

Как приучить ребенка к горшку?

Когда в распоряжении мам не было одноразовых подгузников, вопрос приучения к горшку стоял не так остро. Чтобы избавиться от лишних стирок, мать начинала с самого раннего возраста приучать малыша к горшку. В год большинство малышей прекрасно знали, что это такое и зачем горшок нужен, тем более что в мокрых матерчатых подгузниках и колготках и самим детям было некомфортно. Как только появились одноразовые подгузники, хлопот и забот у матерей стало меньше, как и стирки. Да и детям стало куда комфортнее и приятнее, ведь подгузник несколько часов может быть мокрым, не доставляя ребенку никаких неприятных ощущений.

В результате возраст приучения к горшку планомерно сместился — современные дети значительно позже знакомятся с горшком, чем их родители в своем детстве. А потому вопрос, как приучить ребенка ходить на горшок в 2 года и после двух лет, никого не шокирует.

Так как же научить малыша самостоятельно обращаться с горшком?



Готовность малыша

Явным признаком «взрослости» ребенка считается способность самостоятельно пользоваться горшком или унитазом по большой и малой нужде. Все мамы, безусловно, хотят видеть малыша большим и самостоятельным. Но до определенного возраста, особенно если нет потребности отдавать ребенка в ясли, ему и его маме более удобно пользоваться одноразовыми подгузниками. По сложившейся практике таким возрастом считают 2 года.

Когда ребенок достигает двухлетнего возраста, у родителей возникает резонное желание перестать тратить семейный бюджет на недешевые подгузники и привить чаду санитарные навыки, без которых будет сложно оформиться в детский сад или отправиться в увлекательную поездку. В 2 года и позднее этой знаменательной даты, как правило, разворачивается широкомасштабная борьба с подгузниками, которая изрядно изматывает и взрослых, и растерянного карапуза.

Прежде чем браться за дело, специалисты рекомендуют оценить степень готовности карапуза к предстоящим переменам. Прививание нового навыка в любом случае станет стрессом для всех участников этого процесса.



Подготовленность ребенка оценивается по нескольким параметрам. Когда человек появляется на свет, мочеиспускание и дефекация являются рефлексами безусловными, которые ребенок никак не может взять под контроль, да это до поры и не требуется. На определенном этапе развития безусловный рефлекс становится условным, то есть ребенок ассоциирует желание пописать или опорожнить кишечник с самим действием.

Именно после того, как рефлекс станет условным, можно попытаться начать обучение ребенка. В более раннем возрасте от малыша можно добиться ассоциативного мочеиспускания в горшок по команде «пи-пи», но когда рефлекс станет условным, малыш может отказаться выполнять команды и снова начнет делать свои «дела» в штаны.

Рефлекс переходит в разряд условных по мере роста ребенка, по мере совершенствования функций коры его головного мозга и нервной системы. Возрастом, в котором процессы становления рефлекса можно считать законченными или почти законченными, считается именно двухлетний возраст. Таким образом, можно начинать подготовку к освоению «туалетной науки» после того, как малыш отпразднует второй день рождения.



Готовность к высадке на горшок несложно оценить.

По словам известного во всем мире педиатра Евгения Комаровского, достаточно несколько дней внимательно понаблюдать за ребенком и честно ответить на несколько вопросов (если положительных ответов будет большинство, можно пробовать прививать карапузу новые санитарные навыки).

- Есть ли у ребенка сформированный режим дефекации? Ходит ли он по большому примерно в одно и то же время каждый день?
- Может ли карапуз хотя бы полтора часа проходить в чистом и сухом подгузнике после смены? Получается ли у него хотя бы на протяжении этого времени сдерживать мочеиспускание?
- Знает ли малыш названия частей своего тела, знаком ли он с ним, способен ли он понимать названия предметов своего гардероба (трусики, штаны, юбочка и т. д.)?
- Понимает ли он значение глаголов «помочиться» и «покакать»? Ассоциирует ли этот процесс с данными словами?
- Раздражает ли ребенка мокрый или грязный подгузник, пытается ли он после определенного действия снять подгузник?
- Может ли ребенок сам снимать штаны, трусы?
- Имеет ли ребенок доступ в туалетную комнату? Заходит ли он в нее без опасений и страха?



Дети после 2 лет, как правило, прекрасно понимают речь родителей. Даже если они еще не очень хорошо разговаривают, пассивная речь у них развита в достаточной степени, чтобы понимать, что именно произносят взрослые. А потому ребенку будет значительно проще объяснить, зачем нужен новый предмет под названием «горшок» и что с ним надо делать. Если в процессе обучения ребенок будет сопротивляться, плакать, протестовать, лучше будет отложить обучение на более позднее время. Возможно, уже через несколько дней или недель малыш по-новому начнет воспринимать горшок и все, что с ним связано.

