

Nácvik používání toalety u dětí s PAS

Proč je nácvik používání toalety důležitý

Nácvik používání toalety je pro dítě významným krokem na cestě k větší samostatnosti. Umožňuje mu více rozumět potřebám svého těla a zároveň posiluje jeho sebevědomí i důvěru v okolní svět. U některých dětí probíhá tento proces poměrně rychle, u jiných vyžaduje týdny či měsíce trpělivosti. Důležité je nesoustředit se pouze na samotný výsledek, tedy „být bez plen“, ale především na postupné porozumění tomu, co se děje, a na vytvoření pocitu jistoty a bezpečí při používání toalety.

U dětí s poruchou autistického spektra (PAS) bývá nácvik často náročnější, protože se zde kombinuje potřeba porozumět novým situacím, smyslová citlivost a někdy i obtížnější rozpoznávání tělesných signálů. Klíčovou roli proto hraje klidný, jednotný a srozumitelný přístup všech, kteří se dítěti věnují.

Kdy je dítě připravené začít

Než se rodiče rozhodnou s nácvikem začít, je vhodné se zamyslet, zda je dítě na tuto změnu připravené. Dítě by mělo být schopné vnímat alespoň základní signály vlastního těla – například si všimne, že má mokrou plenu nebo že se mu chce močit či kakat. Některé děti to dávají najevo svým chováním – schovají se, ztuhnou, ukážou si na plenu nebo přijdou za dospělým.

Pomáhá také, když dítě rozumí jednoduchým pokynům, dokáže chvíli spolupracovat a vydržet v klidu několik desítek vteřin. Důležitá je i pravidelná hydratace a pestrá strava s dostatkem vlákniny, protože tuhá stolice nebo zácpa mohou nácvik výrazně



ztížit. Někdy je vhodné přidat do jídelníčku více ovoce, zeleniny či probiotika.

Rodiče mohou několik dní sledovat, jak často má dítě mokrou plenu a kdy mívá stolicí. Takový přehled pomůže odhadnout, kdy dítě obvykle potřebu vykonává a podle toho pak plánovat první pokusy.

Příprava na nácvik

Doporučuje se vybrat jedno stálé místo, kde bude nočník nebo toaleta s dětským prkénkem a stoličkou pod nohy. Dítě by se mělo cítit pohodlně a v bezpečí – ideálně v koupelně, kde má klid, ne v hlučném nebo chladném prostoru.

Je vhodné dítě s toaletou nejprve seznámit – ukázat mu, kam se chodí čůrat, jak se splachuje, kde se myjí ruce. U dětí s PAS často pomáhají vizuální pomůcky – fotografie, piktogramy nebo krátké obrázkové příběhy znázorňující celý postup: jdu na záchod, stáhnou kalhoty, sednu si, vyčurám se, utřu se, obléknu se, spláchnu, umyji si ruce.

Zpočátku vysazujeme dítě pouze 1x za den v pravidelný čas např. po snídani, poté prodloužíme na 3x za den a až po té, co si dítě navykne a nebude mu dělat problémy sedět na záchodě pár vteřin, zkusíme vysazovat přibližně každých 30–60 minut. Nečekejte, až si dítě samo řekne, ale nabídněte mu možnost často a s klidem. Zpočátku se může zdát, že se nic neděje, ale právě opakovaná zkušenost a rutina pomáhá dítěti proces pochopit.

Praktický postup nácviku

Vytvořte si pravidelný režim, například pomocí časovače v telefonu, který každých 30–60 minut připomene, že je čas jít na toaletu. Dítěti ukážeme obrázek toalety nebo piktogram čurání a řekneme krátkou, jednoduchou větu – například „Pojď čurat“. Pokud dítě nereaguje, jemně ho vezmeme za ruku a dovedeme na toaletu. V této fázi je vhodné používat málo slov – přílišné vysvětlování může dítě zmást, jasné gesto bývá mnohem účinnější.

Dítě by mělo zpočátku sedět jen krátce – třeba deset vteřin. Cílem není, aby se hned vymočilo, ale aby si zvyklo na prostředí toalety a nemělo z ní

obavy. Postupně lze dobu sezení prodlužovat až na několik minut. Pokud se dítě vymočí nebo vykaká, je potřeba reagovat ihned pochvalou nebo malou odměnou – například samolepkou, drobnou dobrotou nebo veselým hlasem: „To se ti povedlo, výborně!“

Pokud se dítěti potřebu nepodaří vykonat, situaci nekomentujeme, nedáváme najevo zklamání. Dítě jednoduše odvedeme z toalety a po uplynutí dalšího intervalu to zkusíme znovu.

Jak reagovat při nehodě

Nehody k nácviku patří a je důležité, aby dítě necítilo stud nebo strach. Pokud si všimnete, že začíná močit mimo toaletu, reagujte spíše překvapeně než vyčítavě – například zvoláním „Honem, honem čurat!“ – a rychle ho převeďte na záchod. Pokud už je pozdě, zachovejte klid, bez komentářů dítě převlékněte a pokračujte podle plánu. Negativní reakce mohou proces výrazně zpomalit, protože dítě si s toaletou spojí nepříjemné emoce.

Možné obtíže a jak na ně reagovat

U dětí s PAS se mohou objevit různé překážky. Někdy je příčinou nezralost centrální nervové soustavy, kdy dítě zatím nedokáže ovládat močový měchýř nebo včas rozpoznat potřebu. Pomáhá častější vysazování a používání jasných vizuálních podnětů.

Dalším problémem bývá obtížné porozumění verbálním pokynům. Pokud dítě nerozumí větě „Pojď čurat“, je vhodné používat stále krátké fráze

spojené s obrázky nebo gestem. Dítě si časem spojí tyto podněty s konkrétní činností.

Někdy proces brzdí i zácpa nebo tvrdá stolice, která může způsobovat bolest při vyprazdňování. V takovém případě je důležité upravit jídelníček a konzultovat situaci s pediatrem.

Výzvou mohou být i senzorické faktory – dítě může mít strach ze zvuku splachování, z chladného prkénka nebo z nového prostředí. Pomůže tichá a klidná koupelna, pohodlné prkénko a pochvala při každém pokroku. Důležité je, aby dítě mělo možnost záchod nejprve „poznat“ – dotknout se ho, prohlédnout si ho a třeba i „hrát si“ s vizuálními obrázky znázorňujícími jeho používání.

Základní principy úspěchu

Základem je pravidelnost a předvídatelnost. Každý krok by měl být stejný – stejné časy, stejná slova, stejný postup. To dítěti dává jistotu a umožňuje mu chápat, co se bude dít. Stejně důležitá je pozitivní motivace – pochvala, úsměv, drobná odměna. Tlak nebo tresty proces brzdí a mohou vést k odmítání toalety.

Vizuální podpora je pro děti s PAS velmi účinným pomocníkem. Obrázky, fotografie nebo krátké schéma jednotlivých kroků pomáhá dítěti porozumět, co se od něho očekává. A nakonec – trpělivost. Nácvik může trvat týdny, někdy i měsíce, ale každý malý pokrok je důležitý.