**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

**«Центр социальной помощи семье и детям «Октябрьский»**

(КГБУ СО «Центр семьи «Октябрьский)

***Как приучить ребенка к горшку,***

***И не только…….***

Сборник материалов для родителей и специалистов

Подготовили:

Команда СРП,

КГБУ СО «Центр семьи «Октябрьский»

Красноярск, 2020

**Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман
ПУТЬ К НЕЗАВИСИМОСТИ: Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам**

Глава 10

Умение пользоваться туалетом

Не будем лукавить. Вы и без нас прекрасно понимаете, что на­учить ребенка пользоваться туалетом - одна из самых важных задач. Не секрет также, что учить его этому - не самое большое удовольствие. Это занятие отнимает массу времени; оно требует готовности мириться с множеством возможных разочарований и возвратов к прошлому. Все это вам известно. Наверное, вы уже пробовали так или иначе побудить ребенка сделать в туалетевсе«как большой мальчик (или девочка)». Но бесконечные переоде­вания и случайные «аварии» не прекращаются. Может быть, ваш ребенок не посещает какое-нибудь детское учреждение или ка­кие-нибудь занятия только потому, что условием приема являет­ся «полностью отработанное умение пользоваться туалетом».

Одним словом, учить ребенка пользоваться туалетом нелегко. Вам нигде не удастся «срезать» путь, да и занятие это, честно го­воря, не слишком увлекательное. Здесь более всего нужна реши­мость довести дело до конца и систематическое проведение опре­деленных процедур. Эта глава должна помочь вам и в том, и в дру­гом.

**Навыки, составляющие умение пользоваться туалетом**

Нередко, думая об умении пользоваться туалетом, мы пред­ставляем себе сухие и чистые штанишки... Вряд ли что-нибудь еще. В действительности, если ребенок научился пользовать­ся туалетом должным образом, значит, он освоил не одно только умение делать свои дела в унитаз, а гораздо больше. Он овладел каждым из перечисленных ниже действий:

1. Распознает момент, когда нужно идти в туалет.

2. Умеет сдерживаться.

3. Входит в туалет.

4. Спускает штаны.

5. Садится на унитаз.

6. Делает свои дела в унитаз.

7. Использует туалетную бумагу по назначению.

8. Натягивает штаны.

9. Спускает воду.

10. Моет руки.

11. Вытирает руки.

Может быть, ваш ребенок уже умеет делать некоторые из этих вещей. Если это так, то, работая по данной учебной про­грамме, всегда давайте ему возможность выполнять их самостоятельно. Может быть, наоборот, ваш ребенок не знает, как подступиться ни к одному из перечисленных действий. Одна­ко волноваться по этому поводу не стоит.

Вашей первой задачей будет обучить ребенка всего лишь одному - *делать свои дела в унитаз.* Сначала, возможно, боль­шинство остальных действий вам придется выполнять за него. Через некоторое время вы начнете учить его одному за другим остальным навыкам, которые вместе образует то, что мы назы­ваем *полностью отработанным умением пользоваться туалетом.*

Готов ли ваш ребенок?

Ребенка можно считать готовым к освоению умения пользо­ваться туалетом, если он:

1. Умеет выполнять простые указания («Пойди сюда, Билли»).

2. В состоянии просидеть на стуле 5 минут.

3. В состоянии сдерживаться в промежутке между двумя высаживаниями в течение минимум 1,5 часов (это нужно освоить, прежде чем начать учиться делать в туалете малые дела).

***Примечание:*** Если ваш ребенок не умеет выполнять простые указания или не может усидеть в течение 5 минут, вам следует сначала обучить его этим умениям (см. главу 8).

Решайтесь!

Даже если вы никогда не пытались учить ребенка пользовать­ся туалетом или пытались, но неудачно, вам нужно прямо сей­час принять решение: освоить предлагаемый подход и упорно следовать ему. Многие родители могли бы подтвердить вам, что конечный результат доказывает, что эти усилия были не напрасны.

Помните, никто за вас не научит вашего ребенка пользо­ваться туалетом. Работа эта - круглосуточная, а он большую часть времени проводит с вами. Для достижения успеха, одна­ко, необходима преемственность. Это значит, что нужно зару­читься поддержкой тех, кто, как и вы, проводит с ребенком время: няни, соседей, воспитателя и, конечно, остальных чле­нов семьи.

**Родители друг другу**

Мы хотели бы передать вам некоторые соображения наших родителей — нашей «группы поддержки».

Мама Уитни: «Мы недостаточно хорошо осозна­ем, насколько медленным и постепенным бывает про­цесс обучения умению пользоваться туалетом, как много бывает откатов назад. Иногда кажется, что вы просто стоите на месте, и вам так легко сказать себе: «Все, хватит!» Многие родители согласились с ма­мой Уитни, что важнее всего убедить вас в одном: «Не сдавайтесь!»

Мама Рафаэля, беседуя с несколькими родителя­ми, вспоминала, какую большую роль в достижении успеха сыграло тщательное ведение записей. «Я страшно боялась цифр, но со временем даже подру­жилась с ними. Ведение записей представляется го­раздо более трудной задачей, чем оказывается на практике... и, кроме того, без них просто невозможно ничего добиться».

Папа Скотта отметил, насколько полезным для всей семьи было участие в обучении малыша. «Мы делали это вместе - для Скотта и для себя. Мы про­сто обязаны были заставить программу заработать».

**Ведение записей**

*Дневник наблюдений за большими и малыми делами*

Если у вашего ребенка уже выработался определенный график, так, что при регулярном посещении туалета он может сделать свои дела в унитаз, и если днем с ним не случается «аварий», пропустите несколько страниц и перейдите прямо к парагра­фу «Умение пользоваться туалетом самостоятельно». Во всех прочих случаях вашим *первым и самым важным* шагом должно стать определение его *графика мочеиспускания и стула,* пока­зывающего, в какие часы в течение дня он с наибольшей вероятностью намочит или испачкает штанишки.

Для определения этого графика вам придетсявести соот­ветствующие наблюдения в течение двух недель. Записывать следует и время мочеиспускания, и время стула. Начать зани­маться вы сможете *только* по прошествии этих двух недель.

***Что делать в течение двух недель***

1. В течение двух недель **продолжайте** относиться к от­правлению естественных нужд ребенка так, как раньше. Если вы не высаживали его на горшок или унитаз, не начинайте делать это сейчас. Если вы его высаживали, записывайте, сделал или нет он свои малые или большие дела за время, пока сидел.

2. Когда ребенок просыпается утром, **проверьте** его подгуз­ники - сухие они или мокрые, чистые или грязные.

3. **Проверьте** то же самое час спустя и продолжайте проверки каждый час, пока он не ляжет спать.

4. **Каждый раз записывайте**, сухой он или мокрый, гряз­ный или нет. (Скоро мы поговорим об этом поподроб­нее.)

5. **Переоденьте** его, если во время проверки выяснится, что он намочил или испачкал штанишки. Сделав это, вы при следующей проверке будете знать, случилось ли что-нибудь за прошедшее время. Постепенно он будет привы­кать оставаться сухим.

***Как вести записи***

В этом параграфе мы представим вам таблицу, которой удоб­но пользоваться в течение упомянутых двух недель. Кроме того, здесь вы найдете примеры заполнения такой таблицы. Прочи­тав до конца параграф, сделайте себе копию незаполненной таб­лицы «Дневник наблюдений за большими и малыми делами». Наверху, в шапке, впишите дни недели. Повесьте таблицу в туалете и с завтрашнего дня начинайте заполнять ее.

**Графа «Штаны» (Ш)** В графе *«Штаны»* вы каждый час будете отмечать состояние его штанишек. Условные обозна­чения:

С если штаны сухие

М если он помочился в штаны

Ст если у него был стул

М/Ст если произошло и то и другое

Разумеется, вам не нужно непременно ждать целый час. В лю­бой момент, когда у вас появляется подозрение, что ребенок мокрый, надо проверить его штанишки и отметить в таблице время и результат проверки.

