

Navajanje na čistočo – toaletni trening



Ko otrok postane »čist«, je dosegel enega večjih mejnikov samostojnosti. Vendar se to ne zgodi kar samo od sebe. Otrok se tega nauči z opazovanjem, posnemanjem in namenskim učenjem s strani staršev ali skrbnika.

Otroci z avtizmom imajo pri takšnem učenju ponavadi težave in potrebujejo zato več podpore in strukture pri navajanju na čistočo. Za to je potrebno učenje načrtovati: zbiranje podatkov, predpriprava, izdelava načrta, doslednost...

Otrok je pripravljen na navajanje na čistočo, ko:

- pokaže zanimanje za navade drugih na stranišču (vpraša kaj počnemo tam, sledi v kopalnico),
- pokaže zavedanje, da je polulan ali pokakan (na nek način nakaže ali pa je zaradi tega nerazpoložen),
- izraža, da je lulal ali kakal (beseda, fraza ali namig),
- prisotno je nekaj samostojnosti pri oblačenju.

K tem splošnim kriterijem je potrebno dodati še:

- otrok nima zdravstvenih težav, ki bi vplivale na izločanje,
- v družini ne sme biti stresa (selitev, rojstvo otroka, težja bolezen, pomanjkanje časa, daljše počitnice),
- starost vsaj 2 leti,
- otrok mora imeti dokaj stabilen cikel izločanja,
- ostane čist 1-2 uri dnevno.

Preden začnete z učenjem zberite naslednji material:

- ohlapnejše spodnje perilo (10 do 12 parov), da lažje ugotovimo, da je otrok moker, pokakan,

- razmislite o komunikacijskem sistemu: katere besede boste uporabili ter pripravite vizualno oporo: sliko ali znak, ki pomagata pri komunikaciji, igrače, ki bodo pomagale pri razlagi procesa (punčka, ki lula, ko ji damo piti iz stekleničke – lahko spodbuja pri oblikovanju zelenega vedenja, otroške knjige na to temo, avdio in/ali video posnetki, individualizirana zgodbica),
- pripomočki za čiščenje: mokre krpice, brisače, dodatna obleka za otroka.

Določite potrebno podporo za učenje:

- vsi v družini se morajo zavezati, da bodo vztrajali pri navajanju otroka na čistočo vsaj 3 mesece (traja pa lahko tudi veliko dlje),
- ker otrok ni ves čas le z eno osebo bo vključenih veliko ljudi, zato predvidite kdo vse bo vključen v to učenje in jih s tem seznanite ter naučite izpolnjevati podatkovne tabele (te morate namreč voditi),
- imejte pozitiven odnos, poskušajte učenje narediti zabavno in praznujte oz. nagradajte prav vsak najmanjši uspeh,
- pričakujte napake (ljudje se tako učimo),
- bodite vztrajni in dosledni,
- vzemite si dovolj časa za učenje.

Zakaj je potrebno zbiranje in vodenje podatkov?

Le tega navadno ne povezujemo z navajanjem na čistočo. Podatke zbiramo, da določimo, če in kako dolgo otrok zmore ostati suh. Ugotavljamo tudi, če otrok lula oz. kaka v določenih intervalih. Zbiramo jih tudi zato, da prepoznamo vedenja ki nakazujejo:

- da je otrok polulan ali pokakan,
- da ga tišči lulat ali kakat,
- da lula ali kaka.

Zbiranje podatkov nam lahko tudi pomaga, ko nastanejo problemi (lahko regresija) pri navajanju na čistočo.

Kako zbirate podatke?

Najbolj efektiven način je ponavadi enostavna tabela. Podatke, ki jih najprej zberemo, imenujemo izhodiščni podatki.

V tabeli je dan razdeljen na 15, 30 ali 60 minutne intervale – odvisno od našega predvidevanja, kako pogosto otrok izloča. V tabelo nato vpisujemo način izločanja.

Priporoča se, da se izhodiščne podatke beleži vsaj 2 tedna. Če v tem času še vedno ne moremo določiti zanesljivega vzorca izločanja, nadaljujemo z beleženjem podatkov, le da zmanjšamo intervale znotraj dneva. V tem času naj otrok še vedno nosi pleničke, v času navajanja na čistočo pa bo namesto pleničk nosil spodnje hlačke.

