

# ПРИУЧАЕМ МАЛЫША К ГОРШКУ



# 1. ЧТО ЗНАЧИТ «ХОДИТЬ НА ГОРШОК»



Для начала давайте разберемся, что же такое "приучение к горшку"?

Многие неправильно истолковывают это понятие.

- Если мама просит ребенка сходить на горшок - это не истинное хождение.
- Если мама бежит, чтобы успеть ребенка донести до горшка - это не истинное хождение.
- Если ребенок показал пальцем на горшок и мама бежит к нему - это не истинное хождение.
- Если ребенок сел на горшок в подгузнике и пописал в него же - это не истинное хождение на горшок.
- Если ребенок описал весь пол, а мама бежит за ним с тряпкой и пытается подловить момент - это не истинное хождение на горшок. Это сама мама ходит, но никак не ребёнок

Истинное хождение на горшок происходит тогда, когда ребенок сам может понять, что ему хочется писать, он подходит, раздевается, писает и одевается. В это время мама спокойно занимается своими делами, проходит мимо горшка, а он стоит полный, а ребенок сидит сухой.

Вот именно такое значение все специалисты и вкладывают в это понятие. И именно к такому приучению к горшку мы и будем с вами стремиться.

Многие из вас при знакомстве писали, что ваш ребенок ходит на горшок иногда или часто или очень редко.

## 2. КАК ПРОИСХОДИТ ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

На самом деле это чуть ли не самое важное в приучении. Просто представить себя на месте ребенка, вообразить, какой длинный путь он проходит Новорожденный младенец не задумывается, когда и куда ему писать.

Детки постарше, если у них есть время без подгузника, уже после бмес начинают забавно экспериментировать с позами, писают пунктиром (начинают тренировать мышцы сфинктеров).

Но только к 2 годам большинство детей начинают сознательно ходить на горшок.

Это действительно сложный навык, в котором задействованы две стороны:

1. физиология - способность контролировать свои сфинктеры. Вопреки частому заблуждению, это возможно еще в бмес. Просто в этом возрасте это происходит исключительно забавы ради. И к осознанному пользованию горшком не имеет никакого отношения.

2. потому что для него нужна еще и вторая сторона - психологическая. Чтобы принять идею о том, что ходить в туалет следует в определенных местах, малыш должен быть достаточно зрелым в психологическом плане и воспринимать такую сложную категорию, как «принято».

Ведь требование справлять свои дела в определенном месте - это именно социальная норма. И именно это происходит в возрасте около 2 лет (очень-очень приблизительно, плюс-минус несколько месяцев) - мышление ребенка к этому моменту становится достаточно развитым, чтобы вместить эту норму. Понять, ЗАЧЕМ ему нужно ходить на горшок?

Плюс у процесса похода в туалет довольно сложная логическая цепочка:

- почувствовал позыв
- сообразил, к чему это
- сообразил, что "это" надо делать на горшок
- ищу горшок
- зажимаю сфинктеры, чтобы добежать
- снимаю штанишки (или прошу маму помочь)
- наконец-то можно расслабиться.



Ребенку нужно довольно много времени, чтобы собрать все это воедино.

В любой момент этой цепочки что-то может отвлечь малыша - и вот она лужа. Это может случиться, даже если вы предлагали горшок пять минут назад - тогда ребенок, возможно, просто не хотел. Он еще не в состоянии планировать и рассуждать, как мы. Но с возрастом эти качества развиваются. В основном, через подражание нам, родителям.. От нас нужно только создание условий для спокойного освоения навыка.

## 3. МЕТОДИКИ ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ

На сегодняшний день существует две официально одобренных методики приучения к горшку:

1. Метод Бразелтона - подход, ориентированный на степень готовности ребенка. Есть перечень признаков, которые говорят о том, что ребенок готов к приучению. До того, как они появятся, начинать обучение горшку бессмысленно.

- На момент появления методики (1962 г.) это была по-настоящему революционная идея. Она шла вразрез с господствовавшими тогда методиками раннего приучения, которые часто предполагали давление на ребенка, элементы «дрессировки» и все, что мы сегодня так не любим в воспитании детей.

- Эта идея действительно очень важна, и подтверждает опыт большинства мам. До определенного момента ребенок действительно просто не может взять на себя ответственность за пользование туалетом.

\*Есть и минусы. Первый - что этот подход предлагает мало конкретных действий. И в практическом, бытовом плане так и остается непонятным - а что же все-таки делать?

\*Оригинальный список признаков готовности довольно длинный. В нем много противоречивых пунктов (мы разберем их подробнее в следующих постах). Впоследствии разные авторы видоизменяли этот список, и сейчас в сети гуляет много разных версий. И мамам опять-таки не всегда понятно, какие же в итоге признаки должны быть у ребенка.

2. Экспресс-метод, впервые предложенный Азрином и Фоксом. Обучение проводится в максимально короткие сроки, очень интенсивно. Целый день (или 2, 3 дня) родители только и говорят, что о горшке - игры, книжки, сказки про горшок, медальки за успешные попадания. В случае, если такой интенсив не увенчался успехом, предлагается отложить обучение на пару месяцев.