**Графа «Туалет» (Т)** Если вы водите ребенка в туалет, ре­зультаты его пребывания в нем записывайте в эту графу ана­логичным образом. (Помните, не надо начинать высаживать его сейчас, если вы не делали этого раньше.)

С если он не сделал малые дела в туалете и остался сухим

М если он помочился в туалете

Ст если у него был стул

М/Ст если он сделал и то и другое

Вы видите, что ведение записей будет отнимать у вас не боль­ше минуты в час. А ведь это - **самая важная** часть вашей учеб­ной программы.

Возможно, вы уже когда-нибудь вели записи и чувствуете, что готовы приступить к ним прямо сейчас. Но, может быть, наоборот, вы принадлежите к тому разряду родителей, кото­рые никогда не записывали подобные вещи и воспринимают такую задачу как трудную и не очень понятную. Хотелось бы верить, что вы не отвергните нашу идею, не испробовав ее на практике. Для того чтобы она стала еще понятнее, мы предста­вим вам примеры ведения записей с помощью такой таблицы.

**Дневник наблюдений за большими и малыми делами**

ИМЯ РЕБЕНКА:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

НАЧАТ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День 1 | День 2 | День 3 | День 4 | День 5 | День 6 | День 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Время | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Заполнение таблицы**

Мама Джефа очень боялась приступать к программе обучения умению пользоваться туалетом. Когда ее спрашивали о графике мочеиспускания Джефа, она описывала ситуацию так: «Он обычно писает где-то в середине первой половины дня и пару раз во вто­рой». Это недостаточно конкретная информация, и для уточнения картины было решено перейти к двух-недельному ведению записей. В этот период мама Джефа ничего не изменяла в своем обычном порядке ухода за сыном, за исключением введения *ежечасных* проверок и записи их результатов.

Ее таблица в первые несколько часов первого дня выглядела так:

|  |  |
| --- | --- |
|  | День 1 |
| *Среда* |
| Время | Штаны | Туалет |
|  |  |  |
| 7.00 | *М* | *С* |
|  |  |  |
| 8.00 | *С* |  |
|  |  |  |
| 9.00 | *С* | *М* |
|  |  |  |
| 10.00 | *С* |  |
| 10.25 | *М/Ст* |  |
|  |  |  |
| 11.00 | *С* |  |

О *чем говорят эти записи?*

* В 7.00 мама обнаружила, что пижамные штаниш­ки Джефа мокрые (М). Она, как всегда, высадила его на унитаз, но он ничего не сделал (С).
* Через час, в 8.00, она снова проверила его штаниш­ки, и они оказались сухими (С). Она не стала вы­саживать его.
* В 9.00 он был все еще сухим (С) но когда она поса­дила его на унитаз, он сделал свои малые дела (М).
* В 10.00 штанишки снова оказались сухими (С).
* В 10.25 штаны Джефа были и мокрыми и грязны­ми (М/Ст); хотя перед этим мама заметила определенные сигналы, но высаживать его уже было поздно. Она отметила время происшествия в таблице.
* В 11.00 он был сухим.

В конце второй недели эти ежедневно заносимые в таблицу простые значки (С, М и Ст) дали маме Джефа информацию, которая была необходима для того, чтобы начать учебный процесс, способный принести положительный результат. Конечно, за эти две неде­ли несколько раз она забывала сделать отметки, так как была очень занята. Вот тут и пришли ей на по­мощь остальные члены семьи, вместе с ней занимаю­щиеся обучением Джефа.

А сейчас проанализируем записи, которые делались на про­тяжении недели родными одной девочки, желавшими опре­делить график ее мочеиспускания и стула. Мы приводим часть таблицы, соответствующую утренним часам (от 8.00 до 12.00). Вы удивитесь, увидев, как много ответов вы сможете получить на свои вопросы, рассмотрев эти данные.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понед. | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскрес. |
| Время | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.00 | *С* | *С* | *С* |  | *С* |  | *М* | *С* | *С* |  | *С* |  | *С* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.00 | *М* | *С* | *М* |  | *М* |  | *м/ст* | *С* | *С* | *М* | *М* | *С* | *Ст* | *М* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 | *Ст* |  | *Ст* | *М* | *Ст* |  | *Ст* |  | *Ст* | *С* | *Ст* |  | *С* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.00 | *С* |  | *С* |  | *С* | *С* | *С* |  | *М* | *С* | *С* | *М* | *М* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00 | *М* |  | *М* |  | *М* |  | *М* |  | *М* |  | *М* |  | *С* |  |

Ниже приводятся вопросы. Справа от них запишите свои ответы:

1. ***Куда*** она сделала свои большие дела в субботу?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. ***В какое время*** у нее был стул в среду? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. ***Сколько раз*** у нее был стул в четверг? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. ***Сколько раз*** у нее был стул в 9.00? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. ***В какое время*** у нее чаще всего бывает стул? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общий вид таблицы может вас смутить. Но каждая отдель­но взятая клеточка сообщает вам нечто достаточно простое. Проверьте правильность своих ответов.

**Ответы:**

1. В штаны

2. 10.00

3. Два

4. Два

5. 10.00

Теперь вы готовы вести дневник наблюдений за большими и малыми делами вашего ребенка. Ведите записи в течение двух недель. За это время можно дочитать до конца данную главу и таким образом подготовиться к началу работы по учебной про­грамме.

Если вы не будете аккуратно вести записи в течение двух следующих недель, оставшаяся часть главы ничего вам не даст. ***Помните, что на протяжении этих двух недель у вас не будет ни успехов, ни неудач; вы будете лишь пытаться по­нять график мочеиспускания и стула своего ребенка, чтобы затем составить расписание, которое будет иметь для вас практический смысл.***

Для того чтобы ваши отметки дали вам представление о графике, вы должны знать, что делает ребенок на протяжении все­го времени бодрствования. Это значит, что вам, возможно, придется *передать полученные записи* воспитателям в детский сад или бабушке и подробно объяснить всем членам своей семьи, а может быть, даже няне, как вести их. Руководитель этой про­граммы - вы. Остальные помогут вам, если вы четко объясните им, что нужно делать, и если они увидят, что вы сами относи­тесь к программе серьезно.

**С чего начать: с больших дел или с малых?**

Если вы приступаете к обучению ребенка соответствующим умениям в первый раз, начать следует со стула. Однако ситуа­ция, когда ребенок 1) ходит по большому всегда в туалете и2)ваши записи показывают, что промежуток между двумя моче­испусканиями составляет 1,5 часа и в течение этого времени он в состоянии удерживаться, говорит о том, что он готов учиться пользоваться туалетом для малых дел.

***Замечание:*** Некоторых детей иногда сначала учат ходить в туалет по маленькому, а не по большому. Если в вашем случае это именно так, то займитесь большими делами.

Начинать обучение с больших дел лучше по многим при­чинам. Стул бывает реже и более систематически, чем мочеис­пускание. Это значит, что в течение дня вы будете совершать меньше походов в туалет и процесс обучения отнимет у вас меньше времени. Меньше новых требований будет обращено и к ребенку. Еще важнее то, что, если вы ведете его в туалет по большим делам, то вероятность успеха этого предприятия выше. Кроме того, сигналы, подаваемые ребенком в таких случаях, распознать легче (он может, например, напрячься, покраснеть, затихнуть или присесть на корточки).

Когда ребенок научится делать большие дела в унитаз, ему будет не так трудно заниматься малыми делами, поскольку он уже будет знаком с процедурой посещения туалета.

После того, как 1) закончится двухнедельный срок ведения записей для определения графика мочеиспускания и стула и 2) вы примите решение относительно того, чему учить снача­ла, настанет момент, когда можно будет приступить к состав­лению расписания походов в туалет. Следующий параграф по­священ составлению расписания походов в туалет по большим делам. Даже если вы начинаете с обучения ребенка умению делать в туалете малые дела, вам все равно следует вниматель­но прочитать этот параграф, так как в обоих случаях процедура почти идентична. Позже мы обсудим незначительные расхож­дения между этими двумя процессами.

**Составление расписания**

1. Возьмите дневник, который вы вели в течение двух недель, и обведите кружочком (лучше цветным, чтобы выделялся) каждый случай Ст.

