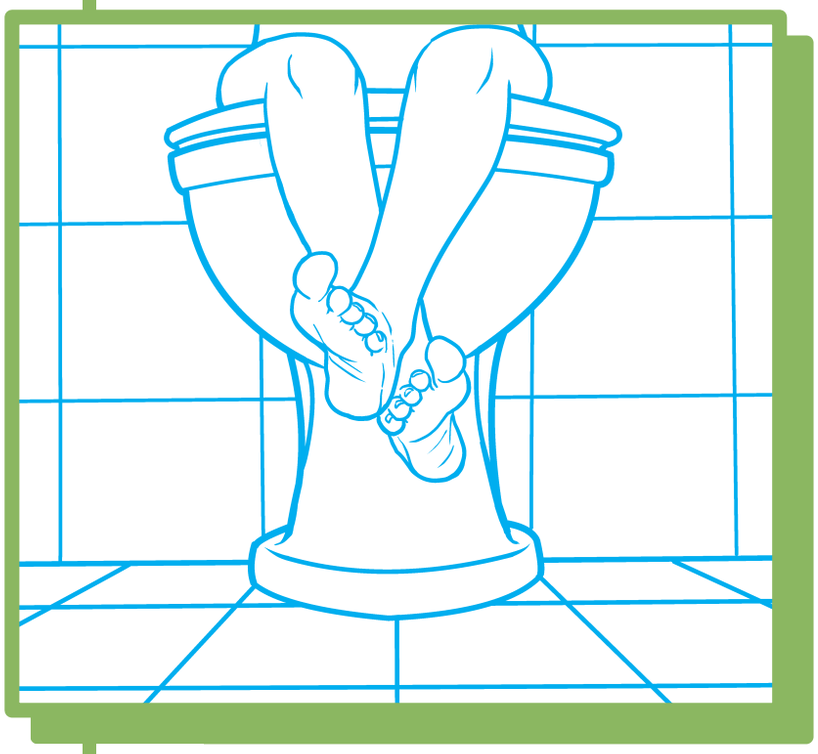
Trening upotrebe toaleta



BROŠURA ZA PODRŠKU OSOBAMA SA AUTIZMOM

AUTISM SPEAKS™
It's time to listen.

Trening upotrebe toaleta može predstavljati teškoću za decu sa autističnim spektrom poremećaja (ASP). Postoji mnogo razloga zbog kojih se dešava da je za ovaj trening potrebno dosta vremena. Mnoga deca koja imaju ASP nauče da koriste toalet tek u kasnijim godinama. Većina dece sa ASP-om uče da vrše nuždu u toaletu kasnije od druge dece (Tsai, Stjuart i August, 1981).

Svako dete sa ASP-om je drugačije. Deca koja imaju ASP imaju neke opšte probleme zbog kojih im je teško da pravilno koriste toalet. Razumevanje ovih problema pomoći će vam da pronađete različite načine za izlaženje u susret potrebama vašeg deteta. Evo nekih predloga:

Fizički problemi: Možda postoje fizički ili medicinski razlozi zbog kojih se javljaju teškoće pri upotrebi toaleta. Razgovarajte o tome sa pedijatrom svog deteta.

Govor: Deca sa ASP-om imaju problema u razumevanju i upotrebi govora. Ne očekujte od deteta sa autizmom da traži da ide u toalet.

Oblačenje: Nekoj deci sa ASP-om teško je da spuštaju ili podižu pantalone prilikom upotrebe toaleta.

Strahovi: Neka deca plaše se sedenja na toaletnoj šolji, ili se plaše zvuka puštanja vode. Upotreba vizuelnog rasporeda i predstavljanje upotrebe toaleta kao svakodnevne navike, učiniće je manje zastrašujućom.

Telesni znaci: Neka deca nemaju razvijenu svest o tome da treba da idu u toalet niti da im je odeća mokra ili zaprljana.

Potreba za jednoličnošću (rutinom): Mnoga deca sa ASP-om već imaju svoj sopstveni način vršenja nužde. Učenje novih načina može im biti teško.

Upotreba različitih toaleta: Neka deca koja imaju ASP, nauče da koriste toalet kod kuće ili u školi, ali teško im je da ga koriste na drugim mestima.

„To je maraton, a ne sprint."
Geri Hefner

Na osnovu studije sprovedene od strane Dalripla i Rabla (Dalryple i Ruble, 1992) utvrđeno je da je deci sa ASP-om u proseku potrebno 1,6 godina da nauče da ostanu suva tokom dana, a ponekad i više od dve godine da nauče da prazne creva.

Možda to jeste putovanje dugo par godina, ali budući da vodi doživotnoj samostalnoj upotrebi toaleta, vredno je tog čekanja.

Nikada ne odustajte!

