

## **Как приучить ребёнка к горшку**

С взрослением малыша, с каждым новым месяцем все мамы начинают задумываться и задаваться вопросом когда нужно начинать знакомить своего малыша с горшком, и как правильно и быстро научить и приучить ребенка ходить в новый для него «туалет». Одни родители начинают обучение еще в догодовалом возрасте, другие – не торопятся с этим.

### **Когда начать высаживать ребенка на горшок.**

Если вы решили начинать приучать ребенка к горшку, оцените перед этим его психологическое развитие. Для успешного результата ребенок должен понимать, зачем его сажают на незнакомый ему предмет, для чего снимают штаны и что от него требуют. Поэтому процесс может затянуться на несколько недель а то и месяцев, и от родителей требуется терпение и спокойствие.

Специалисты рекомендуют заниматься приучением к горшку в возрасте примерно двух лет, когда физиологически и психологически малыш уже готов к этому.

Ведущие педиатры уверяют, что то, что ребенок не просится на горшок до двухлетнего возраста, – физиологическая норма. Это объясняется тем, что человек не может контролировать процессы мочеиспускания и дефекации самостоятельно именно до такого возраста. Все свое время, так заложено природой. С физиологией лучше не спорить!

В начале обучения дети не понимают, зачем их пытаются усадить на горшок: некоторые начинают бояться его и начинают плакать только при виде «туалета». Родители ни в коем случае не должны повышать голос или ругать малыша. В положительном случае, если у ребенка получилось сходить в горшок, его нужно обязательно похвалить.

Родителям в это время необходимо тщательнее следить за поведением ребенка: некоторые малыши начинают подавать признаки, что они хотят в туалет. Одни дети замирают, другие – начинают тужиться — как только заметили эти признаки, нужно усадить малыша на горшок. Несколько раз успеете поймать момент, ребенок начнет понемногу понимать для чего нужен этот предмет.

Оптимальный возраст 18 — 24 месяца! И вот почему: до 18 месяцев малыш просто не контролирует наполнение мочевого пузыря и кишечника. Если соседский кроха сидит на горшке в возрасте до года, это еще не означает, что он просится по своим потребностям сознательно. Можно сказать, ребенок руководствуется рефлексом, посадили на горшок – делай свои «дела», не успели «поймать», получите грязные штанишки. Все меняется, когда крохе исполняется 2 года. К этому моменту уже имеются определенные навыки, благодаря которым можно начинать приучение к горшку:

- Может нагибаться, присаживаться на корточки и вставать;



- Поднимать мелкие предметы с пола, складывать их на места;
- Еще одно преимущество для тех, кто думает, как приучить ребенка к горшку в 2 года, – высокая вероятность того, что ребенок уже понимает речь родителей. Большинству детей уже можно все объяснить, рассказать и избежать таким образом лишних истерик;
- Сам произносит некоторые слова, может сообщить о своих потребностях;
- Остается сухим после дневного сна, может не писаться около 2 часов во время бодрствования;
- Чувствует дискомфорт в мокром или запачканном белье.

### **К горшку - повышенные требования.**

Если вы поняли, что сейчас ваш ребенок находится в благоприятном для приучения периоде, первым делом нужно выбрать горшок. В детских магазинах представлено много моделей горшков для малышей разного возраста. Они отличаются материалом, формой и цветом: не стоит думать, что, купив розовый горшок для девочки, а голубой – для мальчика, вы сделаете удачный выбор.

Для маленьких представительниц женского пола предпочтительнее приобретать горшки круглой формы, а для будущих мужичков – овальной, это связано с анатомическими особенностями строения тела. Также при покупке «туалета» для мальчика можно обратить внимания на горшки с выступом впереди.

