

Туалетный тренинг для детей с ОВЗ

Дарья Бажина



Дарья Бажина

**Туалетный тренинг
для детей с ОВЗ**

«Автор»

2026

Бажина Д.

Туалетный тренинг для детей с ОВЗ / Д. Бажина — «Автор»,
2026

Эта книга представляет собой практическое руководство по формированию туалетных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья. В основе пособия лежит системный подход, включающий анализ поведения, работу с мотивацией, организацию среды, поэтапное обучение и сопровождение семьи. Особое внимание уделяется индивидуализации программы, учёту сенсорных особенностей ребёнка, работе с промахами и формированию устойчивых навыков самостоятельности. Книга предназначена для родителей, педагогов, дефектологов, поведенческих специалистов и всех, кто участвует в развитии ребёнка.

© Бажина Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Предисловие автора	6
Благодарности	7
Глоссарий терминов	8
Туалетный тренинг	8
Подкрепление	9
Промах	10
Интервальное высаживание	11
Регресс	12
Подсказка	13
Сенсорные особенности	14
Кейсы из практики	15
Кейс 1. Ребёнок с выраженным сенсорным избеганием	15
Кейс 2. Ребёнок, использующий подгузник только для дефекации	16
Кейс 3. Ребёнок с отсутствием просьбы о туалете	17
Кейс 4. Резкий регресс (откат) после болезни	18
Напутственное слово	19
Глава 1. Введение в туалетный тренинг	20
Почему туалетный навык так важен	20
Особенности детей с ОВЗ	21
Распространенные мифы	22
Миф 1. Ребенок сам перерастет проблему	22
Миф 2. Нужно дождаться идеальной готовности	23
Миф 3. Если были промахи, программа не работает	24
Когда начинать обучение	25
Роль семьи	26
Основные принципы туалетного тренинга	27
Последовательность	28
Позитивное подкрепление	29
Объективность	30
Уважение к ребенку	31
Заключение главы	32
Глава 2. Мотивация и психология ребенка	33
Почему мотивация имеет решающее значение	34
Что может мотивировать ребенка	35
Разница между наградой и подкупом	36
Страхи, которые мешают обучению	37
Как распознать тревогу	38
Постепенное привыкание	39
Влияние сенсорных особенностей	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Туалетный тренинг для детей с ОВЗ

От автора

За годы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья я встретила сотни семей, которые задавали один и тот же вопрос: «Сможет ли мой ребенок научиться пользоваться туалетом самостоятельно?»

За этим вопросом всегда скрывается нечто большее. Родители переживают не только о самом навыке. Они думают о будущем ребенка, его независимости, возможности посещать детский сад, школу, общественные места и чувствовать себя уверенно среди сверстников.

Мой опыт показывает, что большинство детей способны освоить туалетные навыки при наличии правильно организованного обучения. Однако успех редко приходит случайно. Он требует понимания особенностей ребенка, систематической работы и терпения.

Эта книга написана для родителей, педагогов, поведенческих специалистов, дефектологов, психологов и всех, кто участвует в развитии ребенка. Я постаралась объединить научный подход с практическими решениями, которые можно применять в повседневной жизни.

Предисловие автора

Эта книга выросла из реальной практики работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их семьями.

Туалетный тренинг — одна из тех тем, о которых редко говорят подробно, хотя с ней сталкивается почти каждая семья, воспитывающая не только ребёнка с особенностями развития, но также с этой проблемой сталкиваются семьи с растущими нормотипичными детками.. Родители часто оказываются в ситуации, когда им приходится самостоятельно искать решения, пробовать разные подходы и справляться с большим количеством противоречивой информации.

Цель этой книги — дать структурированный, практический и понятный инструмент, который можно использовать в реальной жизни.

Здесь нет универсальных «гарантированных» решений. Но есть принципы, которые доказали свою эффективность в работе с разными детьми: с аутизмом, интеллектуальными нарушениями, задержками развития и сенсорными особенностями.

Эта книга не заменяет медицинскую помощь и индивидуальную работу со специалистами, но может стать опорной точкой для выстраивания системного подхода.

Благодарности

Я благодарна родителям, которые доверяли мне сопровождение своих детей в этом непростом процессе.

Именно их опыт, вопросы, сомнения и успехи стали основой этой книги.

Также я благодарна коллегам — поведенческим специалистам, дефектологам, психологам и педагогам, с которыми мы обсуждали сложные случаи и искали решения.