-удобно для родителей - минимум луж, отмучились 1-3 дня и все.

-богатый арсенал инструментов: игры, сказки.

\*Минусы. Подходит только для довольно взрослых деток, не раньше 2 лет.

\*может вызвать стресс у ребенка (и у родителей тоже, кстати), что часто приводит к боязни горшка.

\*если долго откладывать, и при этом все время держать ребенка в подгузниках, это может вызвать сильный эффект привыкания к ним, и ребенку будет сложно сходить в туалет вне подгузника.

Как нам кажется, наиболее эффективный метод это миксовать разные элементы обеих методик.

Большинство специалистов от Бразелтона берут принцип ориентации на ребенка, а от Фокса и Азрина сами действия. Просто дают из не концентрированно, в один день, а аккуратно, ненавязчиво, встраивая все это в жизнь ребенка.

## 4. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ

Самый популярный вопрос мам: "Когда же начинать приучать ребенка к горшку?"

Большинство психологов и специалистов сейчас сходятся на возрасте 18-24 месяцев. Это обусловлено развитием нашего головного мозга. Нейронные связи, необходимые для произвольного мочеиспускания, созревают в мозге лишь к 18-24 месяцам, а это 1,5-2 года. Поэтому раньше 18 месяцев истинное хождение на горшок редко возможно.

Безусловно, есть и случаи, когда детей начинают высаживать раньше, в 6-10 месяцев! Но! По последним исследованиям высаживание не ускоряет процесс. Более того, очень часто происходят ситуации, когда приучили ребенка к горшку в год, а в 2-3 этот ребенок вдруг начал снова бояться горшка, писаться или просто "как отшибло", пошел откат назад. Поэтому мы рекомендуем ориентироваться не на возраст, а на готовность ребенка. Не стоит спешить из-за того, что вам сказали мама, свекровь, другие мамы на площадке, что уже пора. Нужно смотреть, готов ли ваш ребенок!



## 5. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ГОТОВ К ПРИУЧЕНИЮ

С другими навыками вопроса готовности не возникает. Когда ребенок учится ходить, он просто делает это. Условия у малыша уже есть по умолчанию: мы все время ходим вокруг него, размещаем на полках интересные вещицы, до которых так хочется добраться. С горшком все сложнее, поэтому встает вопрос: а готов ли ребенок? Когда имеет смысл вообще начинать об этом думать?

Классический список признаков готовности по методике доктора Бразелтона:

- Ребенок начинает расставлять вещи по своим местам.
- Становится социальным, хочет порадовать родителей.
- Проявляет свою независимость при помощи слова «нет».
- Загрязненные подгузники вызывают дискомфорт.
- Проявляет интерес к обучению туалетным навыкам.
- Способен почувствовать необходимость сходить на горшок и выразить это желание каким-либо образом.
- Достаточно уверенно ходит, может садиться, нагибаться, поднимать небольшие предметы.
- Умеет снимать и одевать штанишки.
- Способен оставаться сухим в течение не менее двух часов или просыпаться сухим после дневного сна.
- Время испражнений стало более регулярным.
- Понимает обращенную к нему речь, может выразить простейшие желания, произносит первые слова.

На самом деле многие пункты тут противоречивы. Дискомфорт от грязных подгузников часто испытывают и новорожденные, а снимать и одевать штанишки многие детки начинают уже после освоения горшка (до этого просят маму помочь), я уже не говорю про речь, которая у многих появляется после 2 лет. И не совсем правильно откладывать приучение к горшку, если какие-то другие умения ребенка (по сути мало связанные с этим напрямую) не соответствуют чьим-то требованиям.

- Но смысл этого списка был в том, чтобы донести до родителей, что их желания приучить ребенка к горшку недостаточно. Нужна еще определенная зрелость малыша.
- Рекомендуем мамам обращать внимание на один признак - **ОСОЗНАННОСТЬ** ребенка. Можно ли с ним договориться? Понимает ли он вас? Сможете ли вы ему объяснить, **ЗАЧЕМ** ходить на горшок? И обычно этот этап как раз и наступает между 1,5 и 2 годами - что и соответствует современным рекомендациям педиатров.
- Ждать выполнения всех списков вовсе не обязательно! Главное, понять суть - что освоение горшка - это навык **РЕБЕНКА**, а не наш. И чтобы все прошло успешно, важно, чтобы совпали с одной стороны готовность ребенка (которую косвенно можно оценить по спискам), и с другой - наши помогающие, подталкивающие, но ненавязчивые действия.

## 5. ОТКАТЫ НАЗАД

В предыдущей теме мы говорили о признаках готовности ребенка к освоению горшка. Но каждый раз, когда говоришь о возрастных нормах, в ответ слышишь: «А вот мой в год сам просился». Это действительно бывает, особенно у малышей, которых высаживали. Но чаще всего вслед за такими «прорывами» следует откат назад. Еще откаты бывают у более взрослых детей, но уже по другим причинам. Давайте разбираться.

1. Если дело происходит до устойчивого освоения горшка (условно до 1,5-2 лет).

