

Областное государственное бюджетное учреждение  
социального образования  
«Реабилитационный Центр для детей и подростков  
с ограниченными возможностями»



**ТУАЛЕТНЫЙ ТРЕНИНГ В ТЕРАПИИ ТЕАССН.  
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.  
2025 г.**

Данные рекомендации не про АВА, но про другую не менее полезную и интересную терапию для детей с проблемами приучения к горшку и людей с расстройствами аутистического спектра. Называется она **ТЕАССН**. Переводится название следующим образом: (T)reatment and (E)ducation of(A)utistic and related (C)ommunication handicapped (CH)ildren - лечение и образование аутичных детей и детей с нарушением коммуникативных способностей. Это комплексная программа содействия и помощи людям с особенностями развития, в которой идёт работа и коррекция по 9-ти функциональным сферам аномального поведения: **крупная моторика, мелкая моторика, координация руки и глаза, имитация, восприятие, познавательная деятельность, речь, самообслуживание, социальные отношения.**

На протяжении многих лет группой ТЕАССН были разработаны специальные методы исследования и специальные принципы составления индивидуальных программ развития для таких групп детей, необычность которых часто неправильно объясняется.

### **Речь идет о трёх основных принципах:**

1. Исследование, ориентированное на психологическое развитие, охватывает способности и недостатки ребенка в различных функциональных сферах развития.
2. Это исследование создает основу для разработки стратегий развития ребенка, при помощи которых можно достичь как краткосрочных, так и долгосрочных целей в воспитании и лечении детей.
3. Индивидуальные программы развития с тренировочными заданиями, специально приспособленные к каждому ребенку, являются в итоге основной линией работы с ним.

### ***Применение структурированных принципов обучения при выполнении туалетного тренинга (Сьюзен Босуэлл и Дебби Грей)***

У многих детей с особенностями развития возникают сложности с приучением к туалету. Родители и педагоги испробовали множество подходов при обучении детей самостоятельному использованию туалета. Не всем детям подходят одинаковые техники обучения. Метод, который оказался полезным в ситуации с одним ребёнком может оказаться совершенно неподходящим в другом случае. Консультантов ТЕАССН часто просят помочь советами по успешному туалетному тренингу. Данная статья представляет собой собранные воедино советы нескольких опытных учителей и консультантов в этой области.

При обдумывании программы, необходимой для осуществления помощи ребёнку в обучении самостоятельному использованию туалета, первой рекомендацией ТЕАССН будет «попытаться взглянуть на проблему с точки зрения ребенка с особенностями развития». Другой рекомендацией ТЕАССН будет «построение визуальной структуры, состоящей из множества элементов, чтобы ребёнок мог понять, что именно от него требуется». Взгляните на каждый элемент структурированного обучения, чтобы решить, как можно использовать визуальную поддержку для построения позитивно воспринимаемого режима, предупреждения о предстоящих действиях и уменьшения конфликтных ситуаций.

### **Точка зрения ребёнка**

Даже у типично развивающихся детей приучение к туалету часто является сложным для овладения навыком. В то время как у ребёнка может быть хорошее осознание и контроль над своим телом, существуют другие факторы - социальные факторы, которые определяют, насколько легко будет ребёнок овладевать туалетными навыками. Маленькие дети не чувствуют внутреннего желания научиться ходить в туалет. В значительной степени они овладевают этим навыком для того, чтобы порадовать родителей и получить звание «большого мальчика» или «большой девочки». Эта социальная мотивация является критическим фактором в определении «готовности» к туалетному тренингу.