Отдельная благодарность детям, которые каждый день напоминают нам, что развитие — это не линейный процесс, а путь, в котором важны терпение, уважение и внимание к индивидуальности.

Глоссарий терминов

Туалетный тренинг

Система обучения ребёнка навыкам самостоятельного пользования туалетом, включающая физиологические, поведенческие и коммуникативные компоненты.

Подкрепление

Событие или стимул, который увеличивает вероятность повторения желаемого поведения.

Промах

Ситуация, при которой мочеиспускание или дефекация происходят вне туалета.

Интервальное высаживание

Метод, при котором ребёнка регулярно направляют в туалет через заранее определённые промежутки времени.

Регресс

Временная потеря ранее сформированного навыка.

Подсказка

Любая помощь взрослого (физическая, вербальная, визуальная или жестовая), направленная на выполнение действия ребёнком.

Сенсорные особенности

Индивидуальные реакции ребёнка на звуки, запахи, прикосновения и другие стимулы окружающей среды.

Кейсы из практики

Кейс 1. Ребёнок с выраженным сенсорным избеганием

Мальчик 5 лет категорически отказывался заходить в туалетную комнату.

Любая попытка сопровождалась плачем и сопротивлением.

Было принято решение начать с постепенной десенсибилизации:



сначала ребёнок просто подходил к двери туалета, садился на стул около двери, играл;



затем заходил на несколько секунд;



позже находился в помещении вместе со взрослым, занимаясь интересным делом или игрой;



постепенно начал сидеть на закрытом унитазе.

Через 4 недели ребёнок спокойно заходил в туалет и начал первые успешные попытки мочеиспускания.

Ключевым фактором стала постепенность без давления.

Кейс 2. Ребёнок, использующий подгузник только для дефекации

Девочка 6 лет успешно пользовалась туалетом для мочеиспускания, но отказывалась от дефекации без подгузника.

Прямые попытки убрать подгузник вызывали тревогу и задержку стула.

Была внедрена пошаговая программа:



подгузник использовался только в туалетной комнате;



затем ребёнок сидел на унитазе в подгузнике;



позже подгузник частично ослаблялся;



затем происходил переход к полному отказу.

Через 6 недель дефекация была полностью перенесена в туалет.

Кейс 3. Ребёнок с отсутствием просьбы о туалете

Мальчик 7 лет не сообщал о потребности в туалете, хотя физиологически был готов.

Была внедрена система коммуникации с карточкой «туалет».

Каждый раз перед походом в туалет взрослый помогал использовать карточку.

Через несколько недель ребёнок начал самостоятельно приносить карточку и инициировать поход в туалет.

Кейс 4. Резкий регресс (откат) после болезни

Ребёнок 6 лет полностью утратил навык после вирусного заболевания.

Родители начали заново интенсивный тренинг.

Однако это привело к стрессу и сопротивлению.

После анализа было решено:



вернуться к более частым посещениям;



снизить требования;



усилить подкрепление;



не форсировать результат.

Навык восстановился в течение 10 дней без повторного «обучения с нуля».

Напутственное слово

Туалетный тренинг — это процесс, который требует терпения, структуры и уважения к ребёнку.

Каждый случай уникален.

Но в основе успешного обучения всегда лежат одни и те же принципы: наблюдение, последовательность, поддержка и отсутствие давления.

Главная цель — не просто сформировать навык, а помочь ребёнку стать более самостоятельным и уверенным в повседневной жизни.

Глава 1. Введение в туалетный тренинг

Почему туалетный навык так важен

Когда мы говорим о развитии ребенка, чаще всего вспоминают речь, обучение, социальные навыки и самостоятельность. Однако туалетный навык является одной из базовых жизненных компетенций.

Способность самостоятельно пользоваться туалетом влияет на многие стороны жизни:

- уверенность ребенка;
- участие в образовательных программах;
- возможность посещать общественные места;
- снижение зависимости от взрослых;
- уменьшение стресса в семье;
- повышение качества жизни.
- Понимание причинно-следственных связей

Для ребенка с ОВЗ освоение туалета нередко становится одним из наиболее значимых достижений. Нередко после освоения навыка посещения туалета у ребёнка созревает возможность запуска речи.

Особенности детей с ОВЗ

Не существует универсального ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Каждый ребенок имеет собственный профиль развития.

