

## **TUALETITOIMINGUD**

### **Soovitused autismispektri häirega lastega tualetiharjumuste õpetamiseks**

Iseseisva tualetikasutamise õpetamine autismispektri häirega lapsele võib olla vanema jaoks hirmutav kogemus.

Alljärgnevast materjalist leiate mõningaid soovitusi, et see kogemus oleks võimalikult vähem traumeeriv kõigile osapooltele.

Soovituste järgimisel tuleks lähtuda autismispektri häirega lapse individuaalsetest eripäradest ja võimest aru saada selgitustest.

### **MIKS ON NII RASKE ÕPETADA AUTISMISPEKTRI HÄIREGA LAST TUALETTI KASUTAMA?**

- Laps ei tunneta selle protsessiga seotud vajadusi, vahel ei ole lapsel probleeme märg olemisega
- Lapsele ei meeldi tualettruumiga seotud lõhnad, helid, materjalid
- Laps ei tunneta neid signaale, mida tema keha saadab, ja pole seetõttu võimeline vastavalt nendele signaalidele reageerima/tegutsema.
- Laps ei pruugi olla oma arengutasemelt veel valmis tualeti kasutamiseks ja vajab selleks enam aega.
- Mähkmetest loobumine ja tualeti kasutamise õppimine tähendab rutiinidest loobumist ja uute õppimist, laps ei pruugi sellega toime tulla.
- Lapsevanematele on suur sotsiaalne surve, et nende laps õpiks kasutama tualetti ning see võib olla emotsionaalselt neile väga raske.

Tualeti kasutamise õpetamine võib olla traumeeriv kogemus kõigile pooltele ja nõuda väga konkreetseid lähenemisi, et võimaldada lapsel olla sõltumatu tualetitegevustes.

Allpool mõned soovitused, mida võiksite proovida, kui teie lapsel on probleeme iseseisva tualeti kasutamise õppimisega.

1. Suhelge teiste vanematega, neilt võib saada läbitud kogemusi ja nõuandeid.
2. Paluge tualetitoimingute õpetamisel abi ka lapsega igapäevaselt töötavalt pedagoogidelt /tugiisikutelt, kellel samuti võib olla palju erinevaid kogemusi, kuidas autismispektri häirega lastel tualetitoiminguid kujundada.

3. Jälgige, kas teie laps näitab märke valmisolekust minna üle mähkmetelt tualeti kasutamisele (kas laps nt peidab end diivani taha, kui peab mähet vahetama; kas laps püüab määrdunud mähkmetest vabaneda jne)
4. Mõelge hoolikalt läbi oma tegutsemiskava, kuidas mähkmetest vabaneda. See vähendab teie ja lapse stressi, kui tegutsete läbimõeldult ja erinevaid võimalikke probleemseid valdkondi arvestades.
5. Mõelge läbi, kuidas last motiveerida. Autismispektri häirega lastele ei piisa sageli motiveerimiseks kiitmisest, vaid nad vajavad individuaalset motiveerimist. Motiveerimiseks võib kasutada last huvitavaid esemeid, tegevusi ja lemmikmaiustusi.
6. Vaadeldge tualeti keskkonda ja hinnake, mis võib olla lapse jaoks stressitekitav ja takistada tualetitoimingute õppimist. Kas müra, valgus, pinnad ja nendelt peegeldumine, lõhnad vm võib põhjustada sensoorset ärritust? Kui turvaliselt laps end tunneb selles keskkonnas? Püüdke vähendada last ärritavaid tegureid.
7. Et aidata lapsel tualetitoimingute protsessist ja tegevustest aru saada, kasutage vajadusel visuaalseid abivahendeid.
8. Tualetitoimingute õpetamine ei pruugi olla lihtne. See võib osutuda pikaajaliseks treenimiseks ning eeldab teilt suurt kannatlikkust ja järjekindlust, vahel ka „loomingulist lähenemist“.

Te tunnete oma last kõige paremini ja kuigi see kogemus võib olla suur väljakutse, ei tähenda see, et see ei õnnestu kunagi. Eesmärk on anda lapsele võimalikult iseseisev elu ja oskus tualetti iseseisvalt kasutada on suur samm selle poole.