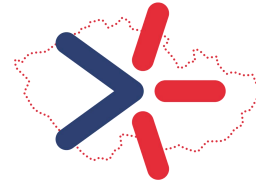




Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUPY V PEDAGOGICKÉ PRAXI II

UČENÍ NOVÝCH DOVEDNOSTÍ - Nácvik toalety  
Mgr. Lucie Vozáková, BCBA

# Obsah

- Úvod a nejčastější mýty
- Dva přístupy k tréninku
- Praktická aplikace



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Mýty o tréninku toalety

- “Naučí se sám, až bude připravený” - jakmile Váš student dozraje do takové míry, že dokáže kontrolovat vylučování - lze ho naučit (1,5-2 roky), nečekejte, že se Váš 7-letý jednoho dne vzbudí a řekne si, že by bylo fajn vyměnit pleny za toaletu.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Mýty o tréninku toalety

- “Je už příliš velký.” - jakmile nezabere první poučka, nastává další oblíbené tvrzení o tom, že moc staré dítě/dospělého již nenaučíte. Naučit se lze v jakémkoliv věku, pokud tomu nebrání fyzické indispozice. I dospělého člověka lze naučit na toaletu (bude to pravděpodobně více námahy, ale lze to).



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Mýty o tréninku toalety

- “Nemá prerekvizity k tomu, aby se to naučil.” - Váš student něco neumí (oblékat se/vysvlékat se, umývat si ruce, splachovat, říkat si o záchod...) a proto se nemůže naučit. Prakticky kromě fyziologického dozrání (již zmíněno) neexistuje žádná prerekvizita přímo nutná. Nácvik je jednodušší, pokud některé z následujících student má, ale nejsou nutné...



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Nejčastěji zmiňované prerekvizity

- zůstane suchý alespoň 2h
- má pravidelné časy, kdy chodí na velkou
- následuje jednoduché instrukce
- ukazuje určité nepohodlí ve špinavé plínce
- říká si o použití záchodu/nočníku
- říká si o to, aby nosil spodní prádlo
- natahuje si a vysvléká kalhoty sám
- a podobné...



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Mýty o tréninku toalety

- “Má syndrom XY a proto se nemůže naučit.” - žádná z neurovývojových poruch neznamena automaticky vyloučenou schopnost dojít si na WC. Může být pouze fyziologická porucha, která může bránit úspěšnému nácviku (jako například neurogenní měchýř).



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Mainstreamové proudy

## Brazelton Way (Brazeltonův přístup)

- dítě si má myslet, že trénink toalety byl jeho nápad, ne dospělého
- některé z těch nápadů jsou: nachystat společně toaletu, vysypávání plíny do záchodu, plně oblečené dítě sedí na míse, jít do obchodu a koupit si nočník
- sezení dítěte na záchodě a skutečné vyprazdňování by se mělo dít spontánně
- pokud dítě reaguje negativně na jakýkoliv krok, rada zní zastavit a stáhnout se, vše se musí dít podle tempa dítěte
- propagován Americkou akademií pediatriů a Kanadskou pediatrickou společností
- může být vhodný pro běžnou populaci



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Mainstreamové proudy

## Dr. Phil

základ: vzít panenku, být hodně nadšený, nechat ji se “vyčurat”, potom necháme/navrháme dítěti to zkusit a jsme opět nadšení, pokud dítě udělá to, co udělala panenka

Pravděpodobně nebude fungovat u dětí s PAS apod. (často neimitují)  
Potřebujeme dobré instrukce! Trénink na toaletu je celý o dobrých instrukcích.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Trénink toalety (dobré instrukce)

## Co se myslí dobrou instrukcí:

- správná sekvence kroků nácviku
- systematické plánování
- systematické provedení
  
- nutné je začít tam, kde je dítě - na jaké úrovni
- dobrá instrukce je taková, která zahrnuje vhodné motivace a opravy chyb (feedback)

MOTIVACE JE KLÍČ (a je to nastějšší důvod proč trénink nefunguje)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