Ideje ovde predstavljene mogu pomoći prilikom učenja upotrebe toaleta kod male dece, tinejdžera i odraslih osoba sa ASP-om. Iako ćete možda zbog gore navedenih problema osetiti nesigurnost u odnosu na način kojim bi trebalo da započnete trening, taj zadatak ipak jeste pod vašom kontrolom; ***uvek postoji nešto što dete sa autizmom može da uradi da bi postalo samostalnije u upotrebi toaleta***. Samo je važno da upamtite da saveti za toaletni trening koji važe za decu koja se uobičajeno razvijaju moraju biti promenjeni kada su u pitanju deca sa ASP-om.

Gde da počnem?

„Trening rasporeda" pomaže deci da nauče veštine izvršavanja toaletnih potreba a da ih ne zamene nekom drugom aktivnošću. Odrasli postavljaju raspored i pomažu da se telo deteta obuči tako da prati taj raspored.

- ☑ Neka cilj bude **šest sedenja** u toaletu dnevno. U početku, neka boravci u toaletu budu kratki (5 sekundi), a svakoga dana neka postoji jedan duži boravak u kom bi trebalo da dođe do velike nužde (do 10 minuta). Podešavanje sata može biti dobar metod da obavestite dete o tome kada sedenje može da se završi. Detetu je dopušteno da ustane sa toaletne šolje nakon što završi sa vršenjem male ili velike nužde.

- ☑ **Ne pitajte. Recite.** Nemojte čekati da vam deca kažu da moraju u toalet ili da potvrdno odgovore kada ih pitate treba li da idu u toalet. Jednostavno im recite da je vreme za toalet.

- ☑ **Raspored.** Neka odlasci u toalet budu deo vašeg svakodnevnog života. Isplanirajte te odlaske u okviru svoje dnevne rutine. Držite se iste dnevne satnice ili istih dnevnih aktivnosti.

- ☑ **Komunicirajte.** Koristite iste reči, znake ili slike prilikom svakog odlaska. To pomaže deci da nauče jezik upotrebe toaleta.

- ☑ **Budite uporni.** Kaže se da je za stvaranje navike potrebno tri nedelje. Nakon što napravite nacrt rutine i metoda, nastavite da radite na istom cilju tokom tri nedelje.

- ☑ **Napravite vizuelni raspored.** Slike mogu pomoći vašem detetu da razume šta ga očekuje prilikom odlaska u toalet (pogledati Dodatak 2 – primer vizuelnog rasporeda). Napravite slike sadržaja koji se nalaze u vašem toaletu (toaletna šolja, toaletni papir). Poređajte slike po redu kako biste detetu ukazali na svaki korak odlaska u toalet. Postoje i veb-sajtovi sa slikama upotrebe toaleta, pa ih možete odštampati i koristiti ili možete sami fotografisati predmete u kupatilu (toaletna šolja, papir) i te slike mu pokazivati. Ukoliko vaše dete ne razume slike, možete mu za svaki korak pokazati pravi predmet (npr. rolnu papira).

- ☑ **Odredite nagrade.** Napravite listu omiljenih stvari svog deteta, poput hrane, igračaka i sl. Razmislite koja bi od tih stvari bila najzgodnija da je date detetu odmah nakon vršenja nužde u toaletu. U tom trenutku, uglavnom lepo može da posluži komadić hrane – kocka čokolade, kreker, voće. Kao dodatak nagradi koju dajete detetu zbog odlaska u toalet, nakon što se boravak u toaletu završi, detetu možete dati vremena za omiljenu aktivnost (gledanje filma, igranje igračkama itd.).

Ključne tačke vežbe:

- ✓ **Pružajte podršku.** Imajte ohrabrujući ton kada sa detetom pričate o upotrebi toaleta.
- ✓ **Nagradite** napor svog deteta i saradnju bez obzira na to koliko veliki ili mali bili postignuti uspesi.
- ✓ **Budite smireni** tokom treninga upotrebe toaleta.
- ✓ **Držite se rasporeda.** Utvrdite tačno vreme kada ćete vežbati upotrebu toaleta i unutar i van kuće.
- ✓ Koristite uvek **iste reči** kada pričate o upotrebi toaleta.
- ✓ **Vodite računa o tome da svi uvek koriste isti plan.** Razgovarajte sa drugim ljudima koji vode računa o vašem detetu. Podelite sa njima plan upotrebe toaleta i zahtevajte od njih da se koriste istim rečima i istim navikama kao i vi.

Ključ uspeha: govorite jednostavnim jezikom i održavajte toaletne navike istim (uvek ista rutina odlaska u toalet).

Saveti za uvećanje uspeha prilikom učenja upotrebe toaleta!

Beležite rutinu svog deteta tokom tri „tipična" dana. Kako biste lakše sastavili program upotrebe toaleta za svoje dete, zabeležite koliko vremena prođe između trenutka uzimanja tečnosti i trenutka kada je dete mokro. Često (npr. na svakih 15 minuta) proveravanje, pomoći će vam da utvrdite da li je vreme za toalet.

Razmotrite ishranu svog deteta. Promene u ishrani, poput uvećanja količine tečnosti i vlakana, mogu potpomoći da dete češće oseti nagon za korišćenjem toaleta.

