

Как приучить ребенка к горшку?



**Что же делать?
Как провести процесс
приучения к горшку
максимально
безболезненно и для
ребёнка, и для родителей?**

Для начала нужно обратить внимание на основные ошибки, которые допускают многие родители, решив приучать ребёнка к горшку.

зная эти «подводные камни» Вы умело сможете их обойти!

ОШИБКА №1

Приучение к горшку начинается в неподходящем возрасте.

Зачастую в практике встречаются случаи, когда мамы начинают приучать ребёнка к горшку **СЛИШКОМ РАНО!** Забывая о том, что готовность садиться на горшок и управлять своими функциями требует зрелости. Причём большинство современных исследований говорят, что успех в приучении к горшку зависит от грамотного сочетания **ТРЁХ** факторов:

- физиологическая зрелость,
- психологическая зрелость,
- социальная зрелость.

Высаживания на горшок в 6, 8 и даже в 12 месяцев не имеют никакого отношения к осознанному овладению ребёнком горшком.

Совет №1. Не торопиться!

Дождаться соответствующего возраста ребёнка для обучения его навыкам пользования горшком. Чаще всего это от 1,2 до 1,9. Но это не значит, что не нужно совершать подготовительных мер, которые помогут ребёнку быстрее освоить выделительную функцию.

ОШИБКА №2

Чрезмерное использование подгузников!

Бывает, что практически с рождения ребёнок находится в подгузниках: и днём и ночью. А затем, когда родители решают, что пора ходить на горшок – подгузник резко убирается и от ребёнка ждут быстрой реакции на такую свободу.

Частое ношение подгузников приводит к тому, что половые органы не получают должной стимуляции и не тренируются задерживать большие порции мочи. Подгузник создает ощущение чистоты и сухости, поэтому ребёнок даже в возрасте 8-9-12 месяцев может писать маленькими порциями почти как новорожденный.

Использование подгузников ночью также нарушает созревание функции почек. Замечено, что дети, спящие в них, могут продолжать писаться ночью до 3-4 лет, в то время как дети, спящие БЕЗ них, уже к 2 годам перестают мочиться ночью (конечно при условии, что на ночь не было выпито 2 литров вкусного компота!)

Совет.№2. Разрешите ребёнку знакомиться со своим телом.

Хотя бы днем, а в идеале и ночью ребёнок начинает обходиться без подгузника.

Если жалко ламинат, мебель, ковры и другие прекрасные предметы интерьера – обезопасьте их – застелите пелёнками, сшейте чехлы и т.д.

Поверьте, здоровье ребёнка стоит гораздо больше!



ОШИБКА №3

Слишком сильная заинтересованность родителей научить ребёнка ходить на горшок

В стремлении побыстрее приучить ребёнка к горшку, мы забываем о том, чья это зона ответственности?

Если Вы думаете что Ваша, тогда постоянные погони за ребёнком в попытках объяснить ему правила пользования горшком Вам обеспечены.

Слишком сильная заинтересованность родителей проявляется в том, что:
ежечасно ребёнка усаживают на горшок;
ребёнку не разрешают вставать пока он не сделает свои делишки;
ребёнку постоянно делаются внушения по типу «Ты уже большой!», «Пора ходить на горшок», «Горшок это замечательно!» и т.д.

Но любое давление вызывает обратную реакцию, сопротивление! И это видно на примерах, когда ребёнок честно ходивший на горшок ВДРУГ прекращает это делать. Возможно, родители просто чрезмерно увлеклись приучением к горшку и нужно осл

СОВЕТ № 3. Создавайте условия при которых приучение к горшку произойдет самостоятельно!

Ребёнок САМ сядет на горшок, просто потому что он здоровый, адекватный, умный малыш!

А вот создание соответствующих условий – задача, действительно требующая внимания. Сместите фокус внимания на нее!



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 мультик.

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

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.

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.

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".

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 детей 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.

