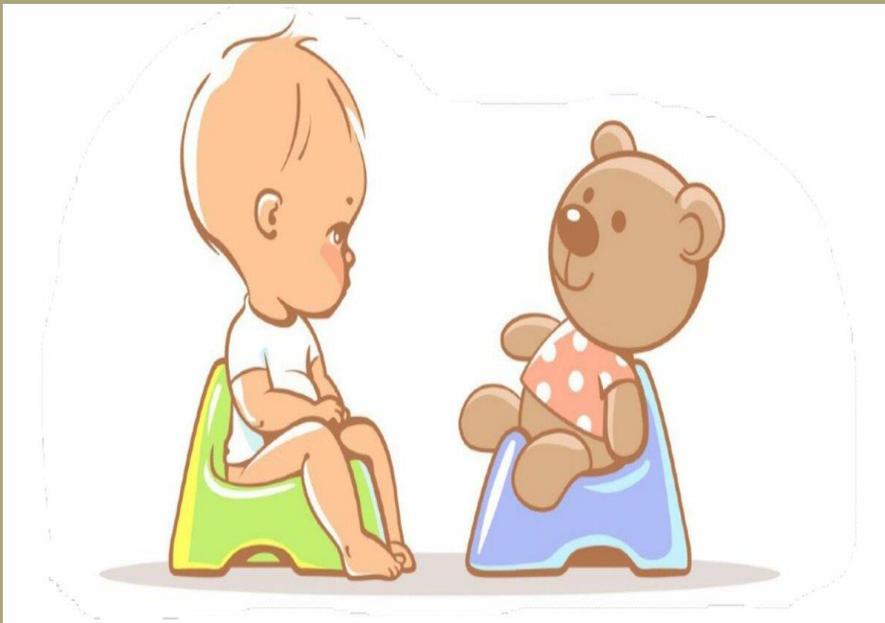


# Как приучить ребёнка раннего возраста к горшку?



Выполнила: Демидова Мария Викторовна

# Когда приучать ребенка к горшку?



В норме ребенок научается использовать горшок в возрасте от 18 до 24 месяцев.

Девочки осваивают навык раньше мальчиков.

Не стоит заставлять детей пользоваться горшком — получите обратный эффект. Они могут испугаться, отказаться, протестовать — процесс затянется. Не сравнивайте своего ребенка с другими. Дети ваших друзей ходят на горшок уже в год, а ваш в памперсах? Не беспокойтесь — просто время еще не пришло.

Время приучить  
к горшку:  
*признаки  
готовности*

Эти признаки помогут вам понять, что малыш готов использовать туалет, как взрослый:

- Он ходит, садится, раздевается (снимает штаны);
- Остается сухим на протяжении 2-х часов и дольше;
- Понимает обращенную речь, выполняет просьбы;
- Ему не нравится быть мокрым — просит снять памперс или трусики;
- Подает знаки о желании опорожниться — вы их понимаете и отслеживаете.
- Покажите маленький туалет — появился интерес? Время приучать ребенка садиться на горшок пришло.