2. Подсчитайте, сколько раз на протяжении этих двух недель у ребенка был стул в 7.00, 8.00, 9.00 и т.д. Для каждого часа запишите соответствующую цифру в левой графе рядом с часом, к которому это относится.

На стр. 57 и 58 приводятся примеры записей двухне­дельных наблюдений за большими и малыми делами одно­го ребенка. В каждой таблице уже сделаны отметки, в соот­ветствии с только что приведенными указаниями 1 и 2. Прежде чем продолжить, потратим немного времени на ана­лиз этого примера.

Большинству детей присущ некоторый *определенный гра­фик* мочеиспускания и стула. В течение дня должно быть несколько периодов, когда стул более всего вероятен. В на­шем примере это периоды, когда за две недели стул был чаще всего. Алекс более всего склонен ходить по большомуот 9.30до 10.00, от 11.30 до 12.00 и от 17.30 до 18.00.

3. *Если у вашего ребенка регулярный и легко определимый гра­фик,* то составить расписание высаживания его на унитаз бу­дет легче. Каждый раз, когда у него обычно ожидается стул, будьте готовы повести его в туалет за 15 минут до этого мо­мента. В случае Алекса это нужно было бы в первый раз де­лать в 9.15 утра, второй раз - в 11.15, и третий раз - в 17.15.

Если у вашего ребенка утром стул бывает только один раз и, высадив его в положенное время, вы убедитесь, что он сделал большие дела, не нужно тащить его в туалет до обеда второй раз. Если же он ничего не сделает, вам придется высадить его еще раз. Если и во второй раз у него не будет стула и в промежутках между проверками его штаны не запачкаются, его нужно будет высадить тогда, когда, в соответствии с ва­шим расписанием, придет время следующего похода в туалет (в случае Алекса это 11.15).

О том, что нужно делать, когда вы ведете ребенка в туалет, мы подробно поговорим немного позже. Сейчас мы только стремимся наилучшим образом составить расписание ваших попыток приучить его ходить в туалет. Нам хотелось бы, что­бы на основании своих двухнедельных записей вы смогли сделать заключение, типа: «У него обычно бывает стул в 10.00. Если этого не происходит в 10.00, то, как правило, про­исходит между 11.30 и 12.30. Иногда у него бывает стул вто­рой раз между 16.00 и 17.00».

Такое заключение позволит вам наилучшим образом выб­рать время высаживания. Как вы помните, вести ребенка в туалет нужно за 15 минут до момента, когда у него обычно бывает стул.

4. *Если у вашего ребенка нет регулярного или легко определи­мого графика,* первый раз вам нужно повести его в туалетза15 минут до первой записи о наличии стула. После этого сле­дует высаживать ребенка каждые два часа. Если у него бы­вает стул только один раз в день, то после того, как он сдела­ет свои большие дела, больше его водить в туалет не нужно.

5. Итак, сейчас вам нужно выбрать 2-4 наиболее подходящих периода в течение дня, когда вы будете учить его делать боль­шие дела в туалете. Определив это время, запишите его сюда:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Придерживаться этого расписания вам следует в течение *одной недели.* По прошествии этой недели изучите свои за­писи и при необходимости измените расписание так, чтобы оно было больше соответствовало графику стула ребенка. Например, если вам кажется, что он всегда делает свои дела через 25 минут после того, как вы его высаживаете на уни­таз, вам следует отсчитать от этого момента 15 минут и про­ставить в расписании другие цифры**. В течение первой не­дели не вносите в расписание никаких изменений!** Вы смо­жете его подогнать в последующие недели, если ваши запи­си неизменно будут говорить о необходимости сделать это. (Не меняйте расписания только потому, в течение одного-двух дней стул у ребенка был в другое время.)

**Дневник наблюдений за большими и малыми делами**

ИМЯ РЕБЕНКА:\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Алекс*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

НАЧАТ: \_\_\_\_\_\_\_\_*14*\_*ноября*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День 1 | День 2 | День 3 | День 4 | День 5 | День 6 | День 7 |
| *среда* | *четверг* | *пятница* | *суббота* | *воскресен.* | *понедел.* | *вторник* |
| Время | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.00 |  |  |  |  |  |  |  |  | *С* | *М* |  |  |  |  |
| 7.30 |  |  | *М* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *М* | *С* |
| 8.00 | *С* | *М* | *С* |  | *М* | *М* | *С* | *М* | *С* |  | *М* | *М* | *С* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.00 ***2*** ***1***  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  |
| 9.30 | *Ст* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *м/ст* |  |  |  |
| 10.00 | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *Ст* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.00 ***1*** ***2***  | *М* |  | *С* |  | *М* |  | *С* | *М* | *С* | *С* | *С* |  | *С* |  |
| 11.30 |  |  | *Ст* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00 |  |  | *С* |  | *С* |  |  |  | *м/ст* |  | *С* |  | *Ст* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.00 | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *М* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00 | *С* |  | *М* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  |
| 14.30 | *М* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.00 | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *М* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.00 | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  |
| 16.30 |  |  |  |  | *М* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.00 | *М* |  | *С* | *М* | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  |
| 17.30 ***1***  |  |  |  |  | *Ст* |  |  |  | *М* |  |  |  |  |  |
| 18.00 | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  |
| 18.30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *М* |  |  |  |
| 19.00 | *С* |  | *М* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  |

Главной причиной неудачи родителей при обучении ребенка умению пользоваться туалетом бывает то, что они не относятся серьезно к составлению хорошего расписания и четкому следованию ему. Некоторые недооценивают важности ведения записей или не хотят потратить на внимательное прочтение этих страниц и анализ двухнедельных записей для определения графика ребенка. Другие делают это, но недоста­точно строго следуют ими же самими составленному расписа­нию. И в том, и в другом случае научить ребенка пользоваться туалетом не удается, и от этого проигрывает вся семья. Одна­ко большинство родителей добивались успеха, и вы можете оказаться среди них.

**Дневник наблюдений за большими и малыми делами**

ИМЯ РЕБЕНКА:\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Алекс*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

НАЧАТ: \_\_\_\_\_\_\_\_*14*\_*ноября*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День 1 | День 2 | День 3 | День 4 | День 5 | День 6 | День 7 |
| *среда* | *четверг* | *пятница* | *суббота* | *воскресен.* | *понедел.* | *вторник* |
| Время | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т | Ш | Т |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.30 |  |  | *М* | *М* |  |  | *С* | *М* |  |  |  |  | *С* | *М* |
| 8.00 | *С* | *М* | *С* |  | *С* | *М* | *С* |  | *С* | *М* | *М* | *М* | *С* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.00 ***1*** ***1*** ***1*** | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  |
| 9.30 |  |  | *Ст* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 | *М* |  | *С* |  | *М* |  | *М* |  | *Ст* | *С* | *С* |  | *М* |  |
| 10.30 |  |  |  |  |  |  |  |  | *М* |  |  |  |  |  |
| 11.00 | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  |
|  ***1***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00 | *М* |  | *М* |  | *м/ст* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.00 | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *М* |  | *С* | *М* | *С* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00 | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  |
| 14.30 | *М* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.00 | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *М* |  | *М* |  | *М* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.00 | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  | *С* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.00 | *М* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *С* |  | *С* |  |
| 17.30 ***1*** ***2***  | *Ст* |  |  |  |  |  | *М* |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00 | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *Ст* |  | *С* |  | *М* |  | *Ст* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.00 | *М* |  | *С* |  | *С* |  | *М* |  | *М* |  | *С* |  | *М* |  |

В составлении оптимального расписания большую роль мо­гут сыграть ваш муж (или жена), соседи или старшие дети. По­этому полезно было бы обсудить планы обучения ребенка уме­нию пользоваться туалетом с кем-нибудь еще. Вообще неплохо привлечь к работе над вашей программой кого-то из окружаю­щих. Тогда с этим человеком вы сможете делиться своими впечатлениями о продвижении вперед.