Подготовка родителей заключается в том, чтобы найти неделю-другую свободного времени, если они работают, и провести их с малышом. Также потребуется запас терпения и сил, ведь не все будет получаться с первого и даже со второго раза.

На момент начала обучения ребенок должен быть здоров, он не должен находиться под влиянием неких стресс-факторов, например, переезда, начала посещения садика, расставания с одним из родителей или их развода.

Чем лучше и психологически комфортнее чувствует себя ребенок в самом начале обучения, тем более вероятным будет быстрый успех мероприятия.



Почему дети отказываются?

Часто родители сталкиваются с ситуацией, когда двухлетний отпрыск категорически отказывается от горшка — не хочет на него садиться, не подходит к нему и всячески старается избежать попыток мамы познакомить его с горшком поближе. С чем может быть связано такое поведение двухлетки? **Давайте посмотрим на вещи глазами самого малыша.**

- **Горшок неудобный.** Если родители не учли требований к выбору первого горшка, может оказаться, что первый опыт «общения» ребенка с горшком оказался негативным — горшок был холодным, жестким, слишком маленьким или слишком большим. В конце концов, горшок может быть непривлекательным внешне и пугать ребенка.
- **Страх.** Ребенок, которого уже пытались заставить сидеть на горшке, причем силой и криками, боится горшка, поскольку у него этот аксессуар никак не ассоциируется с безопасностью и удовольствием. Страх может проявляться не только в отказе садиться на горшок. Часто ребенок, которого уже приучили на нем сидеть, просто на нем сидит, не какает и не писает, но как только родители поднимут его с горшка, незамедлительно справляет обе нужды в штанишки.
- **Ребенок не готов.** Это касается и физической, и психологической готовности. Он просто не ассоциирует горшок с туалетными нуждами, а потому не просится на него. Готовность — понятие относительное. Ребенок может быть готовым в 2 года ровно, а может в 2,6 или 2,8 лет не демонстрировать признаков готовности.
- **Стресс.** Малыш может болезненно воспринимать начало обучения. Родители отказываются от применения привычных для малыша подгузников, в результате чего происходит выход из так называемой зоны психологического комфорта.



Протест против горшка!

Дети в 2 года и старше стремятся к самостоятельности, уже умеют отстаивать свои интересы и желаемое, поэтому протест против горшка может быть сильным, выраженным и продолжительным. Тут главное – не потерять терпение, не отступить, не сорваться взрослым. Как ребенок в свое время привык к одноразовому подгузнику, так он постепенно привыкнет и адаптируется и к горшку. И это нужно понимать.

Чем больше родители демонстрируют огорчение и переживания по поводу отторжения ребенком такого предмета, как горшок, тем сильнее малыш будет отгораживаться от него, ведь в его маленькой голове довольно быстро формируется взаимосвязь между этим предметом и расстроенным видом мамы, которую он ни в коем случае не желает расстраивать.



Как научить?

Существует несколько способов приучения к горшку в 2 года. Есть способы быстрые, медленные и щадящие, универсальные. Для начала родители должны точно знать, каким временем они располагают.

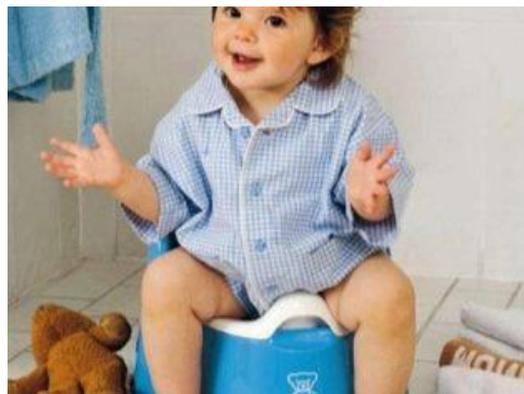
Если время есть, оно терпит, то лучше пойти по более медленному, но менее психологически травматичному пути или воспользоваться универсальным методом.

Экспресс-метод

Быстрый метод придумала детский доктор Джина Форд. Ее метод предназначен для двухлеток, а также детей от 1,5 до 2,5 лет. Доктор предположила, что обучение туалетной «науке» можно «уместить» всего в 7 дней, писать и ходить по-большому в горшок ребенок, который готов к обучению, вполне может научиться всего за неделю. В первый день доктор Форд советует начать обучение с самого утра. Сняв памперс, наполнившийся в ночное время, ребенку сразу «представляют» нового «друга» – красивый и обязательно предварительно подогретый в теплой воде горшок. Малыша следует усадить на горшок и продержат на нем около 10 минут. Конечно, маме предстоит заранее продумать, чем они с дитем займутся в эти 10 минут.

