

Как приучить ребенка к горшку

Воспитатель МДОУ «Детский сад №193»

Кикиморина Н.В.

С какого возраста начинать

С точки зрения физиологии педиатры рекомендуют начинать приучение, когда ребенку исполнится 18 месяцев. Некоторые советуют запускать процесс даже позже — с двух лет. Зоны мозга, которые отвечают за контроль мочеиспускания и дефекации, формируются к этому возрасту. Если взрослый понимает, что нельзя писать и есть одновременно и может потерпеть, чтобы сходить в туалет, то малыш спокойно делает два дела вместе. И это нормально.

Для начала разберемся, что включает в себя понятие «самостоятельно ходить на горшок». Многие понимают под этим ситуацию, когда мама высаживает ребенка на горшок и следит, чтобы он сделал свои дела. Это не совсем верно. Ребенок самостоятельно ходит на горшок, когда сам чувствует свое тело, позывы и идет в туалет без посторонней помощи. Эту разницу важно понимать, потому что родители хотят поскорее перейти от высаживания к следующему этапу. Они тратят время и нервы, тогда как ребенок еще физически и психически не способен справлять нужду самостоятельно.

Вы можете высаживать ребенка в более раннем возрасте, но нельзя требовать от него самостоятельности в этом деле. Начиная с полутора лет мягко начинайте приучать малыша к горшку.

Как понять, готов ли ребенок самостоятельно ходить на горшок?

Еще раз уточним: за мочеиспускание и дефекацию отвечают определенные зоны мозга, и пока они не созреют, ребенка бесполезно приучать самостоятельно ходить на горшок. Чтобы понять, пришло ли время, не надо проходить никаких специальных исследований. Достаточно проанализировать навыки и поведение малыша по следующим пунктам.

1. Понимание

Ребенок понимает, для чего нужен горшок. Он знает, что нужно снять штанишки, прежде чем сесть на него. Он может посадить игрушку, издавать соответствующие звуки «ааа», «пи-пи».

2. Физическое развитие

Ребенок самостоятельно сидит и ходит. Он может сесть и встать с горшка без помощи взрослых.

3. Отсутствие страха

Ребенок не должен бояться горшка, плакать при виде его. Или, наоборот, надевать горшок на голову, использовать не по назначению.



Раннее высаживание на горшок познакомит малыша с этим предметом, но не научит ходить на него самостоятельно.

«Если ребенок начинает прятаться за шторку, под стол, хочет уединиться, чтобы сходить в туалет, это говорит о том, что малыш готов и можно уже начинать процесс приучения к горшку. Если вы замечаете, что у ребенка подгузник сухой на протяжении 2-3 часов, то это тоже знак о готовности. Часто у детей ближе к двум годам появляется чувство брезгливости. Например, он испачкался или намочил одежду и просит переодеться. Если эти признаки присутствуют, тогда можно идти в магазин и покупать горшок»

Рассмотрим десять шагов приучения ребенка к горшку:

Шаг 1: Выбираем горшок. Он должен быть удобным, со спинкой, не холодным. Горшок не должен скользить по полу (это может стать причиной травмы), и лучше, чтобы он не был игрушкой. Горшок есть горшок!

Шаг 2: Знакомим малыша с горшком. Вы просто рассказываете ребенку, что теперь у него есть свой собственный маленький туалет, показываете его и находите горшку место. Это может быть угол в туалете, в ванной или детской комнате – там, где удобнее вам будет удобнее.

Шаг 3: Осваиваем «горшечные игры». Поиграйте с малышом в дочки-матери, покажите, как игрушки писают в горшок. Идеально, если есть пупс, который тоже может пописать почти по-настоящему.



Шаг 4: Проводим подготовку. Когда горшок уже «поселился» в доме, а малыш привык к этому предмету интерьера, начинаем рассказывать, что скоро он станет совсем большим и будет как мама и папа делать свои маленькие и большие дела в горшок, а не в штанишки. Можно даже завести

специальный календарь, в котором вы вместе с ребенком будете отмечать дни до «часа X», когда он научится пользоваться горшком. Отведите на это 2-3 недели.

