



TRENING CZYSTOŚCI U DZIECI Z AUTYZMEM

Jak poprawnie go przeprowadzić? Poradnik dla rodzica.

Praca z dziećmi z autyzmem to ciągle podejmowanie wyzwań. W Terapeutycznym Punkcie Przedszkolnym „Effectis” codziennie zadajemy sobie pytanie, jak najlepiej możemy pomóc naszym podopiecznym. W poniższym artykule przybliżamy temat treningu czystości u dzieci z autyzmem. Psycholog radzi jak poprawnie przeprowadzić trening, tak aby nie zniechęcić malucha do korzystania z toalety.

Mirosław Wiśniewski
oligofrenopedagog,
dyrektor pedagogiczny NPP Effectis



Trening czystości opiera się na nauce korzystania z toalety a tym samym na odstawieniu pieluch przez dziecko. Jest to nauka trudna zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Wymaga od nich wiele cierpliwości, spokoju i wytrwałości. Trening należy przeprowadzić w czasie, w którym dziecko będzie gotowe na ten etap, aby nie zniechęcić dziecka do korzystania z toalety. Nauczenie prawidłowych zachowań toaletowych może trwać dłużej u dzieci z autyzmem, gdyż ich ogólny rozwój przebiega wolniej.

Jednymi z największych barier, z jakimi zmagają się rodzice dzieci z autyzmem podczas nauki korzystania z toalety są trudności z komunikacją, generalizacją, zaburzeniami integracji sensorycznej oraz wiek rozwojowy.

Dysfunkcje w obszarze komunikacji dotyczą między innymi komunikowania swoich potrzeb, rozumienia funkcji komunikowania się oraz tworzenia wspólnego pola uwagi z odbiorcą. Dla dziecka z autyzmem problem może stanowić samo wyrażenie potrzeby skorzystania z toalety. A gdy dziecko nie mówi i nie korzysta z alternatywnych form komunikacji, nie jest w stanie poinformować o tym, że chce udać się do toalety. Dla rodzica niezbędna jest w tym przypadku znajomość swojego dziecka i uważna jego obserwacja, aby móc ocenić po jakim zachowaniu następuje oddanie moczu lub stolca. Bardzo pomocne będzie również wprowadzenie alternatywnych bądź wspomagających form komunikacji. Dziecko przy pomocy tablicy komunikacyjnej lub książki będzie mogło zasygnalizować swoją potrzebę.

Kolejnym problemem u dzieci z autyzmem jest generalizacja nowych umiejętności na miejsca i osoby. Dziecko może mieć trudności z nauką korzystania z toalety w różnych miejscach i z różnymi osobami. Zdarza się, że to samo dziecko opanuje prawidłowe wypróżnianie się w przedszkolu, a w domu nadal będzie korzystało z pieluchy lub odwrotnie. W tym przypadku ważne jest aby wspólnie z rodzicami, opiekunami i nauczycielami określić tę samą metodę nauki korzystania z toalety (np. korzystanie z tego samego nocnika lub nakładki na sedes w domu i przedszkolu, wychodzenie z dzieckiem do toalety o stałych porach dnia, wprowadzenie

tego samego systemu motywacyjnego w domu i w przedszkolu). Dzieci z autyzmem cechują się również schematyzmem i sztywnością w zachowaniu. Gdy powiążą toaletę jedynie z oddawaniem moczu, mogą nie chcieć zrobić w nim „kupki”. Dla autysty toaleta może być używana tylko do zafatwienia jednej potrzeby na raz. Należy tłumaczyć dziecku do czego służy toaleta i co możemy w niej robić, wykorzystując przy tym książeczki z ilustracjami i tablice tematyczne. Chłopców można już od najmłodszych lat uczyć siadania na sedes, gdy chcą oddać stolec a stania, gdy chcą zrobić siku.