## Delší cesta

- není tolik intenzivní, nácvik probíhá během dne, většinou po několik týdnů
- většinou volíme u před/školních dětí, adolescentů nebo dospělých
- nejčastěji probíhá doma nebo ve škole



## Kratší cesta

- velmi intenzivní, během 5-10 dní doma/na klinice, 8h denně nácvik
- nejsnažší s malými dětmi rané intervenci a/nebo u studentů, kteří mohou zůstat doma počas nácviku



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Přístup - delší cesta

- dále se budeme věnovat tomuto přístupu, který může být vykonáván bez dozoru analytika

– Má 4 hlavní fáze:

1) Denní trénink močení (čurání)

– subfáze: návštěvy a iniciace

2) Denní trénink defekace (kakání)

– subfáze: návštěvy a iniciace

3) Noční trénink močení

4) Noční trénink defekace

Denní  
trénink

• čurání  
• kakání

Noční  
trénink

• čurání  
• kakání



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Poznámka z anatomie

- Je nutné si uvědomit, že proces vylučování je složitý na pochopení (nepřijde nám, protože jsme se to sami naučili většinou velmi lehce). Nemůžeme studentům ukázat, co přesně se v těle děje - jaké svaly stahujeme, uvolňujeme, v jaké chvíli. Co vidí je, že si sednete na mísu a poté je v ní určitý výsledek. Jak k tomu ale došlo? Velmi těžké vysvětlit. Proto často ukazování nefunguje.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Příprava: doktor

Jakoukoliv obavu ohledně zdravotní stránky řešte s lékařem před začátkem tréninku:

neurogení měchýř  
časté záněty měchýře  
poruchu močového traktu  
apod.

jakoukoliv menší obavu - je to problém? V 99% Vám doktor řekne, že je to v pořádku.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Příprava: připravte sami sebe

- důležité: jedná se o instruktážní výzvu, ne behaviorální problém
- rozumějte, že budete odnaučovat staré návyky ve stejnou chvíli jako učíte nové
- nerámujte si nácvik jako souboj sil
- plánujte, dýchejte, zůstaňte klidní
- odměňujte také sebe! za progres, i výdrž

A hlavně: ŘÍKÁ SE JIM NEHODY Z DOBRÉHO DŮVODU!



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Příprava: Kdo? Kde?

- nemusíte trénovat ve všech prostředích zároveň (můžete začít jen doma)
- týmové rozhodnutí (celá rodina spolupracuje)
- kdo má motivaci a dodrží závazek = je ve vedení
- kdo má energii a čas
- kdo bude skutečně schopný následovat program po dobu příštích 1-3 měsíců = je ve vedení
- kdo je schopný a ochotný vzdát se plně = je ve vedení
- neznamena to, že nemůžou ostatní pomoci



© dreamstime.com

ID 167226140 © Kostas1gr



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Příprava: Oblečení

- musíte se vzdát plen v prostředí, ve kterém budete učit!
- je skoro nemožné někoho naučit, pokud je stále v plenách
- nemůžete snadno říct, kdy jsou pleny mokré a kdy suché (a ani děti samy!)
- zbavit se všeho, co absorbuje!
- v tréninkovém prostředí - klasické spodní prádlo, mohou být nepromokavé kalhoty přes toto prádlo, tréninkové slipy, kalhotky, svrchní kalhotky



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Příprava: Motivace

- identifikujte několik věcí, aktivit, apod., které mohou posloužit jako posílení při tréninku
- tyto by neměly být dostupné v jinou dobu
- oblíbené pochutiny, nápoje, hračky, volnočasové aktivity
- mějte tyto věci dostupné v koupelně (ihned dostupné)
- samozřejmě i pochvala společně s těmito motivátory (ale není speciální, proto samotná pochvala pravděpodobně nebude stačit)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Příprava: Motivace

- nejlépe, pokud máte výlučná posílení pouze pro tento nácvik
- potřebujete věci (nebo vhodné činnosti), ale skutečně mějte připraveny věci, pokud nemáte, venujte se nejprve rozvoji zájmů
- přemýšlejte i nad nezvyklými věcmi (má vaše dítě rádo foukání fénem do obličeje? využijte toho pro nácvik)
- pokud máte pouze IPAD, zkuste alespoň zaheslovat velmi oblíbenou aplikaci, písničku, která bude pouze za WC