***Особое замечание***

***Составление расписания вождения ребенка в туалет для обучения его умению правильно делать малые дела***

Для того чтобы составить расписание походов в туалет по ма­лым делам, вам следует проделать те же действия, что и для составления расписания походов в туалет по большому. Не­большие отличия заключаются в следующем:

1. В своем двухнедельном дневнике нужно обвести кружоч­ками время, когда ребенок мочится, и затем добавить эти моменты к первому расписанию.

2. Малые дела случаются чаще, чем большие, и поэтому от­меток в течение дня будет больше. Выберите из них 4-6 так, чтобы они отражали наибольшую вероятность события. Следующие друг за другом моменты не должны отстоять по времени меньше, чем на 1,5 часа.

3. Составьте расписание так, чтобы уже определенное вами расписание занятий по обучению умению пользоваться ту­алетом для больших дел было его частью.

4. Водите ребенка в туалет каждый отмеченный в расписа­ниираз.

Если вы собираетесь начать обучение ребенка с умения делать в туалете малые дела, запишите в оставленном специально для этого месте выбранные вами оптимальные часы (в соответ­ствии с результатами анализа двухнедельных записей).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Помните:*** Составление расписания - самая важная часть ва­шей программы.

**Использование поощрений**

Возможно, стоит еще раз заглянуть в главу 4, чтобы вспомнить, что в ней говорилось о поощрении. Для успешного обучения умению пользоваться туалетом поощрения очень важны, впро­чем, как и для обучения любым другим умениям.

Для начала потребуйте от ребенка сделать совсем малень­кий шаг, например просто сесть на унитаз. Вознаградить его усилия нужно немедленно: изюминкой, глотком сока - любым призом, который вы выбрали. Со временем ему не нужны бу­дут никакие поощрения, чтобы сесть на унитаз по вашей просьбе.

Будьте готовы вознаградить ребенка своим вниманием и особым отношением в момент, когда он сделает большие дела в туалете. После этого как можно скорее забирайте его оттуда, чтобы он там долго не ел и не играл. Не забывайте, что туа­лет - не игровая комната.

**Поощрение**

Миссис Джонсонрешила научить Джамала ходить в туалет по большому, но ничего не получалось с самого начала: сын не желал сидеть на унитазе больше 30 секунд. Она знала, что Джамал любит ванильное печенье, любит, когда его хвалят, но как же он может заработать все это те­перь, если даже не сидит в туалете! Значит, *первое,* чего необходимо добиться, это продлить время сиде­ния на унитазе. Мы посоветовали миссис Джонсон похвалить и наградить Джамала сначала просто за то, что он просидел на унитазе 30 секунд, затем 40 се­кунд, затем 50, и так, пока он не научится сидеть в туалете 5 минут. В тех случаях, когда он будет вска­кивать раньше, миссис Джонсон будет одевать его и выводить из туалета, уделяя ему минимум своего вни­мания, и, конечно, - никакого печенья. Скоро Джамал поймет, что есть только один путь получить мамино внимание и печенье - сидеть на унитазе.

Когда Джамал научился дольше сидеть на унита­зе, он начал делать там и большие дела, за что немед­ленно награждался похвалой и печеньем.

**Проблемы поведения**

Стремясь дать вам максимально ясное представление о шагах, которые ребенок должен сделать, чтобы научиться пользоваться туалетом, мы не останавливались на его поведении. А ведь оно так или иначе может помешать вашим планам. Наши рассуждения могут порой казаться идеалистическими, словно ре­бенок никогда не будет возводить препятствий на вашем пути. Будет!

В конце этой главы мы обсудим несколько вопросов, кото­рые родители чаще всего задают нам. Некоторые из них каса­ются проблем поведения, возникающих в процессе обучения. Кроме того, можно обратиться к главам 16 и 17, посвященным проблемам поведения и путям их решения.

**Обучение умению ходить в туалет по-большому**

В этом параграфе семь частей. Прочитайте их, прежде чем при­ступить к программе.

***Продолжайте использовать подгузники***

Пока еще не время переходить на тренировочные штаны, так что пусть на протяжении всего периода обучения ваш ребенок будет в подгузниках. Когда он пачкает их, переодевайте его в туалете, причем спокойно. Не ругайте и не наказывайте его; не нужно даже проявлять своей досады. Переодевая, будьте к нему менее внимательны, чем обычно. Внимание, получаемое ребен­ком во время переодевания, даже если его при этом ругают, часто бывает одной из причин, побуждающих его по-прежне­му пачкать подгузники. Лучше приберегите свое внимание для случаев, когда ребенок будет делать большие дела в *туалете.*

***Распознавайте сигналы, подаваемые ребенком***

Вы будете регулярно высаживать ребенка на унитаз в соответ­ствии с расписанием, которое вы составили на основе его гра­фика мочеиспускания и стула. Но ориентироваться нужно так­же на сигналы, которые ребенок может подавать в другие часы. Дети подают сигналы по-разному. Обычно они напрягаются, затихают, краснеют или приседают на корточки. Заметьте, ка­ким образом ваш ребенок подает сигнал, и, когда бы это не слу­чилось, ведите его в туалет. Каждый раз записывайте время, даже если это время не указано в вашем расписании.

***Подготовьте сцену***

Вам нужно создать наилучшие условия для того, чтобы ребе­нок сходил в туалет не без результата. Вы уже составили распи­сание походов в туалет в те моменты, когда событие наиболее вероятно. Если вы будете следовать приводимым ниже прави­лам, вы сможете еще больше повысить шансы на успех.

***Будьте постоянны.*** Придерживайтесь своего расписа­ния как можно строже, чтобы ребенок, в конце концов, научил­ся ожидать этого момента и привык к тому, что происходит. Водите его в туалет *по расписанию* и не меняйте расписания в течение первой недели. Для того чтобы весь процесс был как можно более предсказуемым, водите его (по возможности) в один и тот же туалет и пользуйтесь при этом одними и теми же словами.

***Водите ребенка в обычный туалет с самого начала.*** Если ваш ребенок слишком мал для унитаза, сделайте сиде­ние для него более удобным, положив сверху детское сидение и поставив под ноги ящик или скамеечку. Если вам кажется необходимым использовать горшок, держитеегов туалете и именно там всегда пользуйтесь им.

***Избегайте отвлекающих игрушек и людей.*** Важно, что­бы ребенок с самого начала понимал, что туалет - это не игро­вая комната. Он приходит туда только по одной причине - что­бы сделать свои дела. Чтобы помочь ему сконцентрироваться на этой задаче, удалите из туалета все игрушки и игры (и лю­дей), которые могли бы отвлечь его внимание.

***Избегайте отвлекающих разговоров.*** Вы тоже прихо­дите с ребенком в туалет по конкретному делу - помочь ему сосредоточиться на его задаче. Так что пока он находится в туалете, разговаривайте с ним о том, что он должен сделать, для чего предназначен туалет, и избегайте разговоров о вещах, не имеющих к этому никакого отношения и только способных от­влечь его (не читайте стишки, не рассказывайте, что будет на ужин, и т. д.).

**Отвлекающие факторы**

Миссис Чарльз собрала интересующую ее информа­цию за две недели и определила график стула Джу­лии. Сейчас, во второй день работы по программе обу­чения умению делать большие дела в туалете, когда Джулия уже сидела на унитазе, чтобы сделать это в свое время (7.15), мистер Чарльз и Британи зашли в туалет, чтобы воспользоваться раковиной. Джулия тут же вскочила, чтобы присоединиться к ним. Папа и Британи, сами того не желая, отвлекли ее от ее за­дачи.

Для того чтобы ваши усилия увенчались успехом, важно аккуратно продумать свои действия в утренний «час пик». Столкнувшись с этой проблемой, папа и Британи перестроились так, чтобы умываться до или после времени высаживания Джулии на унитаз (Бри­тани согласилась вставать на несколько минут рань­ше, а папа с радостью стал вставать чуть-чуть позже). Однако если у вас большая семья, а туалет только один, составить расписание, конечно, труднее, а проведение программы обучения делает все это еще проблематич­ней. Для того чтобы справиться, необходимо опреде­ленное сотрудничество между членами семьи.

