

Tips kring toa

Alla barn behöver hjälp med att lära sig att gå på toa. Barn med normal utveckling lär sig via att härma, de motiveras av social förstärkning och har ofta en medfödd drivkraft att vilja kunna själv. Barn med diagnos inom autismspektrum har ofta svårt att härma, de motiveras inte i lika stor utsträckning av social förstärkning och har ofta inte samma drivkraft att vilja lära sig. Därför måste man planera och systematisera toaträningen för ett barn med autism, för att det ska lära sig att bli torrt. Observera att barnets kognitiva utveckling spelar stor roll när man funderar på om det är läge att börja träna på att gå på toaletten. Ett barn på tidig utvecklingsnivå lär sig oftast att gå på toaletten några år senare än andra barn.

Här är några förslag på vad du kan göra för att hjälpa ditt barn att kissa på toaletten:

1. Använd toaletten

Använd inte potta utan träna direkt på att sitta på toaletten. Om barnet lär sig att kissa på pottan kan man få göra om träningen för att sedan lära barnet att kissa på toaletten.

2. Sitt ner

Oavsett om du har en flicka eller pojke som behöver hjälp med att toaträna, är det en fördel om man från början lär barnet att sitta ner på toaletten. Detta underlättar inte bara vid kissträning utan även vid träning av att bajsas på toaletten. Om det är mycket svårt för ditt barn att sitta på toaletten kan det vara så att du behöver professionell hjälp med att komma vidare i träningen.

3. Skapa en bra miljö

Barnet behöver oftast en mindre toa-ring för barn att lägga på den ordinarie toalettensitsen. Eventuellt behövs också en liten pall att ha fötterna på. Det ska vara roligt att sitta på toaletten så se till att det blir en trevlig stund med ditt barn. Läs en bok, sjung sånger, titta på en liten film på youtube.

4. Börja med att sitta

Toaträning börjar med att barnet klarar av att sitta en stund på toaletten. Från början sitter barnet kanske bara några **sekunder**, men allt eftersom barnet

märker att det är trevligt att sitta på toaletten kan man sitta kvar allt längre stunder. Se till att gå från toaletten när det fungerar som allra bäst och inte när barnet skriker och vill därifrån. Sitt inte mer än fem-tio minuter åt gången som mest. Om barnet skriker och vill lämna toalettstolen har ni suttit för länge eller haft för tråkigt. Det är då risk att barnet inte vill sitta på toaletten igen, så försök att inte hamna i detta läge.

5. **Rutiner**

Det är en fördel att skapa rutiner kring att gå på toaletten och förslagsvis sätter man barnet på toaletten i samband med andra vardagliga rutiner, exempelvis då man går upp på morgonen, innan man går till parken, innan lunch o.s.v.

6. **Om barnet kissar!**

Om barnet kissar när det sitter på toaletten ska barnet få en tydlig positiv konsekvens i direkt anslutning till att det har kissat. Fundera innan ni börjar träna på vad det kan vara för ditt barn, är det en favoritleksak, såpbubblor, en kaka eller ett glas juice, kittel och bus? Detta ska levereras till barnet precis efter att barnet kissat, alltså ska man inte behöva göra alla efterföljande rutiner som att spola och tvätta händerna innan det roliga händer.