

# TOALETT OCH SKÖTBORD

Att klara av ett toalettbesök kan stärka självkänslan och öka upplevelsen av självständighet. Vi vill hjälpa barnen att ha så bra upplevelser som möjligt på toalett och vid skötbord. Vi vill hjälpa barnen genom att ställa krav på ett sådant sätt att de är möjliga att uppnå. Vi kan bidra till med detta genom att göra toalettsituationen begriplig, tydlig och förutsägbar.

En bra, synbar struktur underlättar för alla barn och kan förebygga en del problemsituationer. Vi vill att det ska vara lätt att förstå vad man ska göra, när man ska göra det och i vilken ordning.

Här nedan följer exempel på förebyggande anpassningar som vi har upplevt som effektiva vid skötbord och toalett. Det kan vara en god idé att börja fundera över vad vilket syfte det är vi arbetar mot och var vi kan göra förebyggande förändringar.

TOALETT OCH SKÖTBORD – Syfte och planering, Pedagogens roll

TOALETT OCH SKÖTBORD – Begriplighet

TOALETT OCH SKÖTBORD – Bildstöd och visuella ledtrådar

TOALETT OCH SKÖTBORD – Tidsstöd och väntstöd

TOALETT OCH SKÖTBORD – Delaktighet, inflytande och avdramatisering

TOALETT OCH SKÖTBORD – Trygghet och integritet

TOALETT OCH SKÖTBORD – Att säga till utan att öka stress

För dig som vill läsa vidare följer här några bok- och artikeltips:

*Stopp min kropp* – Rädda barnen

*Beteendeproblem i förskolan; om lågaffektivt bemötande* - Bo Hejlskov Elvén, David Edfelt

*Förskolekompassen* - Anna Sjölund & Lena W Henrikson

*Barns inflytande i förskolan : en fråga om demokrati* - Elisabeth Arnér

*Anknytning i förskolan* - Malin Broberg, Birthe Hagström och Anders Broberg

*Vägledning; respektera, Analysera, Agera, Strukturera och visualisera* - Birgitta Andersson

*Hjärna i förskolan* – David Edfelt

Boktips på böcker med tema kiss och bajs lämpliga att använda för att diskutera och avdramatisera toalettsituationen:

*Bajsboken* – Pernilla Stalfelt

*Bajsfesten* – Alex Schulman & Emma Adbåge

*Äntligen bajs* – Camilla Lundsten

*Bajs och prutt* – Pernilla Stalfelt

*Vems bajs är det?* – Thorsten Saleina

*Det var det fräckaste* – Werner Holzwarth

*Knök och bök* - ????????

Sångtips : Barnviseboken (Hemma hos oss) ?????

# TOALETT OCH SKÖTBORD - Syfte och planering, pedagogens roll

Att planera och utforma en aktivitet eller ett rum blir lättare när vi haft en möjlighet att prata ihop oss. Det är lättare att förebygga problemsituationer tillsammans. Hur fungerar det att gå på toaletten på vår förskola? Hur fungerar det vid skötborden? Vad kan vi göra för att underlätta aktiviteterna vid toalett och skötbord? Vilka problem brukar uppstå? Hur kan vi förebygga de problem som brukar uppstå?

En sådan diskussion kan också hjälpa oss också att prioritera vad vi ska göra och inte göra. Med ett gemensamt syfte och ett uttalat mål blir det lättare för oss att planera och möblera vid toalett och skötbord men också att utvärdera och justera.

Försök formulera och bryta ned momenten vid toalett och skötbord. Vad är det barnen gör? Vilka moment fungerar bra? Vilka moment fungerar mindre bra? Hur kan vi göra det begripligt och enkelt för barnen? Vad kan personalen göra? Vad vill vi utveckla? Vad ska barnen få träna på? Vad behöver vi hjälpa dem med? Är det något särskilt vi prioriterar just nu?

## Tips på frågor att diskutera eller fundera över i personalgruppen:

- Vilka är de vanligaste problemsituationerna vid toa och/eller skötbord?
- När uppstår dessa situationer?
- Vad är det som verkar vara för svårt?
- Vilka lösningar har vi?

## Hur kan vi förebygga problemsituationer:

- Hur kan vi organisera och möblera vid toalett och skötbord för att skapa bra förutsättningar?
- Hur kan vi ge ledtrådar och skapa begriplighet för att hjälpa till vid dessa aktiviteter?
- Finns det barn som behöver extra stöd och hjälp? Hur ser vi till att de får det?
- Vilket förhållningssätt har vi till barnens olikheter?
- Måste alla barnen göra lika?
- Vad blir mitt professionella fokus vid toalett och skötbord?