***Сажайте ребенка на унитаз***

Общая схема посещения туалета такова:

1. *Приведите ребенка в туалет в указанное в расписании вре­мя или по его сигналу.* Спустите его штанишки ниже колен (если он умеет все эти действия или часть из них выпо, нять самостоятельно, нужно побуждать его делать это).

2. *Убедите его просидеть на унитазе 5 минут.* Оставайтесь рядом с ним. Время от времени хвалите его за то, что он сидит, («Великолепно! Ты сидишь на унитазе!») и нетребовательным тоном объясняйте, что вот-вот ожидается.

3. *Если он сделает свои дела,* похвалите и наградите его.

4. *Если он не сделает свои дела,* снимите его с унитаза и на 10 минут выведите из туалета. Затем вернитесь туда снова для повторного 5-минутного сидения. Если он сделает свои дела, похвалите и наградите его.

Разумеется, вы не можете «требовать», чтобы ребенок сходил по большому в унитаз. Это лишь стеснит его и сделает успех менее вероятным. Вначале такие события нужно воспринимать как случайные, которые от него и не очень то требовались, ведь требовалось только посидеть.

В течение 20 минут дайте ребенку две возможности сходить по большому. Два раза с перерывом в 10 минут сажайте его на унитаз на 5 минут. Так ребенок сможет избежать разочарования и неудобства от слишком продолжительного сидения на унитазе. Даже если и при этом он не сделает больших дел, он успешно выполнит часть задания, и для начала вознаградите его просто за то, что он посидел.

***Оставляйте ребенка в туалете одного***

Важно, чтобы постепенно вы начали приучать ребенка оставаться в туале­те без вас. Начать делать это можно тогда, когда вы убедитесь, что он мо­жет продолжать сидеть на унитазе без вашей помощи и без словесных напо­минаний. После того, как вы приве­ли ребенка в туалет или проследили за тем, чтобы он сел (в зависимости от степени его потребности в помо­щи), оставайтесь в туалете все меньше и меньше времени. Приучайте его к этому *постепенно.* Сна­чала сделайте вид, что вас интересуют в туалете какие-то дру­гие вещи. Затем стойте в дверях и, наконец, выходите из поме­щения совсем.

Даже тогда, когда вы больше не остаетесь с ним в туалете, вам нужно по-прежнему проявлять свое внимание к нему и награждать его в случае успеха. Возвратитесь назад, чтобы похвалить и вознаградить его, и при необходимости помогите ему завершить процесс. Когда ваш ребенок станет ходить в туалет постоянно, можно будет начать отказываться от поощрений, как и при обучении любым другим новым умениям.

***Ведите записи***

Ведение записей продолжается в течение всего периода обу­чения ребенка умению делать большие дела в туалете. При­крепите таблицу к стене недалеко от унитаза. Обведите кру­жочками часы, которые обозначены в вашем расписании как часы похода в туалет. Каждый раз, приводя его в туалет, отме­чайте в таблице, сухой он или мокрый, испачкал ли штанишки (С, М, Ст) и что он сделал в туалете (С, М, Ст). Эта таблица имеет тот же вид, что и таблица, которой вы пользовались в течение двухнедельного периода. Отличие ее будет лишь в том, что теперь вы не будете делать отметки каждый час.

Если вы ведете ребенка в туалет (или если он испачкал шта­нишки) не в то время, которое фигурирует в вашем расписа­нии, запишите время и результат в той же таблице.

Тщательная запись достижений важна не менее чем обсуждаемая сейчас стратегия обучения. Ежедневное ведение запи­сей будет служить вам не только свидетельством того, как идут дела, но и напоминанием о том, что нужно следовать учебной программе регулярно.

***Оценивайте прогресс***

Просматривая неделя за неделей свои записи, вы сможете по­лучать ответы на некоторые важные вопросы.

**Водите ли вы его в туалет в наилучшее для этого время?**

Помните, мы предлагали вам придерживаться только что со­ставленного расписания одну неделю, а затем проверить, не нуждается ли оно в каких-нибудь изменениях? Если каждый раз, когда в соответствии с расписанием вы приводите ребен­ка в туалет и обнаруживаете, что его штанишки грязные, вам следует сдвинуть время похода в туалет на 15 минут назад. Если же он пачкает штанишки вскоре после того, как вы его водили в туалет, вам нужно изменить расписание так, чтобы впредь водить его в туалет на 15 минут позже.

Вы можете также обнаружить, что с того момента, как ре­бенок начал демонстрировать владение обсуждаемым умени­ем, он стал делать большие дела только один раз в день. В этом случае вы можете в своем расписании отменить походы в туа­лет, которые следуют за успешным походом. После внесения изменений в расписание работайте по нему *минимум одну не­делю,* прежде чем изменить его вновь. Изменяйте его только в том случае, если ваши записи в течение не менее чем пяти дней ясно указывают на изменение графика.

**Заметен ли прогресс?**

Одной из наград за ваши усилия станет подтверждение, что ре­бенок учится. Бывает, что, занимаясь с ним каждый день, мы не замечаем явных изменений. Увидеть реальные сдвиги, произо­шедшие за последние недели, вам помогут ваши записи. В конце каждой недели по данным своей таблицы вы можете подсчи­тать: 1) сколько раз он сделал свои дела в штанишки и 2) сколь­ко раз он сделал это в унитаз. Записывайте эти суммарные зна­чения каждую неделю. Если число «аварий» будет уменьшать­ся, а число случаев, когда он делает большие дела в унитаз, уве­личиваться, *значит, прогресс есть!*

В приводимом ниже примере вы увидите, что в первые че­тыре недели особого прогресса не наблюдалось, но потом ситу­ация постепенно стала улучшаться. Иногда прогресс бывает бо­лее быстрым, чем в данном случае, иногда - гораздо более мед­ленным. Аккуратное ведение записей позволит вам заметить сдвиги, которые без этого вы могли бы и не увидеть. Говорящие о прогрессе объективные данные ваших записей - награда *вам!*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | НЕД. | НЕД. | НЕД. | НЕД. | НЕД. | НЕД. | НЕД. | НЕД. |
| Ст в штаны | 7 | 8 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 |
| Ст в туалете | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 |

**Последние замечания**

Эту программу гораздо легче описать, чем провести в жизнь. Заниматься по ней на деле - значит помнить расписание и бро­сать свои дела, чтобы вовремя повести ребенка в туалет. Это значит каждый день по несколько раз, когда приходит время, дважды снимать и надевать подгузники (из-за того, что нужно высадить его на 5 минут, потом, через 10 минут - опять на 5 минут). Это значит продолжать менять грязные подгузники и в другое время, стараясь при этом отнестись к «аварии» как к свершившемуся факту. И, главное, это значит быть полной энергии и готовой похвалить ребенка за каждый шажок.

Конечно, временами вы будете терять надежду, испытывать разочарование, неуверенность и грусть. У вас будут дни, когда другие события не позволят вам соблюдать расписание. Вам будет казаться, что что-то вы делаете неправильно, если ваш ребенок пачкает штанишки и расписание эти моменты не «улавливает». У вас часто будет появляться непреодолимое желание изменить расписание, не дожидаясь, пока пройдет неделя. Вы будете... стоп! Не будем больше углубляться в воз­можные проблемы. Если вы будете упорно придерживаться программы, несмотря на то, что это нелегко, *вы добьетесь ус­пеха.*

***Краткие указания по обучению ребенка умению делать большие дела в туалете***

***Продолжайте пользоваться подгузниками***

Пусть ребенок носит подгузники до тех пор, покавы не сумее­те начать учить его делать в туалете малые дела.

***Распознавайте сигналы, подаваемые ребенком***

Отслеживайте сигналы ребенка, которые он может подавать не только в те периоды, которые отмечены в расписании, но и в другое время.

***Подготовьте сцену***

* Будьте последовательны.
* Пользуйтесь обычным туалетом.
* Избегайте присутствия отвлекающих игрушек и людей.
* Избегайте отвлекающих разговоров.