#### Как может определенный диагноз осложнить обучение ребёнка самостоятельному использованию туалета?

1. Сложности ребёнка в понимании и получении удовольствия от взаимных социальных отношений могут, определённо, повлиять на этот процесс. В то время как другие 2х или 3х-летки могут гордиться своими «трусиками большого мальчика» и могут быть довольны тем, что доставили радость родителям, этот тип мотивации редко работает в среде детей с особенностями развития.
2. Учитывая сложности в понимании речи или имитации, ребёнок с особенностями развития может не понять, что от него ждут в отношении туалета.
3. Ребёнок с особенностями развития обычно испытывает значительные сложности с организацией и структурированием информации, и правильным применением соответствующей информации в нужной последовательности. Таким образом, выполняя по отдельности все шаги, необходимые для использования туалета ему очень сложно оставаться сконцентрированным на общей задаче.
4. Далее следует сложное отношение ребёнка к перемене его установленного порядка, что также осложняет приучение к туалету. С точки зрения ребёнка, в чём насущная необходимость изменения знакомого порядка ношения и смены подгузника? После 3х или 4х или 6 лет ношения подгузника этот порядок уже очень прочно укореняется.
5. У ребёнка также могут быть сложности с интегрированием сенсорной информации и установлением взаимосвязи между ощущениями тела и ежедневными функциональными действиями. Таким образом, он может не знать, как «считывать» сигналы тела, которые говорят ему, что ему пора в туалет. Он может быть также слишком вовлечён в сенсорную стимуляцию с использованием «продукта» - размазывание фекалий не такое уж редкое явление среди маленьких детей с особенностями развития. Ребёнок также может быть перегружен сенсорной средой туалета с громкими звуками слива, эхом, текущей водой и стулом с большой дырой, находящейся прямо над водой! Более того, снятие одежды для похода в туалет может запустить обострённую реакцию на перемену температуры и тактильные ощущения от наличия одежды и её отсутствия.

#### Элементы структурированного обучения ТЕАССН:

Термин «структурированное обучение» используется для обозначения комплекса обучающих/поддерживающих техник, разработанных ТЕАССН для людей с особенностями развития. Эти техники подходят для людей с ОВЗ, благодаря своей сильной обучающей тактике (с учётом визуальных и моторных навыков и любви к упорядоченности) при построении мостиков в некоторых разрывах, возникших в связи с имеющимися у ученика дефицитами. Структурированное обучение не только повышает обучаемость новым навыкам, но также помогает повысить самостоятельность и самооценку, уменьшая при этом проблемы с поведением, которые являются результатом растерянности, тревожности и излишней стимуляции. Структурированное обучение сочетает использование индивидуальной оценки, установление проактивных и

адаптивных порядков и систематическое использование визуальной поддержки в обучении.

### **I. Начальный этап:**

**Оценка.** Когда надеешься обучить использованию туалета ребёнка, одно из первых действий, которое мы должны совершить, это определить реалистичную цель, понимая, что самостоятельное использование туалета может состоять из множества предварительных шагов. Каждый из шагов по направлению к самостоятельному использованию туалета сам по себе является целью. Необходимо провести наблюдение и оценить степень понимания ребёнком процесса пользования туалетом для того, чтобы выбрать правильную отправную точку.

Мы должны начать с установления позитивного и осмысленного порядка в сфере приучения к туалету и со сбора данных о готовности ребёнка к тренингу по расписанию или к самостоятельному пользованию туалетом.

Для сбора данных о готовности ребёнка можно использовать простую таблицу. На регулярной основе ребёнка необходимо отводить в туалет для «быстрой проверки» каждые 30 минут и в каждом случае необходимо фиксировать данные. Образец формата для сбора базовых данных приведён на фото

Отобранные записи

Имя ребёнка:		Дата начала:													
	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		День 6		День 7		
Время	Трусы	Туалет	Трусы	Туалет	Трусы	Туалет	Трусы	Туалет	Трусы	Туалет	Трусы	Туалет	Трусы	Туалет	
7:00															
8:00															
9:00															
10:00															
11:00															

В столбике, названном **ТРУСЫ**, вы будете отмечать каждый час одно из двух: **С** - если сухо, **П** - если пописал в трусы, **К** - если произошёл акт дефекации, **П/К** если и то, и другое.

Конечно, вы не должны ждать целый час. Каждый раз как вам кажется, что ребёнок мокрый, проверьте его, запишите время в таблицу и отметьте все результаты.

Спустя 1 или 2 недели из собранных данных начнёт формироваться какая-то система.

- Остаётся ли ребёнок сухим в течение длительных временных интервалов?
- Есть ли какая-то регулярность в мочеиспускании/дефекации?
- Показывает ли он как-то, что он понимает, что намочил или загрязнил трусы?
- Замирает ли он на время мочеиспускания или испражнения?

Ребёнок, для которого ответами на все эти вопросы будет «нет», возможно, не готов к самостоятельному пользованию туалетом, хотя цель установления положительного порядка использования туалета всё ещё может быть очень актуальна.

В процессе заполнения таблицы мы должны также оценивать другие аспекты процесса приучения к туалету.