## Uppföljning och utvärdering:

- Vad fungerar bra vid toalett och skötbord just nu?
- Vad fungerar mindre bra och hur kan vi lösa det?
- Vad behöver barnen få möjlighet att träna på?
- Vad är det vi behöver hjälpa dem med?

## Avslutande frågor:

- Fokuserar vi på problem eller lösningar?
- Behöver vi planera in mer tid för prata om ovanstående?
- Behöver vi en struktur för dessa diskussioner?
- Behöver vi stöd i diskussionerna? Kan vi ta hjälp av någon (förskolechef, specialpedagog, handledare, extern kollega, psykolog)?

# TOALETT OCH SKÖTBORD - Begriplighet

Att klara av att gå på toaletten, att få lyckas, är bra. Det kan stärka självkänslan och upplevelsen av självständighet. Vi kan hjälpa barnen med detta genom att göra toalettsituationen begriplig, tydlig och förutsägbar. Vi vill att det ska vara tydligt och lätt att förstå vad man ska göra, när man ska göra det och i vilken ordning. Känsla av att veta vad som kommer att hända, att ha koll på läget upplevs som positiv kontroll, självkontroll.

Om vi kan få till en bra, **synbar struktur** underlättar vi för alla barn och kan förebygga en del problemsituationer. Det kan vara värdefullt att tillsammans i arbetslaget kartlägga hur vi kan öka begripligheten vid våra skötbord och toaletter.

- Vilka sorts problem brukar uppstå hos oss vid toalett och skötbord?
- Vad kan vi göra för att ge ledtrådar för att förebygga sådana problem?
- Hur vet barnen vad de bör göra?
- Hur ser det ut i miljön, sitter toalettpappret tillgängligt? Går det enkelt att ta lagom mängd pappershanddukar?

Många gånger kan vi förebygga problemsituationer genom att öka begripligheten och göra det lättare att lyckas. **Observationer** kan hjälpa oss att få mer information om vad som är lätt, begripligt eller för svårt vid våra toaletter och skötbord.

- Vid vilka moment uppstår problemsituationer?
- Hur ser det ut utanför toaletten, hur ser det ut utanför barnen som väntar?
- Finns det något vi kan göra utanför toaletten som skulle underlätta?
- Kan vi använda oss av något slags kössystem eller vänthjälp vid tvättställ och toalett?

Ett annat sätt att öka begripligheten i en situation är att ta bort störande moment och information. Det är lättare att hålla fokus och koncentration om det inte är så mycket som påkallar uppmärksamhet eller lockar. Vad finns det i och invid våra toaletter och skötbord som stjäl uppmärksamhet?

På samma sätt kan det vara svårt att göra det man ska ifall man blir störd av andra barn. Hur ser ni till att det är lagomt antal barn vid era toaletter? Hur många är lagom?

Ibland behöver vi stärka upp begripligheten genom att vara **närvarande personal** och ge stöd:

- Personal som ger stöttning och extra hjälp för att hitta rätt.
- Personal som finns nära till hands för att hjälpa till med/påminna om strategier.
- Det kan behövas vuxna i närheten för att skapa trygghet och förebygga konflikter.
- Det är viktigt att vi funderar över, och gärna formulerar, vilket stöd det är personalen bidrar med vid toalett. Det blir då lättare att både kommunicera om- och utveckla stödet.

De flesta förskolor har mer än en toalett, toaletterna kanske inte ser likadan ut. Vi kan ändå försöka skapa återkommande delar som förenklar och avlastar barnen. Förutsägbarhet stöttar minnet och hjälper till att "kroka fast" eller kategorisera det

som ska hända. Vi kan underlätta genom att ha bildstöd som återkommer och finns på alla toaletter.

UTKAST

# TOALETT OCH SKÖTBORD – Bildstöd och visuella ledtrådar

På toaletten kan det vara ganska mycket att hålla koll på samtidigt som man är ganska kiss- eller bajsnödig. Vi vill att det ska bara lätt att få koll på läget. Vi vill att det ska gå enkelt att hitta svar på frågan, vad var det jag skulle göra nu? Vad kommer sen?

Många barn är hjälpta av visuellt stöd som komplement till talad instruktion och muntliga uppmaningar. Bildstöd kan göra det lättare att hålla fokus på toaletten och lyckas med alla bestyr. Det talade ordet kan vara abstrakt, flyktigt och svårt att minnas, speciellt när man upplever att man har bråttom. Genom att arbeta med bildstöd och visuella ledtrådar vill vi presentera den information som är viktig just precis nu.