***Сажайте ребенка на унитаз***

* Сажайте ребенка на унитаз по расписанию или тогда, когда он подает сигналы.
* Побуждайте его сидеть 5 минут.
* Хвалите и награждайте его, если он делает свои дела в унитаз.
* Если он не делает свои дела в унитаз, уводите его из туалета на 10 минут.
* Снова сажайте его на унитаз на 5 минут.

***Оставляйте ребенка в туалете одного***

* Начинайте делать это, когда ребенок будетв состоянии просидеть 5 минут в туалете без вашей помощи или словесных напоминаний.
* Возвращайтесь к нему, хвалите и награждайте, если он сделает большие дела в туалете («Хорошо! Ты сидишь на унитазе!»).

***Ведите записи***

* Каждый раз, приводя ребенка в туалет, записывайте, каким он был - сухим, мокрым или грязным (С, М, Ст) и что он сделал в туалете (С, М, Ст).
* Если вы приводите ребенка в туалет в другое время, записывайте это тоже.
* Когда бы ребенок ни сделал большие дела в подгузники, записывайте это тоже.

***Оценивайте прогресс***

* Определите, правильное ли времявы выбрали длятого,чтобы водить ребенка в туалет.
* Занимайтесьпо новому расписанию не меньше недели, прежде чем внести в него какие-либо изменения.
* Подсчитывайте в конце каждой недели, сколько раз за это время ребенок сделал большие дела в подгузники и сколько раз - в унитаз. Записывайте эти цифры.
* Наконец, не забывайте время от времени вознаграждать себя за упорное следование программе!!!

**Обучение ребенка умению делать в туалете малые дела**

Считать ребенка готовым к обучению этому умению можно в том случае, если: 1) у него бывает стул во время первого пяти­минутного высаживания (так что второй раз высаживать его не нужно) и 2) в течение обычной недели у него бывает не больше одной «аварии».

Вы готовы приступить к работе, если вы только что закон­чили ведение двухнедельных наблюдений за большими и ма­лыми делами и составили расписание походов в туалет. Но если вы до этого учили ребенка делать в туалете большие дела, а сейчас нашли, что он готов учиться делать там малые дела, зна­чит, вам нужно еще раз провести двухнедельные наблюдения точно так же, как перед началом работы по первой программе. Определите время, когда вы будете водить ребенка в туалет по малым делам, и непременно включите в свое новое расписа­ние время походов в туалет по большим делам.

Программа обучения умению делать в туалете малые дела с небольшими изменениями повторяет состоящую из семи ша­гов программу обучения умению делать в туалете большие дела. Поэтому мы не будем повторяться, а лучше поясним, чем новая программа будет отличаться от той, которую вы уже изу­чили.

***Пользуйтесь в течение дня тренировочными штанами***

Итак, пришло время освободить в дневное время вашего ре­бенка от подгузников и непромокаемых штанишек и перейти на тренировочные штаны. Поначалу это будет создавать для вас дополнительные неудобства, так как повлечет за собой мно­жество «аварий» и появление луж. Однако пройти через все эти неудобства необходимо. С точки зрения ребенка, подгузни­ки всегда существовали для того, чтобы их мочить. Лишая его подгузников, вы как бы говорите ему, что то время прошло. Тренировочные штаны носят дети, которые учатся ходить в туалет!

Ночью, тем не менее, по-прежнему надевайте на него под­гузники.

***Сажайте ребенка на унитаз***

При обучении умению делать малые дела в унитаз ребенка нуж­но побуждать сидеть на нем 5-10 минут. Если он ничего не сде­лает, уведите его из туалета до следующего отмеченного в рас­писании раза, если, конечно, он не подаст сигнала о том, что ему нужно по маленькому раньше.

**Постоянство**

Случай Роберта был типичным. Временами его ро­дители как одержимые пытались испробовать все, чтобы научить его пользоваться туалетом, но в ос­тальное время они мало что для этого предпринима­ли. Мы не знаем, как чувствовал себя Роберт после нескольких недель работы по нашей программе, но полагаем, что комфортно. Теперь был заведен определенный порядок. Так, в 9.30 утра мама ведет его в туалет. Если он оказывается мокрым, она не ругает его, а сажает на унитаз все равно. В туалете нет ничего, способного отвлечь его внимание, и мама каждые не­сколько минут напоминает ему, что надо «сделать пи-пи в унитаз».

Мама побуждает Роберта сидеть на унитазе всего лишь минут 5. Если он ничего не сделает, она спокой­но поможет ему снова надеть штанишки. Когда же он делает свои дела в унитаз, мама бывает искренне рада. Она улыбается, хвалит его («Роберт, какой ты боль­шой мальчик!») и даже дает ему заранее приго­товленное домашнее печенье или крекер. А когда с Робертом занимаются папа или сестричка, они дела­ют все точно так же - даже выдают домашнее пече­нье! Да, мы полагаем, что Роберт чувствует себя в ус­ловиях действия этой программы вполне комфортно.

***Краткие указания по обучению ребенка умению делать малые дела в туалете***

***Пользуйтесь в течение дня тренировочными штанами.*** Освобождайте своего ребенка на день от подгузников и непромо­каемых штанов. На ночь подгузники по-прежнему надевайте.

***Учитесь распознавать сигналы, подаваемые ребенком.*** Отслеживайте сигналы ребенка, которые он может подавать не только в те периоды, которые отмечены в расписании, но и в другое время.

***Подготовьте сцену***

* Будьте постоянны.
* Пользуйтесь обычным туалетом.
* Избегайте присутствия отвлекающих игрушек и людей.
* Избегайте отвлекающих разговоров.

***Сажайте ребенка на унитаз***

* Сажайте ребенка на унитаз по расписанию или тогда, когда он подает сигналы.
* Побуждайте его сидеть 5 –10 минут.
* Время от времени хвалите его за то, что он сидит.
* *Хвалите и награждайте его немедленно,* если он делает свои дела в унитаз.
* Если он не делает свои дела в унитаз, уводите его из туалета и приводите снова, когда наступает время следующего высаживания.

***Оставляйте ребенка в туалете одного***

* Начинайте оставлять его в туалете одного, когда он научится сидеть в туалете 5 минут без вашей помощи или словесных напоминаний.
* Не забывайте возвращаться к нему; *хвалите* и *награждайте его,* если он сделает малые дела в туалете.

***Ведите записи***

* Каждый раз, приводя ребенка в туалет, записывайте, каким он был - сухим, мокрым или грязным (С, М, Ст) и что он сделал в туалете (С, М, Ст).
* Если вы приводите ребенка в туалет в другое время, записывайте это тоже.

***Оценивайте прогресс***

* Определите, правильное ли время вы выбрали для того, чтобы водить ребенка в туалет.
* Составив новое расписание, занимайтесь по нему не меньше недели, прежде чем внести опять какие-либо изменения.
* Подсчитывайте в конце каждой недели, сколько раз за это время ребенок сделал малые дела в штанишки и сколько раз - в унитаз. Записывайте эти цифры.
* Наконец, не забывайте время от времени вознаграждать себя за упорное следование программе!!!

**Умение самостоятельно ходить в туалет**

***Готов ли к этому ваш ребенок?***

Вы водите ребенка в туалет по расписанию. Когда он освоит умение делать свои дела в унитаз до такой степени, что ава­рии будут случаться не чаще одного раза в неделю, это будет означать, что он, возможно, готов ходить в туалет сам.

Если же в ответ на все приводимые ниже вопросы вы скажете «да», значит, ваш ребенок готов к этому определенно.

1. Дает ли он вам понять, что зна­ет о приближении малой или большой нужды? Это могут быть слова, типа «а-а», «пи-пи», «горшок» или жест, озна­чающий ТУАЛЕТ. Это может быть также какой-нибудь звук, которым ваш ребенок обозна­чает соответствующую потреб­ность, например «му» или «бу». Может быть, он просто внезап­но затихнет или начнет подпрыгивать или скрещивать ноги.

2. Обращается ли он когда-нибудь со своей нужной непос­редственно к вам - тянет за рукав, указывает на туалет или издает соответствующие звуки?

3. Пользуется ли он когда-нибудь туалетом сам (не тогда, ког­да вы ведетеего)?

