

## « Приучаем ребенка к горшку »

Одной из самых сложных проблем для родителей является процесс приучения малыша к горшку. Мнения специалистов по этому поводу расходятся. Некоторые считают, что малыша надо высаживать на горшок, как только он научится сидеть, но при этом не полностью сажать, а держать на весу. Противники подобно метода говорят о том, что ребенок, таким образом, не учится отправлять естественные потребности, а лишь реагирует на звуковую команду. Многие родители в наше время предпочитают пользоваться памперсами и ждать, пока малыш «дозреет» до желания самому сесть на горшок. В любом случае проведение некоторой подготовки к процессу не помешает. Чем раньше вы начнете процесс приучения к горшку, тем больших усилий это от вас потребует. Приучение к горшку тем успешнее, безболезненнее и проще, чем выше уровень физиологического развития ребенка. Практический опыт подтверждает вышесказанное: дорога к горшку полна слез, детских воплей, труда и разочарований, но только тогда, когда вы отправились в путь слишком рано. Рекомендуемый возраст для приучения к горшку. Основываясь на данных литературы и предметных исследованиях, рекомендуется начинать приучение ребенка к горшку в возрасте около 18 месяцев, когда мышцы и нервы, позволяющие физически контролировать мочеиспускание, полностью сформированы, а ребенок достиг определенной зрелости в психологическом развитии. Начало туалетного обучения детей на первом году жизни не рекомендуется (за исключением абстрактной демонстрации предназначения горшка и/или унитаза). В этой связи начало активного приучения ребенка к горшку рекомендуется не ранее достижения 18-месячного возраста. Адекватным возрастным ориентиром для полноценного обучения санитарно-гигиеническим навыкам должно служить второе полугодие 2-го года жизни (от 18 до 24 месяцев). Откладывать туалетное обучение до возраста свыше 24 месяцев и более нецелесообразно. Есть несколько важных моментов, которые нужно учесть. Когда Вы впервые будете высаживать малыша на горшок он должен быть сухим и теплым. Не давайте ребенку игрушки и не держите его на горшке дольше 7 минут. Ни в коем случае не заставляйте малыша, если он не хочет. У него должно быть хорошее настроение и, желательно, пример для подражания. В определенный момент малыш заинтересуется, что делают взрослые в туалете? Кроме того, важно знать, когда он обычно делает свои «большие и маленькие дела», и стараться





высаживать его именно в это время. Часто ребенок хочет в туалет в следующие моменты: после сна, после еды, после прогулки. Если Вы чувствуете, что малыш давно не ходил в туалет, предложите ему горшок. Ребенок может заиграться и не понять, что ему хочется. Существуют установленные специалистами физиологические нормы.

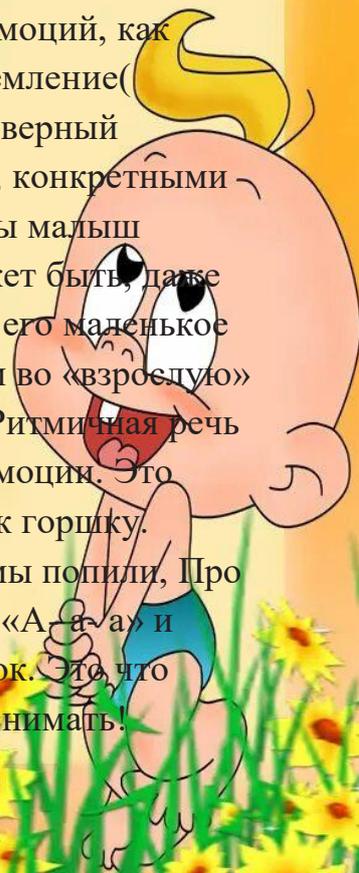
1. Естественный переход к контролю над выделениями начинается после года и активно «дозревает» в течение второго года жизни.

2. Средний возраст выработки более- менее устойчивых «горшечных» навыков колеблется в интервале от 22- х до 30- ти месяцев.

3. Стойкие условные рефлексы формируются к трехлетнему возрасту.