-Особенно ничего с этим не поделать. Пока навык пользования горшком нестабилен, такие откаты - очень частое явление. Детки развиваются скачками: шаг назад - два шага вперед или два шага вперед - шаг назад.

-Иногда ребенок начинает ходить на горшок, просто потому что ему интересно что-то новое. Но потом интерес угасает, и он снова начинает писаться

-Важно быть заранее готовыми к этому и просто сохранять спокойствие. Хотя иногда это бывает нелегко, ведь вожделенный результат был так близок... Но чем спокойнее мы будем, тем скорее этот период закончится, и малыш начнет ходить на горшок уже более уверенно и осознанно.

2. А вот если это происходит после продолжительного уверенного пользования горшком (условно после 2-3 лет), то тут уже стоит поискать причину.

-Обычно это какой-то стресс, который переживает ребенок: поход в садик, рождение младшего (или даже просто беременность мамы), болезнь, переезд и т. д. Конечно, тут надо и работать именно с причиной, помогать малышу адаптироваться к новым условиям

-То есть лучше вообще не обращать внимание на тему горшка, а заниматься исключительно психологическим состоянием ребенка (часто вместе с психологом). Любые укоры и фразы «что ты как маленький, стыдоба», только все усугубят - чаще всего ребенок сам переживает из-за этого не меньше, а то и больше родителей!

-Когда малыш станет чувствовать себя лучше, период "мокрых штанишек" обязательно закончится.

-В любом случае такие откаты - это временная неприятность. Все они рано или поздно заканчиваются.

Вспомните, были у вашего малыша такие откаты назад?

## 6. КАК ВЫБРАТЬ ГОРШОК?

Сегодня у нас с вами важный день: мы выбираем горшок!

Итак, основные правила при покупке горшка:

1. Горшок должен быть максимально простым.
2. Горшок НЕ должен быть музыкальным.
3. Горшок должен быть ярким.

После покупки горшка необходимо найти ему место. Именно на нем он и будет стоять постоянно, то есть горшок по квартире мы не носим. Также горшок не должен стоять среди игрушек, у него должно быть свое постоянное место. Поставили в туалет, значит, пусть там и стоит. Я предпочитаю ставить у детской кроватки, чтобы в будущем малышу было удобно ходить в туалет во время сна.

Вначале приучения стоит купить сидение на унитаз. Здесь я также рекомендую самое простое, но на резинках, чтобы хорошо держалось и не ездило по взрослому сидению. Лучше детских сидений из Икеа я ещё не встречала. Безопасные и удобные, так что рекомендую.

Сидение обязательно стоит повесить на крючок, чтобы ребенок мог сам его снимать и вешать обратно. Какие-то дети сразу переходят на унитаз, а кто-то долго сидит на горшке. Мое мнение - к 4 годам ребенок уже может ходить на унитаз постоянно, исключение составляет лишь ночные хождения. Как вариант, приучают сначала к горшку, а после месяца без промахов переходят на унитаз. Некоторые мальчики с самого начала просятся на унитаз, так что все индивидуально.

Задание: купить горшок или достать, если уже куплен, найти ему постоянное место и поставить его туда. Какое место вы выбрали для горшка постоянным?





## 7. ДЕВАЙСЫ ДЛЯ ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ

Заботливые производители детских товаров предлагают нам множество девайсов для приучения к горшку. Давайте рассмотрим, что из этого действительно может помочь, а что нет:

### 1. Трусики для приучения к горшку.

- Сами трусики к горшку не приучат, как бы заманчиво это не звучало. Они представляют собой подгузники, в которых внутренний слой остается влажным, если малыш сделает туда свои дела. Но наружный слой не пропускает влагу и сохраняет в чистоте наши полы и мебель. А ребенок будет чувствовать дискомфорт после мочеиспускания и начнет понимать процесс.
- Конечно, это помогает в бытовом плане - когда мама устала вытирать лужи, или на прогулке, в гостях. Особенно в период, когда ребенок вроде уже ходит на горшок, но не вовремя замечает свой позыв и хоть чуть-чуть, но мочит штанишки.
- Но! Время совсем без подгузника (в обычных трусиках или голышом) тоже очень важно, чтобы ребенок мог изучить свою выделительную систему.

### 2. Музыкальные горшки, горшки-игрушки (в форме машинок, уточек...)

- Это может казаться хорошей идеей - ребенку на таком горшке и правда будет интересно сидеть. Но ведь нам нужно, чтобы он не сидел на нем, а дела делал, правда?
- А подобные навороты будут скорее мешать ребенку уловить суть, для чего нужен горшок. Поэтому от таких заманчивых предложений на начальном этапе приучения лучше все же отказаться.

### 3. Писающие игрушки

- Забавная вещь: пупс, которого можно напоить, а потом усадить писать на горшок.
- Хороший наглядный пример пользования туалетом, большинству деток интересно играть с ними.
- Но вовсе не обязательно - не хуже пупса пример покажут другие детки или сами родители.

### 4. Туалетные книжки.

- Иллюстрированные инструкции, сказки, в которых мишки/зайки осваивают этот навык.
- Внимательно оцените посыл таких книжек.