Существуют общие рекомендации, как выбирать для ребенка горшок и выбор зависит от нескольких факторов:

- ❖ Он не должен быть холодным. Малышу это придется не по вкусу, и обучение потерпит крах в самом начале. Согласитесь, неприятно дотрагиваться телом к чему-то холодному, а тем более попе малыша, которая прикасалась к памперсу, пеленке, маминым рукам, ко всему теплему и мягкому, а тут вы вздумали посадить его на железный или керамический горшок! Поэтому отдавайте предпочтение пластиковым моделям;
- ❖ Удобство не менее важно в этом деликатном вопросе. Благо, что сейчас рынок предоставляет огромный выбор, и вы сможете подобрать как по анатомическому признаку, так и по финансам удобный для себя и малыша вариант;
- ❖ Важно, чтобы горшок был устойчивым. В противном случае, при малейшем неловком движении ребенок может шлепнуться вместе с горшком, а это чревато отказом в дальнейшем садиться на «опасный» предмет на долгие месяцы;
- ❖ Модели со съемной крышкой удобны в поездках;
- ❖ Не стоит приобретать горшок с музыкальными, световыми эффектами, малыши будут воспринимать его как игрушку;
- ❖ Наличие спинки поможет удобному нахождению ребенка на горшке.
- ❖ Некоторые дети вообще изначально предпочитают присаживаться на унитаз, поэтому родителям стоит обратить внимание на детское сидение.

### **Знакомство: как приучить ребенка к горшку**

Когда родители показывают ребенку горшок первый раз, они часто не задумываются, какое важное событие происходит и насколько большое внимание нужно ему уделить. Роль играет и настроение ребенка, и внешний вид горшка, и

условия, в которых происходит знакомство. Как быть? Сначала посадить ребенка и потом уже ему рассказать, что к чему? Или наоборот? А если малыш подумает, что эта новая игрушка, и не поймет, что нужно делать? Все эти вопросы роятся в голове обеспокоенных родителей, которые не знают, как правильнее поступить. Есть несколько вариантов развития событий. Если, к примеру, вы не знакомили ребенка с горшком до двухлетнего возраста, и он видит его впервые, будучи уже в состоянии понять ваше объяснение, нужно сначала преподнести необходимую информацию на доступном языке. В идеале малыш сядет на горшок и попробует что-то сделать. В худшем случае он отвернется, уйдет и расстроит тем самым маму и папу. Если такое случилось, не стоит навязываться и пытаться все равно усадить ребенка. Лучше спрятать горшок подальше и повторить попытку спустя пару недель, когда малыш уже успеет забыть о нем. Если ребенок не садится на горшок вновь, прячьте его снова и снова, пока не получится. Если ребенок младше и еще не понимает объяснений, лучше сначала его посадить, а потом уже рассказывать. Опять-таки если не получается, лучше не настаивать, чтобы еще больше не испугать малыша и не отвернуть от этого дела. Еще один вариант – попробовать присаживать на горшок кукол и любимые мягкие игрушки. Возможно, ребенок захочет последовать их «примеру». Вообще, здорово было бы привести старшего ребенка, который уже умеет ходить на горшок, и показать на его примере, что к чему. Хороший эффект такого приема подтверждается фактом, что второй и последующие дети начинают ходить на горшок раньше, беря пример со старших братьев или сестер. Обязательно объясняйте крохе, зачем нужен горшок: «Малыш, давай пописаем на горшок, так как мокрым и грязным ходить неприятно?» и т. д. Также предлагайте посетить горшок после сна или еды. Высаживайте ребенка на горшок, когда ему по времени уже нужно пописать или покакать. Это исключит возникновение конфуза невовремя.

### *Готовимся к промахам*

Если ребенок уже иногда ходит на горшок, но делает это не совсем уверенно, лучше отказаться от подгузника и приготовиться к появлению нежелательных луж посреди комнаты. В этот период лучше убрать ковры и запастись сменным бельем. Наличие подгузника на ребенке будет только тормозить процесс и прибавлять родителям еще больше головной боли. Родители также должны подготовиться морально: держать себя в руках и не ругать ребенка в случае, если он забудет о горшке. Бывают ситуации, когда малыш успешно ходит на горшок, когда его присаживает мама, но ребенок не просится на горшок самостоятельно. Важно понять, что малышу трудно принять новшество так быстро, как хотят окружающие, и лучше, если он будет встречать поддержку и улыбку вместо наказаний. Ребенок может испугаться! Бывают случаи, когда дети начинают бояться писать только потому, что не хотят, чтобы их ругали родители, и терпят, что негативно сказывается на их самочувствии. Не стоит удивляться, почему ребенок (2 года) боится горшка, если родители постоянно ругают и наказывают его за что-то, что связано с горшком. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка в процессе мочеиспускания (например, когда он уже начал писать в штаны, нельзя кричать «Эй, ты что, остановись!» и прочее). Это может стать причиной испуга и продления периода бесконтрольного мочеиспускания во сне.