У одних детей хорошо развита речь, но присутствуют выраженные сенсорные особенности.

У других имеются трудности понимания инструкций.

Некоторые дети испытывают тревогу при изменении привычной рутины.

Именно поэтому программа туалетного тренинга всегда должна быть индивидуальной.

Попытки использовать советы, которые помогли соседскому ребенку или родственнику, часто приводят к разочарованию.

Распространенные мифы

Миф 1. Ребенок сам перерастет проблему

Иногда родители годами ждут, что навык сформируется естественным образом.

Для части детей это действительно происходит.

Но многие дети с особенностями развития нуждаются в целенаправленном обучении.

Миф 2. Нужно дождаться идеальной готовности

Некоторые семьи бесконечно откладывают начало тренинга.

Например родители ссылаются на то, что ребёнок не в настроении или у него трудный характер и просто надо подождать пока перерастёт.

На практике развитие навыков часто начинается именно в процессе обучения.

Полная готовность встречается редко.

Часто, к сожалению, ко мне обращаются семьи с детьми от 6-7 лет и старше которые так и не смогли отучить ребёнка от памперсов. Поэтому не стоит затягивать, ведь в конце концов это просто навык, который можно освоить просто понимая саму технологию обучения.

Миф 3. Если были промахи, программа не работает

Прوماхи являются нормальной частью обучения.

Они дают специалисту или родителям информацию о том, какие элементы программы или конкретные шаги требуют корректировки.

Когда начинать обучение

Вместо оценки возраста важно оценивать признаки готовности.

Ребенок может быть готов к обучению, если:



способен оставаться сухим некоторое время;



может физически сидеть на унитазе или горшке;



переносит посещение туалетной комнаты;



способен следовать простым инструкциям;



демонстрирует признаки осознания процессов мочеиспускания или дефекации.

Даже если присутствуют не все признаки, это не означает, что обучение невозможно.

Просто в таком случае обучение необходимо начать с того пункта, где есть трудности.

Роль семьи

Успешный туалетный тренинг практически невозможен без участия семьи.

Родители являются главными участниками процесса.

Именно они проводят большую часть времени рядом с ребенком и создают условия для закрепления навыка.

Специалист может разработать программу и обучить взрослых, но ежедневная практика происходит дома.

Поэтому работа всегда строится на сотрудничестве.

Основные принципы туалетного тренинга

За годы практики я выделила несколько принципов, которые остаются неизменными независимо от диагноза ребенка.

Последовательность

Все взрослые используют одинаковые правила и подходы.

Позитивное подкрепление

Желаемое поведение поощряется. И важно это делать незамедлительно. Не через 10-20 минут или потом когда это удобно, а прямо здесь и сейчас, когда ребёнок проявил нужное поведение.

Объективность

Решения принимаются на основании данных наблюдения, а не предположений.

Даже родители ребёнка не могут наверняка знать, что чувствует ребёнок и каковы его мотивы поведения. Есть только догадки и предположения на основе своего личного опыта. Но наш личный опыт и ощущение совершенно могут отличаться от того, что на самом деле происходит с ребёнком.

Поэтому стоит опираться исключительно на наблюдение.

Уважение к ребенку

Обучение не должно превращаться в борьбу.

Наша задача — помочь ребенку освоить навык, а не заставить его подчиняться требованиям взрослых.

Важно работать с мотивацией, чтобы ребёнок сам захотел скорее освоить этот навык .

Именно в этом цель данной книги.

Заключение главы

Туалетный тренинг — это не просто обучение пользованию туалетом. Это процесс формирования самостоятельности, уверенности и независимости ребенка. А так же большой шаг к когнитивному и сенсорному развитию.

В следующей главе мы подробно рассмотрим мотивацию, эмоциональные факторы и психологические особенности, которые влияют на успех обучения.

Глава 2. Мотивация и психология ребенка

За годы работы я заметила закономерность: родители часто сосредотачиваются на технической стороне туалетного тренинга и гораздо реже обращают внимание на психологические факторы.

Они покупают горшки, таймеры, наклейки, поощрения и составляют расписания. Всё это важно. Однако эффективность любой программы во многом зависит от того, насколько ребенок эмоционально готов участвовать в процессе обучения.