Следует подготовиться и к тому, что чадо откажется садиться на горшок, и в этом нет ничего неожиданного или странного. Заранее возьмите с собой игрушку, которую малыш любит. Это может быть его ночная игрушка, с которой он спит. Право первой высадки на горшок можно предоставить именно плюшевому зайцу или медвежонку.

Незаметно для малыша налейте в горшок с сидящим зайцем немного воды, потом покажите результат зайкиных «стараний» карапузу, похвалите зайца от души и предложите ребенку повторить его поступок.



Безусловно, игра заинтересует малыша, но вот садиться и повторять «подвиг» малыш может отказаться. И в этом тоже нет ничего странного. Не настаивайте. Не надевайте на ребенка подгузник. В течение всего первого дня малышу, а при необходимости и его зайке, нужно предлагать горшок каждые 15-20 минут. Поверьте, в конце дня малыш сделает то, что следует. На этом моменте не забудьте устроить маленькое «торжество» — похвалите чадо, угостите чем-то вкусным, расскажите всем членам семьи при ребенке, какой же он молодец. Чадо быстро поймет, что такие действия — это хорошо и созидательно.

Конечно, в течение дня будет несколько «промахов». Малыш будет мочить штанишки, сам испытывая массу неудобств из-за этого. **Постарайтесь быть спокойными. Джина Форд рекомендует сдерживать эмоции, не ругать ребенка, но твердым и ровным голосом, меняя ему штаны, выразить свое неудовольствие поступком малыша.** Главное, сделать это доброжелательно, без малейшей нотки раздражения и гнева. На ночь после первого дня надевают ребенку одноразовый подгузник.

На второй день следует закрепить полученные навыки. Горшок предлагается по-прежнему каждые 15-20 минут. Разнообразить действия можно совместным выносом горшка в унитаз, выливанием его.

Разрешайте ребенку смывать воду, все без исключения малыши просто обожают нажимать кнопочку унитаза. Если ребенок уже усвоил, что сделают с горшком, постарайтесь обойтись без плюшевого помощника-зайки.

На третий день мама и ребёнок идут на прогулку, но не сами по себе, а вместе с горшком. Педиатры предостерегают родителей от распространенной ошибки — надевать подгузник на прогулку. Малыш быстро вернется «к истокам». **На прогулке нужно осведомляться, не хочет ли ребенок в туалет, каждые 20 минут.** Хорошо, если на улице лето, прогулка с горшком в руках не доставит серьезных хлопот. Если же на дворе зима, от прогулки лучше воздержаться. По мнению Форд, на этом этапе важнее освоить туалетный навык и только потом выходить с ребенком на улицу.

Четвертый, пятый и шестой день проходят примерно, как первые три. Ребенок дома ходит без подгузника, надевать его можно лишь на время дневного сна и ночью. На прогулку берут горшок с собой, а дома малыш с помощью мамы «вспоминает» о его существовании уже не каждые 15, а каждые 30-40 минут. На седьмой день можно подводить первые итоги и делать выводы. Мальчику или девочке больше не предлагают горшок, хотя по-прежнему он стоит на самом видном месте, его также берут на улицу.

Маме нужно очень бдительно следить за тем, как ведет себя малыш. Если быстрый курс прошел успешно, ребенок будет поведением показывать, что он хочет на горшок. Малыши начинают беспокоиться, самые сообразительные могут принести маме горшок, сесть на него, показать на него.

Быстрое приучение не распространяется пока на ночное время.

Универсальный метод

Этот метод подразумевает большие временные затраты, чем быстрый, но отзывы родителей говорят о том, что результат будет более стабильным. Большим «поклонником» именно универсального метода приучения является известный педиатр Евгений Комаровский. На начальном этапе двухлетку знакомят с горшком. Показывают, как его открыть и закрыть, как на него садиться и как с него вставать. Далее с малыша снимают подгузник и следят за поведением крохи. Первый раз горшок «подают» утром после пробуждения, а потом — после каждого приема пищи или питья, а также тогда, когда у ребенка будут проявляться признаки беспокойства.

Удачные попытки следует щедро поощрять, неудачные — не осуждать, не ругать малыша. Универсальный метод подразумевает превращение туалетного моциона в интересное занятие, в котором все последовательно — ребенка учат снимать штаны, надевать их, выносить за собой горшок и смывать его содержимое в унитаз.

Универсальный метод не подразумевает полного отказа от подгузников. Их можно продолжать надевать на прогулку, для комфортного обеденного или ночного сна. Процесс привыкания, таким образом, будет постепенным и неторопливым.

