".
- Разом із дитиною вирушайте до туалету та виконайте всі кроки навчання, допомагаючи їй.
- Залучайте дитину до усунення наслідків настільки, наскільки вона може (з вашою підтримкою). Наприклад, нехай "попере" свої трусики.





- Після цього нагадайте, що треба повідомляти про потребу в туалеті. Якщо використовуєте картки, покажіть їх.

Навіть невелике зменшення кількості невдалих моментів — це вже успіх! Наприклад, якщо раніше дитина мочилася в штани 10 разів на день, а тепер 6 — **це прогрес.**

Основні принципи навчання

1 Відмовтесь від підгузків

Дитина має мати досвід носіння нижньої білизни (звичайні або тренувальні трусики) принаймні вдома. Це допомагає зрозуміти зв'язок між відчуттями потреби спорожнення, процесом дефекації чи сечопуску, “наслідками” спорожнення та необхідними “туалетними” діями. Зазвичай практикувати це комфортніше у теплу пору року.

2 Використовуйте послідовну комунікацію

Виберіть постійні слова, фрази, жести або картки, які ви будете використовувати для позначення процесів. Завжди дотримуйтесь однієї термінології.

3 Пропонуйте дитині відвідати туалет

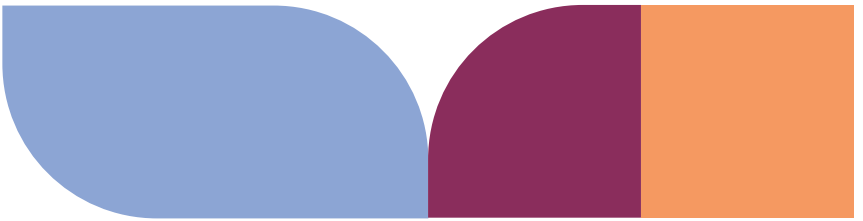
- На початку нагадуйте 1–2 рази на годину.
- Якщо помічаєте прогрес, поступово зменшуйте кількість нагадувань.

4 Якщо використовуєте горщик

Горщик має бути завжди у визначеному місці, щоб дитина знала, куди йти. Рекомендоване місце знаходження горщика — туалетна кімната або місце поблизу неї.

5 Якщо використовуєте туалетну кімнату

Подбайте, щоб туалетна кімната була доступною та мала дитячу підставку або сходинку для ніг.



6 Послідовне навчання

Навичка формується поступово: наприклад, при тренуванні першого кроку (“Зрозуміти та повідомити про потребу”) решту дій (“Дійти до туалету/горщика”, “Зняти одяг”, “Сісти на унітаз чи горщик”, “Спорожнитися”, “Витертися (за потреби)”, “Одягнутися”, “Змити за собою”, “Помити руки”) **ми послідовно виконуємо РАЗОМ З ДИТИНОЮ,** спостерігаючи за формуванням ланцюжку дій у дитини.



7 Від підказок до самостійності

Вчасно припиніть давати підказки або зменшуйте їх кількість, якщо дитина демонструє самостійність у певних діях.



Що робити, якщо дитина відмовляється йти в туалет?

Відмова — це нормальна частина процесу навчання. **Важливо діяти спокійно та послідовно:**

- Не змушуйте дитину йти до туалету силою.
- Кілька разів пропонуйте піти, додаючи жести чи показуючи картки.
- Якщо дитина продовжує відмовлятися, припиніть наполягати, але створіть умови, щоб вона не могла одразу повернутися до гри чи мультиків.
- Поясніть: “Так, ти можеш погратись, але спершу сходи в туалет”.

Давайте короткі та чіткі інструкції, залишаючись послідовними та спокійно-впевненими у своїх діях.

Чи потрібно винагороджувати дитину?

Так, **винагорода — це чудовий спосіб мотивації!**



- Хваліть дитину за вдалі спроби.
- Обирайте нагороду, яка буде доступною для вас і цінною для дитини, але не є вільнодоступною для неї. Наприклад, це може бути маленький смаколик, улюблена гра або інша дія, яка вже раніше використовувалася як мотивація.
- Винагорода допоможе дитині швидше зрозуміти, що вона робить правильно.



Процес навчання туалету відрізняється у кожної дитини. Чим старша дитина, тим довше може знадобитися часу на освоєння нових навичок. **Памятайте:** вироблення нових навичок потребує часу, принаймі 21 день, для створення нових нейронних звязків у головному мозку.

Ваші терпіння, послідовність і час — найкращі помічники у цьому процесі.

Важливо

Якщо ви плануєте кроки для систематичної соціалізації дитини у заклад дошкільної освіти чи, наприклад, шляхом отримання соціальної послуги денного догляду для дітей, або ж ваша дитина вже отримує такі освітні чи соціальні послуги, **подбайте про якісну комунікацію з фахівцями установи.** Так, важливо повідомити про поточну ситуацію дитини щодо наявних у неї навичок користування туалетом\горщиком, і яку саме стратегію ви як батьки обрали та практикуєте. Також з командою психолого-педагогічного супроводу дитини на інклюзивному навчанні **можна обговорити та виставити реалістичні цілі та кроки для їх досягнення,** які будуть здійснюватися для формування у дитини навичок користування туалетом/горщиком.

Пам'ятайте: *використання різних стратегій (наприклад, вдома батьки працюють над формуванням навички користування горщиком, а в закладі дошкільної освіти дитина протягом дня послуговується підгузком) гальмує процеси набуття дитиною бажаних навичок.*





Цю публікацію було створено за фінансової підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва і розвитку Німеччини (BMZ) через державний банк розвитку KfW. Зміст матеріалу є виключно відповідальністю Львівського центру соціальних послуг та реабілітації "Джерело" та не обов'язково відображає точку зору уряду Німеччини та/або ЮНІСЕФ