Otroku je potrebno povedati, da mu bomo pomagali ugotavljati, če ima mokro pleničko, vsakih 15 do 30 minut. Pri tem početju bodite diskretni, posebej še, če gre za starejšega otroka in mu omogočajte zasebnost.

Pohvalite otroka za suho pleničko!

Bodite pozorni tudi na količino tekočine, ki jo otrok popije. Majhen otrok ponavadi lula eno uro po zaužitju tekočine.

Dnevni urnik naj bo konsistenten, če je le mogoče brez sprememb. Zapisujte si vsakršne opažene navade izločanja: po pitju, kopanju, ko se zbudi, plavanju ali drugih dogodkih.

To je primer izhodiščne tabele za vodenje podatkov:

čas	nedelja	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota
7.00	MP	MP	MP				
7.30	SP	MP	SP				
8.00	SP	SP	SP				
8.30	MP	SP	SP				
9.00	MP	MP	M/K/P				

MP = mokra plenička

SP = suha plenička

K/P = kakanje v pleničko

K/K = kakanje v kahlico

L = lulanje v kahlico

T = otroku smo dali pijačo (tekočino)

+ = otrok sam opozori

– = odrasli opozori

Te oznake (legendo) lahko seveda spreminjate ali jih sami določite, vendar pa morajo biti z njimi seznanjeni vsi, ki bodo pri zbiranju podatkov sodelovali.

Ko zbirate podatke, morate upoštevati naslednje:

- podatke zbiramo v vseh okoljih, situacijah (vrtec, šola, pri starih starših, ...),
- spoštujte zasebnost,
- beležimo podatke tudi kasneje, ko otroka že navajamo na čistočo (s tem ocenjujemo napredek in nam pomaga pri prepoznavanju novih vzorcev),
- ZAPOMNIMO SI: med zbiranjem izhodiščnih podatkov ne spreminjamo ničesar v dnevnem procesu.
-

Po dveh tednih zbiranja podatkov **analizirajte tabele, iščite vzorce**: podobnosti v času, ko otrok ostane suh, v kolikem času je plenička ponovno mokra, ...

Nato **uporabite tabelo za načrtovanje procesa navajanja na čistočo:**

- napravite urnik za sedenje na stranišču, kahllici – za izločanje, ki pa mora biti krajše od časa med dvema izločanjema,
- otrok naj gre na kahllico, stranišče 30 minut prej,
- če je interval med dvema izločanjema krajši od 1 ure, razdelite ta čas na pol.

Še nekaj dodatnih stvari, ki jih morate storiti, preden začnemo s treningom:

- **Razmislite o otrokovem nivoju in načinu komunikacije.** Določite, kako bo vaš otrok povedal, da ga tišči na stranišče in pripravite potreben material. Lahko se otrok izrazi verbalno – KAHLICA, ali pa uporabi kakšno drugo besedo, ki je v vaši družini v rabi. Morda boste uporabili simbol, sliko, fotografijo, ki jo bodo uporabljali za komunikacijo. Izberite besede ali simbole, ki jih boste uporabljali za dele telesa in izločanje (lulanje, kakanje) in jih dosledno uporabljajte,
- **Upoštevajte razvoj otrokove grobe in fine motorike:** ali bo zmožel sleči hlače, manipulirati s sedalom straniščne školjke, umiti roke, potegniti vodo, ...
- **Razmislite o otrokovih potrebah in udobju.** Hlače naj bodo take, da se jih da z lahkoto odpeti in zapeti. Naj ne bi bile tesno oprijemajoče. Morda bo potreboval stolček za večjo stabilnost, mehko blazino, ki jo bo stiskal ali način za uravnavo zvoka v stranišču.
- Če je potrebno, naredite analizo naloge. To je: **razbijte nalogo na manjše dele:**



- **Spremenite dnevno rutino** tako, da se bo vse, povezano s plenjami in čiščenjem dogajalo na stranišču.
- Iz kopalnice **umaknite vse moteče dejavnike.**

Toaletni trening



Razvoj toaletne rutine

Držite se stroge rutine. Otroci z avtizmom se bolje (varno) počutijo ob rutinah in če razvijejo rituale. Prav predvidljivost je strategija za uspeh.