Napravite male promene u dnevnim navikama. Oblačite detetu odeću koja se lako skida. Presvucite ga čim primetite da je mokro ili zaprljano. Pelene menjajte u kupatilu ili u blizini kupatila. Uključite dete u proces čišćenja.

Kad god možete, dajte detetu da samo baci izmet iz pelene u toaletnu šolju. To će pomoći detetu da shvati da izmet ide u toaletnu šolju. Neka samo pusti vodu i neka nakon toga opere ruke.

Postarajte se da odlasci u toalet budu udobni. Vašem detetu trebalo bi da bude udobno dok koristi toalet. Koristite nošu ili mu obezbedite hoklicu dok sedi na toaletnoj šolji. Neka deca ne vole kada ne osećaju čvrsto tlo pod nogama, stoga detetu ispod nogu postavite hoklicu. Ukoliko vaše dete ne ume da sedi dok vrši nuždu, radite na tome pre nego što započnete trening.

Razmislite o potrebama svog deteta. Ukoliko vaše dete ne voli određene mirise, zvuke ili stvari koje dotiče u kupatilu, promenite ih kad god je to moguće.

Uvek imajte spremno nekoliko komada donjeg veša. Važno je da dok traje trening upotrebe toaleta vaše dete nosi donji veš. Potrebno je da oseti kada je mokro. Ukoliko je potrebno, dete može nositi pantalone sa gumom ili gumenu švedsku pelenu preko gaćica. Tokom spavanja ili dok je van kuće, dete može nositi pelene.

Koristite vizuelni raspored. Slike koje prikazuju korak-po-korak upotrebu toaleta mogu pomoći vašem detetu da nauči rutinu i da zna šta će se sledeće dogoditi. Tokom odlazaka u toalet, pokažite svom detetu raspored koji ste napravili. Dok prolazite kroz proces, štiklirajte svaki korak kroz koji prođete (pogledajte Dodatak 2 – primer vizuelnog rasporeda)

Koristite nagrade. Nagradite svoje dete *odmah* nakon što izvrši veliku ili malu nuždu u toaletu. Što brže nagradite ponašanje, veće su šanse da će se to ponašanje intenzivirati. Nagrade za upotrebu toaleta su posebne. Nagrade koje se koriste za upotrebu toaleta trebalo bi koristiti *samo* za upotrebu toaleta.

Vežbajte u različitim toaletima. Upotreba različitih toaleta pomoći će vašem detetu da shvati da može da koristi različite toalete na različitim mestima.

Kreiranje plana za upotrebu toaleta

Pri upotrebi toaleta, vašem detetu mogu pomagati različite osobe – različiti članovi porodice, nastavnici, pružaoci usluga. Svi koji rade sa vašim detetom trebalo bi da se koriste istim jezikom i istim navikama. To će trening upotrebe toaleta učiniti uspešnijim.

Napretku vašeg deteta može pomoći i napisan plan upotrebe toaleta. Ukoliko je napisan, svi koji se brinu o vašem detetu moći će da se koriste istim jezikom i istim navikama. Planovi upotrebe toaleta mogu sadržati sledeće:

Ciljevi

✓ Neka osoba koja pomaže vašem detetu bude upoznata sa vašim ciljevima. Naznačite šta je to što želite da postignete tokom određenog vremenskog perioda. Na primer: „Cilj je da Tomi ode u toalet 15 minuta nakon obroka i da sedi na šolji 5 sekundi."

Rutina

✓ **Koliko često?** U svoj plan uključite deo o tome koliko često ili u koje vreme vaše dete treba da ide u toalet. Neki primeri uključuju „na svakih sat vremena" ili „15 minuta nakon konzumiranja hrane/pića."

✓ **Koliko dugo?** Obavezno naglasite koliko vaše dete može vremenski da podnese ostanak u toaletu. Za početak, to može biti i samo 5 sekundi.

Jezik

✓ **Reči:** Koristite reči koje će delovati na vaše dete. Na primer, ukoliko imate neku reč – šifru za malu nuždu, koristite nju. Koje reči koristite da kažete detetu da bi trebalo da ide u toalet?

Mesta

✓ **Gde?** Gde vaše dete ide u toalet?

✓ **Šta?** Razmislite o svetlima, da li su jaka ili suviše slaba? Kako svetlo utiče na vaše dete? Kako na njega utiču zvuci (ventilator npr.). Koji tip toalet-papira koristite? Da li bi vrata trebalo da budu otvorena ili zatvorena?

✓ **Ko?** Ko ide sa vašim detetom u toalet? Da li je neko sa vašim detetom u toaletu ili se samo nalazi u blizini?

Pomagala

✓ Koja pomagala koristite? Da li koristite vizuelni raspored? Da li vaše dete voli da čita knjigu ili sluša muziku dok je na toaletnoj šolji?

Nagrade

✓ Koji postupci zaslužuju nagradu? Koji postupci ne zaslužuju?

✓ Kako nagrađujete dete za ispravne postupke? Šta se dešava ukoliko vaše dete ne zasluži nagradu?