Прежде чем обучать навыку, необходимо понять самого ребенка, важно понимать настоящие причины и следствия его поведения, и не в коем случае не отталкиваться от собственных догадок. Например родители часто думают, что ребёнку просто не понравился цвет и дизайн горшка или просто он упрямый, потому что такой упрямый характер.

Почему мотивация имеет решающее значение

Любой человек обучается быстрее, когда понимает смысл происходящего и получает что-то ценное для себя.

Это касается и детей с ОВЗ.

Иногда взрослые считают, что ребенок должен пользоваться туалетом просто потому, что пришло время. Но ребенок не всегда разделяет эту точку зрения. Часто детям очень даже комфортно в подгузниках или даже мокрых штанах.

Если он не видит преимуществ нового навыка, мотивация к обучению может быть очень низкой.

Задача родителей и специалиста заключается в том, чтобы сделать успех понятным и привлекательным.

Что может мотивировать ребенка

Каждый ребенок уникален.

Одного вдохновляет похвала.

Другого — возможность посмотреть любимый мультфильм.

Третьего — игра с определенной игрушкой.

Четвертого — любимое лакомство.

Поэтому универсальных наград не существует.

Перед началом программы я всегда составляю список предпочтений ребенка.

Для этого родители отвечают на несколько вопросов:

●

Что ребенок выбирает чаще всего?

●

Чем он любит заниматься в свободное время?

●

Какие предметы вызывают улыбку и интерес?

●

Ради чего он готов приложить усилия? (вот знаете, чтобы прям как выражение “душу продать за это)

Ответы помогают создать эффективную систему поощрения. Это очень важный этап.

Разница между наградой и подкупом

Родители часто спрашивают:

«Не станет ли ребенок зависимым от наград?»

Важно понимать различие между подкреплением и подкупом.

Подкуп происходит до поведения:

«Сядь на унитаз — тогда получишь конфету».

Подкрепление происходит после успеха:

«Ты воспользовался туалетом — молодец, вот твоя награда».

Со временем материальные поощрения уменьшаются, а на первый план выходит естественное чувство успеха и самостоятельности.

Страхи, которые мешают обучению

Многие дети испытывают различные опасения, связанные с туалетом.

Некоторые боятся шума смыва.

Другие тревожатся из-за замкнутого пространства.

Кто-то испытывает дискомфорт от яркого освещения.

А кому-то просто углубление горшка или унитаза кажется огромной пропастью.

Особенно часто подобные трудности встречаются у детей с сенсорными особенностями.

Если страх остается незамеченным, обучение может затянуться на месяцы.

Поэтому важно наблюдать не только за поведением, но и за эмоциональными реакциями ребенка.

Как распознать тревогу

На тревогу могут указывать:



плач при приближении к туалету;



попытки убежать;



напряжение тела;



отказ заходить в туалетную комнату;



агрессия;



истерики;



усиление стереотипного поведения.

В подобных ситуациях нельзя усиливать давление.

Сначала необходимо выяснить причину дискомфорта и постепенно устранять её.

Постепенное привыкание

Если ребенок боится туалетной комнаты, обучение начинается не с использования унитаза.

Сначала формируется спокойное отношение к самому помещению. Выясните что конкретно не нравится, возможно освещение или звуки, так же возможно это боязнь маленьких пространств или закрытых(открытых) дверей.

Важно постепенно устранять или сглаживать эти причины страха и тревоги до и во время обучения.

Например:

День 1–3 — ребенок просто заходит в туалет.

День 4–6 — находится там несколько минут.

День 7–10 — садится на закрытую крышку.

Далее постепенно увеличивается уровень взаимодействия.

Так же возможно включить в эти этапы сначала приучению к горшку в помещении туалета, а потом уже присаживаться постепенно на унитаз, когда ребёнок спокойно сможет делать свои дела в помещении туалетной комнаты сидя на своем горшочке.

Такой подход позволяет избежать эмоционального перенапряжения.

Влияние сенсорных особенностей

Некоторые дети воспринимают окружающий мир иначе.

Обычный человек может не замечать шум вентиляции.

Для ребенка с повышенной чувствительностью этот звук может быть крайне неприятным.

То же касается:



запахов;



температуры помещения;



текстуры и температуры сиденья;



освещения;



эха в туалетной комнате.

Иногда устранение одного раздражителя значительно ускоряет прогресс. Например часто просто достаточно постелить мягкую текстильную накладку на стульчак унитаза, чтобы ребёнок смог сесть и расслабиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.