Podczas nauki korzystania z toalety podstawę stanowią również zaburzenia integracji sensorycznej. Zaburzone działanie i współdziałanie zmysłów może przyczyniać się do trudności z opanowaniem treningu czystości. Wiąże się to między innymi z nadwrażliwością na pewne zapachy (dziecko wtedy będzie odczuwało strach przed oddaniem stolca z obawy przed nieprzyjemnym zapachem), nadwrażliwością na pewne substancje, materiały, struktury (dziecko będzie odczuwało lęk przed zamoczeniem pupy lub innych części ciała, jak również strach przed użyciem papieru toaletowego, z obawy przed pobrudzeniem rąk lub dotknięciem mokrej chusteczki). Niektóre dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej odczuwają potrzebę dotykania lub rozsmarowywania swoich ekskrementów po różnych przedmiotach i na sobie samych. Celowe brudzenie siebie i innych wiąże się z potrzebą poszukiwania wrażeń sensorycznych, których dziecku brakuje. Co ważniejsze, dziecko z zaburzeniami czucia głębokiego może mieć trudności z kontrolowaniem mięśni zwieraczy cewki moczowej i odbytu. Dlatego, tak ważna jest intensywna terapia integracji sensorycznej, aby: dostarczyć dziecku wrażeń sensorycznych, których mu brakuje; pracować nad nadwrażliwością dziecka w obrębie zmysłów dotyku, węchu i innych; wesprzeć dziecko w kontrolowaniu własnego ciała. W domu rodzice mogą organizować takie zabawy jak: lepienie z gliny, malowanie palcami maczanymi w farbie, wkładanie rąk w mąkę, tworzenie ciasta z mąki i wody, ugniatanie/wałkowanie/rozgniatanie ciasta. Podczas takich zabaw dziecko będzie mogło przyzwyczaić się do tego, że ręce mogą być brudne i że można je umyć. To także najlepsza sposobność na dostarczenie dziecku wrażeń sensorycznych.

Można śmiało powiedzieć, że najważniejszym czynnikiem determinującym wprowadzenie treningu czystości, jest osiągnięcie przez dziecko odpowiedniego wieku rozwojowego. Dziecko, które nie kontroluje jeszcze swojego ciała, nie jest w stanie prawidłowo nauczyć się korzystania z toalety.

Dziecko, które osiągnęło tę gotowość powinno:

- przejawiać obserwowalne zmiany w zachowaniu (np. gdy maluch zauważa, że zrobił siku do pieluchy i odczuwa dyskomfort);
- przejawiać zainteresowanie czynnościami, które wykonuje się w łazience (np. mycie rąk, rozbiernie się, spuszczenie wody w toalecie, itp.);
- zauważać inne osoby, które angażują się w czynności toaletowe, obserwować je lub próbować naśladować.

Aby nauka przebiegła z powodzeniem, należy podejść do tego bardzo stopniowo. Zadaniem rodzica jest obserwacja swojego dziecka, jak również stały kontakt z terapeutami, w celu określenia na jakim etapie rozwojowym jest dziecko, a co za tym idzie ustalenia gotowości do rozpoczęcia treningu czystości.

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

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

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

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

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

- Od momentu rozpoczęcia treningu czystości, dziecko nie powinno nosić pieluszek w ciągu dnia. Wtedy też, rodzic wychodzi z dzieckiem do toalety o stałych porach czasowych. Zawsze przed

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

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

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

każdym wyjściem do łazienki, podało symbol z ikoną „toalety” osobie, którą prosi o wyjście.

Trening czystości to proces, przez który trzeba przejść wspólnie i stopniowo z dzieckiem w poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji. W Terapeutycznym Punkcie Przedszkolnym „Effectis” terapeuci w ścisłej współpracy z rodzicami dziecka, przygotowują szczegółowy plan treningu toaletowego, tak aby wprowadzone metody, mogły przyczynić się do nauki korzystania z toalety. Dziecko, które jest gotowe na trening zdobywa umiejętności samodzielnego korzystania z toalety, rozbierania się i ubierania oraz wykonywania czynności higienicznych. Czas trwania treningu czystości jest kwestią indywidualną. Jego długość związana jest z dojrzałością, samodzielnością dziecka oraz zaangażowaniem rodziców i terapeutów.

mgr Magdalena Litwińczuk
psycholog

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis”
„Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem
Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2
+48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrą wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.