Gradite na otrokovih močnih področjih. Če otrok ne govori, vendar pa dobro uporablja slikovni sistem, uporabite tega.

Toaletni trening je nov proces, zato bodite pozorni, če ima vaš otrok morda težave s prilagajanjem novi situaciji.

Zapomnite si: poudarek je na celotnem zaporedju vedenj in NE le na izločanju ter stranišču.

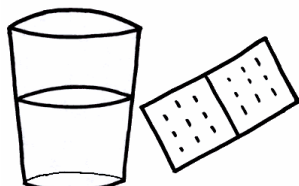
Primer:

- vizualno sestavljen urnik za hranjenje in pitje,
- identificiran čas, ko otrok ponavadi izloča,
- sličica - opora na dnevnem urniku (če ga uporabljate),
- zapisane druge aktivnosti, ki se vršijo ob straniščni rutini, ki jih vpletemo v urnik,
- naredite analizo naloge za postopek na stranišču:
 - vstopim v kopalnico
 - potegnem hlače dol
 - sedem na stranišče in lulam
 - obrišem
 - potegnem vodo
 - potegnem hlače gor
 - umijem in obrišem roke

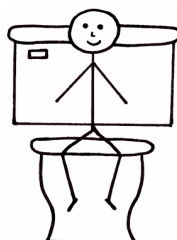
Tukaj je slikovni urnik, ki prikazuje vpeljavo stranišča v dnevni urnik (popoldan):



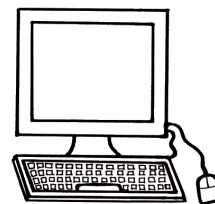
igrišče



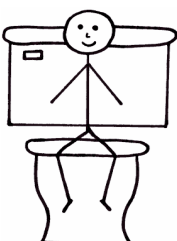
malica



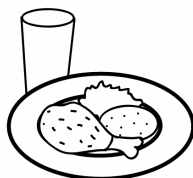
stranišče



računalnik



stranišče



večerja



tuširanje



stranišče



spanje

Eden od načinov treninga je **TRENING PO URNIKU.**

Najbolj je primeren za otroke, ki imajo ustaljen vzorec izločanja. Seveda pri tem uporabljamo izhodiščno tabelo s podatki. Otrok preprosto, glede na planirane intervale ali pa pri opaženem vedenju, ki kaže na to, da ga tišči, odnesemo na stranišče. Med časom treninga, naj ostaneta čas hranjenja in pitja stabilen.

Povežite obiske kopalnice s komunikacijskim simbolom. Ojačajte (nagradite) vsak poskus komunikacije, prav tako vsako spontano uporabo stranišča. Ta metoda zahteva pogosto preverjanje, če ima otrok suhe hlačke.

Ne pozabite

- pohvaliti in nagraditi za suhe hlače.
- ojačati (nagraditi) vsak uspeh.

1. stopnja treninga je **načrtovanje**.

Za svojega otroka boste morda želeli napraviti načrt, podoben temu:

Kje se bo trening odvijal	Kdo bo izvajal trening	Ojačevalci – motivatorji (nagrada, ki sledi)	Strategije, ki jih bomo uporabili	Timsko delo	Prvi koraki
				<ul style="list-style-type: none">- Zbiranje podatkov (kdo bo odgovoren, kakšno tabelo boste uporabili, v katerih okoljih)- Metode, ki jih boste uporabili- Potreben material- Komunikacijski načrt	

Tak načrt pomaga, kadar je vaš otrok v okoljih, kjer je več kot en skrbnik (npr. vrtec: vzgojiteljica, varuh, fizioterapevt; doma: babica, oče, mama, dedek, teta, varuška)

2. stopnja treninga po urniku se imenuje **samo-nakazovanje**. Cilj te stopnje je, da začne otrok prepoznavati naravne namige za uporabo stranišča: občutek polnega mehurja in pritisk v črevesju. Otrok dobi nagrado – ojačevalec takoj (*isti trenutek!!!*), ko začne izločati v stranišče/kahlico. Tako lahko poveže izločanje z nagrado. Prav tako takoj nagradimo, če otrok nakaže, da ga tišči na stranišče, nato pa ga čim hitreje odnesemo tja. Nagradimo tudi komunikacijske poskuse.

