

Как научить ребёнка-аутиста самостоятельно ходить в туалет?

Даже в возрасте трёх-пяти лет многие дети-аутисты не умеют самостоятельно ходить в туалет. А родители, смирившись с особенностями своего ребёнка, считают неизбежным и использование памперсов. Таким образом ребёнок изо дня в день привыкает к тому, что не нужно ничего предпринимать для того, чтобы сходить в туалет: достаточно расслабить мочевой пузырь или кишечник. Другими словами, он так и не учится ходить в туалет. На языке профессионалов это называется *отрицательным подкреплением*.



Навыки опорожнения не вырабатываются сами собой: здоровый ребёнок учится ходить в туалет так же, как приучают к лотку котят или щенят. Как правило, этот процесс занимает от нескольких недель до месяца, после чего ребёнок может либо начать предпринимать определённые действия самостоятельно (например, снимать бельё и садиться на горшок), либо проситься в туалет, когда чувствует необходимость. Это происходит естественным образом, если функции общения, усвоения и обработки информации у ребёнка не нарушены.

Чего, к сожалению, нельзя сказать об аутистах.

**Ношение подгузников в ряде случаев способствует
ночному недержанию у аутистов.**

Однако в том, чтобы научить ребёнка-аутиста пользоваться туалетом, нет ничего сложного. Приблизительно неделя требуется на то, чтобы он смог самостоятельно справлять малую нужду в течение дня, чуть дольше (от одного до трёх месяцев, в зависимости от степени развития аутизма) — чтобы он смог делать то же самое в остальное время суток, когда бы ни почувствовал необходимость. Иными словами, чтобы аутист перестал ходить под себя ночью. Ношение подгузников в ряде случаев способствует ночному недержанию у аутистов.



Как и в остальных случаях, в данном на помощь родителям приходит поведенческая терапия, которая развивает и укрепляет определённые рефлексы у аутиста. В первую очередь родители должны научиться замечать ориентировочное время естественных отправок ребёнка или его характерные признаки (что происходит, когда ребёнок готовится справить нужду). Самое простое и очевидное — когда он начинает тужиться, но могут быть и другие, специфические признаки: например, ребёнок может внезапно утихать, уходить к себе в комнату, гримасничать и т.п.

Уловив этот момент, следует отвести ребёнка в туалет, помочь ему опорожниться и тогда же, на месте, посредством некоего эмоционального стимула закрепить совершённую последовательность действий. Важную роль при этом играют гендерные стереотипы поведения. То есть желательно, чтобы помогал и направлял действия ребёнка родитель того же пола: так ему будет значительно легче перенять действия, сопровождающие поход в туалет.

Отсутствие клетчатки в рационе может сделать стул достаточно твёрдым для того, чтобы процесс дефекации оказался болезненным для ребёнка.

Подобных обучающих совместных походов в туалет может быть несколько, но во всех случаях ребёнок-аутист должен получать эмоциональное подкрепление, способствующее развитию навыков естественных отправлений и управления своим поведением.

Немного сложнее дела обстоят с опорожнением кишечника, которое изначально обусловлено несколькими факторами:

- рационом питания, который должен содержать достаточное количество клетчатки (овощей и фруктов). А дети-аутисты, как известно, могут отказываться употреблять определённую пищу из-за её специфической текстуры — в ряде случаев это могут быть некоторые фрукты и овощи.
- сам процесс дефекации требует хоть и незначительных, но целенаправленных физических усилий: чтобы опорожнить кишечник, мы должны сознательно напрячься, стимулируя прямую кишку. Такое сознательное волевое усилие может быть недоступно некоторым аутистам.

Отсутствие клетчатки в рационе может сделать стул достаточно твёрдым для того, чтобы процесс дефекации оказался болезненным для ребёнка. Поэтому вместо знакомого нам облегчения после похода в туалет, аутист получает так называемое отрицательное подкрепление, которое формирует у него подсознательное убеждение в том, что намеренное опорожнение кишечника — это неприятно и больно. Зачастую это способствует образованию запоров, и родителям приходится использовать слабительное, чтобы помочь ребёнку сходить в туалет.

Изменить такое положение в той или иной степени можно, постепенно меняя рацион аутиста. В ряде случаев для этого придётся пойти на некоторые ухищрения: например, если ребёнок отказывается употреблять в пищу клетчатку, родители могут добавлять её в небольших количествах в ту пищу, которую аутист воспринимает нормально. Бывает и так, что неприятие определённых пищевых продуктов носит временный характер. Это сложно объяснить, ещё труднее отследить. Поэтому остаётся только продолжать попытки предлагать (но ни в коем случае не навязывать!) ребёнку те или иные продукты, которые он отказывался есть до сих пор.

Этот процесс требует внимательности и упорства. Среди повседневных хлопот, в особенности тех, что касаются ухода за ребёнком-аутистом, у родителей попросту не хватает времени на наблюдение за ним и его инстинктивными потребностями. А это и есть ключ к тому, как научить ребёнка-аутиста реализовывать их самостоятельно.

Консультацию подготовил
Старший воспитатель
Маничева Г.А.