**Во время сбора данных:**

- **Получается ли вовлечь ребёнка в устанавливаемый порядок?**
- **Каковы навыки ребёнка в одевании/раздевании?**
- **Демонстрирует ли он какие-то конкретные страхи или интересы, относящиеся к туалету (реакция на слив, воду, рулон туалетной бумаги или другие постоянные атрибуты туалета)?**
- **Каков его уровень внимания?**

В конце периода оценки у нас будут данные, необходимые для определения соответствующих целей для дальнейшей работы.

Анализ задач в отношении этапов приучения к туалету может дать картину всех необходимых навыков. Оценка текущих навыков ребёнка на каждом этапе анализа задач поможет нам выбрать реалистичную цель и напомнит о том, что не надо пытаться работать над несколькими новыми навыками одновременно. Анализ задач может быть общим или очень конкретным. Каждый этап анализа задач может быть в дальнейшем детализирован для определения этапов обучения. Примеры общего анализа задач и более детального анализа одного этапа приведены ниже.

Анализ задач, дальнейший анализ задач:

1. Заходит в туалет (без открывания защёлки)
2. Спускает штаны
  - a. Позволяет взрослому стянуть
  - b. Стягивает с икр
  - c. Стягивает с коленей
  - d. Стягивает с бёдер
  - e. Стягивает с таза
  - f. Стягивает с талии
3. Садится на унитаз
4. Берёт туалетную бумагу
5. Вытирается туалетной бумагой
6. Встаёт
7. Выбрасывает бумагу в унитаз
8. Подтягивает штаны
9. Смывает воду в унитазе

***II. Физическая структура***

Один из принципов структурированного обучения включает в себя структурирование физической среды, необходимое для достижения успеха. Нашей целью является создание наполненного смыслом контекста для запланированной деятельности. Мы достигаем этого посредством установления чётких границ и уменьшения количества отвлекающих факторов.

В начале приучения к туалету ребёнка мы хотим помочь ребёнку усвоить, что ряд действий, относящихся к очищению организма, связан с конкретным местом (туалетом). Перенос всех смен подгузников, вытирания и переодевания, связанного с туалетом в это место, помогает ребёнку осознать назначение этой комнаты. Другими словами, нужно «выделить место», где должны осуществляться действия, связанные с отпращиванием нужды. В некоторых семьях выделяют половину ванной комнаты в доме для туалетного тренинга, поскольку во всей ванной комнате присутствует много предметов, которые ассоциируются с другими действиями и могут быть отвлекающими или запутывающими факторами (ванна и душ, игрушки для купания, зубные щётки, косметика, корзины для грязного белья, весы и т.д.).

Второй целью создания чёткой физической структуры для помощи в туалетном тренинге является создание безопасной и не чрезмерно стимулирующей окружающей среды. Ребёнок будет спокойнее и отзывчивее в случае хорошей физической поддержки для его тела. Подумайте о добавлении опоры для ног, перилах, накладках или других средствах физической поддержки. Подумайте также о шуме в трубах и эхе, которые присутствуют во многих ванных комнатах. Многие дети оценят в такой обстановке лёгкую музыку или звукоизолирующие материалы.

### ***III. Установите порядок, подкреплённый визуальной поддержкой***

После определения соответствующей цели для ребёнка, важно проводить обучение с использованием визуальной поддержки каждого шага, ведущего к цели. Мы должны создать визуальный ряд, чтобы дать ребёнку знать, какой шаг или какую последовательность шагов нужно совершить для На самом базовом уровне можно использовать какой-то предмет, чтобы дать ребёнку знать о начале процесса похода в туалет. Ребёнку может быть передан предмет, который ассоциируется с использованием туалета, который будет служить знаком того, что ребёнку следует переместиться в правильное место. Этот предмет может быть помещён в закрывающуюся сумочку или приклеен к карточке. В любом случае он инициирует начало действий, связанных с туалетом, помогая ребёнку понять, что должно произойти и где. На более абстрактном уровне, фотография или рисунок туалета или напечатанное слово на карточке могут быть переданы ребёнку или размещены на его расписании для достижения нужной цели.

