



Frank Cicero

Úspěšný nácvik používání toalety

**Behaviorální přístupy
u osob s vývojovým postižením**

OBSAH

Část 1 – Úvod a hodnocení	5
Kapitola I – Úvod	5
Kapitola II – Dovednosti nezbytné pro nácvik používání toalety	5
Kapitola III – Vyhodnocení situace	7
Část 2 – Nácvik močení	9
Kapitola IV – Příprava na nácvik	9
Kapitola V – Tři složky nácviku	13
Kapitola VI – Analýza dat, zobecnění a udržení osvojených dovedností	17
Část 3 – Nácvik na stoličce	21
Kapitola VII – Vyhodnocení problému	21
Kapitola VIII – Nedostatek dovedností	23
Kapitola IX – Neochota vyhovět	24
Kapitola X – Strach z vyprázdnění na toaletě	25
Kapitola XI – Ritualizované vzorce	26
Část 4 – Nácvik žádosti o toaletu	28
Kapitola XII – Nácvik žádosti o toaletu	28
Část 5 – Regres	30
Kapitola XIII – Analýza regrese a jeho řešení	30
Část 6 – Noční nácvik	32
Kapitola XIV – Vyhodnocení problému a proces nočního nácviku	32
Část 7 – Zcela samostatné používání toalety	36
Kapitola XV – Kroky ke zcela samostatnému používání toalety pro muže i ženy	36
Část 8 – Rychlé odpovědi na časté otázky	43
Část 9 – Odkazy	48
Část 10 – Dodatky	51
Dodatek 1 – Záznamový list nácviku močení	51
Dodatek 2 – Záznamový list nácviku vyprazdňování	52
Dodatek 3 – Program nácviku močení	53
Dodatek 4 – Nácvik vyprazdňování s postupnou desenzitizací	56
Dodatek 5 – Postup nácviku vyprazdňování s posílením a ztrátou přístupu k posílení	59
Dodatek 6 – Nácvik vyprazdňování za použití zdravotnických prostředků	61

ČÁST 2 – NÁCVIK MOČENÍ

Kapitola IV – Příprava na nácvik

Komplexní nácvik používání toalety je nutný, pokud dítě v minulosti žádným nácvikem neprošlo, málokdy se vymočí do toalety a mívá denně nehody s pomočováním. Děti, které potřebují komplexní nácvik na toaletu, nosí před zahájením nácviku obvykle pleny nebo plenkové kalhoty. Jakmile usoudíte, že dítě má nezbytné dovednosti popsané v kapitole II, je vhodný čas zjistit, jaký postup bude u vašeho dítěte nejpraktičtější a nejúčinnější. Mějte na paměti, že dítě nemusí před začátkem nácviku projevovat zájem o používání toalety nebo dávat najevo, že je mu mokré oblečení nepříjemné. Děti s vývojovými poruchami často nejeví zájem o používání toalety ani o převlékání z mokrého oděvu. Součástí intervence by mělo být vybudování motivace dítěte, aby močilo do toalety a udržovalo se v suchu.

Intenzivní, nebo neintenzivní program?

Nejprve je třeba rozhodnout, zda u dítěte zvolit intenzivní, nebo méně intenzivní intervenci, pokud jde o nácvik používání toalety. Oba přístupy mají své výhody a nevýhody. Intenzivní intervence (popsané podrobně v kapitole V) obvykle zahrnují výrazné, byť krátkodobé změny prostředí, každodenní rutiny dítěte a dalších oblastí. Např. veškerý nácvik probíhá v prostorách WC, místo aby dítě mělo v nácvikových hodinách přístup do celého domu či do školní třídy. Také vyžadují rozsáhlé zaškolení všech zúčastněných, aby bylo možné je používat správně a účinně, a je třeba, aby instruktor (osoba provádějící intervenci) pobýval s dítětem v situacích jeden na jednoho po dlouhé časové úseky každý den (často až 8 hodin denně). Tyto intervence často vyžadují důkladné naplánování ze strany instruktorů, aby mohly probíhat konzistentně. Největším přínosem intenzivních intervencí je skutečnost, že nácvik obvykle proběhne rychle. U intenzivní intervence popsané v kapitole V se i děti se závažným postižením dokážou naučit samostatně používat toaletu a naučenou dovednost zobecnit během dvou až tří týdnů.

Méně intenzivní intervence obvykle zahrnují rozvrh používání toalety za pobídky dospělého, začleněný do běžného dne dítěte. Vyžadují jen malé nebo žádné změny prostředí či denního rozvrhu. Dítě bude např. pokračovat ve svých běžných činnostech, jak ve škole, tak doma, ale každých 30 minut bude odváděno na WC, aby se pokusilo vymočít do toalety. Odměnu dítě obdrží za každé úspěšné použití toalety. Při většině těchto programů jsou nehody s močením mimo toaletu buď ignorovány (např. dítě prostě očistíme a převlékneme bez následků), nebo trestány (např. dítě přimějeme, aby po nehodě splnilo nějaký úkol nebo se účastnilo

úklidu).¹ Hlavní výhodou těchto metod nácviku na toaletu je, že dítěti nenarušují jeho běžný denní program, a proto nejsou tak náročné na předběžné plánování ani na personál. Hlavní nevýhodou je, že pokud tento postup vůbec zafunguje, obvykle zabere poměrně dlouhý čas a dítě se při něm učí spíše podíídit se rozvrhu (močí do toalety, když ho k ní někdo odvede) než si řídit potřeby vyprazdňování samo (samostatná žádost o návštěvu WC). Vzhledem k nevýhodám méně intenzivního nácviku se ve většině případů doporučuje intenzivní procedura popsána v kapitole V.