Шаг 5: Пробуем освоить новые навыки. Ненавязчиво предлагайте малышу садиться на горшок. Помогайте снимать штанишки и подгузник. В это время лучше перейти на трусики-подгузники — их удобно снимать и надевать снова, если кроха остался сухим.

Шаг 6: Высаживаем по графику. Если малыш не капризничает и не сопротивляется, начинайте высаживать его по расписанию. Сразу после пробуждения, через полчаса после каждого приема пищи и питья. Перед прогулкой, после прогулки. Перед сном.

Шаг 7: Снимаем подгузник дома. Прямо с раннего утра. Определите день, когда вы сможете действительно постоянно быть с малышом и «подлавливать» его. Подгузник можно надеть на сон, поскольку оставаться сухими во сне дети учатся не сразу.

Шаг 8: Отправляемся на прогулку без подгузника. Через пару-тройку дней без подгузника дома попробуйте погулять без использования подгузников. Не уходите далеко от дома, чтобы можно было попытаться успеть добежать до горшка. Если не получилось — ни в коем случае не ругайте малыша. Он старался, и у него все обязательно получится в следующий раз!

Шаг 9: Пробуем спать днем без подгузника. Высаживайте ребенка перед дневным сном и оставляйте малыша без подгузника. Для предотвращения «аварии» воспользуйтесь одноразовыми пеленками. Если первые пару дней не получается - не расстраивайтесь, отложите этот шаг еще ненадолго.

Шаг 10: Снимаем подгузник на ночь. Высаживайте малыша перед ночным сном. Многим деткам требуется месяц и больше, чтобы научиться оставаться сухими всю ночь.

Первые победы

Вряд ли ребенок сразу начнет ходить на горшок регулярно. Скорее всего, малыш будет писаться в штанишки и лишь несколько раз делать это так, как нужно. За каждую удачную попытку хвалите ребенка. Эмоционально, громко и весело. Здорово же одерживать победы — малыш захочет испытывать это чувство чаще, значит, будет и чаще ходить на горшок.

Ни в коем случае не ругайте за промахи и лужи, потому что это может отразиться на его здоровье. Ребенок проведет связь «я писаю/какаю — меня ругают, значит, писать/какать — это плохо». Иногда «психологические

запоры» случаются именно по этой причине. Просто игнорируйте, когда он пачкает штанишки (то есть переодевайте малыша без акцента на промахах).

На этом этапе уже можно убрать подгузник на день, а на ночь пока оставить. Если две-три недели ребенок в течение дня ходит «сухим», то можно начинать и спать без подгузника (стелите на матрац клеенку). Пусть это получится не сразу, но со временем малыш перестанет писаться и во время сна. В идеале на ночь горшок тоже лучше оставлять в туалете и в случае надобности водить ребенка туда.

Если ребенок наотрез отказывается ходить на горшок, то можно подойти к процессу творчески.

Как правило, приучить ребенка ходить на горшок по-маленькому легче, чем по-большому. Если у малыша возникли проблемы с дефекацией в горшок, попробуйте вдохновить ребенка с помощью игр и книг. В этом случае делайте упор на том, что игрушки не только писают на горшок, но и ходят туда по-большому.

Когда горшок можно убрать

К четырем годам ребенок уже может пользоваться унитазом. С этим не возникнет проблем, если малыш ходит в детский сад, где есть маленькие, созданные специально для детей унитазы. Можно купить специальные насадки для домашнего унитаза, чтобы малыш чувствовал себя комфортно.

Процесс приучения к горшку занимает от нескольких недель до нескольких месяцев. Если ребенок здоров, то он обязательно научится самостоятельно ходить на горшок. Главное в этом деле — родительское терпение.