

Обучение отправлению естественных нужд

Ребенок должен уметь **отправлять естественные нужды, оставаясь чистым и сухим**. Мы считаем, что ребенок овладел этим навыком, если он:

- знает, когда ему нужно испражниться или помочиться, и научился “терпеть”, чтобы не сходить в штанишки или на пол (контроль за **кишечником и мочевым пузырем**)

- просится в туалет (на горшок)

или (если он физически в состоянии это сделать)...

- сам идет в специально отведенное место (на горшок, в туалет, в уборную и т.п.), снимает одежду, справляет нужду, вытирается общепринятым способом, надевает одежду и убирает за собой.



Обучение отправлению естественных нужд имеет важное значение для развития у ребенка самостоятельности и чувства собственного достоинства. Однако им очень часто пренебрегают, когда речь идет о детях с физическими недостатками и умственной отсталостью. Мы часто видим детей 5, 10 и даже 15 лет, которых держат в пеленках, а мать их переодевает и подмывает. Это тягостно и для ребенка, и для родных. Между тем многих детей удалось обучить отправлению естественных нужд за несколько дней или недель.

Возраст, в котором обычно дети начинают просится в туалет, сильно колеблется. Это зависит от местных обычаев, одежды, которую носят дети (если они ее вообще носят), от того, насколько семья этому способствует. Если детей приучать к горшку, то многие перестают ходить в штанишки к 2–2 1/2 годам.

Дети с задержкой в развитии или с физическими недостатками поздно начинают просится в туалет, и происходит это, как правило, из-за того, что родители не дали ребенку возможности научиться, не приучили, не помогли ему. Например, одному глухому 10-летнему мексиканскому мальчику с легкой формой умственной отсталости мать меняла пеленки. Она никогда всерьез не пыталась научить его ходить в туалет, считая, что ему это не под силу. Небольшая помощь сельского реабилитационного работника – и мальчик за 3 (!) дня научился отправлять естественные нужды.

Детям-инвалидам следует помочь обрести как можно большую самостоятельность при отправлении естественных нужд. Если им помочь, **большинство умственно отсталых детей и детей с физическими недостатками могут овладеть этим навыком к 3–5 годам.**

Конечно, детям с тяжелыми физическими недостатками всегда требуется помощь, чтобы справиться с одеждой или добраться до горшка. Но они могут научиться проситься и какое-то время “терпеть”, пока их не посадят на горшок.

Особые трудности возникают у детей, которые не могут контролировать мочевой пузырь и кишечник из-за **незаращения позвоночника или травмы спинного мозга**. Но и такие дети могут в какой-то мере контролировать себя и обрести относительную или полную самостоятельность. Эти проблемы и обучение таких детей рассматриваются в гл. 25.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ОБУЧЕНИЕ ОТПРАВЛЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННЫХ НУЖД

1. Начинайте, когда ребенок готов

Не следует затягивать с обучением ребенка, но не следует начинать и слишком рано. Если организм ребенка еще не в состоянии контролировать функционирование мочевого пузыря и кишечника, попытки приучить его будут бесполезны и не принесут ничего кроме огорчений – и ребенку, и родителям. Обычно ребенок бывает “готов” к 2–2 1/2 годам. Но для некоторых детей бывает необходимо отложить приучение до 3–4-летнего возраста, а иногда и дольше.

Большинство детей перестают испражняться в штанишки намного раньше, чем мочится. Однако, поскольку ребенок мочится гораздо чаще, чем испражняется, то, если его приучают не “писаться”, он обычно перестает “пачкать” в штанишки.

Есть 3 простых критерия, позволяющих проверить, “готов” ли ваш ребенок к тому, чтобы учить его отправлению естественных нужд. Это способность контролировать мочевой пузырь, готовность к сотрудничеству и физическая готовность*.

- **Способность контролировать мочевой пузырь**

Мочится ли ваш ребенок помногу за один раз, или понемножку через каждые несколько минут?

Часто ли он подолгу остается сухим?

Знает ли он, когда ему нужно помочиться? (Выражение лица, то, как он жметя, держась за низ живота.) _____

Если ребенок делает все эти 3 вещи (или хотя бы первые 2), то он в достаточной мере контролирует мочевой пузырь и осознает позывы к мочеиспусканию, чтобы начать его приучать.



- **Готовность к сотрудничеству.** Чтобы проверить достаточно ли ребенок понимает и готов к сотрудничеству, попросите его выполнить несколько простых действий: лечь, сесть, показать на разные части тела, положить игрушку в коробку, подать какой-нибудь предмет, повторить за вами какое-нибудь действие, например хлопнуть в ладоши. Если он все это охотно делает, то он достаточно развит, чтобы обучить его отправлению естественных нужд.