***Освоение всех шагов, составляющих умение самостоятельно пользоваться туалетом***

Помните, мы говорили в начале этой главы, что ребенок, кото­рый полностью отработал умение пользоваться туалетом, спо­собен выполнить довольно много отдельных действий. Вот пе­речень этих действий:

*Посещение туалета*

1. Распознает момент, когда нужно идти в туалет.

2. Умеет сдерживаться.

3. Входит в туалет.

*Самостоятельное поведение в туалете*

4. Спускает штаны.

5. Садится на унитаз.

6. Делает свои дела в унитаз.

7. Использует туалетную бумагу по назначению.

8. Натягивает штаны.

9. Спускает воду.

10. Моет руки.

11. Вытирает руки.

Итак, теперь ваш ребенок умеет садиться на унитаз и делать свои дела. Возможно, он в состоянии выполнять еще не­сколько действий. Как вы видите, если он научился делать шаги с 4 по 11, значит, уже можно говорить о *самостоятельном по­ведении в туалете.* Если ваш ребенок не умеет делать какие-нибудь из перечисленных шагов, ваv следует начать учить его этому так, чтобы после того, как он *распознает момент, когда нужно идти в туалет,* и *войдет в туалет,* он смог сам проде­лать там все, что нужно. Возможно, вы как раз сейчас занима­етесь обучением ребенка этим навыкам, но все-таки стоит кос­нуться некоторых из них.

***Спускает штаны (шаг 4).*** Это действие, также как на­девание штанов, относится к умению одеваться, а мытье и вы­тирание рук - к умению ухаживать за собой, и для самостоя­тельного пользования туалетом ребенок должен владеть ими. Прочитайте главу 9 и обратитесь к приложению В, в котором даются указания по составлению конкретных программ обу­чения навыкам, относящимся к умению одеваться и умению ухаживать за собой.

***Использует туалетную бумагу по назначению (шаг 7).*** Этот шаг во всей процедуре осваивается детьми, пожалуй, в последнюю очередь, хотя учить их пользоваться туалетной бу­магой следует на всем протяжении периода обучения умению делать в туалете большие дела. Ребенок должен научиться не только делать туалетной бумагой «короткий взмах». Вам нуж­нобудет показать ему, сколько туалетной бумаги отрывать (больше одного листочка, но меньше целого рулона). Вам придется следить за тем, как он вытирается, призывая его де­латьэто помедленнее, может бытьдаже направлять его физи­чески и заставлять повторять свои действия до тех пор, пока он не будет чистым. Поскольку использование туалетной бумаги по назначению - наименее привлекательный шаг (которому, тем не менее, все равно приходится обучать), вам и вашему ребенку будет легко как бы не замечать его. Однако не надо подда­ваться этому соблазну!

***Надевает штаны (шаг 8).*** Вернитесь снова к шагу 4. А затем, для того чтобы ваш ребенок сумел ходить в туалет со­вершенно самостоятельно, займитесь умениями, связанными с застегиванием: молнии на брюках, пуговиц и кнопок, пряж­ки ремня. Однако пока после завершения процедуры в туале­те помогать ему справляться с этими действиями можете вы. Когда вы решите, что пора заняться всеми этими молниями-пуговицами-пряжками, обратитесь к главе 9 и приложению В.

***Спускает воду (шаг 9).*** Это самый легкий и самый лю­бимый детьми шаг. В течение всего времени обучения умению делать в туалете большие и/или малые дела вы будете побуж­дать его спускать воду после того, как он сделает свои дела в унитаз. Вполне возможно, это легко станет частью всей про­цедуры, хотя напоминания, возможно, и будут требоваться.

***Моет и вытирает руки (шаги 10 и 11).*** Обучать ребен­ка этим навыкам нужно, но не ждите, пока они будут полнос­тью освоены, чтобы приступить к шагам 1-3: *Идет в туалет.*

***Утверждение процедуры***

Следует иметь в виду, что ребенок может научиться хорошо делать каждый отдельный шаг и, тем не менее, не уметь вы­полнять всю их последовательность гладко и без ваших повтор­ных указаний. Но для того, чтобы он стал по-настоящему не­зависимым в том, что касается отправления естественных нужд, ему необходимо уметь проделывать самостоятельно всю процедуру. Вам нужно будет постепенно отказываться от на­поминаний. После того, как он сделает шаг, удержитесь на ми­нутку от напоминания и посмотрите, не сделает ли он следую­щий шаг сам. Если вы увидите, что ему требуется напомина­ние, попробуйте вместо прямого указания спросить: «Что ты делаешь дальше?» Со временем вы будете напоминать все меньше и меньше, а уходить из туалета на все более длитель­ное время.

***Настоящая самостоятельность***

Когда ваш ребенок научится самостоятельно проделывать в туалете все, что нужно, можно начать учить его - сначала само­стоятельно входить в туалет, *а затем* распознавать моменты, когда туда нужно пойти и сдерживаться, пока не сядет на унитаз.

***Как научить ребенка ходить в туалет.*** Каждый из пе­речисленных ниже шагов отрабатывайте до тех пор, пока ре­бенок не научится правильно делать его во время 3-4 походов в туалет. После этого переходите к следующему шагу.

1. Доведите ребенка почти до самой двери туалета и скажи­те: «Иди в туалет!», или «Иди, сделай пи-пи!», или любые другие слова, которые вы привыкли использовать в такой ситуации. (Очень облегчает задачу постоянное употребле­ние одного и того же выражения, которое ребенок знает.) Не забудьте *похвалить и наградить* его.

2. Пройдите вместе с ним часть пути до двери туалета и ска­жите: «Иди в туалет!» *Похвалите и наградите* его.

3. Укажите ему направление к туалету и скажите: «Иди в ту­алет!» *Похвалите и наградите*его.

4. Скажите: «Иди в туалет!» *Похвалите и наградите* его.

 ***Оттягивает момент мочеиспускания или стула до тех пор, пока не окажется на унитазе.*** Когда придет время обычного похода в туалет, прежде чем повести туда ребенка, немного подождите. Для начала минут 10. (Необходимость та­ких мер объясняется тем, что при достаточно частом высажива­нии ребенок может никогда не научиться чувствовать, как на­полняется мочевой пузырь.) Он должен узнать, что такое ощу­щение натяжения является сигналом, означающим: «Пора идти в туалет». Откладывая поход в туалет, вы тем самым даете ему возможность почувствовать это наполнение.

Во время такой задержки может случитьсявсякое:

1. Почувствовав наполнение мочевого пузыря, ребенок мо­жет пойти прямо в туалет. Великолепно! Похвалите и на­градите его.

2. Он может прийти к вам, показывая, что знает о необходимости пойти в туалет. Тоже прекрасно! Похвалите его, отве­дите в туалет и вознаградите за то, что он им воспользо­вался.

3. Он может *начать* делать свои малые или большие дела в штанишки и затем прийти к вам. Это тоже хорошо (для начала). Отведите его в туалет и вознаградите за то, что он в туалете доделал свои дела.

4. Он может не сделать ничего - ни пойти в туалет, ни прий­ти к вам, ни начать делать свои дела. В этом случае минут через 10 поведите его в туалет как обычно, а в следующий раз сделайте это немного попозже, скажем через 15 минут.

5. Он может за эти 10 минут намочить или испачкать свои штанишки, не попытавшись прийти к вам, чтобы вы пове­ли его в туалет. Прореагируйте на это так, как вы всегда реагируете на такие вещи - не суетясь, не уделяя ему свое внимание и не отчитывая его.

Помимо моментов, отмеченных в расписании, ребенок мо­жет давать вам понять, что ему нужно в туалет, и в другое время. Он может тянуть вас туда, показывать на туалет, произносить соответствующее слово или издавать звук. Когда он делает это, ведите его в туалет и сразу награждайте, независимо от того, сделает он свои дела там или нет. Позже, когда он регулярно будет показывать вам, что ему нужно в туалет, вы будете поощ­рять его, *только* если он сделает свои дела. Когда бы ребенок ни пошел в туалет сам и ни воспользовался унитазом по назна­чению, хвалите и награждайте его.