Příprava na intenzivní nácvik

Připravte sebe

Než zahájíte intenzivní program nácviku na toaletu, musíte se na něj připravit sami, připravit prostředí a dítě. Při dobrém naplánování nebude nutné program odkládat či přerušovat, poté co je zahájen. Nejdřív se musíte připravit sami. Hlavní otázkou zde je: „Máte v tuto chvíli dostatečné zdroje k zahájení konzistentního programu nácviku?“

Intenzivní nácvikový program bude vyžadovat přítomnost osoby proškolené v programu po mnoho hodin každý den, v situaci jeden na jednoho, a to celou řadu dní bez přestávek. Tyto zdroje musíte mít už před zahájením intervence. Také byste se měli zamyslet nad rolí, jakou při implementaci plánu budou hrát různí lidé a místa. V ideálním případě by měl program probíhat na všech místech, kde dítě během dne tráví větší počet hodin. To obvykle znamená ve škole a doma. Je tedy nutné posoudit zdroje dostupné jak ve škole, tak v domácím prostředí. Někdy budete muset postupovat kreativně, abyste si ty zdroje zajistili. Jestliže škola není ochotná takový nácvik umožnit, využijte volné dny a prázdniny. Ideální je, aby nácvik probíhal alespoň osm hodin v kuse každý den.

1 Pozn. red.: Slovo trest má v běžném jazyce a ve vědě o chování rozdílný význam. V této publikaci je výraz trest/trestání používán v souladu s behaviorální tradicí ve smyslu přirozeného následku určitého chování, který vede ke snížení pravděpodobnosti výskytu stejného nebo podobného chování v budoucnu. Velmi často se jedná o následek, který je pro jedince mírně averzivní (např. nemožnost po stanovenou dobu pokračovat ve společné hře jako následek nevhodného chování vůči spolužákům). Použití postupů založených na trestu však může mít celou řadu negativních vedlejších důsledků, je proto vhodné je využívat pouze po konzultaci s odborníkem a za předpokladu, že již byly vyzkoušeny vhodné postupy založené na pozitivním posilování, ale intervence nebyly úspěšné.

PŘIPRAVTE SEBE

- Máte v této době možnost věnovat minimálně osm hodin denně nácviku v situaci jeden na jednoho?
- Bude nácvik probíhat ve škole i doma?
- Jsou všichni potenciální instruktoři ochotní se v této době programu plně podřídit?
- Nezapomínejte, že je zcela v pořádku program odložit na dobu, kdy budete mít možnost věnovat se mu s plným nasazením.

Připravte prostředí

Druhá věc, kterou je třeba připravit, je prostředí, v němž bude nácvik probíhat. Většina toaletního nácviku by se měla odehrávat přímo v koupelně s toaletou nebo v místnosti, která k toaletě přímo přiléhá. Ačkoli se to může zdát nežádoucí, je to nutné, a to ze dvou důvodů. Za prvé, neustálý vizuální kontakt s toaletou je nezbytný, aby dítě bylo schopné použití toalety samo iniciovat. Za druhé, blízkost toalety je zapotřebí, aby mohla být správně prováděna procedura nápravy nehod (viz kapitola V). Kdykoli je to možné, měl by nácvik po celou stanovenou dobu v daný den probíhat přímo v místnosti s toaletou. Tato místnost by měla být vybavena malým stolem a dvěma židlemi (jednou pro dítě a jednou pro instruktora). Prostor toalety by mělo obsahovat pomůcky k nejrůznějším aktivitám a úkolům, které jsou pro dítě stimulační a zábavné. Je důležité mít na paměti, že dlouhodobý pobyt na WC nebo v jeho těsné blízkosti nesmí být pro dítě trestem. Naopak, prostředí by mělo být zajímavé a nepůsobit na dítě tak, aby ho rozrušovalo a vyvolávalo u něj touhu uniknout. Ve škole by měla v prostoru s WC probíhat i běžná výuka, pokud je to jen trochu možné.

PŘIPRAVTE PROSTŘEDÍ

Vybavte nácvikovou místnost (místnost s WC nebo k WC těsně přiléhající):

- dvěma židlemi;
- malým stolem (pokud je to možné);
- pomůckami k zábavným činnostem;
- vzdělávacími materiály a úkoly (ve škole).

Připravte dítě

A poté je třeba připravit dítě. Za prvé je třeba během hodin nácviku odebrat dítěti pleny či plenkové kalhoty. Plena znamená pro dítě svolení, aby močilo na sebe. Chcete, aby pochopilo, že má-li na sobě spodní prádlo, je močení do kalhot nepříjemné. Je v pořádku vracet dítěti pleny před nácvikovými hodinami a po nich. Během nácviku by na sobě nemělo mít mnoho vrstev oblečení, aby se daly snadno