Pitanja koja roditelji najčešće postavljaju

P: ***Naše dete koristi nošu u školi, ali odbija da je koristi kod kuće. Šta da radimo?***

O: Ukoliko vaše dete sa ASP-om nauči da nešto radi u školi, može se desiti da mu predstavlja teškoću da to isto radi kod kuće. Može mu pomoći da nauči da koristi različite toalete u školi. Koristite reči i ideje koje njegovi nastavnici koriste u školi. Možda ćete kod kuće morati da počnete sa jednostavnim koracima. Počnite ulaskom u kupatilo. Dodajte jedan po jedan korak sve dok ne počne da koristi toalet kod kuće. Vežbajte sa različitim toaletima. Koristite toalete u tržnim centrima i u kućama drugih ljudi.

P: ***Mislili smo da imamo dobar program upotrebe toaleta za naše dete, ali pokazalo se da ne funkcioniše. Koje korake bi trebalo da preduzmemo?***

O: Postoji više koraka koje biste možda želeli da primenite. (1) Proverite da li je možda u pitanju medicinski razlog. Razgovarajte sa lekarom svog deteta kako biste proverili da li možda ima zatvor ili kako biste razmotrili moguće uvođenje promena u ishrani. (2) Proverite raspored upotrebe toaleta za svoje dete i utvrdite da li ga odvodite u toalet onda kada je verovatno da treba da izvrši veliku ili malu nuždu. (3) Razmislite o promeni nagrada. Budite sigurni da se vašem detetu dopadaju nagrade. Nagrade koje dajete, trebalo bi da razmotrite na svaka tri meseca, ali možete to činiti i češće.

P: ***Tokom celog vikenda, radio sam na upotrebi toaleta sa svojim sinom, ali nimalo nismo napredovali. Koliko dugo bi proces trebalo da traje?***

O: Mnogima je za savladavanje upotrebe toaleta potrebno mnogo vremena. Dobro je ako pri tom možete da budete opušteni i da imate mnogo strpljenja. Ne postoji krajnji rok za savladavanje te veštine. Taj trening trebalo bi da bude mali deo vašeg svakodnevnog života. Možete napraviti pauzu i pokušati iznova onda kada budete imali više energije ili kada vam se učini da je vaš sin spremniji za to. Imajte na umu činjenicu da odlasci u toalet nisu nešto što se lako uči. Vežbajte upotrebu toaleta u vreme koje odgovara vama i vašoj porodici. Na taj način, imaćete energije da posvećeno radite na ovoj važnoj veštini.

P: ***Moja porodica i ja pokušali smo da naučimo našeg sina da koristi toalet, ali on i dalje nosi pelene. Šta da radimo?***

O: Možda je vreme da potražite pomoć od nekoga ko može da pruži poseban trening. Postoje psiholozi, lekari, specijalni edukatori i drugi stručnjaci koji mogu pomoći deci sa ASP-om da savladaju upotrebu toaleta. Oni mogu pomoći i čitavoj porodici u prolasku kroz intenzivan trening upotrebe toaleta. Ovo je metod koji može dobro funkcionisati kada su u pitanju deca sa ASP-om, ali mora biti praćen od strane stručnog lica. Imajte na umu činjenicu da je za savladavanje ove složene i važne veštine, potrebno mnogo vremena.

Nikad ne odustajte! Možda to jeste putovanje dugo nekoliko godina, ali budući da vodi doživotnoj samostalnoj upotrebi toaleta, vredno je tog čekanja.

DODATAK 1: Primer toaletnog plana

Cilj:

Cilj je da Tomi ode u toalet 15 minuta nakon obroka i da 5 sekundi sedi na toaletnoj šolji

Rutina:

Koliko često?

Tomi odlazi u toalet 15 minuta nakon svakog konzumiranja hrane i pića.

Koliko traje taj postupak?

Tomi 5 sekundi sedi na toaletnoj šolji.

Rečnik:

„Sada idemo u toalet."
„Pi-pi" = uriniranje

Mesto:

Pomoćnik stoji pred vratima.Vrata su otvorena i svetlo je upaljeno.

Pomagala:

Tomi u toaletu čita knjigu sa pričama.

Nagrade:

Tomi može da koristi Ipad 5 minuta nakon svakog odlaska u toalet.

DODATAK 2: Primer vizuelnog rasporeda

Vizuelni raspored

Vizuelni raspored pokazuje šta će se događati tokom dana ili u toku određene aktivnosti. Vizuelni raspored je koristan prilikom odlazaka u toalet budući da smanjuje anksioznost i teškoće tako što detetu daje do znanja koja će aktivnost nastupiti sledeća.