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Příprava: Pohodlí

- raději hned učit na toaletu (vynechat nočník - zbytečný krok navíc)
- pro chlapce se musíme rozhodnout, zda budou stát nebo sedět (fyzická schopnost, věk, individuální preference) - alespoň ze začátku vhodnější sedět (mohou se i vykakat při nácvičce čurání)
- chlapci mohou být více samostatní a v bezpečí na veřejných místech, pokud využijí sezení v kabince
- pohodlí - stolička, sedátko dostatečně stabilní, nic nesmí rušit uvolnění, polstrování s madly u rukou



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Příprava: Komunikace

- běžně si doma neříkáme, neptáme se, prostě jdeme, ale někde musíme (škola) - proto musíte mít způsob, jak na to
- pro děti, které mají omezené řečové dovednosti nebo žádné - poskytněte znak nebo jiný druh symbolu pro “záchod”
- začněte budovat již od začátku (dítě nemusí ze začátku opakovat ani si říkat, pouze modelujete, jak bude komunikace vypadat)
- pokud dítě mluví, vždy modelujte, co by mělo říct
- doma svolení neučíte!



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 1 - návštěva toalety

- Na konci této fáze (výlety na toaletu - čurání) se dítě naučí:
- čurat do záchodu, pokud je tam odvedeno někým v pravidelných intervalech v tréninkovém prostředí a zůstane suché v intervalech mimo tyto návštěvy (opět v tréninkovém prostředí).



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 1

- zatím si nemusí říkat, že potřebuje jít nebo jít samo (iniciovat), když potřebuje
- nemusí být bez nehod v netréninkovém prostředí
- může dále potřebovat asistenci se stahováním/natahováním kalhot, utíráním, splachováním, umýváním rukou apod.
  
- **Cíl: když tě vezmu, jdeme a vyčuráme se**
- nejdůležitější na fázi 1 je - zjistit, jak často dítě brát

# Fáze 1 - jak často brát na toaletu (baseline)

- Zaznamenáváte, jak často je dítě mokré
- toto je velmi důležité pro individualizaci harmonogramu!
- po dobu 5-7 dní v tréninkovém prostředí, zkontrolujte dítě každých 30 minut, abyste viděli, zda je suché nebo mokré (zde ještě mohou být pleny)
- pokud suché: neděláte nic, pokud mokré: vyměňte plenu jako běžně
- zaznamenejte si M (mokrý), S (suchý) do záznamového listu a k tomu příslušný čas
- jediné co děláte, sbíráte data, jak je na tom dítě po 30 minutách
- poté musíte spočítat průměrný čas, kdy je dítě suché



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED





# Fáze 1 - výpočet průměru

- nejprve sčítejte pro každý den zvlášť:
- sečtěte počet hodin, za který jste zaznamenávali data každý den
- sečtěte počet mokrých incidentů (nepočítejte, pokud přijelo dítě ze školy mokré)
- vydělte počet hodin záznamu součtem mokrých za den (průměrný čas za den)
  
- Př.: 6hodin : 6M = 1h
- Př.: 6hodin : 2M = 3h
- Př.: 6hodin : 12 M = 0,5h
  
- poté sečtěte průměry za jednotlivé dny a vydělte počtem dní (celkový průměr)
- Po: 1h, Út: 1,5h, St: 1,3h, Čt: 1,625h, Pá: 0,75h => 6,175 / 5 dní = 1,235h (0,235 x 60 min)
- = **1h 15min** (dítě z příkladu bychom tedy brali na toaletu po 1h15minutách)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 1 - návštěva toalety