3. stopnja je **samostojnost**. Na tej stopnji lahko otrok prepozna, da mora na stranišče in to pove (tudi neverbalno) odraslemu. Občasno so še lahko prisotne »nesreče«. Otrok ne bo potreboval odraslega, da gre na stranišče in bo zmož sam opraviti večino korakov na stranišču, kot sleči in obleči hlače ter umiti roke. Ojačevalce lahko postopno umikamo, vendar bo še vedno potrebno občasno pohvaliti v nekaterih situacijah – npr. v novem okolju.

In še nasveti za konec

Navajanje na čistočo lahko zadržuje oziroma ovira siceršnje navade in potrebe družine. Zato je potrebno načrtovanje (npr. na začetku izvajajte toaletni trening le popoldan).

Uporabljajte jasno določen urnik, ki ga oblikujete na podlagi tabele z izhodiščnimi podatki. Ves proces je uspešnejši, kadar je strukturiran in dosleden.

NA POMOČ!!!

ali

Kaj narediti, ko enostaven trening po urniku ni uspešen???

Natančno ste sledili navodilom, zbirali ste podatke, pripravili ste vse potrebno, trening ste osnovali na zbranih podatkih in še vedno ni nobenega uspeha.

Dodatne strategije

- Pogosteje pregledujte ali je otrok polulan ali pokakan.
- Sprašujte otroka o tem; recite nekaj takega kot: »Imaš suhe hlače? Poglejva!«
- Spodbujajte otroka, da sam potipa hlače in ugotovi ali so mokre ali ne. Suhe hlače nagradite!

Kako pogosto naj bi pregledovali otrokove hlače?

Ovisno od zbranih izhodiščnih podatkov. Ti intervali naj bi bili krajši od intervalov, ki jih ima otrok na urniku za uporabo stranišča. Nadaljujte z vodenjem podatkov dokler bo to potrebno.

Osredotočite se na posledice za »nezgodo«.

Želite doseči, da se otrok ne polula v hlače. Zato le minimalno pomagajte pri menjavi polulanih hlač – le kolikor je nujno potrebno. Po »nesreči« naj sledi krajše obdobje, ko otrok ne dobi nobene nagrade. Izrazite neodobravanje in besede podkrepite z obrazno mimiko. Preden otroka preoblečete v suho obleko, ga pustite v polulanih hlačah 2 do 3 minute. Zapomnite si: malo neodobravanja in nekoliko neugodja lahko zelo pomagata.

Umivanje, ko se zgodi »nesreča«:

naj se otrok umije in preobleče z minimalno pomočjo odraslega. Interakcija z otrokom naj bo pri tem minimalna, obrazni izraz pa nevtralen. Uporabite to kot naravno posledico.

ZAPOMNITE SI: posledice, ki povzročajo emocionalno stisko **NE** smemo **NIKOLI** uporabljati.



Prilagodite ali povečajte vnos tekočine.

Koordinirajte čas pitja s intervali, ko mora otrok na stranišče. Če na primer otrok lula 1 uro in pol po pitju, naj pije uro in pol pred primernim časom za uporabo stranišča.

Če otrok prosi za pijačo med intervali, moramo to upoštevati, vendar pa v tem primeru zmanjšamo količino tekočine na minimum.

Povečajte količino tekočine popite čez dan in/ali omogočite več priložnosti za lulanje.

Posvetujte se z zdravnikom, če ima vaš otrok morda kakšne zdravstvene težave. Prav tako moramo spoštovati, če otrok zavrača tekočino.

Morda bi želeli uporabiti **naprave, ki zaznavajo vlago** in nanjo opozorijo s zvočnim signalom. S tem dobi otrok pa tudi odrasli povratno informacijo takoj po izločanju.

Vendar pa je lahko taka naprava precej draga in nezanesljiva, v določenih okoljih pa celo stigmatizira otroka. Ko se odločate za uporabo naprave, upoštevajte osebne značilnosti vašega otroka.

Za nekatere otroke so lahko take naprave zelo koristne. Uporaba teh naprav mora biti torej preiščljena glede na posameznika.