## 8. КАК НАЧАТЬ ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ

Сегодня мы наконец приступаем к тому, ради чего вы, собственно, пришли на наш марафон.

Мы уже говорили о том, что умение ходить на горшок формируется с двух сторон, сегодня применим эти знания на практике:

Со стороны физиологии:

1. Начинаем оставлять ребенка на 1 час в день без подгузника. Постепенно увеличиваем это время. Малыш начнет обращать внимание, что что-то происходит, будет связывать свои наблюдения с внутренними ощущениями наполненности мочевого пузыря или кишечника.
2. Сначала лучше НЕ пытаться по любому поводу сажать ребенка на горшок (это только расстроит всех). Важно какое-то время понаблюдать и самим, и ребенку дать освоиться с новыми ощущениями.
3. Нам нужно найти то время, когда мочевой пузырь максимально переполнен и вы в этом уверены (завтра, чтобы Вам было удобнее понимать это время, мы расскажем о ритмах мочеиспускания). Например, ребенок не писал несколько часов. Это нам нужно для того, чтобы ребенок понял связку "переполненный пузырь - горшок". У кого-то это утро после сна, у кого-то подъем после дневного сна. Если вы уверены, что малыш играл 3-4 часа и не писал, значит, это тоже то самое время.
4. Когда вы поняли, что это время вы знаете, начинайте сажать ребенка на горшок именно в это время. Например, каждое утро после сна или после каждого дневного сна. Нам важно, чтобы он ощутил эту связь наполненности и горшка, поэтому нужно действовать без осечек.
5. Стараемся сажать ребёнка с полным мочевым пузырем. В остальные разы просто предлагаем.
6. Не ругаем за казусы. Не заставляем насильно. Если ребенок не хочет - не настаиваем. Но и играть на горшке или с горшком не даём.
7. Если ребенок пописал с переполненным пузырем в горшок - ярко проявляем радость и положительные эмоции, громко хлопаем в ладоши, хвалим.

Что ещё обязательно стоит сделать при приучении к горшку? Параллельно с приучением мы "подпитываем" малыша эмоционально. И это очень важный момент с психологической точки зрения. Ни в коем случае нельзя его игнорировать. Что можно использовать для "позитивного подкрепления"?

- сказки
- картинки
- книги
- наглядный пример с комментариями
- объяснения

Работа должна быть ежедневной и в системе.



## 9. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ХОЧЕТ В ТУАЛЕТ

Как же понять, что ребёнок хочет в туалет? Малышу будет проще понять назначение горшка, если предлагать его не просто наобум или по каким-то графикам (каждые полчаса, каждый час), а в тот самый момент, когда у малыша есть потребность справить нужду. Поначалу это кажется невыполнимой задачей. Но чем больше наблюдений и опыта, тем лучше вы будете понимать своего малыша. У разных деток в разных ситуациях все может происходить по-разному! И в конечном счете, никто точнее мамы не определит, когда ребенку понадобится горшок.

- Большинство деток так или иначе показывают языком тела, что им надо "сходить". В раннем возрасте это нельзя назвать осознанными просьбами о помощи - просто малыш чувствует дискомфорт от наполненного кишечника/мочевого пузыря и показывает это своим поведением. Позже, в возрасте приучения к горшку, детки начинают понимать, что к чему, и «сигналят» уже более осознанно.

- В основном это либо внезапное усиление активности, беспокойство, либо, наоборот, замирание. Но ключевое слово «внезапно»: был спокоен - и вдруг забегал, засуетился, или бегал, и тут - остановился и задумался.

- Проявления могут быть и менее интенсивными, это могут быть только выражения лица (гримаски, взгляд «в никуда»).

- Малыши могут тянуться ручками к области гениталий.

- Их как будто слегка передергивает (во время "больших" дел).

- Многие приседают на корточки.

- Кто-то убегает в укромное место, уединяется.

Само по себе это не плохо - дело все-таки интимное.

Тогда выходом будет просто поставить горшок в это место.

Сложнее, если за этим стоит боязнь реакции родителей. Вы можете попробовать сами оценить ситуацию - у нас обязательно будет день, посвященный ошибкам в приучении. Все это вполне поправимо.

-Помимо сигналов родителям очень помогает ориентироваться на ритмы мочеиспусканий. О них далее.



## 10. РИТМЫ МОЧЕИСПУСКАНИЙ

Мы уже поговорили о том, как по языку тела ребенка понять, что он собирается сходить в туалет. Но часто мамам бывает этого недостаточно, и очень помогает обращать внимание еще и на ритмы. А некоторые мамы и вовсе ориентируются только по ним. Как и с сигналами, здесь все очень индивидуально, но кое-какие общие закономерности выделить можно:

-Ритмы мочеиспусканий и дефекаций тесно связаны с ритмами кормлений и снов. Можно первое время прямо по часам засекаать и записывать в блокнотик, когда малыш ходит в туалет.