- **Физическая готовность.** Легко ли ребенку подбирать мелкие предметы? Хорошо он ходит? Умеет ли он сидеть на корточках или на табуретке, сохраняет ли равновесие? Если да, то он физически в состоянии самостоятельно отправлять естественные нужды. Если нет, его, вероятно, все же можно обучить, но ему понадобится помощь.



Большинство детей старше 2 лет отвечают этим 3 критериям. Если же нет, то лучше подождать с обучением ребенка, либо помочь ему “созреть” для этого.

* Эти критерии и многие из приведенных здесь рекомендаций по обучению отправлению естественных нужд позаимствованы из книги *Toilet Training in Less Than a Day* (“Обучение отправлению естественных нужд меньше чем за один день”), N.Y., 1974.

ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Если ребенок не способен в достаточной мере контролировать мочевой пузырь или осознавать позывы к мочеиспусканию, то лучше всего подождать, пока он не станет постарше. Например, у некоторых детей с ДЦП способность контролировать мочевой пузырь вырабатывается позже.

ДЦП

Если ребенок не слышит или не понимает простого языка или если он умственно отсталый, то, приучая его, нужно больше показывать и меньше объяснять словами. Необходимо выработать специальные "знаки" или жесты, означающие "мокрый", "сухой", "грязный", "чистый", "горшок", "уборная". Вместо того, чтобы учить на кукле, полезнее попросить другого ребенка показать, как он пользуется туалетом.

Если ребенок упрям, отказывается сотрудничать, когда его просят о простых вещах, или часто плачет и кричит, когда не получает того, что хочет, приучить его к пользованию горшком или туалетом будет трудно. Упрямство и непослушание часто встречаются у многих детей-инвалидов – главным образом потому, что их чрезмерно опекают и балуют. Прежде чем приучать таких детей к пользованию горшком или туалетом, разумно сначала постараться исправить их отношение и поведение (обратитесь к гл. 40).

Если ребенок страдает физическим недостатком, из-за которого ему трудно добраться до туалета, спустить штанишки, сесть или присесть на корточки, вытереть полку, то необходимо придумать различные приспособления, которые помогут ему стать как можно более самостоятельным. Эти приспособления и способы будут рассмотрены на следующих страницах.

2. Сажайте ребенка на горшок в такое время, когда он с наибольшей вероятностью им воспользуется

Прежде чем начать приучать ребенка к горшку, понаблюдайте, в какое время он испражняется и мочится. Обычно он делает это в определенное время, например вскоре после завтрака.

Сажайте его на горшок в это время, уговаривая сделать "а-а" или "пи-пи" (или как он это называет).

Оставляйте его на горшке до тех пор, пока он не "сходит", но не более 10 минут.

Если ребенок "сходил", захлопайте в ладоши, поцелуйте его, покажите ему, что он сделал, и дайте ему понять, как вы им довольны.



Если ребенок не "сходил" просто обойдите это молчанием. Не ругайте ребенка, не заставляйте его чувствовать себя виноватым, иначе он может невзлюбить горшок, станет его бояться и будет отказываться им пользоваться.

3. Поощряйте и хвалите за успехи

При обучении отправления естественных нужд, как и при любом обучении, лучше **поощрять за успех, чем наказывать за неудачу**. Когда ребенок покакает или пописает в положенном месте, похвалите его, выкажите одобрение. Однако **дайте ребенку ясно понять, что вы им довольны** не потому, что он какает или писает, а **потому, что при этом остается сухим и чистым**. Приучая ребенка ходить на горшок или в туалет, почаще проверяйте, "сухой" ли он, "чистый" ли. Когда он "сухой" и "чистый", похвалите его. Кроме того, научите ребенка самого проверять штанишки.

Если у ребенка случилась "авария" и он обмочился или испачкал штанишки, **не наказывайте и не ругайте его**. Лучше спокойно подмыть и переодеть ребенка. В крайнем случае, скажите что-нибудь неодобрительное, но доброжелательно вроде: "Ай-ай-ай, вот беда! Ну ничего, в другой раз постарайся!"



НЕ ДАВАЙТЕ ЕДУ
В КАЧЕСТВЕ
ПООЩРЕНИЯ
ТУЧНЫМ ДЕТЯМ

ВНИМАНИЕ! Не давайте ребенку в качестве награды конфеты, сладости или другую пищу. Это может привести к тому, что любовь и одобрение будут связываться у ребенка с лакомствами, и он будет их требовать. Особенно важно избегать поощрения лакомствами малоподвижных детей и склонных к полноте. Избыточный вес затрудняет передвижение. Итак, **НЕ ДАВАЙТЕ ДЕТЯМ-ИНВАЛИДАМ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС**.