Reševanje težav

Kadarkoli pride do težave na katerem koli koraku postopka, razmislite o naslednjem:

- 1.) kakšen je otrokov pogled na to,
- 2.) kako bi lahko razjasnili ali poenostavili, da bi bil otrok uspešen

Oglejmo si nekaj težav, do katerih lahko prihaja in nekaj možnih rešitev:

- **Otrok se upira sedenju na stranišču**
 - ◇ otrok naj vadi sedenje na stranišču oblečen
 - ◇ sedite na pokritem stranišču (s kartonom – postopno zarezite večjo luknjo v karton; nato postopno umikajte)
 - ◇ uporabite strategije, ki so se za vašega otroka izkazale uspešne pri sedenju drugje
 - ◇ sedite skupaj z otrokom
 - ◇ nudite fizično pomoč
 - ◇ pomagajte razumeti, kako dolgo bo moral otrok sedeti na stranišču (dolžina ene pesmice, uporabite timer, ...)
- **Otrok se upira brisanju**
 - ◇ uporabite različen material (mokre krpice, brisačko, gobo,...- razmislite o temperaturi materiala)
 - ◇ ponazorite na punčki
- **Otrok se igra z vodo**
 - ◇ zamotite ga z igračo, ki vsebuje vodo (tornado cev, cev z bleščicami,...)
 - ◇ uporabite podloženo sedalo
- **Otrok kaže preveč zanimanja za splakovanje stranišča**
 - ◇ fizično prekrijte gumb za splakovanje, da ga otrok ne vidi
 - ◇ zamotite ga s kakšno drugo stvarjo, ki mu jo daste v roke
 - ◇ uporabite vizualno zaporedje, da mu ponazorite, kdaj potegniti vodo (npr. ko se obleče)
 - ◇ ko je čas, da potegne vodo/ pritisne gumb za splakovanje, mu dajte nalepko, ki je enaka nalepki na gumbu za splakovanje
- **Otrok se boji splakovanja**
 - ◇ splaknite stranišče, ko otroka ni blizu stranišča (postopno naj bo otrok vedno bližje)
 - ◇ v naprej opozorite, da sledi splakovanje
 - ◇ dovolite otroku, da sam pritisne gumb za splakovanje

- **Otrok se igra s toaletnim papirjem**
 - ◇ uporabite robčke za nos
 - ◇ v naprej odvijte toliko toaletnega papirja, kot ga bo otrok potreboval
 - ◇ dajte vizualen namig, koliko papirja potrebuje (postavite sponko tja, kjer mora odtrgat, ali pa na steno nalepite trak, kje mora nehati z odmotavanjem)

Uporaba stranišča ponoči

Ponavadi je za učenje le-tega potreben daljši čas, kot za učenje rabe stranišča podnevi. Morda bodo potrebne dodatne strategije.

Splošna priporočila:

- Zmanjšajte količino tekočine pred spanjem; otrok naj uro in pol pred spanjem ne pije.
- Pošljite otroka na stranišče preden gre spat.
- Če je potrebno, začnite beležiti podatke:
 - Ponoči vsaki 2 uri preverite ali je otrok suh in če je, ga dajte na stranišče.
 - Glede na prej zbrane podatke, ga lahko ponoči peljete na stranišče po v naprej pripravljenem urniku.
 - Če ugotovite, da se je ponoči polulal, ga preoblecite, pri tem pa imejte nevtralen izraz na obrazu in navaden ton glasu.
 - Naslednjič zbudite otroka 30 minut preden se ponavadi polula; če je suh, ga napotite na stranišče, kjer naj sedi 5 minut ali dokler ne lula, kar je pač prej. Ustrezno vedenje takoj nagradite, če pa ne lula, ga pošljite v posteljo z nevtralnimi odzivom in brez nagrade. S tem nadaljujte, dokler ne najdete ustreznega vzorca zbujanja, da otrok enkrat na noč lula in preostali čas ostane suh.
 - Ko otroku to uspe, ga postopno zbujajte nekoliko prej, dokler ne dosežete, da gre na stranišče preden zaspi.
- Zjutraj vedno nagradite suho posteljo. Pred spanjem otroka spomnite, da bo zjutraj za suho posteljo dobil nagrado.

Tudi v slovenščini obstaja nekaj knjig na to temo:

- Jane Gilbert: Navajanje na kahlico
- Slavica Remškar: Medvedek, kaj delaš?
- ...