- v daný čas (na základě vašich výpočtů) řekněte něco jako “je čas jít na záchod” “jdeme na záchod” (začnete například v 8h ráno) - NEPTEJTE SE (chceš na záchod?) - SDĚLUJTE!
- víte, že je dost plný měchýř a dítě musí jít - víte to, protože jste si to spočítali
- říct/znakovat/dejte mu obrázek, který jste vybrali pro komunikaci (modelujete (ukazujete), co chcete, aby dělalo v pozdější fázi) - berete a ukazujete až tehdy, kdy jdete směrem na toaletu (ne dřív)
- na záchodě používejte dopomoc zezadu, pokud je potřeba, pomáhejte a asistujte (fyzické prompty, nemluvíme, jedná se o sebeobsluhu)
- jakmile jste na záchodě - přestanete mluvit! (žádné verbální pobídky)
- víte, že dítě chce (vypočítali jste si to): zůstaňte dokud se nevyčurá anebo pokud sedí 5-10 minut, dejte mu 5 minut mimo a opakujte, dokud se nevyčurá, buďte však v blízkosti toalety - pokud dítě začne během pauzy čurat, utíkejte na záchod, abyste chytili alespoň část (nechcete být daleko)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

M U N I  
P E D

# Fáze 1 - návštěva toalety

- až dítě dokončí! čurání do záchodu, poskytněte posílení
- nebuďte příliš nadšení během toho, co čurá - mohlo by přestat předtím, než je hotové
- nezapomeňte přidat hodně pochvaly a jiného pozitivního feedbacku!!!
- NIKDY neříkejte: Když se vyčůráš, dostaneš XY. Prostě to jen uděláte - když se vyčůrá, dostane XY
- vyvarujte se korektivních a negativních komentářů - počůral ses, teď nedostaneš XY / nevyčůral ses, tak nebude XY (nechceme se přetahovat, kdo je silnější)
- poté, co se vyčůrá, pomozte se vším, co bude třeba (utření, spláchnutí, oblečení)
- v této fázi je dobré učit také umývání rukou, pokud je to potřeba a dítě to zvládá bez větších problémů (jinak počkejte na zvládnutí celého procesu na toaletě)
- zaznamenejte si T (čas) do záznamového archu
- pochvalte sebe a opakujte znovu po dané době (od vyčurání opět 1h15m pro naše dítě - vaše může mít jiný čas)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Fáze 1 - návštěva toalety

- pokud se mezi výlety vyskytne nehoda, převlečete dítě do čistého oblečení rychle a přirozeně
- NEMLUVTE o tom (neměl jsi se počůrat, mámu to mrzí, ...), nevysvětľujte, nehubujte...
- NESTRÁVÍTE tím moc času - co nejrychleji vše uklidte
- NENECHÁVEJTE dítě uklízet, umývat oblečení apod.
- v podstatě nehodu co nejvíce ignorujeme (převlečeme takovým způsobem, který minimalizuje pozornost nehodám a nevyžaduje interakci s vámi)
- zaznamenejte N (+čas) do záznamového listu
- pamatujte: byla to nehoda! snažte se vytvořit co největší rozdíl mezi tím, kdy dítě čurá do záchodu a tím, když se stane nehoda (HODNĚ vs NIC)
- restartujte časový interval! (pokud chodíte každou hodinu a 5 minut, od té doby, co je dítě znovu v suchém - počítáte znovu hodinu a 5 minut)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 1 - návštěva toalety

- na konci dne sečtete počet T a N
  - ideálně si udělejte jednoduchý graf vašeho progresu
  - pokračujete ve fázi 1, dokud dítě není úspěšné na alespoň 95% (ideálně 100%) po dobu 2 týdnů
  - nic neměňte dokud nejste na těchto procentech po dobu dvou týdnů (pořád stejné intervaly, pořád posilujete pokaždé, neřešte nehody)
  - samozřejmě pokud se dítě kdykoliv mezi dvěma výlety zeptá, nebo si řekne o toaletu - SKVĚLÉ! (velmi posilněte) a samozřejmě jděte (i mimo rozvrh)
- V TÉTO CHVÍLI UMÍTE FÁZI 1 A MŮŽETE PŘEJÍT K VLASTNÍ INICIACI (FÁZE 2)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 2 - vlastní iniciace

Na konci této fáze (vlastní iniciace - čurání) se dítě naučí:

čurat do toalety, když potřebuje (v tréninkovém prostředí) bez toho, aniž by ho někdo musel vzít nebo mu to připomínat. Dítě stále může potřebovat asistenci s dalšími úkony na toaletě.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Fáze 2