### *Когда снимать подгузник на прогулку.*

Не всегда ребенок, который ходит на горшок дома с большим успехом, сообщает о своем намерении пописать на улице. Сначала лучше надевать подгузник, так как ветреная или холодная погода может стать причиной нежелательной простуды (не факт, что вы успеете быстро добежать домой или успешно переодеть ребенка на месте происшествия). Снимать подгузник следует только тогда, когда он будет систематически оставаться сухим после прогулки, или же тогда, когда ребенок начнет проситься на горшок вне дома. Еще один нюанс, что делать, если ребенок говорит о том, что он хочет пописать, в каком-то людном месте, где нет никакой возможности сделать это. Часто мамочки присаживают детей прямо посреди улицы, под деревцо или кустик. Это и правильно, и нет. Хорошо бы помнить о том, что ребенку нужны удобства, и гулять только в местах, где неподалеку есть туалет. Можно обзавестись дорожным раскладывающимся горшком и носить его с собой. Такой вариант добавляет уверенности ребенку, потому что часто дети не просятся на улице только потому, что горшка нет в поле зрения.

### **Как научить ребенка терпеть.**

Терпение – то, что придет к ребенку само. Говорят, что этому невозможно научить. Нужно просто пытаться объяснять малышу, что нужно подождать и так далее. Если ребенок научится терпеть, это уже поистине победа над горшком, и родители сразу заметят наличие такой способности. Опять-таки если ваш ребенок не умеет сдерживаться и терпеть, не нужно его наказывать, так как этот процесс больше физиологический, чем психологический.

### **Как отказаться от ночного подгузника**

Отказаться от памперсов в дневное время намного проще, нежели ночью. Днем мы можем «подловить» малыша, напомнить, если он заигрался, а вот как быть с ночным сном?

После того, как у вашего крохи выработается устойчивый навык к регулярному посещению горшка, вы можете заметить, что ночной памперс остается сухим каждую ночь, а это значит, что вам повезло и пришло время укладывать его спать в одной пижаме.

Но не все детки одинаковы, многие малыши попросту не контролируют во сне акт мочеиспускания, здесь вам поможет непромокаемая пеленка или клеенка и запасные простыни. Со временем ребенок привыкнет вставать в туалет даже ночью. Не поднимайте кроху в ночное время специально для похода в туалет, в противном случае всякий раз, когда вы забудете или не успеете его разбудить, в результате получите лужу. Малыш должен сам научиться распознавать свои позывы к походу на горшок.

Можно порекомендовать, перед сном ограничить потребление жидкости, а также посадить на горшок.

### **Подводим итоги: типичные ошибки и общие рекомендации.**

✚ Быстро приучить к горшку можно при достижении ребенком определенного психологического возраста.

✚ Сажайте ребенка на горшок после каждого сна. Если вы видите что его трусики сухие, то больше вероятность мочеиспускания в специальный туалет;

✚ Не начинайте обучение, если ребенок не здоров (прорезывание зубов, боли в животе).

✚ Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за то, что он не сходил на горшок и описал штаны, он может испугаться не только родителей, но и горшка или даже самого процесса.

✚ В случае «попадания» малыша нужно хвалить, но не перестарайтесь. Не нужно хвалить сильно бурно или награждать ребенка чем-то. Достаточно просто ласково погладить малыша и сказать с улыбкой, что он молодец и что так нужно делать всегда.

✚ Если ребенок может сесть на горшок сам, нужно предоставить ему свободу действий, и даже если он просит посадить его, попробуйте сделать так, чтобы он справился самостоятельно.