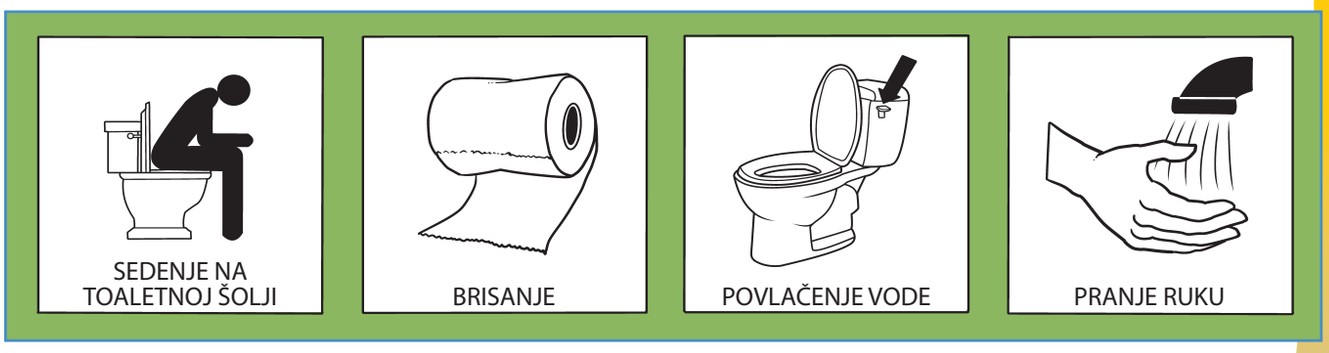
1) **Odlučite koje ćete aktivnosti staviti u raspored.** Pokušajte da kombinujete aktivnosti koje dete voli sa onima koje ne voli.

2) **Vizuelni raspored koji prikazuje aktivnosti** koje ste odabrali stavite na prenosivi raspored (registrator npr.). Raspored treba da bude dostupan vašem detetu od početka prve aktivnosti i trebalo bi da bude vidljiv tokom svih narednih aktivnosti.

3) **Kada dođe vreme za narednu aktivnost** blagim tonom skrenite detetu pažnju na to. Nakon što izvrši zadatak, nagradite ga. Zatim se vratite rasporedu i označite sledeću aktivnost.

4) **Spremite pohvale i/ili druge vrste nagrada** za uspešno izvršene aktivnosti. Na kraj rasporeda stavite aktivnost koju dete voli, kako bi znalo da ga nakon izvršavanja svih aktivnosti čeka nešto prijatno.

VIZUELNI RASPORED



Reference

Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views. Journal of Autism and Developmental Disorders, 22 (2), 265-275

Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism. Journal of Autism and Developmental Disorders, 11(2), 165-173.

Vebsajtovi

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

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

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

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

Knjige

Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach, Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).

The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders, Coucouvanis, J. (2008).

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

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

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

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

Trening upotrebe toaleta

Izdavač
Magona
Novi Sad
www.magona.rs
info@magona.rs

Za izdavača
Goran Sipić

Urednik
Goran Sipić

Prevod sa engleskog jezika
Staša Vukadinović

Lektor
Svetlana Velimirović

Ilustracije
Mladen Oljača

Priprema za štampu
Arpad Terek

Štampa
Offset print, Novi Sad

Tiraž
1.000

ISBN 978-86-87659-09-4

Veliku pomoć pri izradi ove brošure pružili su nam:

Dr Milica Pejović – Milovančević, dr sci
Dečji psihijatar, docent Medicinskog fakulteta Univerziteta u Beogradu

Nataša Srećković
Diplomirani logoped, reedukator

CIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

159.922.76-056.34/.36:613.95(035)

TRENING upotrebe toaleta / [urednik Goran Sipić ; prevod sa engleskog jezika Staša Vukadinović ; ilustracije Mladen Oljača]. - Novi Sad : Magona, 2013 (Novi Sad : Offset print). - [20] str. : ilustr. ; 21 cm

Tiraž 1.000. - Bibliografija.

ISBN 978-86-87659-09-4

COBISS.SR-ID 279856903

9 788687 659094

U Srbiji možete kontaktirati Republičko udruženje Srbije za pomoć osobama sa autizmom. Pri Udruženju radi stručni tim (psihijatri, psiholozi, specijalni pedagozi, socijalni radnici, lekari, učitelji, vaspitači, medicinske sestre) koji pruža pomoć roditeljima i stručnjacima svakoga dana od 9 do 15 časova. Udruženje obezbeđuje sastanke za podršku i savetodavni rad i razne programe kao što su: asistent u porodici, savetodavni rad sa roditeljima, vikend program, rekreativno-terapeutski boravci u prirodi, kao i tematski seminari za stručnjake i roditelje iz cele Srbije.

Više informacija o udruženju može se pronaći na Internet stranici: www.autizam.org.rs.

Udruženje se nalazi na adresi Gundulićev venac 38, Beograd, a telefon je 011/339 26 83 ili 060/0820 555.

