**Trening toaletowy w pigułce**

Czas, w którym można rozpocząć trening czystości zależy od samego dziecka. To nasza pociecha musi być gotowa od strony fizycznej (musi mieć kontrolę nad mięśniami) i psychicznej na nowy sposób załatwiania swoich potrzeb fizjologicznych. Pamiętajmy, że niektóre problemy związane z treningiem czystości mają podłoże medyczne (np. zapalnie pęcherza moczowego). Jeśli mamy takie podejrzenia, musimy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem.

Na temat sposobów przeprowadzania treningu toaletowego możemy znaleźć różne informacje. Poniżej przedstawię jeden z nich.

**Jak zacząć?**

**Dowiedz się, jaki jest naturalny rytm dziecka, odpowiadając na pytania:**

- po jakim czasie od napicia się dziecko robi siusiu?

- jakie są średnie odstępy czasowe między siusianiem?

- o jakiej porze dnia zwykle robi kupę?

- ile razy dziennie robi kupę?

**Zebranie tych informacji ułatwi nam założenie „Dzienniczka nocnikowego”.** Wzór takiego dzienniczka znajduje się pod tekstem.

**Kiedy prosić dziecko, by usiadło na ubikacji:**

- po zebraniu informacji w „Dzienniczku nocnikowym” możemy zachęcać dziecko do siadania na ubikacji 15 minut wcześniej, niż zwykle się załatwiało,

- kiedy dziecko wykonuje swoją wersję „tańca toaletowego” – krzyżuje nogi, trzęsie nogami, trzyma się za genitalia,

- kiedy zobaczycie, że dziecko zaczęło już robić siusiu lub kupę,

- kiedy dziecko okaże zainteresowanie nocnikiem, toaletą, ubikacją, spoglądając na nie, podchodząc do nich lub ich dotykając.

**Przykładowy „Dzienniczek nocnikowy”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Godz.** | **Co dziecko zjadło?** | **Godz.** | **Co dziecko piło?** | **Siusiu****(zapisujemy godz.)** | **Kupa (zapisujemy godz.)** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

\*Obserwację dziecka najlepiej prowadzić przez kilka dni, aby zobaczyć prawidłowość w załatwianiu się.

Polecana literatura:

„Żyć z autyzmem. Uczymy się korzystać z toalety” Ch. Graham

autor: Justyna Samolik-Falender