

ГБОУ детский сад комбинированного вида №582

СЛУЖБА РАННЕЙ ПОМОЩИ

Как приучить ребенка к горшку?

**педагог-психолог
ОРЛОВА Любовь Владимировна**

Москва – 2012

Когда приучать к горшку?

- с **0,6 до 1 года** вырабатывается произвольная задержка мочеиспускания и дефекации
- ребенок активно изучает свое тело, его возможности
- играет, произвольно задерживая мочеиспускание (тренируется способность регулировать мочеиспускание).
- В период так называемого «кризиса одного года» (**10-13 месяцев**) ребенок стремится к большей самостоятельности и может бунтовать против запретов и принуждений взрослых (многие малыши отказываются садиться на горшок, даже если были к нему приучены).
- После окончания «**кризиса одного года**» (приблизительно с 14 месяцев) можно уже учить ребенка сознательно самостоятельно пользоваться горшком.

Как быстро приучить ребенка к горшку?

Рекомендации для приучения ребенка к горшку:

- Не пользоваться подгузниками.
- Малыш должен изучить свое тело.
- Он должен установить связь между позывами и следующими за ними отправлениями.
 - Голенькому малышу не придется ничего снимать, чтобы сесть на горшок.
- Горшок должен быть в пределах видимости и досягаемости.
- Предлагать малышу горшок надо со словами, поясняющими, зачем он нужен.
- Каждый раз после «аварии», ласково напоминайте ребенку о существовании горшка.
- Предлагайте малышу горшочек сразу после каждого сна, после еды (прием пищи активизирует перистальтику кишечника, что способствует дефекации).
- Чтобы сходить в туалет, необходимо расслабиться.
- Каждому малышу требуется разное время для того, чтобы научиться ходить на горшок **самостоятельно** без напоминания.

Почему возникают неудачи при приучении к горшку?

Даже у ребенка, уже умеющего ходить на горшок, могут случаться «аварии»:

- В первое время, пока идет приучение к горшку.
- Когда у малыша режутся зубки.
- Ребенок, увлеченный игрой, может долгое время не ощущать потребности в мочеиспускании, даже если мочевого пузыря переполнен. Поэтому в этом случае может случиться «авария».
- В период «кризиса одного года».

Как «перезжить» лужи?

- В период приучения к горшку лучше убрать ковры в комнате, где малыш будет проводить большую часть времени, а диваны и кресла застелить одноразовыми пеленками или сложенными несколько раз большими полотенцами. Быстро убрать лужу с пола удобно шваброй с поролоновой насадкой, которая быстро впитывает жидкость.

Как отказаться от подгузника на улице?

Лучше всего в теплое время года. Обычно малыши, которые не носили одноразовые подгузники, к моменту приучения к горшку уже умеют проситься и даже терпеть в течение всей прогулки.

У «памперсных» детей тоже все будет хорошо, но придется снять подгузник перед выходом на прогулку и запастись пачкой запасных штанишек.

Вот рекомендации, как действовать:

- Перед прогулкой предложите малышу сходить на горшок. Если не хочет, не настаивайте.
- Если не хотите ходить в кустики, то возьмите с собой горшочек.
- Не забудьте взять с собой несколько пар штанишек (и, возможно, носочков).
- Если малыш попросился, похвалите и ласково обнимите малыша или погладьте по голове, чтобы у ребенка остались приятные эмоции.
- После прогулки предложите малышу сходить на горшок.
- Через некоторое время ребенок начнет терпеть всю прогулку.

Как отказаться от ночного подгузника?

- Спустя некоторое время после выработки устойчивого навыка пользования горшком, ваш малыш будет просыпаться и ночью, чтобы сходить на горшок. И тогда можно будет обходиться без подгузника в ночное время.
- Обычно к 2 годам функция задержки мочеиспускания настолько укрепляется, что начинает проявляться и во время сна, ребенок перестает просыпаться ночью, чтобы сходить в туалет.
- **Приучить** маленького ребенка спать всю ночь, не писая, не удастся. Человек не может контролировать себя во время сна. Единственное, что можно сделать, это предложить ребенку сходить на горшок перед сном.

Почему ребенок старше 2 лет писает в постель?

Чтобы малыш полюбил процедуру пользования горшком:

- не ругайте ребенка за описанные штаны;
- не хвалите слишком бурно и тем более не награждайте малыша за то, что он сходил на горшок, просто ласково погладьте малыша по голове и улыбнитесь ему;
- не сажайте малыша на горшок, если он уже может это делать сам, предоставьте ему свободу самому действовать в этом интимном деле.

Таким образом, малыш будет ходить на горшок не для того, чтобы его не ругали или наоборот хвалили, а для того, чтобы получать удовольствие от осознания, что он может управлять своим телом, что это приятно и здорово!

ТЕСТ

Пора на горшок?

- 1. Малыш уже может оставаться сухим около двух часов, а то и больше?
- 2. Он просыпается сухим после дневного сна?
- 3. Малыш знаками или словами дает понять, что настало время сходить в туалет?
- 4. Он ходит в туалет по определенному "графику"?
- 5. Он не любит оставаться в грязных подгузниках и выражает желание их сменить?
- 6. Малыш уже научился снимать и надевать штанишки, входить в туалет и выходить из него?
- 7. Ваш ребенок просит надевать ему "штанишки для взрослых"?

Если вы ответили положительно на 3 и более вопросов, то можно начинать приучать ребенка к горшку.

Литература:

- Журнал «Семейный доктор» № 10 1999г. www.familydoctor.ru
- Калмыкова Л., автор сайта «Первенец»