- často začnou děti tuto fázi spontánně během fáze 1, nebo si začnete všímat tzv. poslíčků, že dítě potřebuje
- nemusí být bez nehod v netréninkovém prostředí
- může dále potřebovat asistenci se stahováním/natahováním kalhot, utíráním, splachováním, umýváním rukou apod.
- **Cíl: když chci, jdu a vyčurám se sám**
- nejdůležitější na této fázi je nepřestávat posilovat (motivátory)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 2 - vlastní iniciace

- děti často začnou s poslíčky:
  - tanečky, chytání se mezi nohy
  - vezme vás za ruku a táhne k záchodu
  - použije slovo / znak / symbol
  - stojí u dveří od třídy / koupelny a tváří se nervózně
- ... pokud se cokoliv z toho stane NEPTEJTE SE “POTŘEBUJEŠ NA ZÁCHOD?”
- jakmile vidíte poslíčky, poskytněte feedback “vidím, že se ti chce” a prostě jděte
- velmi odměňte, pokud se vyčůrá (pokud ne, nic se neděje)



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 2 - vlastní iniciace

- pokud dítě nevysílá žádné signály, začněte s prodlužováním časových intervalů velmi pozvolna (o 5 - 10 - 15 minut) - velmi pomalu
- to dá dítěti příležitost, aby bylo iniciativní a vyslalo některý ze signálů
- začnete až když máte velmi silnou fázi 1 (95-100% alespoň 2 týdny)
- jakoby “zapomínáte”, že máte dítě vzít
- nečekejte moc dlouho na poslíčky, nechcete ztratit fázi 1 a mít opět nehody, ale můžete se dostat z rozvrhu 1h 5 minut na 1h a 10 minut
- chcete jen dávat příležitost k tomu, aby dítě mohlo reagovat (dá signál, nebo jde sám) - pokud bychom ho vždy brali, tak tuto příležitost nemá



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 2 - vlastní iniciace

- nehody se zde mohou lehce navýšit po několik prvních dní této fáze
- pokud by šlo o dramatické navýšení nebo po delší dobu (více než pár dní) > přešli jste do této fáze příliš rychle - vraťte se k fázi 1 na další týden, dva
- nevidíte poslíčky - buďte více všímaví (poradte se)
- zapomínáte na motivátory, nejsou již tak silné - napravte to
  
- Tato fáze je hotová, když dítě samo iniciuje (jde, když potřebuje) a zůstává suché na 100% po dobu alespoň 2 týdnů. POŘÁD POUŽÍVÁTE MOTIVÁTORY.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Odstraňování motivátorů



- až teď a jen teď, je čas začít postupně odstraňovat motivátory
- můžete použít žetonkový systém a postupně navyšovat počet žetonů, které dítě potřebuje, aby dostalo motivátor (2x se vyčůrá - motivátor, 3x se vyčůrá - motivátor...) - postupně navyšovat
- většinou je to 2-3 dny na jedné úrovni, poté můžete odstraňovat dále (ale je to individuální)
- odstraňujte tak dlouho, dokud si nejste jistí, že již motivátory nepotřebujete
- tady můžete začít s tzv. “odměnami pro velké holky/kluky” jako náhrada za menší posílení (spodní prádlo pro velké kluky a holky)
- idea: svět je otevřen novým možnostem, které teď můžeme dělat



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 3 - návštěva toalety (kakání)

Na konci této fáze (výlety na toaletu - kakání) se dítě naučí:

vykakat se, když ho někdo jiný vezme ve specifický čas během dne v tréninkovém prostředí a zůstává suché mezi těmito výlety.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Příprava: doktor

- Jakoukoliv obavu ohledně zdravotní stránky řešte s lékařem před začátkem
- chronický průjem
- chronická zácpa
- zvětšené střevo
- oslabený svěrač
- a jiné