Медленный метод

От универсального он отличается только тем, что ребенка оставляют без привычного подгузника только в первой половине дня, до обеденного сна. Все остальное время малыш может вести привычную жизнь. Такой метод имеет свои преимущества — стресс, связанный с переходом к новым условиям жизни, будет минимальным и для малыша, и для его родителей. В любой момент родители могут отказаться от обучения, отложить его «на потом», если малыш заболел или капризничает.

Однако и результата ждать быстро не стоит — даже узнав, для чего нужна туалетная конструкция, малыш может иногда мочиться в штаны.

Советы

Существуют и иные методы, которые родители могут комбинировать, использовать по одному или в сочетании друг с другом по своему усмотрению, в зависимости от особенностей характера ребенка, его развития и готовности постичь новое умение. **В 2 года малыши очень сообразительны, и если не один метод, то другой обязательно окажется эффективными.**

- Можно разместить горшок в туалетной комнате и ходить в туалет вместе с ребенком. При этом можно открывать кран, ведь звук воды у любого человека вызывает желание поскорее пописать. Вот тут и пригодится стоящий без дела горшочек.
- Если ребенок боится самой посадки на горшок, сажайте его на этот предмет прямо в одежде, не снимая штанов. Когда кроха научится без страха садиться сюда, постепенно начинайте снимать с него штанишки и трусики. И только после этого переходите к основной части обучения.
- Не оставляйте ребенка одного во время его «заседания». Присутствие взрослых необходимо для того, чтобы малыш не упал с горшка, не травмировался, не испугался. К тому же обучение идет гораздо быстрее, если ребенок заинтересован и мотивирован на результат. В процессе рассказывайте ему сказки, пойте песенки, читайте его любимые стишки.
- Взрослым мужчинам в семье можно брать с собой в туалет мальчиков, а женщинам — девочек. Видя, как взрослые справляют нужду, ребенок будет более благожелательно относиться к горшку, он поймет, что это совершенно естественно. К тому же дети любят подражать взрослым – этим нужно умело пользоваться.
- С таким же успехом младшие дети копируют поведение старших. Если у ребенка есть брат или сестра, которые самостоятельно ходят на горшок, можно считать, что родителям очень повезло.



Ребенку, который в 2-2,5 года отказывается от похода на горшок, не нужна врачебная помощь, как думают некоторые. Ему нужно участие и понимание его детской позиции. К педиатру и психологу следует обратиться только в том случае, если малыш не признает горшка после того, как ему исполнится 3 года.

Обучение туалетным и санитарным навыкам будет более простым и легким, если родители продумают некоторые важные детали.

- **Горшок.** Он должен быть удобным, ярким. Для мальчиков — с овальным отверстием, а для девочек — с круглым. Лучший материал — экологически чистый пластик, поскольку эмалированные горшки, очень холодные и неприятные, к тому же требующие более тщательной мойки и ухода. У горшка должна быть небольшая спинка, устойчивое основание.
От горшков с музыкой лучше отказаться — малыш не должен воспринимать туалетный предмет как развлечение, иначе процесс обучения может затянуться надолго. Мало какой малыш хочет справлять нужду в интересную и увлекательную игрушку.



- **Чистоплотность.** Ребенок должен понимать, что ходить грязным и мокрым плохо, неприятно и не принято. А потому приучение его к горшку должно начинаться с приучения к чистоте. Ребенка, который привык часами находиться в грязном подгузнике, будет сложно научить справлять нужду в определенное место.
- **Реакция родителей.** Когда малыш начинает ходить без подгузника, некоторые родители инстинктивно стремятся «поймать» его именно тогда, когда процесс опорожнения кишечника или мочевого пузыря еще только начинается. Испуганного карапуза тащат на горшок. Это большая ошибка. Остановить мочеиспускание малыш все равно не сможет, но страх перед физиологическими естественными действиями может глубоко закрасться в его душу и подсознание. Значительно проще и правильнее на время обучения ребенка туалетным навыкам убрать из комнаты дорогой светлый ковер, всегда держать наготове ведро с водой и тряпкой для устранения последствий детских «промахов».
- **Выбор времени.** Постарайтесь приурочить обучение к наступлению лета, концу весны или к началу осени. Когда на улице тепло, значительно проще выводить ребенка без памперса на прогулку, ходить в минимальной одежде, которая к тому же будет значительно быстрее сохнуть после стирки.



И напоследок хочется отметить, что нельзя сравнивать своего ребенка с другими детьми. Если соседский мальчик уже с полутора лет прекрасно ходит на горшок, а ваш отпрыск в 2,5 года не хочет даже приближаться к этому устройству — это не повод для переживаний. У него все получится.