Худеньким и подвижным детям, может быть, имеет смысл иногда давать в награду еду. Но обязательно включайте сюда полезные продукты, например орехи и фрукты, а не просто сладости.

4. Направляйте движения ребенка руками, а не словами

Если ребенку физически трудно справиться с какой-либо задачей, например спустить штанишки, не делайте это за него (если он в состоянии научиться это делать сам). Не указывайте ему на его ошибки, не объясняйте, как их исправить. Вместо этого легонько направляйте его руки своими, чтобы он сам научился это делать.



5. Показывайте наглядно – на куклах и на примерах

Учить лучше всего на примерах, особенно если пример дают люди, которых ребенок любит и которым старается подражать. Еще до того, как дети достаточно подрастут, чтобы их можно было обучить отправлению естественных нужд, подготовьте их, показав как их братья и сестры пользуются горшком или уборной. Скажите им, что когда они станут большими, то смогут делать так же.

Другой способ – воспользоваться куклой, которая “писает”. Такую куклу можно купить или сделать из:



тыквенной бутылки



либо с помощью детской бутылочки, которую вставляют в самодельную тряпичную куклу.



Покажите ребенку, как кукла писает в горшок. А еще лучше, попросите ребенка помочь вам научить куклу ходить на горшок или в туалет. Не забудьте включить все этапы, которые требуется освоить ребенку, чтобы стать как можно более самостоятельным.

Сначала пусть ребенок покажет кукле, как добраться до уборной или горшка, а затем поможет ей спустить штанишки.

Затем пусть ребенок научит куклу садиться на горшок и сидеть там, пока она не пописает. Постарайтесь максимально приблизить условия к тем, в которых находится ваш ребенок, – всегда берите тот же горшок и ставьте его на то же место, где им будет пользоваться ребенок.



Превратите это в игру, но всегда держите в центре внимания обучение отправлению естественных нужд.



После того как кукла закончит писать, пусть ребенок натянет ей штанишки. Попросите его пощупать у куклы штанишки и проверить, сухие ли они. Если сухие, скажите, чтобы он похвалил куклу.

Ребенку с умственной отсталостью или ребенку с затрудненным восприятием речи особенно важно неоднократно увидеть, как настоящие люди (а не просто куклы) с удовольствием пользуются горшком или туалетом и получают за это награду.

6. Учитывайте возможности конкретного ребенка

Многим детям-инвалидам можно помочь отправлять естественные нужды самостоятельно, если изготовить специальные приспособления. Часто удобно пользоваться такими приспособлениями:

- Если ребенку трудно снимать штанишки или трусики, одевайте его в свободную одежду на эластичном поясе или на поясе с ворсовой молнией-“липучкой”.

Правильное положение рук для спуска штанишек для одевания штанишек

Сунь большие пальцы рук в штанишки и сдвинь их



Сунь руку в штанишки, чтобы натянуть их на полку.



Для тренировки заколите рубашку повыше, чтобы она не мешала, или совсем ее не надевайте.

- Пользуйтесь короткими “тренировочными штанишками”, сшитыми из материала, который впитывает мочу.



ДЦП

- Ребенку с церебральным параличом или незаращением позвоночника, возможно, будет легче в лежачем положении – можно подстелить ему чистый коврик.

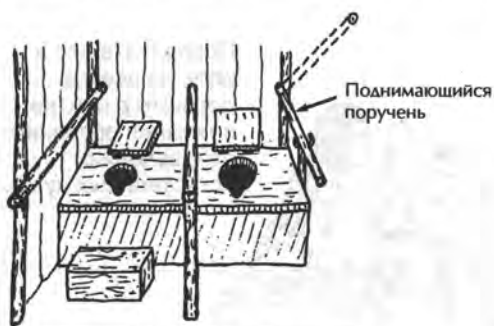


- Если в ваших краях принято садиться на корточки, чтобы “сходить по-большому”, а ребенку это трудно, ему поможет простая опора, за которую держатся руками.



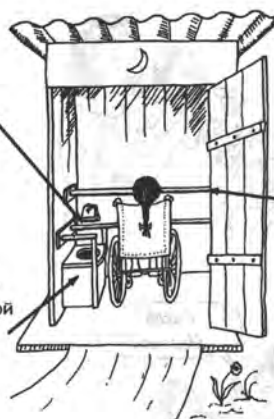
Некоторым детям, например этой девочке с ДЦП, необходимо сидеть. Это сиденье с горшком смастерили из детского деревянного стульчика.

- Специальные приспособления можно сделать и в уборных.