## Возможные трудности: как их определить



**Во время приобретения новых навыков вы можете столкнуться с такими проблемами:**

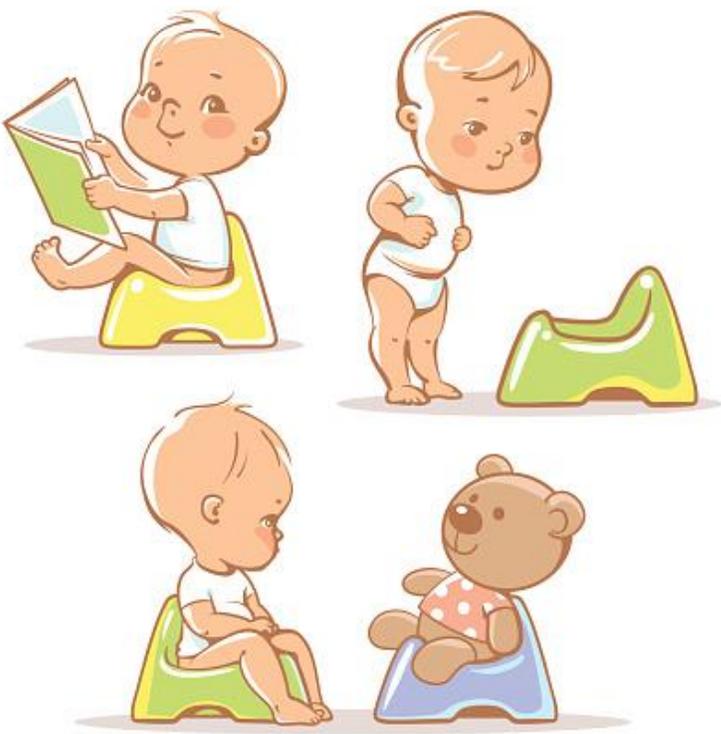
- Он не готов. Вы решили научить садиться на горшок кроху. Он плачет, отказывается, упирается или писает, какает на пол или в трусики. Отложите затею, попробуйте через 2 недели;
- Не контролирует мочеиспускание ночью. Не спешите учить вставать ночью на горшок — это физиологически невозможно. Может писаться в постель еще в течение 1-го — 2-х лет после дневного отказа от памперсов. До 5-ти лет это считается нормой;
- Не какает туда. Причина отказа — психологическая. Для малыша испражнения — часть него самого. Он относится к ним с трепетом, расставаться не желает. Воспринимает как потерю. Объясните, что это отходы, поэтому тело от них избавляется;
- Писает в штанишки, потом говорит вам об этом. Мокрые штаны доставляют больший дискомфорт, чем полный мочевой пузырь. Подождите — ребенок станет старше, ситуация исправится;

# Возможные трудности: как их определить



- Конфликты. Причина — неправильное отношение родителей к процессу обучения. Не ругайте малыша за промахи, не давите, не требуйте с первого раза делать идеально. Поощряйте интерес, хвалите за попытки — независимо от успеха;
  - Запор. Ругаетесь, когда случается «авария»? Рискуете столкнуться с запором — так он выражает свой протест, обиду. Хотите безболезненно приучить какать в горшок — будьте мягкими;
  - Хронические заболевания. Сахарный диабет, цистит затрудняют мочеиспускание. Могут быть сложности: учащение, болезненность, рези. Посоветуйтесь с педиатром;
  - Негативные ассоциации. Например, малыша высадили, а сиденье оказалось холодным. Или у ребенка был запор, он намучался — сформировалась негативная ассоциация «туалет — боль».
- !!!** Действуйте постепенно: покажите ребенку место для справления нужд, пусть привыкнет к нему, «познакомится». Потом расскажите, что все большие детки ходят в него, а не в штаны.

# Как выбрать горшок?



*При выборе обращайте внимание на такие параметры:*

- ❖ материал — гипоаллергенный пластик;
- ❖ форма — округлая — девчачья, овальная с выступом — универсальная;
- ❖ отверстие — широкое, не впивается в область промежности. Не будет больно — приучить к горшку будет легче;
- ❖ размер — «примерьте» перед покупкой, он должен подходить анатомически. Высокие модели удобнее;
- ❖ спинка — с ней удобнее сидеть. Малышу комфортно — вам легче приучить ребенка садиться на горшок;
- ❖ основание — широкое прорезиненное для устойчивости;
- ❖ цвет — светлые тона для легкого ухода.

**!!!** Не рекомендуем покупать музыкальные устройства и модели в виде игрушки. Они формируют неправильные ассоциации. Ребенок должен понимать: акты дефекации и мочеиспускания — важные процессы, а не игра.

# Как научить ребенка садиться на горшок?

- ❖ Во-первых, учитывайте уровень развития ребенка. Помогайте ему, будьте терпеливы, не злитесь на неудачи.
- ❖ Во-вторых, малыш — главная фигура. Уважайте его, повышайте уверенность в себе. Говорите, какой он взрослый, самостоятельный. Так вы сможете научить его ходить на горшок и повысите его самооценку.
- ❖ В-третьих, познакомьте малыша с его телом. Он быстрее освоит новый навык.



# Пошаговая инструкция



Включает 3 этапа: подготовку, приобретение навыков, закрепление.

## Подготовительный этап

1. Купите детский туалет. Поставьте в месте времяпрепровождения крохи. Пусть будет в зоне доступа.
2. Познакомьтесь с приспособлением. Объясните: это его собственная вещь.