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



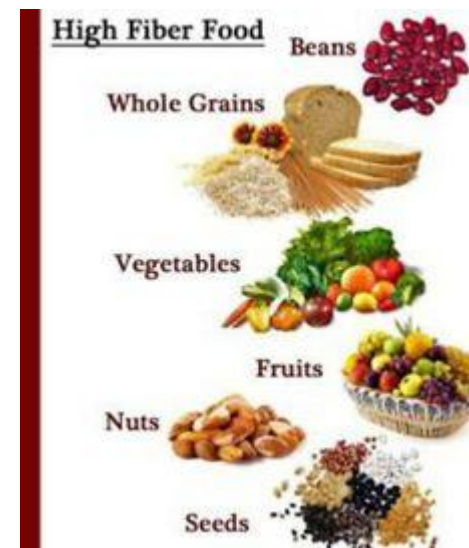
NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Příprava: stravování

- je nutné mít dostatek vlákniny a dostatek tekutin
- vláknina: ovoce, zelenina, obiloviny, otruby, čekankový sirup
- tekutiny: voda, džus (obzvláště jablečný, hruškový, meruňkový)
- omezte bílé jídlo (rýže, těstoviny, bílý chleba), smažené, banány, mléko a další mléčné produkty (lepší jsou zakysané)
- zácpa může být známka laktózosvé intolerance - vyměňte za sojové mléko



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Fáze - návštěva toalety (kakání)

- Dítě se vykaká, když ho někdo vezme
- nemusí si říkat o “kakání” (používat znak nebo symbol)
- nemusí být bez nehod mimo tréninkové prostředí
- může stále potřebovat pomoc s dalšími úkony kolem kakání na konci této fáze
- zhruba v 50% případů se dítě naučí také kakat, když se naučí čurat
- není tak snadné udělat si rozvrh jako u čurání



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 3 - jak často brát na toaletu

- Zaznamenejte si časy během dne, kdy je dítě pokakané
- když upravíte stravu (tekutiny a cvičení), většinou je kakání více méně pravidelné
- často se děje ráno, krátce po snídani či jiném jídle, nebo po relaxačních a fyzických aktivitách
- zaznamenejte si pouze, kdy se tak děje a pomozte s přeslečením do čistého po dobu 1-2 týdnů
- není to přesný čas, ale většinou časové okno
- najděte si 1-3 nejčastější denní okna (nejčastěji chodíme 1x denně)
- 5-10 minut předtím, než začne okno, vemte dítě na toaletu a nechte ho sedět 10-15 minut - odpočiňte si
  - zopakujte
- často je efektivní nechat dítě sedět po určitou dobu před oblíbenou aktivitou a použít aktivitu jako motivátor > udělejte sezení příjemné! Pamatujte: víte, že pravděpodobně potřebuje jít.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 3 návštěva toalety (kakání)

- pokud se vykaká do záchodu - velké posílení, hodně motivátorů a pochvaly a pomozte dítěti se utřít, pokud to potřebuje atd.
- pokud se vyskytne nehoda mimo okno/okna, ve kterých dítě berete, bez řečí ukliděte, umyjte dítě, minimální pozornost a interakce kvůli nehodě (stejně jako při učení čurání) - nic se neděje
- pokračujte, dokud nejste úspěšní na 95-100% bez nehod po dobu alespoň 2 týdnů a poté se rozhodněte:
  - budete učit tuto fázi v dalších prostředích (ne jen doma nebo ve škole) - pamatujte, že dítě nemusí v tuto chvíli být naučené v jiných prostředích!
  - nebo se posunete do fáze 4 (vlastní iniciace) v původním tréninkovém prostředí



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 4 - vlastní iniciace (kakání)

Na konci této fáze (vlastní iniciace - kakání) se dítě naučí:

vykakat se, když potřebuje během dne v tréninkovém prostředí aniž by mu musel někdo připomínat, nebo ho brát, a zůstává suché během dne. Stále může potřebovat asistenci s dalšími činnostmi na toaletě.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 4 - vlastní iniciace (kakání)

- děti často začnou s poslíčky (stejně jako u čurání):
  - tanečky, chytání se mezi nohy
  - prdění, zápach...
  - vezme vás za ruku a táhne k záchodu
  - použije slovo / znak / symbol
  - stojí u dveří od třídy / koupelny a tváří se nervózně
- 
- ... pokud se cokoliv z toho stane NEPTEJTE SE “POTŘEBUJEŠ NA ZÁCHOD?”
  - jakmile vidíte poslíčky, poskytněte feedback “vidím, že se ti chce” a prostě jděte
  - velmi odměňte, pokud se vykaká (pokud ne, nic se neděje) - i když pro čurání už třeba máte žetonky nebo nic!