✚ Перед тем как приучить ребенка к горшку в 2 года, нужно уже работать над его самостоятельностью. Особенно демократично нужно отнестись к «авариям» в первое время, когда у ребенка режутся зубы, когда он болеет, когда увлечен игрой, в период «кризиса первого года жизни». Лучше подождите и продумайте план для того, чтобы не переживать потом, как приучить ребенка к горшку в 2 года. Не забывайте о цели! Помните, что приучение ребенка к горшку - это в первую очередь приучение справить туда нужду. Малыш не должен садиться туда только для того, чтобы его похвалили или не наказывали. Главная цель родителей – научить ребенка управлять своим организмом.

✚ Прибегайте к маленьким хитростям:

✚ Разрешите смывать унитаз после того, как туда было отправлено содержимое горшка;

✚ Можно завести красочную, яркую книжку или игрушки, которыми можно будет играть или читать только при посещении горшка, однако не стоит разводить кукольный театр или библиотеку, для маленького человека акт посещения туалета, не должен быть игрой. Эти «туалетные вещи» помогут малышу расслабиться и отвлечься от своих страхов, добавят положительные эмоции, что может сыграть вам на руку при освоении горшка.

✚ Не следует слишком настаивать на высаживании ребенка на горшок. Это может вызвать отвращение и протест у малыша, он будет делать свои «дела» где угодно, только не на горшке, а если его и удастся усадить, то будет со всех сил сдерживать позывы, а это ни к чему хорошему привести не может. Поэтому, если вы оказались в такой ситуации, лучше на некоторое время вовсе забыть про существование горшка. Альтернативой может стать кое-что другое. Мальчикам можно предложить ходить в туалет «по-взрослому», как папа, стоя. Девочка может пускать «ручейки» в ванную или тазик, конечно с помощью родителей. Если эксперимент удался, можно через некоторое время вернуть горшок, но уже не будьте так настойчивы.

✚ Не забывайте, что ваш малыш – индивидуальность. Поэтому не нужно равняться на соседских малышей, которые уже ходят на горшок, все обязательно получится со временем.

✚ От внимательности родителей зависит, как быстро ребенок поймет, что от него требуют. Если вы заметили, что странные действия в поведении малыша (ребенок замер, напрягся, тужится), незамедлительно сажайте его на горшок. После нескольких положительных результатов, малыш начнет проситься в туалет.

***Повторно приучаем малыша ходить на горшок***

✚ Часто случаются ситуации, когда ребенок регулярно посещал горшок и вдруг, начал отказываться ходить на него. Это может быть не только в возрасте 1,5-2 года, но и в 3-4. Причины у этого могут быть довольно разными.



✚ Переезд или смена обстановки. Даже простейшие изменения в укладе жизни маленького человека (поступление в детский сад, переезд, появление в семье второго ребенка) могут привести к протесту во многих вещах, которые кроха делал регулярно и с удовольствием. Это

касается и горшка.

✚ К трем годам у ребенка начинается кризис возраста. В этот период малыш так и норовит сделать все на оборот. Это временное явление и его просто нужно перетерпеть.

✚ Семейные проблемы могут стать причиной отказа от горшка. Когда родители скандалят на глазах у ребенка, это в любом случае негативно скажется на психике и поведении малыша. Малыш может начать бунтовать против всего или же наоборот замкнется в себе.

✚ Иногда при болезненных состояниях и во время прорезывания зубов малыш может перестать проситься на горшок потому, что все его силы и мысли направлены совсем в другое русло.

✚ В любом случае стоит выяснить причину отказа от горшка, а затем сосредоточить силы на ее решении. Не принуждайте и не давите на малыша, будьте терпеливы и все вернется на прежние места.

### Заключение

Быстро приучить ребенка к горшку – главная цель родителей, однако быстрота - не главное. Гораздо важнее сам процесс, и нужно сделать его как можно менее проблемным как для ребенка, так и для родителей. Чем спокойнее будут родители и чем уравновешеннее они будут вести себя при возникновении проблем, тем проще будет малышу в психологическом плане. Учтите все рекомендации, изложенные выше, и у вас обязательно получится научить ребенка проситься на горшок! Желаем удачи! В заключение хочется сказать: дарите деткам больше тепла и своей любви, а все проблемы с горшком обязательно решаться!

***ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!***