-Практически всегда туалет нужен сразу после сна. Так что начинать предлагать горшок удобнее всего именно в такие моменты. Деткам и «сходить» надо, и спросонья они меньше склонны сопротивляться.

-Затем может быть серия мочеиспусканий с небольшим интервалом. А потом - пауза до следующего сна.

-Утром мочеиспускания, как правило, чаще, чем вечером.

-Ночью мочеиспускания бывают только в фазе поверхностного сна. Это нужно, если вы решились высаживать ребенка по ночам. Но по большому счету это не обязательно, почему - узнаете чуть позже.

-«Большие» дела часто происходят после еды, и часто примерно в одно время (утром или вечером). Но, если случился «сбой» (малыш сходил вечером вместо утра), то и на следующий день это случится скорее всего позже.

-Конечно, лучше всех ритмы малыша знает его мама. Как и с сигналами, это приходит не сразу. Но, чем больше наблюдаешь, тем увереннее начинаешь себя чувствовать.

Задание- понаблюдайте за ритмами своего ребенка.





## 11. ПРИУЧАЕМ МАЛЫША К ГОРШКУ

Продолжаем разбирать методику приучения к горшку.

1. Начинаем приучение к горшку тогда, когда у малыша сформировалась готовность к приучению (смотрите пост ранее про признаки готовности к горшку).
2. Вам нужно найти то время, когда пузырь вашего ребенка максимально заполнен. Нашли это время? Значит, начинаем ежедневно высаживать его на горшок в это время при полном мочевом пузыре, иначе не произойдет связки ощущения наполненности и горшка. В остальные разы просто предлагаем. Не надо мучить горшком постоянно, иначе ребенок будет избегать его. Фиксируем 1 раз хождения на горшок в день, но с полным пузырем.
3. Если случилась промашка - молча убираем, ни в коем случае не ругаемся! За хорошее хвалим.
4. Если ребенок не хочет садиться или убегает от горшка, сделайте паузу, перерыв на некоторое время. В это время читайте книги про горшок, обсуждайте картинки, сказки, других детишек. После перерыва начинаем приучать снова, возвращаясь к началу обучения.
5. Как только ребенок САМ сел на горшок, сразу снимаем подгузник и одеваем трусики. Гуляем сразу без подгузников. Перед прогулкой предлагаем пописать, если отказывается, то спокойно объясняем, что если он пописает в штаны, то придется вернуться с улицы домой раньше времени и гулять будем меньше.
6. После этого снимаем подгузник на дневной сон, стелем непромокаемую пеленку(клеёнку) под простынь. Перед сном ограничиваем питьё, пока учимся. Все эти этапы не затягиваем, если неделю ребенок показывает на каждом этапе хороший результат.

Дорогие мамы, это схема рабочая и зарекомендовала себя в практике. Но ещё раз обратим ваше внимание, что она работает только тогда, когда ребенок сам готов к приучению, когда он созрел физиологически. Иначе мама ходит на горшок, а не ребенок вовсе!! Когда ребенок созревает, приучение занимает ~10-20 дней.

Кто завтра готов начать пробовать? Выберете то время наполненности, с которого будете начинать, даже 1 точное попадание в день это уже большой шаг.

## 12. ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ

К сожалению, не всегда все складывается гладко при приучении к горшку. Бывает, что ребенок все делает не так, как мы планировали или задумывали. Очень часто у детей случаются промахи, и здесь очень важна ваша правильная реакция!

1. Если у ребенка случилась промашка, то мы ни в коем случае ребенка не ругаем! Не стыдим и тем более не бьем по попе! Мы берём в руки тряпку и просто молча убираем. Если вы чувствуете, что раздражены и не сможете смолчать - быстро бегите в другую комнату и отдышитесь или досчитайте до 10, попробовав успокоиться.



Крик на ребенка во время приучения к горшку - верный шаг к полному провалу! И к получению ребенком негативного опыта! Так что не ругаем! Если хотя бы однажды отругаете, то у ребенка может начать развиваться психосоматика. А за хорошее хвалим, возторгаемся, поем гимны и всячески показываем одобрение.

2. Если ребенок отказывается идти на горшок, то насильно усаживать его на него не надо! Никакого насилия, иначе это снова будет шаг назад. Просто оставляете его в покое. Берете паузу с приучением: попробуйте ещё раз предложить ему горшок через 2-3 дня. Если опять ребенок никак не хочет садиться, сделайте перерыв на неделю/месяц, сколько нужно будет, чтобы успокоиться. И начинайте приучение по новой.

Это все касается и других возникающих проблемных ситуаций! Никакое насилие, давление недопустимо при обучении. Все должно быть на позитиве! Ни за какие казусы мы ребенка не ругаем!

Проанализируйте ваше прошлое приучение к горшку. Были ли у вас такие реакции на промашки? Повышали ли голос, заставляли все равно садиться и писать? Если бывало, то это может быть одна из причин, почему сейчас горшок отвергается малышом.



## 13. ОБСУЖДЕНИЕ КАРТИНКИ

Давайте попробуем очень интересный способ приучения к горшку - обсуждение истории по картинке.

