

Как приучить ребенка к горшку?

Первое, на что надо обратить внимание, — так это на себя и определить: а готовы ли родители к тому, чтобы приучить ребенка к горшку? Ведь даже тогда, когда малыш проявляет признаки готовности к обучению ходить на горшок, не все родители знают, как они могут помочь ему в освоении новых навыков.

Потом необходимо понаблюдать за малышом, чтобы понять для себя: может ли ребенок контролировать работу кишечника и мочевого пузыря? Если нет, то процесс обучения к горшку принесет только разочарование и родителям, и ребенку.

Затем необходимо решить вопрос: когда начать приучение к горшку?

Все детки разные, но в среднем рекомендуется начинать обучение в возрасте 18–24 месяцев: чем позже, тем лучше.

Самое главное - до того, как Вы начнете приучать ребенка к горшку, маме необходимо обучить его определенным навыкам, которые облегчат сам процесс.

Во-первых, необходимо научить ребенка обслуживать себя — снимать штанишки, трусики, а потом натягивать их обратно. Очень часто детки уже могут ходить на горшок самостоятельно, но отсутствие навыков обслуживания себя приводит к их отказу от горшка.

Основные признаки готовности к приучению:

- ребенок старше 18 месяцев;
- после дневного (полуденного) сна ребенок просыпается сухим, и его пеленки (подгузники) остаются сухими на протяжении еще двух часов. Это свидетельство того, что малыш умеет контролировать мочевой пузырь;
- ребенок чувствует, что готов сходить по-большому: затихает, выглядит сосредоточенным и, когда покакает, говорит о том, что он сделал;
- ребенок понимает и выполняет простые инструкции: например, сходи туда, принеси то, положи что-то туда-то и т. п.;
- ребенок не против участвовать в раздевании: хочет сам снять носочки, штанишки, ботиночки. Понимает, что означает «одеть и снять трусики»;
- знает и показывает части тела;
- умеет сидеть спокойно в течение 5–10 минут, разглядывая игрушку или смотря мультфильм.

Если ребенок не проявляет вышеперечисленных признаков, то он не готов к освоению горшка.

Вот несколько советов, как правильно приучить малыша к горшку:

- на первом этапе приучения важно "донести горшок до ребенка, а не довести ребенка до горшка".
- форма горшка должна быть простой, устойчивой и широкой без изображения животных и т. п. Избегайте сложных фасонов и конструкций;
- купите восемь пар штанишек большого размера, чтобы ребенок мог легко снимать и надевать их;

- в период приучения к горшку надевайте на ребенка короткие маечки, которые не надо поднимать вверх, чтобы не замочить. Одежда малыша должна быть без сложных застежек и бретелек;

- заведите таблицу успехов ребенка и отмечайте в ней звездочками, как часто ребенок справился с задачей и сходил на горшок самостоятельно. Хвалите его за успехи;

- знакомьте ребенка с горшком задолго до того, как Вы начнете приучать его. Не разрешайте играть с горшком, учите на нем сидеть;

- когда идете в туалет, не стесняйтесь брать ребенка с собой, объясните, что туда мама будет делать «пи-пи», а ребенок в это время может сесть на свой горшочек. Потом мама говорит, что уже сделала «пи-пи» и надо одеть трусики и штанишки. Помогите ребенку надеть трусики;

- научите ребенка различать сухое и мокрое. Научите выбирать между сухим и мокрым полотенцем, чтобы вытереть руки;

- определите, какими словами будете описывать действия («пи-пи» и «ка-ка»), уточните, как в садике, в который будет ходить ребенок, называют эти процессы;

- НИКОГДА НЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ НЕДОВОЛЬСТВО ИЛИ ГНЕВ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕЧАЯННО ПРОМАЗАЛ. Дети очень восприимчивы и могут понять Вашу реакцию как неприятие и осуждение. Многие начинают отказываться ходить на горшок. Не давите на ребенка: он подумает, что сделал что-то плохое, и будет стараться сдерживать работу кишечника.

Как учить.

Первый этап

Если все признаки налицо, поощряйте сидеть и пытаться сходить на горшок, пока Вы готовите вечернюю ванну. Хорошенько хвалите. Но избегайте слов «хороший мальчик» или «хорошая девочка», чтобы малыш не думал, что мама его одобряет только, когда он ходит в туалет.

Пытайтесь усаживать на горшок после завтрака, перед полуденным сном или после. Не волнуйтесь, если ребенок ничего не сделал: это будет тренировкой.

Если ребенок в течение недели успешно сидел на горшке, можно надеть на него штанишки.