Мы часто слышим от родителей, что их ребенок *полностью обучен,* потому что он всегда делает свои дела по расписанию. Воспитательница, занимающаяся с тем же ребенком, может найти его *необученным совсем,* потому что она никогда не во­дит его в туалет по расписанию. Разумеется, ни то, ни другое неверно. Истина заключается в том, что он освоил некоторые шаги, но не все. Он может до сих пор зависеть от взрослого, который должен отвести его в туалет. Родители часто не реша­ются начать учить самостоятельному поведению ребенка, кото­рый прекрасно следует расписанию. Можно понять, почему снова начнутся случайные «аварии». Однако конечный резуль­тат стоит ваших усилий!

**Вопросы и ответы**

Вас не удивит, если, начав заниматься с ребенком умением пользоваться туалетом, вы обнаружите, что не все идет так глад­ко, как должно, если судить по этой главе. Наш опыт выявил ряд вопросов, которые часто задают родители.

***Нужно ли для достижения успеха заниматься по этой программе каждый день?***

При обучении умению пользоваться туалетом непрерывность и постоянство важнее, чем при обучении любым другим навы­кам. Ребенок, который учится делать свои дела в унитаз, будет сбит с толку, если в какие-то дни вы будете терпеливо водить его в туалет и проделывать там с ним все, что нужно, а в другие дни не станете с этим спешить. Конечно, иногда обстоятельст­ва в вашей семье будут ставить на первое место другие вещи, иногда ребенок может быть болен или вы сами по каким-то причинам не будете чувствовать себя в состоянии водить его в туалет. Случайный сбой не повлечет за собой провала. Но несоблюдение принципа непрерывности вообще можетсвести нанет ваши усилия добиться успеха.

***Всегда ли один и тот же человек должен зани­маться с ребенком по программе обучения умению*** ***пользоваться туалетом, или его могут подменять другие члены семьи?***

Постарайтесь, по возможности, привлечь к решению этой зада­чи остальных членов своей семьи. Однако, прежде всего, им необходимо будет понять, что вы делаете. Для этого им нужно провести с вами некоторое время. Им следует прочитать дан­ную главу и вместе с вами обсудить программу. Кроме того, каждому из вас следует понаблюдать за остальными, чтобы убе­диться в том, что вы действуете единообразно и требуете от ребенка одного и того же.

***Мой ребенок занимается по программе обуче­ния умению пользоваться туалетом в детском саду.*** ***Не собью ли я его с толку, если дома буду пытаться учить его тому же, пользуясь подходом, описанным в этой книге?***

Да, сбить с толку можно, но только если ваши требования к нему будут отличаться от требований воспитательницы. Обу­чать умению пользоваться туалетом лучше всего дома, и ваша воспитательница должна радоваться, что вы пытаетесь делать это. Поговорите с ней, покажите книгу и согласуйте свои тре­бования. Более того, если вы уже научили ребенка самостоя­тельно делать некоторые шаги, составляющие главное умение, а воспитательница или другие члены семьи продолжают вы­полнять соответствующие действия за него, поговорите с ними о вашей программе и объясните, что нужно позволять ему делать самостоятельно.

***В этой главе говорится, что, когда ребенок сделает свои дела в унитаз, я должна дать ему награду. Значит ли это, что я должна давать дочке еду, когда она еще сидит на унитазе***?

Поначалу важно поощрять ее успехи сразу, как только она сде­лает свои дела, то есть пока она еще сидит на унитазе. В этом случае ей будет ясно, за что именно ее наградили. Позже, когда она научится делать свои дела в унитаз, вам захочется дать ей возможность сделать следующий шаг (надеть штанишки, вы­мыть руки и т.п.) и наградить за его успешное выполнение. Важ­но помнить, что после того, как ребенок освоит тот или иной шаг, хвалить его за этот шаг, если он сделан правильно, все рав­но нужно.

***Когда я сажаю своего ребенка на унитаз, он тут же начинает проявлять интерес к туалетной бумаге — разматывает ее и запихи­вает в унитаз. Что я должна делать: убирать туалетную бумагу из туалета на время, пока он там, или учить его не играть с ней?***

Пока бумагу следует убрать. Она отвлекает ребенка, а это зна­чит, что все свое внимание вы вынуждены отдавать его игре с ней. Если же вы сможете сосредоточиться на том деле, кото­рое он должен сделать, убрав отвлекающие его вещи, вы созда­дите для него такую учебную ситуацию, которая обеспечит более высокие шансы на успех - облегчит задачу сделать свои дела в унитаз.

***Когда и как я должна учить своего сына мочиться стоя?***

Сначала большинство детей лучше всего сажать на унитаз. Если мальчики будут сидеть на унитазе спиной к вам, им по­том легче будет учиться делать малые дела стоя, так как они научатся понимать разницу между двумя процессами - сту­лом и мочеиспусканием. Если ваш ребенок уже научился мочиться сидя на унитазе и если он уже достаточно подрос для того, чтобы делать это стоя (если же он еще мал ростом, может понадобиться широкая скамейка), используйте наглядный пример - попросите папу или брата показать ему, как это де­лается.

***Я пыталась учить своего ребенка делать в унитаз большие дела, но она не хочет даже садиться на него. Плачет, слезает с унитаза и убегает из туалета. Как мне убедить ее?***

Вообще, если программа не работает, этому могут быть опре­деленные причины. Вам следует подумать, нет лиих в вашем случае. Если вы уверены, что дочка готова учиться делать большие дела в туалете, проверьте еще раз:

1. Умеет ли она в других ситуациях сидеть не вставая 5 ми­нут?

2. Четко ли она понимает, для чего она сидит на унитазе?

Кроме того, важно ответить на вопрос, часто ли вы сталки­ваетесь с подобной реакцией на свои требования, отчего эти требования приходится снимать. Если это типичная реакция, старайтесь не замечать ее, не обращать внимания на такое по­ведение. При этом настаивайте, чтобы ребенок оставался си­деть на унитазе.

Попробуйте подойти к этой проблеме и с другой стороны. Спросите себя, вдруг она не хочет вашей награды. А может быть она испытывает вас - не наградите ли вы ее и так.

Не забывайте, что эта программа для нее - нечто совершен­но новое. Ее может изумлять тот факт, что вы уже больше про­сто не меняете ей подгузники. Сделайте для нее задачу как можно легче. Вы увидите, что ей часто будет нужна дополни­тельная поддержка и замедление темпа. Вам следует потребо­вать от ребенка даже меньше, чем предполагает первый шаг (сделать свои дела в унитаз), и поработать над вовлечением ее в решение вашей общей задачи - сделать так, чтобы она на­училась сидеть на унитазе.

Обдумав то, что происходило, и убедившись, что вы предъявляете ей такие требования, которые она может выпол­нить, будьте тверды и настаивайте, чтобы она делала то, что вы от нее хотите. Будьте готовы немедленно наградить ее. Ей не так уж сильно захочется убежать, если она будет знать, что она получит свое любимое угощение только в том случае, если будет сотрудничать с вами в ситуации, когда нужно сделать в туалете большие (или малые) дела.

***Полезные ссылки***

Границы безопасности 1-2 года

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/14379692024175727144>

Застегивание застежек (3-4 года)

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/7277783015091727707>

Экспериментирование 3-4 года

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/11247102136213524819>

Опыт – лучший учитель 5-6 лет

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/4038185904909322891>

Катись, тележка! 9-12 мес

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/14016650536791637444>

Как подготовиться к тихому спокойному сну

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/18096807085300186935>

Ритуалы для спокойного сна 5-6 лет

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/17726668549452214786>

Все что нужно – под рукой

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/249835871731090272>

Уход за зубами 2 – 4 года

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/9422482303108259536>

Прикорм и переход на другую пищу 9 – 12 мес

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/17459862100578376529>

Ритуалы для спокойствия и развития 6-9 мес

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/4776166849345099911>

Развитие координации 0-3 мес

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/13963670451557629055>

Как много я делаю сам! 4-5 лет

<https://frontend.vh.yandex.ru/player/4349758904961819559>

Игра в реабилитации

<https://www.youtube.com/watch?v=Wnm2SSclcFo>