## Приобретение навыков

1. Привыкание. Высаживайте ребенка в одежде 1 — 2 раза в день. Хочет встать — не препятствуйте.
2. Хвалите. Сын усидел дольше обычного? Дочка пописала в нужное место? Неважно — получилось аккуратно или нет. Хвалите за достижение.
3. Раздеваемся. Он спокойно сидит в одежде? Пора спускать штанишки. Так поймет, что для справления нужды раздеваются. Привыкнет к контакту тела с сиденьем.
4. Выбрасываем отходы. После опорожнения выбрасывайте памперс в нужное место: формируем понимание, куда должны попадать отходы.
5. Следим за сигналами тела. Дети зажимают ручку между ног, застывают в напряженной позе, кряхтят? Это признаки скорого опорожнения мочевого пузыря, кишечника. Спросите, так ли это. Высаживайте.

# Пошаговая инструкция



## Приобретение навыков

6. Покажите на личном примере. Пусть видят, как вы сидите на унитазе. Предложите составить вам компанию.
7. Высаживаем каждый час. Так легче «поймать» момент.
8. Формируем правильные привычки. Мойте ручки после каждого высаживания, попу после опорожнения, меняйте грязные трусики.

## Закрепление

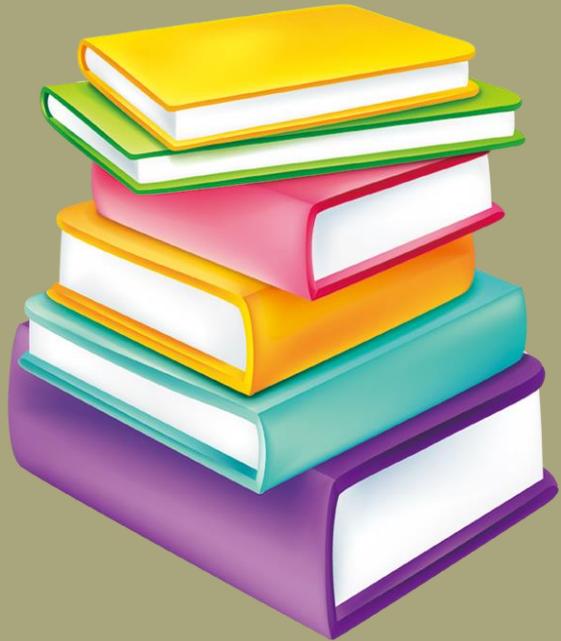
1. Кроха говорит о желании опорожниться? Хвалите!
2. Контролируйте эмоции. Злость, отчаяние, раздражение — вы имеете право на эмоции. Только не показывайте их чаду. Возьмите небольшой перерыв.
3. Надеваем трусики. Кроха несколько дней опорожняется в нужное место? Отказывайтесь от памперсов — надевайте хлопковые или тренировочные трусики. Смотрите по желанию малыша.
4. Будьте постоянны. Придерживайтесь инструкции изо дня в день — результат не заставит себя ждать.

# Как научить ходить на горшок: советы

1. **Объясните.** Малыш должен понимать предназначение горшка. Простыми словами расскажите, что происходит в организме;
2. **Покажите на примере.** Пойдет легче, если ребенок увидит, как приспособлением пользуются другие детки: он будет их копировать;
3. **Внесите элемент игры.** Пosaдите туда любимую игрушку;
4. **Дайте свободу выбора.** Пусть выберет в магазине понравившуюся модель;
5. **Хвалите!** Получилось — хвалите всей семьей. Не получилось — подбодрите: получится в другой раз. Наказания запрещены;
6. **Используйте подручные материалы.** Читайте книги, смотрите мультики на эту тему. Ребенок при этом не должен сидеть на унитазе;
7. **Говорите комплименты.** Напоминайте, какие они взрослые, писают, какают, как мама с папой, другие детки;
8. **Будьте терпеливы.** Сначала малыш испачкает трусики, потом сообщит вам. Похвалите его. Попросите, чтобы впредь сразу говорил вам о своем желании опорожниться. Объясните, что так его трусики будут чистыми, сухими.



# Литература:



## Как приучить ребенка к горшку за 7 дней

по системе  
«Довольный малыш»

Современный подход  
к режиму от самой  
известной няни  
Великобритании



# Джина Форд

Britain's Bestselling Childcare Author

БЫСТРО! ЛЕГКО! НАДЕЖНО!

## ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ за 1 день



Одобрено  
2 миллиона  
родителей!

от 4 до 24 часов

Натан Эзрин, Ричард Фокс