

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

НАВЫКИ ОПРЯТНОСТИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Самое важное, с чем сталкиваются родители детей с синдромом Дауна – это обучение навыкам самообслуживания.

КАК ЖЕ ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ НАВЫКИ ОПРЯТНОСТИ И, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ПРИУЧИТЬ К ТУАЛЕТУ?

Первый шаг – это отказаться от использования памперсов в дневное время. Это должно произойти в возрасте 3-4 лет. Взрослый сразу поймет, ощущает малыш дискомфорт от того, что его штанишки мокрые или нет. Если у ребенка присутствует дискомфорт, то его будет нетрудно приучить к горшку. Но если ребенок не реагирует на мокрую одежду, процесс обучения опрятности будет достаточно длительным.



Маме необходимо вести «дневник наблюдения» за своим ребенком. Записывать ежедневное употребление жидкости, а это соки, фрукты, овощи, в определенное время. Затем регулировать количество. Так можно заметить, когда же чаще всего случается «конфуз», в какие часы. Вечером, в последнее кормление, лучше дать ребенку кашу.

Для приучения ребенка к туалету используется система «позитив-негатив». При правильном поведении ребенок получает сильный положительный стимул, а при отрицательном – отрицательные переживания. Приучение к туалету невозможно без поощрения, потому что за правильное поведение ребенок должен получить позитивные эмоции. Но ни в коем случае не заставляйте малыша делать что-либо против его воли и, в то же время, не перехваливайте его. Похвала в этом случае не должна отличаться от похвалы за любое другое достижение.



Каким же образом мы можем поощрить ребенка:

- дать любимое печенье;
- глоток любимого сока;
- поцеловать, обнять, поглаживать;
- словесное одобрение «молодец», «хорошо»;
- просмотр мультфильма или прослушивание детских песен.

Если спустя некоторое время у ребенка случился «конфуз», родителю необходимо показать негативную реакцию. Если ребенок не осознает дискомфорт или осознает через пару минут, то в мозгу ребенка процесс опорожнения мочевого пузыря и кишечника не связываются с дискомфортом от мокрых штанишек. И ребенку неясно, что для предотвращения дискомфорта надо сходить в туалет. И суть обучения и заключается в том, что после очередного «конфуза» необходимо искусственно создать ребенку некоторый дискомфорт, который должен устойчиво ассоциироваться с данной ситуацией.



Снимать мокрую одежду ребенок должен сам, мама только может ему немного помочь. Нельзя ругать ребенка, кричать, стыдить, бить. Можно лишь изменить мимику лица, показать свою отрицательную реакцию. Однако, если вы будете слишком негативно реагировать, то ребенок может испугаться, и процесс приучения к туалету сильно замедлится. Поощрять или не одобрять поступок необходимо сразу, а не через несколько минут. Ни при каких обстоятельствах нельзя усаживать ребенка на горшок силой – это лишь усугубит ситуацию.

С самого начала необходимо настроиться на то, что в процессе приучения к туалету ребенка возможны неудачи, и не стоит к ним относиться как к поражениям. Чаще всего это происходит во время смены режима дня, если вдруг ребенок попадает в больницу, стресса, новой обстановки. Как только ваш малыш станет здоровым, необходимо продолжить приучать ребенка к навыкам опрятности. Добившись успеха, необходимо приучить ребенка к определенным гигиеническим правилам – пользоваться туалетной бумагой, сливать в туалете воду, мыть руки после посещения туалета.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ТУАЛЕТУ

Рекомендации Американской академии педиатрии

- Выберите для ребенка стульчик со спинкой и горшком, ребенок не должен в него проваливаться. Если это мальчик, то фасад горшка должен выступать немного вверх.
- Дайте малышу время, чтобы к нему привыкнуть.
- Поместите горшок в удобное для ребенка место.
- Не заставляйте, если ребенок отнесется к нему настороженно.
- Для начала можно приучить сидеть ребенка на горшке, не снимая штанишек, один раз в день. Когда ребенок привыкнет, можно снять штаны. Необходимо следить за тем, чтобы горшок не был холодным, иначе следующий раз ребенок ни за что не сядет на него.

Если ребенок сообщает вам о случившемся «конфузе», надо похвалить его за сообщение, снять штанишки и предложить ему посидеть некоторое время на горшке. Также нужно высадить его на горшок во время «конфуза», для того чтобы у ребенка не создалось неправильное представление о том, что если он опоздал, то и сообщать не нужно.

5



СКОЛЬКО ЖЕ ВРЕМЕНИ НАДО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НАУЧИЛСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛЕТОМ?

Многое зависит от того, какое медикаментозное лечение получает ребенок в этот момент, поэтому необходимо попросить невролога помочь вам в формировании навыка опрятности у ребенка. Существуют препараты, помогающие процессу приучения к горшку. Также многое зависит от возраста, не биологического, а психологического. В среднем этот процесс у детей с синдромом Дауна занимает около полугода. Но если, несмотря на все ваши усилия и оптимизм, малыш все-таки отказывается от горшка, необходимо отложить урок на какой-то промежуток времени. И позже вы вместе обязательно справитесь.

Всегда помните, что вы самая замечательная мама и ваш малыш – самый замечательный.

Государственное учреждение образования
«Минский городской центр
коррекционно-развивающего
обучения и реабилитации»

Автор-составитель:
Михнович О.Ф.
учитель-дефектолог

6