

TUALETO ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PROGRAMOS GAIRĖS

pagal Foxx ir Azrin „Žmonių su vystymosi sutrikimais Tualetų įgūdžių mokymas“

1. Pradedant tualetų įgūdžių mokymo programą, vaikas turi dėvėti įprastas apatines kelnaites. Sauskelnės galimos tik nakties metu, kol vaikas miega, bet jam nubudus, turi būti pakeičiamos apatinėmis kelnaitėmis.
2. Duokite vaikui gerti kiek įmanoma daugiau skysčių (pvz. po pusę stiklinės kas 15min.) , kad jo šlapimo pūslė būtų pilna didžiąją dienos dalį. Neduokite vaikui sūrus maisto tam, kad jis norėtų gerti. Sūrus maistas tik sulaukys skysčius.
3. Veskite vaiką į tualetą kas pusvalandį. Sėdėti ant puoduko reikėtų 10-20 min. arba kol vaikas pasišlapins. Jei vaikas nepasišlapina, nurodykite jam apsirengti kuo minimaliau ragindami ir leiskite išeiti iš tualetų. Berniukai taip pat turėtų sėdėti ant puoduko ar tualetų.
4. Jei vaikas pasišlapina ant puoduko, iš karto pagirkite ir suteikite apčiuopiamą paskatinimą. Paskatinimą pasirinkite kuo vertingesnį vaikui, t.y. daiktą ar skanėstą, kurį jis labiausiai mėgsta. Šio paskatinimo nenaudokite jokia kitu metu, o tik už sėkmingą pasinaudojimą tualetu. Gavęs paskatinimą, tegul vaikas apsirengia kiek įmanoma mažiau raginamas ir leiskite jam išeiti iš tualetų.
5. Kas 5 min. pažiūrėkite kartu su vaiku, ar jo kelnės sausos. Uždėkite vaiko ranką ant kelnų, kad jis pats pasitikrintų. Jei vaikas sausas, pagirkite ir paskatinkite.
6. Jei vaiko kelnės šlapios tikrinant, įsitikinkit, kad vaikas palietė šlapią vietą ir pasakykite jam, kur jis turėtų šlapintis, pvz. „šlapintis reikia į tualetą“. Tuomet iš karto nuveskite vaiką į tualetą. Paraginkite vaiką atsistoti ant puoduko, tada atsistoti ir užsidėti šlapias kelnas atgal (naudokite kiek įmanoma mažiau žodinių raginimų). Tuomet grįžkite į vietą, kurioje buvo pasišlapinta, ir vėl pakartokite visą procedūrą iš naujo. Pakartokite šią pozityvios praktikos procedūrą penkis kartus. Po penkto karto pakeiskite vaiko drabužius į sausus ir tegul vaikas išvalo „nelaimės“ vietą. Procedūros per daug nesureikšminkite. Ji neturi tapti smagiu užsiėmimu vaikui.
7. Dažniausiai vaikams nutinka daug „nelaimių“ pradėjus tualetų mokymo programą. Nepraraskite tikėjimo. Praktikuokitės toliau, ir svarbiausia, nesustabdykite šios programos dėl kelių nesėkmių. Bus lengviau jei šiai programai taikyti pasirinksite laiką, kuomet galite visiškai jai atsiduoti bent porą dienų iš eilės.
8. Kai tik vaikas pirmą kartą pats nueis į tualetą, nustokite planuoti kada jam reikia eiti į tualetą. Nuo šio momento daugiau jam nebuorodykite. Jei jūs ir toliau nurodinėsite, vaikas taps priklausomas nuo jūsų paragavimo ir pats neinicijuos.

9. Ir toliau duokite vaikui gausiai gerti skysčių. Dėl to nutiks daugiau „nelaimių“. Kai tai nutiks, atlikite pozityvios praktikos procedūrą.
10. „Nelaimingi nutikimai“ turėtų netrukus liautis. Paprastai vaikas tuomet pradeda dažnai inicijuoti pats. Jei vaikas parodo iniciatyvą vieną kartą ir daugiau nebeinicijuoja (per kitas dvi savaites), vėl pradėkite planuoti jo ėjimą į tualetą.
11. Prašymasis ant puoduko nėra būtinas šiai procedūrai. Nereikalaukite iš vaiko prašytis ant puoduko mokymo metu (neskatinkite prašytis ant puoduko). Tiesiog kiekvieną kartą, prieš vaikui naudojantis tualetu pasakykite „į tualetą“ (jei vaikas nekalba, naudokite gestą arba PCS paveikslėlį), ir padėkite vaikui tai atkartoti.
12. Kai vaikas 20 kartų iš eilės inicijuos ėjimą į tualetą be „nelaimingų nutikimų“, galite nebeduoti tiek gausiai gerti, pvz. sumažinkite gėrimą po pusę stiklinės kas 30 min., paskui ir rečiau.
13. Kai būsite pasiruošę išeiti į parduotuvę ar kitą viešą vietą, naudokitės tokia procedūra: duokite vaikui gerti prieš išvažiuojant, kad prisipildytų jo šlapimo pūslė ir jis norėtų į tualetą iš karto nuvykęs į vietą. Atvykę į vietą iš karto susiraskite tualetą. Įeikite į tualetą kartu su vaiku ir nieko nesakykite. Įeikite į kabiną ir parodykite tualetą. Palaukite, ar vaikas inicijuos. Jei neinicijuoja, inicijuokite naudojimąsi tualetu kiek įmanoma mažiau ragindami.
14. Tuštinimosi mokymas: Šio tipo „nelaimingi nutikimai“ vis dar pasitaikys, kai vaikas jau mokės šlapintis į tualetą. Turite atsilaikyti prieš pagundą vėl uždėti vaikui sauskelnes. Tuštinimosi „nelaimingiems atsitikimams“ nenaudokite pozityvios praktikos procedūros. Tik reikalaukite, kad vaikas išvalytų. Palaipsniui vaikas pradės naudotis tualetu ir tuštinimuisi.
15. Jei vaikas dažnai tuštinasi tuo pačiu paros metu, galite planuoti jo naudojimąsi tualetu tuo metu.
16. Kai vaikas šlapinasi ir tuštinasi į puoduką, tada jau galima mokinti berniukus šlapintis atsistojus.
17. Kai vaikas vieną mėnesį pats inicijuoja naudojimąsi tualetu be „nelaimingų nutikimų“, tuomet galima mokinti jį prašytis ant puoduko sustabdant jį beeinantį į tualetą, palaipsniui blokuojant priėjimą prie tualetu ir raginant paprašyti. Nemokinkite vaiko prašytis, kol jo paties inicijavimas nėra įtvirtintas.