Двухместная уборная с отверстием по размеру ребенка и ступенькой

Опоры для руки или плеча рядом со стульчаком



Стульчак и сиденье инвалидной коляски на одном уровне

Высокий поручень, облегчающий пересаживание с инвалидной коляски на стульчак

Сделайте уборную и ее дверь достаточно большими, чтобы в них входила инвалидная коляска. Расположите дверь таким образом, чтобы инвалидная коляска могла въезжать и становиться непосредственно рядом с отхожим местом и ее не надо было разворачивать.

Позаботьтесь, чтобы дорожка к уборной была ровной и до нее легко было добраться.

- Одно из лучших приспособлений для обучения маленьких детей отправлению естественных нужд – простой горшок. Его можно по-разному приспособлять для детей-инвалидов.



Для ребенка с тяжелой формой ДЦП горшок можно ставить между колен матери. Это обеспечивает хорошую опору для спины. Мать удерживает плечи ребенка наклоненными вперед, ножки согнуты на бедрах, а колени – в разведенном положении.



Позже ребенка можно сажать на угловое сиденье наподобие этого, оно также удерживает руки и плечи ребенка наклоненными вперед, а ноги – согнутыми в бедрах.



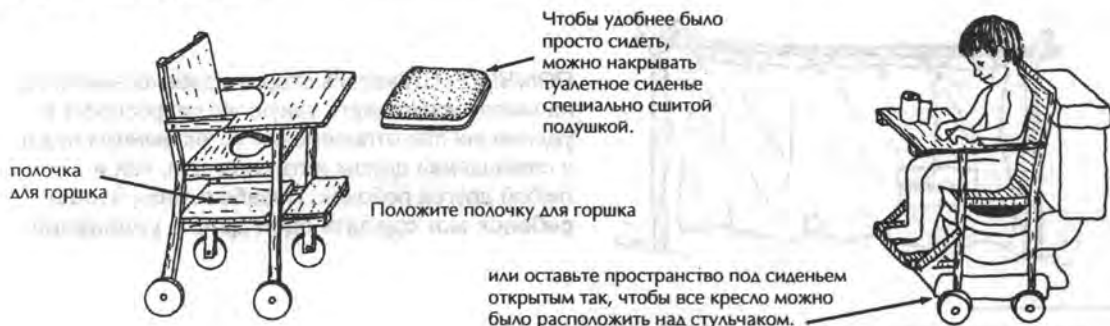
Удобную опору можно сделать из картонного ящика



Проявите смекалку, используйте всевозможные подручные материалы, чтобы дать ребенку возможность обслуживать себя.



Для тяжелобольных детей-инвалидов “туалетные сиденья” можно встраивать в кресла специальной конструкции.



Для ребенка, который не может сидеть, сделайте вот такое клиновидное "судно".



Его можно использовать как "постельное судно" или

Старое пластмассовое ведро можно обрезать под тем же углом, что у подкладного судна, так что его удобно будет подставлять.



как "напольное судно" для ребенка, который может переворачиваться или ездить на спине, но не может сидеть или подниматься без посторонней помощи. Это приспособление поможет ребенку самостоятельно отправлять естественные нужды.



ДЦП

Для ребенка с мышечной спастичностью или нарушенной координацией движений сделайте вот такое сиденье. Перекладину вставляют после того, как ребенок усажен.



Это сиденье сделано так, чтобы устанавливать его над ведром, над отхожим местом в виде дырки в полу или над обычным стульчаком или унитазом.

Туалетное сиденье из шины – мягкое, безопасное, моеющееся*.

Шину можно использовать саму по себе



или над отхожим местом в виде дырки в полу,



Чтобы моча не попадала внутрь шины, ее плотно обматывают длинными полосками автомобильной или велосипедной камеры.

или на деревянном или металлическом каркасе, устанавливаемом над стульчаком или унитазом.



Для маленьких детей подходят шины от самокатов или очень маленьких автомобилей.

Стульчак с перекладинами, по которым можно забираться*

При необходимости добавляют съемную переднюю перекладину.



Закрывающийся деревянный или фанерный туалет*



Съемная задняя стенка, чтобы мать могла потом подмыть ребенка

Съемное сиденье

Съемный держатель горшка, чтобы горшок было удобно выливать

Туалет можно ставить над отхожим местом в полу.



ПОМНИТЕ! Становясь старше, ребенок-инвалид начинает испытывать такую же потребность в уединении при отправлении естественных нужд и совершении других интимных дел, как и любой другой ребенок. **Позаботьтесь, чтобы ребенок мог сделать свои дела в уединении.**

* Идеи позаимствованы из руководства UPKARAN (с.641).