Все вышеизложенное – теория, предшествующая последующим практическим рекомендациям. Но перед тем как перейти к конкретным советам, хочется еще раз подчеркнуть: попытки приучения к горшку ребенка в возрасте до года могут привести лишь к экономии подгузников ( что немаловажно) , но никакого отношения к формированию осознанного контроля над выделительными функциями эти попытки не имеют. Для того чтобы процесс прошел максимально гладко, следует знать некоторые признаки, указывающие на психическую и физиологическую готовность организма ребенка к познанию туалетной науки. К таким признакам относятся: - установление более- менее стабильного режима дефекации; - способность более 1, 5- 2 часов сохранять подгузники в сухом состоянии; - знание частей тела и названий предметов одежды; - знание или понимание слов «пописал» и «покакал»; - демонстрация отрицательных эмоций, как следствие пребывания в грязных( мокрых) подгузниках; - стремление ( умение) самостоятельно раздеваться; И, наконец, самый достоверный признак: способность любым способом – словом, кривлянием, конкретными звуками, жестами- передать родителям слово «хочу». Однажды малыш обязательно даст Вам понять, что ему мокро и неудобно, а может быть, даже сам снимет штанишки. Не скупитесь на похвалы, ведь каждое его маленькое достижение на самом деле является большой победой и шагом во «взрослую» жизнь. Самым маленьким помогут короткие забавные стихи. Ритмичная речь легко воспринимается ребенком и вызывает положительные эмоции. Это позволит в дальнейшем обойтись без негативного отношения к горшку.

Прыг- скок, прыг- скок, Мы присядем на горшок. Мы поели, мы попили, Про него чуть не забыли! Послушные детишки Сделают делишки: «А- а- а» и «пись- пись- пись». Только ты не торопись! Начинаем наш урок. Это что стоит? Горшок! Раз, два, три, четыре, пять- Будем мы штаны снимать!





Присядем аккуратно. Знают все детишки: Очень неприятно Писаться в штанишки! Вот рекомендации, соблюдение которых позволит вам максимально ускорить процесс приучения: Если до приучения к горшку ребенок все время проводил в подгузниках, то придется их снять. Почему? Малыш должен изучить свое тело, чтобы знать, для чего нужны попа и половые органы. Он должен установить связь между позывами и следующими за ними отправлениями. Для этого он должен увидеть акт мочеиспускания и дефекации. И не один раз. Для этого нужно понаблюдать за ребенком. Вы заметите, что перед тем, как справить нужду, он проявляет недовольство или затихает( напрягается, кричит) , и в этот момент вы предлагаете малышу горшок. Голенькому малышу не придется ничего снимать, чтобы сесть на горшок. Горшок должен быть в пределах видимости и досягаемости, то есть на полу в детской комнате, пусть ребенок познакомится с ним, посидит, если захочет. Предлагать малышу горшок надо со словами, поясняющими, зачем он нужен: «Солнышко, давай пописаем( покакаем) в горшочек. . . Горшочек нужен для того, чтобы в него писать и какать. . . Куда надо писать( какать) ? ». Каждый раз после «аварии», ласково напоминайте ребенку о существовании горшка: «Солнышко, куда надо писать? ». Можно выразить свое разочарование, но, ни в коем случае не ругайте малыша, и не заставляйте его садиться на горшок, чтобы у него не выработалось отвращение к этому предмету. Будьте спокойны и терпеливы! Если горшок был использован по назначению, похвалите и ласково обнимите малыша или погладьте по голове, чтобы у ребенка остались приятные эмоции, связанные с применением горшка. Предлагайте малышу горшочек сразу после каждого сна, а также после еды. Чтобы сходить в туалет, необходимо расслабиться. В стрессовой ситуации, в незнакомой обстановке, при посторонних людях малыш не может хорошо расслабиться и сходить на горшок. Необходимо это учитывать при приучении к горшку. Важно, чтобы родители поняли: овладение ребенком самостоятельными навыками опрятности- постепенный процесс, во многом зависящий от мотивации и заинтересованности ребенка. В начале обучения родители объясняют ребенку, а возможно, даже показывают, что нужно делать, но впоследствии именно желание и настрой ребенка будут определять, когда необходимо предпринять следующий шаг. На протяжении всего обучения родители должны поощрять и закреплять каждое достижение младенца и не скупиться на похвалы.