Мы написали для вас весь сценарий беседы, вам остаётся только, устроившись вместе в обнимку в малыши, обсудить изображения.

Старайтесь говорить с эмоциями, радостно, с позитивом, чтобы ребенок понял всю радость произошедшей истории.

Не забывайте, что ваша цель: рассказать, как здорово ходить на горшок!

Картинку можно распечатать на принтере, а можно показывать на телефоне, если так удобнее.

Показываем малышу картинку.

Если ребенок уже говорит, спрашиваем:

- Расскажи, что тут нарисовано?

Если ребенок неговорящий, начинаем рассказывать сами:

"Посмотри, на картинке нарисована мама, а это ее сыночек Ваня.

Обрати внимание, Ваня сидит на своем любимом горшке. Горшок у Вани синий. Тебе нравится Ванин горшок?

(Ребенок кивает).

Да, действительно, он очень красивый!

Посмотри, Ваня уже большой и он ходит без трусиков. Здорово, правда?

А ты уже в трусиках ходишь? Нет?

Как жаль, трусики можно выбирать любые, какие хочешь. Они очень красивые.

Как ты думаешь, Ваня довольный сидит на горшке? Он рад? (Ребенок кивает)

Да, он очень рад, ведь он научился писать и какать на горшок, и это его большая победа. Ваня очень рад!

А посмотри, как рада его мама!

Посмотри, как она сложила руки, как она ждёт, она очень хочет узнать, получилось ли у Вани пописать и покакать на горшок как большому! И ведь у Вани получилось!

Мама так обрадовалась, обрати внимание на ее счастливую улыбку!

Мама гордится Ваней, Ваня постарался, и у него получилось! Теперь он все время будет ходить на горшок!! Вот как повезло маме Вани. Как бы и мне хотелось порадоваться твоим успехам на горшке!

Я тоже так хочу увидеть, как ты писаешь на горшок!

Давай попробуем завтра пописать?"

В течение дня обсудите с ребенком картинку и расскажите ему сказку, которую мы публиковали ранее, готовых к горшку малышей эти действия обязательно настроят на успех





## 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАПОР

Психологический запор на самом деле знаком многим из нас, взрослых. Это проблемы со стулом, которые вроде как не имеют никакой физиологической причины. Т. е. человек здоров, с питанием все хорошо, физически активен. А вот в туалет, извиняюсь, не всегда получается сходить. Особенно ярко это проявляется в поездках, в гостях. Очень мало кто может делать "это" в общественном туалете. Это и есть тот самый психологический запор, когда вроде есть потребность, есть возможность, но...

Рискну предположить, что это происходит, потому что мы обросли комплексами и установками, что все, что связано с выделениями - это "фу", что-то постыдное и отвратительное. А ведь абсолютно все люди на планете это делают, и это необходимо для нашей жизнедеятельности. Да, люди не просто так уединяются в такие моменты - так происходит, потому что это нечто интимное. А еще потому что в это время мы очень уязвимы!

Ну да ладно, с нами уже ничего не поделаешь, поговорим о детях, мы же все-таки мамы

У детей психологический запор тоже случается, и чаще всего по двум причинам:

1. Опыт запора физиологического, когда больно было ходить по-большому. Ребенок просто боится.

Чтобы не допустить этого, лучше следить за рационом семьи. А если вас настигла эта неприятность, важно оказать ребенку максимум поддержки и помнить, что ему сейчас нелегко. Еще очень хорошо помогают терапевтические сказки.

2. Жесткие методы приучения к горшку.

В частности, когда ребенка ругают за промахи, он может понять, что его ругают просто за то, что он сходил в туалет. И в следующий раз он будет до последнего держаться, чтобы не огорчить родителей. Тут в первую очередь важно пересмотреть свое отношение к туалетному обучению малыша. Ну и терапевтические сказки, опять же, помогут и в этом случае.

Это непростой период в жизни семьи - ребенок страдает, нам хочется помочь. Но даже при правильных действиях результат часто виден только через несколько дней. Проверьтесь у врача, чтобы исключить физиологические проблемы.

Желаем вам си и терпения и надеемся, что эта проблема обойдет вас стороной.

## 15. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ ГОРШКА?

Возможно за время марафона вы уже поняли, что ребенок боится не самого горшка, а нашей реакции на него. При первой встрече горшок - это нейтральный предмет. Как стол, дерево или кастрюля с кипятком. И ребенок именно по нашей реакции делает выводы, есть ли здесь опасность или это безопасный предмет и ситуация.

Тут стоит оговориться: не каждый отказ от горшка - это забастовка и повод для работы над ситуацией. Что не является забастовкой:

-когда малыш отказывается (даже бурно) время от времени. Мы все иногда бываем не в духе.

-когда малыш спокойно посидит на горшке, а потом встает и писает рядом.

Скорее всего это исследовательский интерес - малышам нравится писать в разных позах, на разные поверхности, это нормальный этап освоения своего тела. Конечно, это можно ограничивать, просто спокойно, чтобы опять-таки не вызвать забастовку.

Потому что ее причиной чаще всего бывает какое-то давление со стороны нас, родителей. Все то, о чем мы уже говорили в списке «НЕЛЬЗЯ».