Många barn är hjälpta av referenspunkter såsom bild eller ett tecken att hänga upp instruktionen på. Då blir det lättare att kunna minnas och förstå. Det är mycket bra att både beskriva hur man tvättar händerna på samlingen, tydliggöra och visa bildstödet. Sen finns samma bildstöd på toaletten, en muntlig påminnelse blir mer effektiv om den kompletteras med en visuell påminnelse precis bredvid handfatet.

Bra bildstöd ger ledtrådar till barnet vad och hur hen ska göra något. Bildstöd kan hjälpa till att:

I vilken ordning man ska göra saker och ting- Först dra av byxorna, sedan kalsong/trosa, öppna toalettlocket, sätta sig på toaletten, trycka, etc?

Bildstödet blir en påminnelse/en fuskklapp/en ledstång som för barnet genom toalettbesöket. Via en bildstödet bryts aktiviteten ner i steg och åskådliggörs.

Svara på frågor som kan uppstå. Hur mycket toalettpapper är lagomt?

Hur gör jag om jag behöver hjälp?

Vi kan ha olika bildstöd för olika moment. Särskilja toalettbestyren från att tvätta händerna, bra med ett bildstöd för varje moment.

Visa om toaletten är ledig eller upptagen.

Få ett sammanhang - få ihop helheten. Om vi på ett enkelt sätt kan visa vad som kommer att ske. Först tar du av dig kläder, sen sätter dig på toaletten, sitt på toaletten en stund tills du känner dig klar. Om vi kan presentera en sådan struktur visuellt blir det lättare för barnen att orientera sig i vad som ska göras, hur länge som är kvar osv.

Bildstödet kan sitta på väggen som inne på toaletten eller vara något som delas/hämtas ut i samband med toalettbesök.

Det bästa är att utforma bildstödet delar och välja bilder tillsammans med barnen/barnet, deras delaktighet och förståelse för bildstödet är ofta avgörande.

Kom ihåg att göra det tydligt i vilken ordning bildstödet ska läsas. Att vi läser från uppifrån och ned, från vänster till höger behöver inte vara självklart för barn.

Bild och symbolstöd kan vara ett sätt att underlätta kommunikation, stödja minnet och hjälpa barnen att tillgodogöra sig information. Det kan vara lättare för vissa barn att uttrycka sig när det finns alternativ som de kan peka på och hänvisa till. Det kan

underlätta för oss att prata om toalettbesöken. Bildstödet blir då också ett kommunikationsstöd.

Illustrera med passande bildstöd ur Görels bank.



Toalett



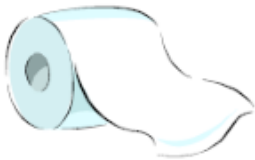
Knäpp upp knappen



Dra ner byxor



Sätt dig på toa



Torka på papper



Dra upp byxor



Knäpp knappen



Spola toaletten





*tvättställ*



*Spola vatten*



*Ta tvål*



*Ta tvål*



*Tvätta händerna*



*Skölj bort tvålen*



*Stäng av vattenkranen*



*Torka på handduk*

UTKÅ

# TOALETT OCH SKÖTBORD – Tidsstöd och väntstöd

Att inte ha koll på tiden kan försvåra många situationer. Det kan vara svårt att sitta på toaletten i lugn och ro för vissa och andra kan bli sittande på toaletten väldigt länge. Att få lite tidsstöd eller väntstöd kan vara till god hjälp.

Tidsstöd är föremål som synliggör tid. Det kan ge en visuell bild av hur lång tid som gått, det kan ge svar på frågan hur lång tid något brukar ta. På toaletten kan vi till exempel använda oss av vanliga klockor som vi färgmarkerar eller timglas (lösa eller väggfasta).

Om man inte har en välutvecklad tidsuppfattning kan det bli svårt att beräkna, överblicka och planera det som man ska göra. Att prata med barn om tid hjälper dem att utveckla sin tidsuppfattning och skapa tidsbegrepp. Det är bra att diskutera hur lång tid någonting tar. Att hjälpa barnet att reflektera över tid är bra, och lättare gjort med tidsstöd. Hur lång tid brukar man sitta på toaletten? Hur ofta går vi dit under en dag? Genom att prata och visa tid hjälper vi barnen utveckla sin tidsuppfattning.