U izradi ove brošure korišćeni su originalni materijali organizacije Autism Speaks. Autism Speaks najveća je naučna i zastupnička organizacija za autizam; posvećena je istraživanju uzroka, prevencija, tretmana za autizam, kao i uvećanju svesti o autističnom spektru poremećaja i zastupanju osoba sa autizmom i njihovih porodica. Materijal su kreirali članovi *Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health-Behavioral Health Sciences Committee.* Posebnu zahvalnost Autism Speaks iskazuje dr Nikol Bing (Dečija bolnica u Cincinatiju), Dilanu Kareliju (Univerzitet Kolorado Denver), dr Suzan Hepbern (Univerzitet Kolorado Denver), dr Teri Kac (Univerzitet Kolorado Denver) dr Peti Laveser (Univerzitet Kolorado Denver), Lauri Srivorakiat (Dečija bolnica u Cincinatiju) i dr Amandi Santanelo (Institut Kenedi Kriger).

Projekat izdavanja kompleta brošura za podršku osobama sa autizmom podržali su

United Nations in Serbia

Fondacija Nj. K. V. Princeze Katarine

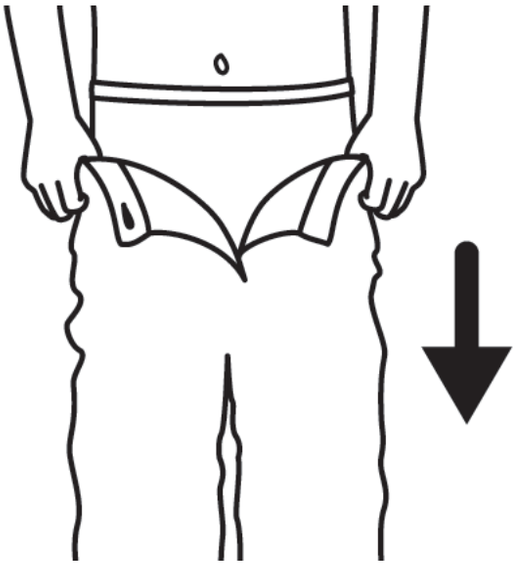
Finansijsku podršku pružila je

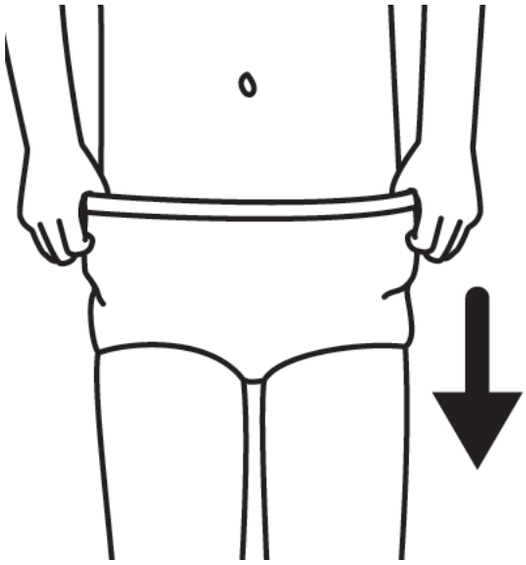
DELTA Fondacija

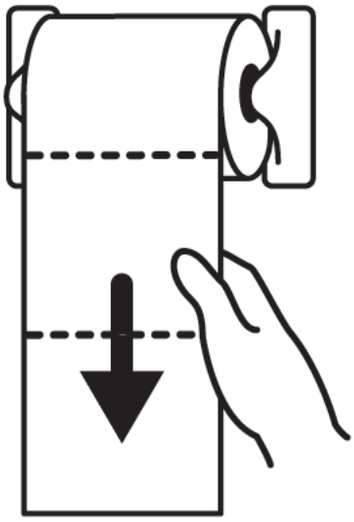
Napravite vizuelni raspored za odlazak u toalet

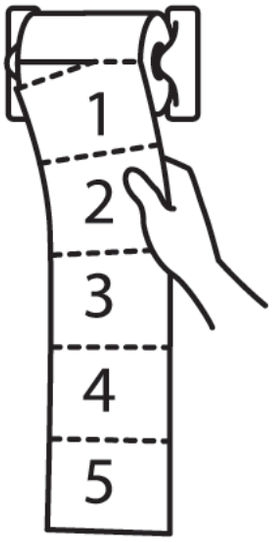
Slike će pomoći vašem detetu da razume šta ga očekuje prilikom odlaska u toalet.

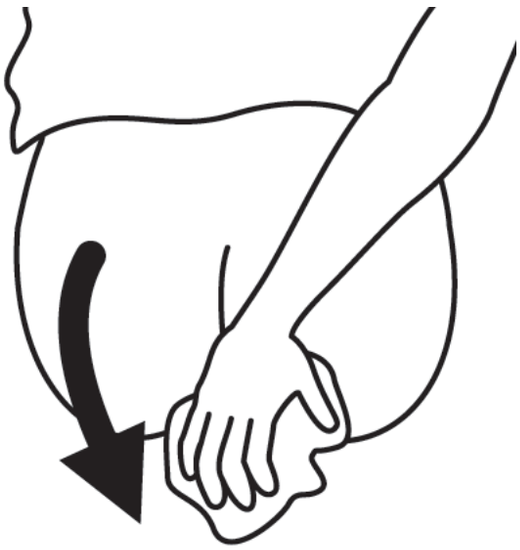
- Izrežite date slike
- Poređajte slike po redu kako biste detetu ukazali na svaki korak prilikom odlaska u toalet.
- Pokazujete detetu slike prilikom svakog odlaska u toalet