Как справиться с забастовкой:

-устранить причину! Даже на эмоциональном уровне - отпустить ситуацию, успокоиться всем. Потому что детки (особенно высокочувствительные) чувствуют, когда мама предлагает горшок, и сама уже заранее напрягается - «ну вот, сейчас начнется»

-использовать сказкотерапию - только с ней тоже важно не переборщить. Если слишком заикливаться на теме горшка, это только все усугубить

-предлагать горшок тактично: не просто хватать и сажать ребенка, а спрашивать его разрешения (мы же отвлекаем его от важных дел). На отказ реагировать спокойно: нет - так нет.

-можно сделать перерыв, убрать горшок на пару недель и всем расслабиться.

-просто купить новый горшок не поможет! Важно именно проработать свое отношение к этому. Хотя, когда у ребенка уже сформировалась стойкая неприязнь, горшок часто приходится заменить. Но без «работы над ошибками» со стороны родителей ситуация может повториться и с новым горшком.

Иногда причиной забастовки может быть стресс. Тогда причину будет нелегко устранить. Дайте малышу поддержку, заботу и внимание. Вместе вы переживете сложные времена.

## 16. РЕБЕНОК ТЕРПИТ, ПОКА НЕ НАДЕНУТ ПОДГУЗНИК

На самом деле это очень частая и сложная проблема. Суть в том, что ребенок вроде бы уже все понимает, прекрасно чувствует позывы своего тела, но вместо горшка просит ... надеть ему подгузник.

Чаще всего это происходит из-за того, что ребенок настолько привыкает к подгузнику, что не может расслабиться без него. Для него «сходить» не в подгузник - примерно то же самое, что для нас - «сходить» в одежде.

Поэтому проще всего делать профилактику, чтобы не допустить этой ситуации: с самого рождения регулярно давать ребенку время без подгузника, чтобы он получал разный опыт опорожнения кишечника и мочевого пузыря (и в подгузник, и без) и ни один вариант не «якорился» как единственно возможный.

Еще это может быть связано просто с тем, что малышу просто не нравится быть мокрым.

Но если вы уже с этим столкнулись, то главный вопрос: что же с этим делать?

Зависит от того, насколько сильны проявления. Если малыш без подгузника все-таки делает свои дела (хотя может пугаться при этом, плакать):

-его важно утешить, принять его чувства.

-и объяснять, что эти процессы нормальны, так бывает. Ну а чтобы не быть мокрым, можно ходить на горшок.

-можно проигрывать все это с игрушками, рассказывать сказки. И постепенно увеличивать время без подгузника.

А если малыш совсем-совсем не может без подгузника, начинает долго терпеть - важно действовать очень аккуратно. Задержки в опорожнении мочевого пузыря или кишечника ничего хорошего для здоровья не несут.

Поэтому просто не давать подгузники - не самый удачный выход. В моей практике был случай, когда мама так сделала, и ребенок не ходил по большому три дня. А потом сходил, только когда папа надел на него подгузник в мамино отсутствие.

Лучше разбить работу на этапы.

-Сначала - просветительская работа: рассказывать малышу, как пища переваривается, а отходы выводятся, что это нормально и происходит со всеми. Чаще всего это не достаточно рассказать один раз, приходится возвращаться к этому снова и снова. Важно только делать это ненавязчиво, как бы между делом.

-Сказкотерапия

-Через какое-то время пробуем снова снять подгузник. Не получилось - продолжаем проговаривать все. И снова пробуем попозже.

## 17. КАК УБРАТЬ НОЧНОЙ ПОДГУЗНИК?

Что делать днем, наверное, уже более менее понятно. А как быть ночью?

Тут такое дело: ночью нам сложнее контролировать себя, чем днем. И поэтому, чтобы малыш сквозь сон понимал, что хочет в туалет, и что для этого нужно встать и сходить на горшок, навык пользования туалетом должен быть отточен на высоком уровне □

Это происходит позже, чем днем - где-то между 2 и 3 годами жизни.

А до этого у нас есть два пути:

### 1. пользоваться подгузниками

-это никак не повлияет на скорость приучения, потому что основная работа проходит днем, в голове у ребенка. А вот постель сохранит в сухости.

-просто в какой-то момент вы осознаете, что ночной подгузник у ребенка сухой □ Либо малыш начнет просыпаться для туалета, и даже если на нем подгузник, будет проситься на горшок.

### 2. высаживать малыша в полусне - на горшок или над тазиком, на маминых руках.

-детки писают только в фазе поверхностного сна, поэтому, когда малыш начинает ворочаться, беспокоиться - его можно пробовать посадить. Этот вариант хорош, если вы спите вместе (тогда проще заметить это беспокойство) или если кормите грудью по ночам, потому что высаживание можно совмещать с кормлениями, да и после него довольно просто снова усыпить малыша, если он проснулся.

-кстати, у ночных высаживаний есть интересный эффект: как правило, малыши начинают спать лучше! Дело в том, что при высаживании детки как бы полнее опорожняют мочевой пузырь, чем лежа, в подгузник. И в итоге просыпаются реже. Поэтому этот совет часто дают мамам, которые устали от частых ночных просыпаний ребенка.