Att vänta är jobbigt när man inte riktigt har koll på tiden eller när man inte har strategier för att klara av väntan. Tidsstöd kan vara en bra hjälp för att få koll på tiden men det kan också vara bra med lite strategistöd och tips för att kunna fylla väntan med något. Vi vuxna i förskolan kan hjälpa till med lättillgängliga aktiviteter att sysselsätta sig med vid tillfällena och platser där det behövs. Väntstöd kan vara allt ifrån sagor och sånger till leklådor och enkla spel. På toaletten eller vid skötbordet kan vi ha väntstöd såsom:

- Aktivitetskort
- Gåtor
- Lagomt långa böcker
- Påminnelser som pekar mot något vi pratat om. (En sång, en ramsa, eller något liknande)
- Bilder
- QR koder (Ipad)
- Enklare legobygge.

När vi också hjälper barnen att reflektera och fundera över väntan blir det ännu bättre. Att fundera och prata om bra sätt att lösa ett problem eller handskas med en situation kallas metakognition. Vi arbetar och utvecklar barnens metakognition när vi pratar om väntan och om vilka knep man kan använda i sådana situationer. Vi vill hjälpa till att synliggöra problemlösningen. Vad kan man göra när man väntar? –Jag brukar tänka på... –Jag brukar låtsas att... –Jag brukar leta efter... Det är fint när vi får igång den typen av diskussioner.

Att fylla tiden med något gör det lättare att vänta.



# TOALETT OCH SKÖTBORD – Delaktighet, inflytande och avdramatisering

Att ligga steget före kan hjälpa oss att undvika problemsituationer. Vi vet ofta vilka moment och vilka situationer som kan vara svåra för vilka barn. Ett sätt att förhindra problemsituationer kan vara att öka delaktigheten. Att få vara med och bestämma är något som många av oss uppskattar. När vi känner att vi får vara med och påverka ökar vårt engagemang och intresse. Vi kan försöka göra toalett- och skötbordssituationen mer begriplig genom att öka barnens delaktighet.

Hur lyckas vi arbeta med delaktigheten på ett sätt som är genomförbart och schyst både för barnen och personalen? Det är viktigt att vi hittar en nivå som blir bra och är hållbar. Delaktighet behöver inte innebära att en får bestämma över allt. Det behövs balans. Vi kan behöva arbeta med delaktighet vid våra skötbords- och toalettsituationer på förskolan, vi bestämmer och planerar helheten men anstränger oss för att hitta moment och områden som barnen kan styra. Vi strävar efter att göra toalettbesöken till positiva upplevelser.

Vi kan ha pottor i olika färg och barnet får själv välja vilken potta hen vill ha just i dag. Att få välja en pixi-bok att "läsa" kan bidra till lugn och känslan av inflytande.

Vid skötbord och toalett kan vi öka delaktigheten genom att:

- Barnen kan få välja väntstöd som används i toalettsituationen: val av leksak/gosedjur, ramsa, böcker, bilder att samtala om.
- De äldre barnen kan vara med och välja vilka bildstöd som vi ska sätta upp på toaletten. Ibland behövs individuella bildstöd för att barnet ska förstå innebörden och känna sig delaktig.
- De äldre barnen kan själva bestämma när de ska gå på toaletten, som ett led i att bli självständiga.

Prata med barnen om vad som kan göras bättre eller annorlunda vid skötbord eller toalett? Vi vill att barnen ska känna sig delaktiga, kanske kan de ge bra förslag, om inte annat blir det engagerade och intresserade. Det är bra att involvera barnen både i problemformulering och lösningsförslag.

Kiss och bajs är en naturlig del av både livet och förskolan. Det är en viktig uppgift att skapa en avslappnad känsla hos barnen. Ibland behöver vi arbeta aktivt med att avdramatisera toalettbesök, kiss och bajs. Vi kan prata om varför man måste bajs på samlingar, vi kanske leker "Gissa bajset", vi sjunger sånger eller läser sagor om "kiss och bajs".

Delaktighet och dialog är viktiga verktyg för att skapa förståelse och respekt för individers olikheter. Toalettbesök och skötbordssituationer ger oss bra möjligheter till samtal och funderingar om barns integritet. Hur får vi till en toalettsituation som känns bra för dig? Ska vi ha stängd eller öppen dörr, osv. osv.

# TOALETT OCH SKÖTBORD – Trygghet och integritet

Att barnen känner sig säkra, vet vad som förväntas och att de får förutsättningar att leva upp till de ställda kraven är en bra grund för att skapa trygghet. Att kunna förstå och bemästra en situation är viktigt för att känna sig trygg. Att känna sig sedd och bekräftad är också viktigt.