После перемещения в область туалета важно продолжать визуально поддерживать каждый шаг, связанный с походом в туалет. Мы должны дать ребёнку знать о каждом шаге, который он должен совершить, когда последовательность действий будет считаться завершённой и что случится, когда она будет завершена. Использование последовательности предметов, картинок или письменного списка, это всё способы передачи необходимой информации ребёнку. Важно, чтобы ребёнок видел информацию, пользовался установленной системой, распознавал её связь со своими действиями и имел чёткое представление о том, когда должен быть совершён каждый шаг и когда весь процесс завершён.

### ***ПРИМЕР ВИЗУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРТИНОК НА КАРТОЧКАХ:***



Ребёнок берёт картинку с планшета и размещает её на специальной подложке по завершении каждого шага.

***ПРИМЕР ПРОВЕРОЧНОГО СПИСКА:***



Ребёнок размещает отметку или стикер на линии справа от каждой инструкции для обозначения того, что шаг завершён.

Важной частью этой системы является включение чёткого визуального индикатора «что произойдёт, когда процесс будет завершён». Для некоторых детей это может быть какой-то стимул или даже поощрение. Для многих детей с особенностями развития это равноценно или даже более важно, как индикатор завершения процесса. Выполнение задачи является мощным мотиватором для большинства людей с особенностями развития.

***IV. Решение специфических проблем***

После установления визуальной системы поддержки мы продолжаем решать проблемные моменты. Как только у ребёнка возникают проблемы с любым этапом процесса, мы думаем о 1) его возможном видении этой проблемы и 2) как мы можем упростить и/или прояснить этот момент с использованием визуальной структуры.

**Ниже приведены примеры.**

*Спротивляется сидению на унитазе:*

- Позволить сидеть без спуска одежды.
- Позволить сидеть на унитазе с закрытой крышкой (с подкладываемым под сиденье картоном и постепенным увеличением отверстия в нём или положенным под сиденье полотенцем, постепенно убираемом).
- Использовать накладку для унитаза сначала на полу, постепенно поднимая её поднятием на более высокий уровень.
- Если есть стратегии, которые помогают сидеть в других местах, используйте их также в этой обстановке (таймеры, экраны, картинки-подсказки и т.д.)
- Пробовать сидеть по очереди или использовать куклу для моделирования ситуации.
- Сидеть вместе.
- Добавить физическую поддержку.
- Помочь ему понять, как долго нужно сидеть (спеть туалетную песню, длительность 1 песни на плеере, поставить таймер на 1 минуту и т.д.)
- По мере его постепенного привыкания к процессу сидения, предоставлять развлечение.

#### *Страх спускаемой воды:*

- Не спускать до того, как появится что спускать.
- Начинать спускать, когда ребёнок находится далеко от туалета, возможно и у двери (можно отметить точку ковриком, который позднее можно будет придвигать ближе к туалету)
- Заранее предупредить о спуске воды, устанавливая определённую систему подсказок, такую как " На старт, внимание, марш!"
- Позволить ему спустить воду.

#### *Чрезмерная заинтересованность сливом:*

- Физически закрыть кнопку слива, удалив её из поля зрения.
- Дать что-то похожее на кнопку подержать и поиграть.
- Использовать визуальную подсказку, чтобы дать понять, когда надо спускать воду (после замены одежды, например).
- Когда наступает время спускать воду, дайте ребёнку стикер, который соответствует стикеру на кнопке слива.

#### *Игры с водой:*

- Дайте ребёнку игрушку с водной составляющей в качестве отвлекающего предмета, такую как трубу-торнадо, трубу с блёстками и т.д.
- Используйте во время сидения обитую доску, расположив её на коленях.
- Закрывайте унитаз, пока он не будет готов к использованию.
- Обозначьте с помощью визуальной подсказки место, где нужно стоять.

#### *Игры с туалетной бумагой:*

- Если это большая проблема, уберите бумагу и используйте вместо неё салфетки.

- Отматывайте необходимое количество заранее.
- Дайте визуальную подсказку, сколько бумаги нужно оторвать, такую как прикрепление прищепки на место отрыва или приклеивание липкой ленты на стену на уровне, на котором нужно остановиться.

#### Сопротивление вытиранию:

- Пробуйте разные материалы (влажные салфетки, ткань, губку);
- Учитывайте температуру вышеупомянутых материалов;
- Чередуйте с куклой.