Избегайте приучения к горшку, если Вы знаете, что будете слишком заняты некоторое время, приближаются праздники, Вы переезжаете, меняете работу, место жительства, Ваш ребенок недавно оправился от болезни, у Вас вскоре ожидается появление младшего ребенка, у старших проблемы со сном, старший проявляет признаки ревности и т. п.

Второй этап

Большинство детей готовы ко второму этапу в промежутке между одной-двумя неделями после начала первого. Но если ребенку уже три года, то это произойдет быстрее.

Основная задача мамы в это время — быть максимально свободной от домашних дел и проявлять максимум желания сотрудничать с ребенком. Если

есть старшие дети, то лучше начинать обучение в выходные, когда за старшими может приглядывать муж.

Пусть в течение дня ребенок ходит дома в одежде, а не с голенькой попой. Так, сделав дело в штанишки, ребенок научиться различать состояния "сухое-мокрое".

Как правило, малыши к трем-четырем годам уже контролируют процесс мочеиспускания и самостоятельно пользуются горшком. Однако в ряде случаев приучение к горшку затягивается до пяти-шести лет или ночное недержание возвращается после длительного «сухого» периода. Поэтому родителям следует понимать, что такое детский энурез и как помочь малышу справиться с этим недугом, не навредив детской психике.

Приучение к горшку за семь дней

В первый день, после того, как ребенок проснулся, оденьте трусики. Не одевайте больше никакой одежды, кроме короткой футболки: так будет удобнее. Объясните, что, когда ребенок захочет в туалет, ему надо будет сходить на горшочек или сказать об этом маме. Продолжайте брать с собой в туалет, показывать и рассказывать, что Вы делаете.

В первые дни каждые 15 минут напоминайте о том, что надо сходить на горшок. Усаживайте, и пусть ребенок сидит 5–10 минут. Сядьте рядом и читайте книжку.

Когда он успешно воспользуется горшком несколько раз, можно увеличивать промежуток между высаживаниями.

Похвала и объятия сделают свое дело

Помните, что ребенку должно нравиться ходить на горшок.

Цель второго дня — стимулировать необходимость ходить на горшок без Вашего напоминания. Горшок должен быть доступен ребенку регулярно. Старайтесь организовать день так, чтобы ребенок не был слишком загружен играми и мог сам вспомнить, что ему надо сходить в туалет.

К третьему дню надо определиться, как часто ребенку необходимо ходить на горшок.

Не пытайтесь надевать на ребенка подгузники: все пойдет насмарку. Памперсы остаются только на ночь. На прогулку берите запасные штанишки.

К четвертому дню большинство деток уже умеют ходить на горшок без напоминания. Если в течение двух часов ребенок ни разу не воспользовался горшком, обязательно напомните ему об этом.

К концу первой недели неплохо обучить ребенка ходить на унитаз.

Постепенно ставьте горшок все ближе к ванной или туалету, чтобы в итоге горшок всегда стоял там.

Какие способы приучения ребенка к горшку использовать НЕЛЬЗЯ

Помните, что приучение к горшку заключается в формировании у ребенка рефлекса «позыв – горшок - опорожнение». Многие мамы по совету бывалых женщин старшего поколения начинают приучение слишком рано, высаживая

ребенка на горшок и стимулируя мочеиспускание или дефекацию своеобразными звуками «пи-пи», «а-а» или звуком льющейся воды.

Этот способ приучения использовать категорически нельзя, потому как вследствие этого у ребенка формируется рефлекс «горшок – позыв – опорожнение», а переучить потом будет намного сложнее.

Приучение мальчика к горшку: полезные рекомендации

Следует отметить, что мальчики начинают контролировать процессы мочеиспускания и дефекации несколько позже, чем девочки. Поэтому, если у вас растет сын:

- не ориентируйтесь в сроках начала приучения к горшку на успехи других деток,
- определяйте готовность ребенка в соответствии с вышеперечисленными признаками.

Более того, перед многими молодыми мамами, воспитывающими мальчиков, встает вопрос: «Приучать малыша писать стоя или сидя?». Обращаем Ваше внимание, что приучение мальчика к горшку следует начинать именно с усаживания, поскольку у маленьких детей мочеиспускание нередко происходит одновременно с дефекацией. Только после того, как малыш научится четко разграничивать свои позывы, тогда можно показать ему, что писать можно стоя.

Хвалите малыша за успехи. Помните, что у детей до трех лет могут случаться неудачи, особенно когда они перевозбуждены во время игры или утомлены, но никогда не ругайте их за это. Стимулируйте ребенка помогать Вам убирать результат его оплошности, чтобы он понимал последствия своих действий.