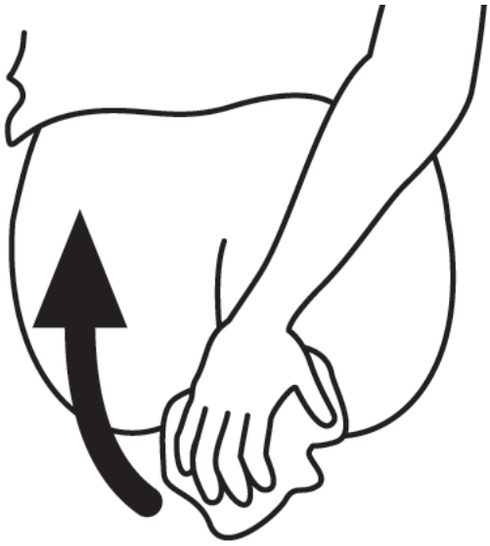


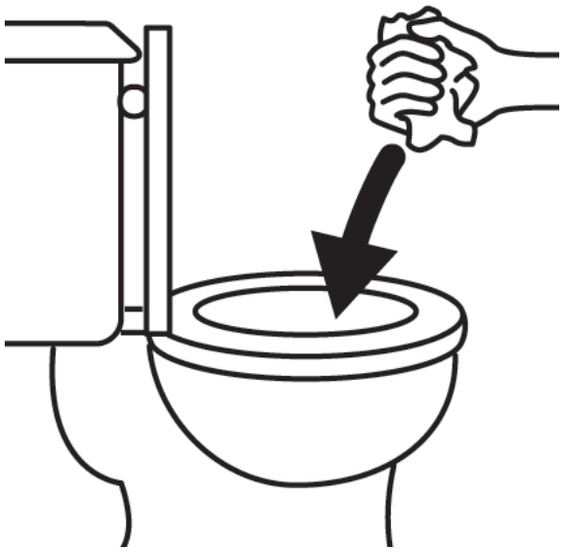
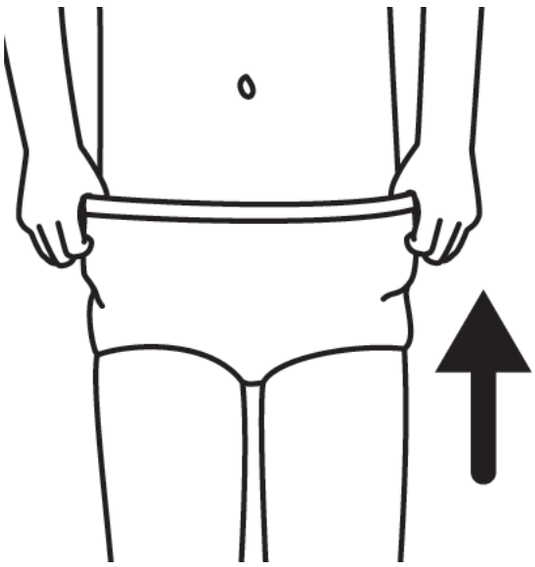
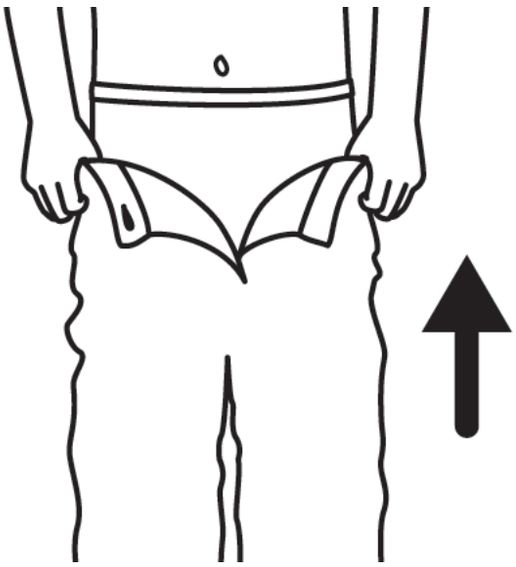
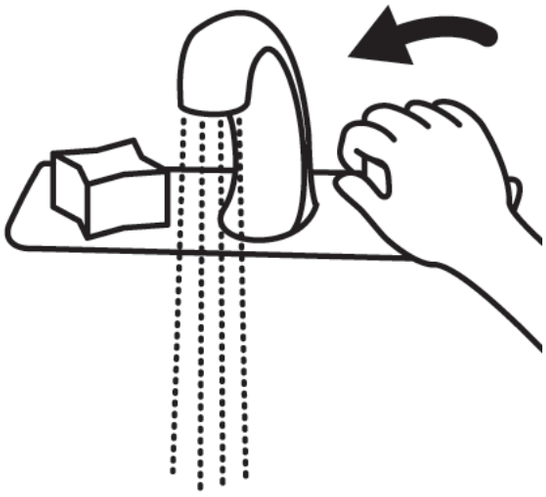
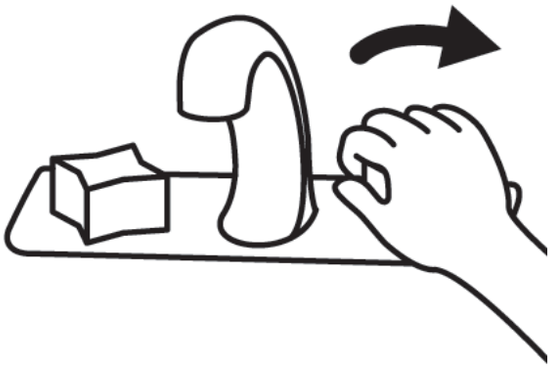