Но выбор за вами. Вы можете попробовать и так, и так, и смотреть, что для вас будет удобнее. Разницы для освоения горшка, правда, нет никакой. Когда сознание ребенка «дозреет», все случится само собой.

## 18. ВЫВОДИМ АЛГОРИТМ ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ

Предлагаем обобщить все, о чем мы говорили, в примерный алгоритм приучения к горшку:

Шаг 1 - давать малышу время без подгузника. Это дает возможность познакомиться со своим телом, выделительными процессами, все изучить. Малыши начинают экспериментировать, писать в разных позах и на разных поверхностях, таким образом тренируют свои сфинктеры. Делать этот шаг можно в любом возрасте, даже чем раньше, тем лучше. Потому что с возрастом у малыша может сформироваться устойчивая привычка - ходить в туалет только в подгузник.

Шаг 2- параллельно с этим в возрасте ребенка около года (можно и позже, вот раньше - смысла мало) обычно в обиходе появляется горшок. Малыш сначала знакомится с ним, и естественно, использует не по назначению, играет - это нормально! Детки знакомятся с новыми предметами через игру.

Шаг 3- когда вы уже готовы начать предлагать горшок, стоит уделить пару недель наблюдению за ребенком: как он показывает языком тела, что хочет в туалет, какие у него ритмы, как они связаны со снами и приемами пищи.

Шаг 4- когда база наблюдений есть, вы понимаете, когда у малыша наполнен мочевой пузырь, можно переходить к следующему шагу - начать предлагать горшок в нужный момент. Да, малыш может не с первого раза понять, для чего он. Это тоже нормально, можно продолжать предлагать, главное - это не настаивать и не ждать от малыша каких-то результатов. По большому счету не важно, в каком возрасте начинать это делать. При одном условии - не должно быть никакого давления на малыша (в т.ч. эмоционального).

Шаг 5- и наконец, примерно после 1,5 лет, когда вы видите, что малыш понимает вашу речь, можно добавлять обучающие элементы (игры, сказки, объяснения, показывать пример других деток)

6 и ждать. Когда вы все это сделали, вы, как родители, выполнили свою задачу - создали благоприятные условия для ребенка. А дальше дело за ним - все зависит от того, как он это осмыслит и примет новые правила. Большинство деток начинают сознательно ходить на горшок около 2 лет.

Схема эта условная, во многом все зависит от родителей. Когда они готовы уйти от подгузников. Отказаться от них можно в любом возрасте, просто это будет высаживание, а осознанное пользование горшком наступит только тогда, когда малыш созреет для этого сам.



## 10. ДЕТСКИЙ САД И ГОРШОК

Мамы, которые решили отправить ребенка в детский сад до освоения им горшка, обычно спрашивают: как же приучить его поскорее?

Тут я вас, увы, не обрадую. Пытаться приучить ребенка к горшку к определенному сроку также бессмысленно, как к определенному сроку научить малыша ходить или говорить. Поэтому я бы ставила вопрос так: как помочь ребенку освоить горшок, если он ходит в садик?

Хотя во многих садиках пока еще требуют умения ходить на горшок, я уверена, что если мы, родители, будем проявлять осознанность и доводить до воспитательниц нашу позицию, со временем все изменится

Что можно сделать уже сейчас:

\*Во-первых, понять, что умение пользоваться горшком осознанно придет только тогда, когда мышление малыша созреет, и он будет понимать, ЗАЧЕМ ходить именно на горшок. На это мы не можем повлиять, поэтому важно никак не подгонять малыша, а позволить ему развиваться в своем темпе. А если мы будем слишком наседавать на него, это чревато забастовками и негативным отношением к горшку еще до садика. А это, конечно же, только тормозит процесс.

\*Вообще, самое лучшее - это еще раз хорошо подумать о том, так ли необходимо отдавать малыша в садик сейчас. Или другой хороший вариант - найти альтернативу - например, коммерческий садик с небольшими группами или няня, бебиситтер. В маленьких группах воспитательнице будет проще следить за детками, да и, когда вы платите деньги, вы все-таки можете требовать от персонала, чтобы они придерживались мягких подходов в туалетном обучении.

\*Но и в обычном садике вполне можно заранее выяснить позицию воспитательницы по приучению к горшку. Начало посещения детского сада - это все-таки всегда стресс для малыша, и откаты в умении пользоваться горшком очень даже возможны. Особенно если малыш не так давно овладел этим навыком. И если в садике детей ругают за мокрые штанишки или практикуют коллективные заседания на горшках «до победного», это явно не поможет малышу справляться со стрессом.

\*Не стоит забывать и про положительный момент - все-таки пример других детей оказывает сильное влияние на освоение горшка.

# УСПЕШНОГО ПРИУЧЕНИЯ!



МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛИ:  
АВТОРЫ ТЕКСТОВ: ЛИЗА @LIZ.MOMS.HELP,  
ЕКАТЕРИНА СЕРЁТИНА