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Fáze 4 - vlastní iniciace (kakání)

- nehody se zde mohou lehce navýšit po několik prvních dní této fáze
- pokud by šlo o dramatické navýšení nebo po delší dobu (více než pár dní):
- přešli jste do této fáze příliš rychle - vraťte se k fázi 1 na další týden, dva
- nevidíte poslíčky - buďte více všímaví (poradte se)
- zapomínáte na motivátory, nejsou již tak silné - napravte to
  
- Tato fáze je hotová, když dítě samo iniciuje (jde, když potřebuje) a zůstává suché na 100% po dobu alespoň 2 týdnů. POŘÁD POUŽÍVÁTE MOTIVÁTORY.



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Odstraňování motivátorů

- až teď a jen teď, je čas začít postupně odstraňovat motivátory
- můžete použít žetonkový systém a postupně navyšovat počet žetonů, které dítě potřebuje, aby dostalo motivátor (2x se vykaká - motivátor, 3x se vykaká - motivátor...) - postupně navyšovat
- většinou je to 2-3 dny na jedné úrovni, poté můžete odstraňovat dále (ale je to individuální)
- odstraňujte tak dlouho, dokud si nejste jistí, že již motivátory nepotřebujete
- tady můžete začít s tzv. “odměnami pro velké holky/kluky” jako náhraza menší posílení (spodní prádlo pro velké kluky a holky)
- idea: svět je otevřen novým možnostem, které teď můžeme dělat
  
- stejný postup jako u čurání



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Utírání se

- často je problematické - senzorický problém / zvyk
- neučte, dokud nezvládáte jednotlivé fáze toalety!
- použijte vlhčené ubrousky pro začátek (ale hned od začátku nesplachovat, ale do koše)
- neopouštějte koupelnu, dokud se neutřete
- trénujte i mimo koupelnu/toaletu (miska s burákovým máslem, balonky)
- využijte učení postupnými kroky (analýza úkolu a řetězení)
- začněte co nejdříve
- připravte se na nehody
- některé děti preferují bidet



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



# Utírání lze nacvičovat také v rámci aktivit

- Můžete namazat nutelu mezi dva balonky a utírat, dokud není čisté
- můžete trénovat pohyb rukou, pokud dáte burákové máslo na mísu a dítě má za úkol ji vytrít
- můžete utírat panenku/plyšáka



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Noční pomočování

- Fakta:
- častější u kluků
- 1 z 4 u 5-letých dětí
- 1 z 10 u 6-letých dětí
- 1 ze 14 u 7-letých
- 1 ze 20 u 8-letých
- 1 z 33 u 10-letých
- 1 z 50 u 17-etých
- 1 ze 100 dospělých

>> není to tak výjimečný problém, velmi často stačí počkat, pokud umí dítě během dne



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED

# Noční pomočování

- genetika: pokud jeden z rodičů se počůrával - 40% šance, že i dítě, pokud oba rodiče - 70% šance
- hormony: někteří lidé, kteří se pomočují v noci mají nízkou hladinu antidiuretického hormonu (ADH), který potlačuje tvorbu moči v noci u většiny lidí (desmopressin nasal spray)
- často se jedná o tvrdé spáče
- může se jednat o nadbytek spotřeby kofeinu
- někdy stačí vyřešit tyto překážky a noční pomočování vymizí
  
- Zároveň je potřeba si ujasnit, co je prioritou? Nerušený spánek nebo večerní toaleta?
- <http://www.enuretickyalarm.cz/>



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MUNI  
PED



**Financováno  
Evropskou unií**  
NextGenerationEU



**NÁRODNÍ  
PLÁN  
OBNOVY**



**MUNI  
PED**