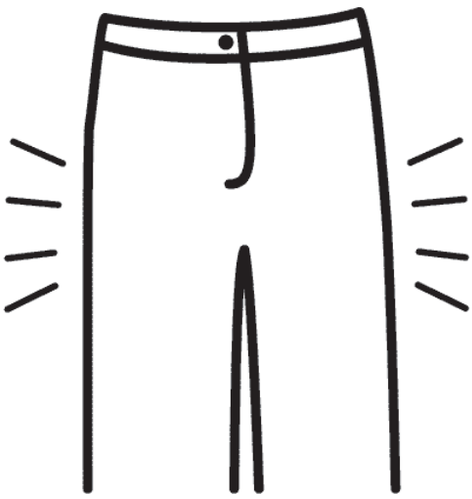
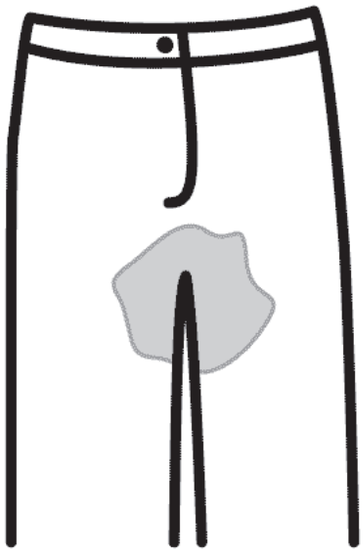
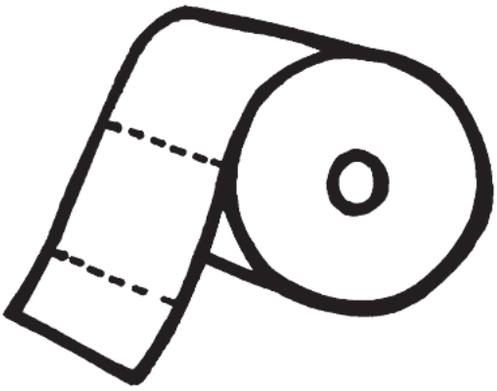
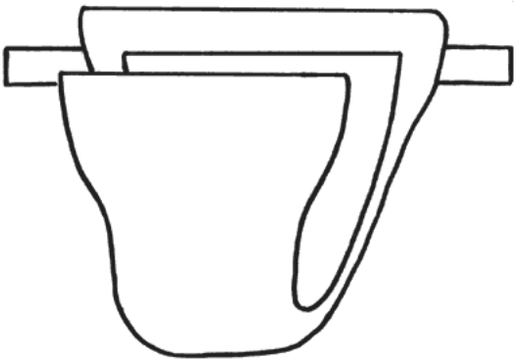
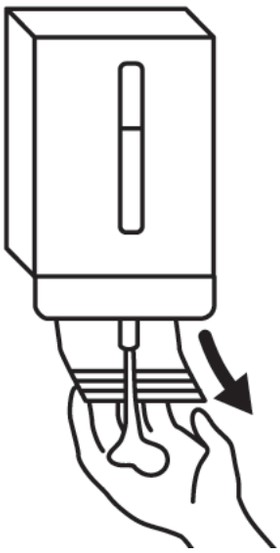
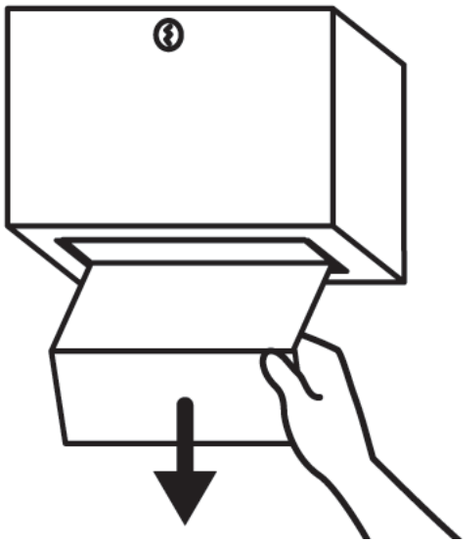





1
2
3
4
5







1