#### Плохая цель:

- Добавьте в воду «цель», такую как колечко из сухого завтрака
- Цель большего размера как вставку в унитаз (обклеенную плёнкой или ламинированную картонку с нарисованной на ней целью), которая постепенно опускается
- Добавьте пищевой краситель в воду для привлечения внимания

#### Запоры, возникающие при отказе от подгузника:

- постепенно подрезайте низ подгузника, что позволит сидеть ребёнку на унитазе в видоизменённом подгузнике;
- используйте куклу в качестве визуальной модели;
- увеличьте объём жидкости и клетчатки в рационе;
- может возникнуть необходимость в обращении к врачу при серьёзном запоре, врач может прописать слабительное.

Эти идеи не претендуют на то, чтобы стать полным списком шагов по приучению ребёнка к туалету. Они, тем не менее, иллюстрируют необходимый подход к решению проблем и попытку предоставления визуальных подсказок для повышения уровня понимания, сотрудничества и мотивации.

## ***V. Система коммуникации***

Другим важным шагом в обучении самостоятельному использованию туалета является планирование способа, которым ребёнок сможет инициировать процедуру посещения туалета. Первые походы в туалет могут быть инициированы взрослым, показывающим ребёнку переходный предмет или расписание. Тем не менее, в перспективе ребёнку нужен будет способ самостоятельного высказывания своей просьбы о посещении туалета. Даже если он начнёт спонтанно ходить в знакомый и доступный туалет, он должен освоить конкретный способ сообщения о своей потребности, чтобы он мог просить, когда туалет недоступен в тот же миг. Как всегда, первым шагом при определении цели является оценка. Даёт ли в настоящее время ребёнок каким-то образом понять, что ему нужно в туалет или он полностью полагается на взрослого в вопросе инициирования походов в туалет? Если есть поведенческие сигналы, которые вы как взрослый наблюдатель можете «считывать», эти сигналы могут показать вам моменты, наиболее подходящие для обучения использованию систематического коммуникационного инструмента. Может ли он использовать предметы, картинки или слова для коммуникации в других условиях?

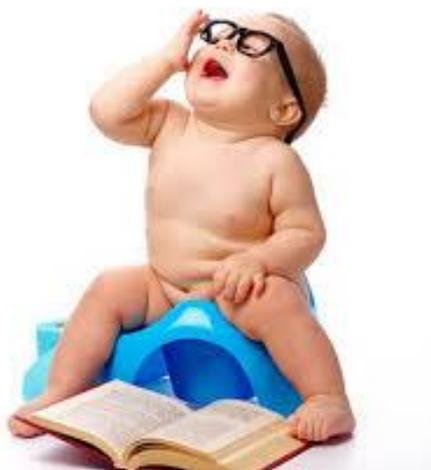
Многие дети сначала учатся выразительно использовать тот же инструмент, который взрослый использовал для обучения их хождению в туалет. Например, если мама давала

ребёнку пустую коробку из-под детских салфеток как символ того, что пора идти в туалет, чтобы переодеться, ребёнок может начать использовать ту же самую коробку, чтобы дать маме понять, что его нужно переодеть. Или, если использовалась фотография унитаза в расписании ребёнка для того, чтобы сказать ему, когда наступает время пойти в туалет, та же фотография может стать значимым коммуникационным инструментом.

Ребёнок, который иногда может вербально озвучить слово "туалет", может не всегда вспомнить это слово в нужное время. Когда он устал, находится в новом месте, с новым человеком, с чрезмерно большим количеством людей, во время болезни, в состоянии стресса по любой причине, его вербальные навыки могут его подвести. Ребёнку, который демонстрирует такую непоследовательность, может также помочь визуальная поддержка, которая 1) помогает вспомнить нужное слово и 2) служит как вспомогательная система, когда он не может использовать речь.

#### **КНИГИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ПРОЧИТАТЬ ДЕТЯМ О ХОЖДЕНИИ В ТУАЛЕТ:**

- ✓ Светлана Фролова «Малыш, пора на горшок! Сказка о приучении к горшку»
- ✓ Что ты делаешь с горшком? важная книга-раскладушка/ What Do You Do With Potty? : An Important Pop-Up Book Марианна Боргардт, Макси Чемблисс (иллюстратор)/ by Marianne Borgardt, Maxie Chambliss (Illustrator)
- ✓ Книжки-картонки. Не пора ли на горшок? / Книги для малышей.



Материал подготовила социальный педагог  
Высшей квалификационной категории Хмель Н.Г.