Vi vill att barnen ska känna sig trygga och säkra på toaletten och vid skötbordet. Därför behöver vi anpassa på ett lagomt sätt. Ibland kan närvarande personal behövas för att erbjuda stöttning, bidra till trygghet och förebygga konflikter.

## ***Förutsägbarhet leder till trygghet***

Det känns bra om toaletten är tydlig och förutsägbar. Att inte veta vad som ska ske skapar osäkerhet. I väntan vid toalettbesök kan man använda sig av kösystem på golvet eller vid tvättställ och toalett. Vi vill underlätta väntan och skapa lugn.

- Tydlig struktur ger en ökad känsla av kontroll. Med hjälp av bilder/symboler och andra ledtrådar kan vi bidra till trygghet på toaletten. Det stärker självkänslan och hjälper barnen att få en överblick.

## ***Tillgänglighet***

Lättillgängligt toalettpapper/pappershanddukar stärker barnens självständighet. Tillgänglighet till hjälp via ex ringklocka vilket ger barnen en trygghet att veta att personalen hör när man är klar och vill ha hjälp. Har ni inte en larmknapp kan vi hitta andra alternativ såsom en cykelringklocka eller liknande.

## ***Extra behov av trygghet***

När ett barn skolas in hos oss är det självklart att vi ger de lite extra anpassningar för att landa och känna sig trygg på förskolan. Kanske får de extra stöd och särskilt tydliga instruktioner. Ibland händer saker i barnens liv som innebär att de är i extra behov av ett sådant bemötande. Det är bra om vi kan tillhandahålla det vid behov, även efter inskolning, om något barn behöver det för att få till ett bra toalettbesök.

## ***Organisera för trygghet och integritet***

Ibland behöver vi organisera och skapa förutsättningar för lugn och ro, vi kanske måste planera och styra användandet av toaletten så det blir lugnt. Att organisera för att minimera väntan och trängsel kan vara nödvändigt. Diskutera i arbetslaget, hur värnar vi om barnens integritet i samband med toalettbesök och vid skötbord?

# TOALETT OCH SKÖTBORD – Att säga till utan att öka stress

Lågaffektivt bemötande handlar om att skapa en pedagogisk miljö präglad av lugn och positiva förväntningar i syfte att minska stress och problemskapande beteende. Psykologen Bo Hejlskov Elvén har skrivit böcker en rad populära böcker med stor genomslagskraft. Vid sina föreläsningar har Bo liknat ett lågaffektivt sätt att säga till med väckarklockans snooze-funktion. Väckarklockan ringer, vi trycker på snooze-knappen och efter ett tag ringer klockan igen. Väckarklockan fortsätter tills vi är redo att stänga av den och kliva upp. Varje gång klockan ringer så gör den det som om det var första gången den ringde – den ringer varken högre, snabbare eller intensivare. Vid upprepade tillsägelser och uppmaningar kan man alltså försöka att varje gång uppmana som om det var den första gången. Vi försöker att använda samma tonläge och upprepa samma krav. Det kan såklart vara en utmaning att varken förändra kravnivån, kroppsspråk eller tonläge, men vår ambition är att inte lägga in extra stress i situationen. Risken vid stegring är att man bidrar till ökad stress, oro och negativ affektssmitta vilket medför att barnet får än svårare att genomföra aktuell uppgift. Om man behåller sitt lugn och upprepar samma krav på samma vis kan man undvika att situationen blir konfliktfylld och resultatet kommer snabbare än vid en stegring av krav och tonläge.

Vid toalettbesök på förskolan kan det vara så att man behöver tid för att få koll på läget, stegrande tillsägelser kan göra situationen stressig och för svår att bemästra. Det är därför viktigt att vi inte ökar stressen genom våra uppmaningar och tillsägelser utan ger utrymme för barnen. Det är viktigt att vår kommunikation präglas av lugn och positiva förväntningar.

Kom ihåg:

- Ge barnet tid och utrymme efter varje uppmaning eller tillsägelse. Är det möjligt att säga till och sedan gå därifrån en stund. Vid behov återkom för att upprepa samma tillsägelse på samma sätt och med samma budskap som första gången.
- Känslor smittar! Vid upprepade tillsägelser är det lätt att trappa upp. Ofta ökar både röststyrkan och kraven för varje tillsägelse. Irritationen ökar både hos den som säger till och hos den som blir tillsagd och resultatet blir ofta en konflikt.