

## Как приучить ребенка к горшку — методики и советы родителям

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 до годовалого возраста, другие – не торопятся с этим.

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.

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.

### *Когда следует знакомить ребенка с горшком*

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;
- хорошо понимает речь взрослого, можно договориться с малышом, объяснить;
- 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.

Развитие детей индивидуально, поэтому возраст, с которого можно приучать к горшку – тоже разный. Если ребенок начинает справлять свою нужду в горшок в 7-8 месяцев, это связано с привязкой рефлекса, но никак с осмысленным решением малыша. А вам нужно научить ребенка ходить на горшок именно осознанно! Ребенок должен осознанно понимать, что он делает! Все эти «*пись-пись*», «*а-а-а-а-а...*» это всего лишь рефлексы

Рефлекс может стать проблемой при достижении более взрослого возраста (2-3-4 года): ребенок уже начнет понимать внутренние процессы, связанные с наполнением или опустошением мочевого пузыря, и родительские позывы «*пи-пи*» могут вызвать непонимание с его стороны.

### ***Какой горшок купить***

В детских магазинах представлено много моделей горшков для малышек 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 съёмной 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.

### ***Способы, правила, рекомендации и методики приучения ребенка к горшку***

Приучая ребенка к горшку, постарайтесь запастись терпением, потому что мгновенно это не выйдет, да и потом никто не застрахован от «*аварий*». Некоторые незатейливые советы помогут облегчить этот процесс, иногда даже немного ускорить его:

- При первом знакомстве своего карапуза с горшком не будьте настойчивы, это только отпугнет кроху от новой, странной и непонятной вещи. Позиционируйте его как игрушку, объясните, зачем нужен этот предмет, чем он хорош (например, что попа малыша остается чистой, посадите не него сначала куклу или мишку. Очень хорошо, когда есть старшие дети

в семье, выступающие наглядным примером. Если у вас *«памперсный»* ребенок, то придется его оголить;

- Маленький человек должен познакомиться со своим телом. Узнав для чего нужна попа или половые органы, малышу будет легче втолковать, что ходить мокрым или грязным неприятно, и, чтобы избежать неприятных ощущений, нужно сделать свои *«дела»* в горшок, а может ваш вундеркинд и сам до этого додумается!

- Если все *«получилось»*, поощрите кроху, это вызовет приятные эмоции, и малышу обязательно захочется это повторить. Если же нет, не отчаивайтесь, не ругайтесь, а лишь ласково напомните о существовании чудо-горшка, который позволит остаться сухим и чистым;

- Старайтесь, чтобы горшок был в пределах досягаемости маленького пользователя. Если он сам сможет до него дотянуться и справиться, радости не будет предела, а мама получит ожидаемый приятный результат. Поставьте горшок в детской комнате, малыш сначала должен заинтересоваться новым предметом, затем привыкнуть к нему. После чего, ребенка можно постепенно присаживать на горшок на пару минут;

- Обязательно объясняйте крохе, зачем нужен горшок: *«Малыш, давай попишем на горшок?»* 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 не вовремя.

### ***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.

Итак, для получения успешного результата существуют следующие 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*);
- не стоит отказываться от подгузников;
- не ругайте малыша, если он справил нужду в штанишки;
- не стимулируйте мочеиспускание ребенка звуками льющейся воды, подобный рефлекс может плохо отразиться в позднем возрасте.

### ***Методика: приучаем за семь дней***

Большинство мам хотят поскорее приучить свое чадо к горшку. И это разумно, ведь уходит довольно весомая статья расхода – не нужно покупать памперсы, а также уменьшилось количество стирок. Существует методика приучения к горшку за 7 дней, ее одобрило большое количество мам.

Если при достижении полуторагодовалого возраста ваш ребенок не приучен к горшку, существует специальная система обучения за семь дней. Методика *«Добровольный малыш»* разработана Джинной Форд и предназначена для детей, умеющих выполнять простые действия (*снимать одежду, понимать слова родителей*).

1. Первый день начните с того, что после сна сразу же снимайте памперс, мотивируйте тем, что ты уже большой (большая, а взрослые ходят в трусиках, и сажайте ребенка на горшок. Можно попробовать поработать наглядным пособием, возьмите малыша с собой и покажите, зачем нужно ходить в туалет. Если у малыша не получается *«сходить по нужде»*, повторяйте эту процедуру каждые 15 минут. Ваша цель чтобы ребенок провел на горшке 10 минут, этого времени должно хватить для всех *«мокрых и грязных»* дел. Можете присаживаться рядом и развлекать малыша, чтобы он не вскакивал с горшочка. Если вы не поймали *«этот момент»* и все случилось в штанишки, не отчаивайтесь и не ругайтесь, запаситесь терпением.

2. Во второй день закрепляете полученные навыки, при этом следите за поведением малыша, чтобы он не заигрался и не справил нужду в штанишки.

3. В третий день придерживайтесь выбранной линии поведения. Если решились приучаться к горшку, не следует надевать памперсы даже на прогулку, иначе вы рискуете просто запутать малыша. Он просто не поймет ходить ему на горшок или в памперс. Перед выходом предложите посетить *«пластмассового друга»*. На прогулке лучше почаще интересоваться, не хочет ли малыш писать (какать, чтобы избежать неожиданностей. Если не хотите бегать в *«кустики»*, возьмите на прогулку горшок. Вскоре малыш привыкнет задерживать мочеиспускание и вам не придется таскать этот *«элемент»* за собой на каждую прогулку.

4. Начиная с четвертого дня, вы и малыш примерно знаете, через какое время необходимо посетить горшок, если кроха заигрался и забыл, про посещение туалета, необходимо ему напомнить об этом. После *«удачного»* посещения горшка обязательно хвалите ребенка, поощрения и мамина радость могут стать отправной точкой в успешном освоении этого навыка.

## ***Методика быстрого приучения за 3 дня***

Как уже говорили, в вопросе приучения к горшку важна последовательность и постепенность. Этот процесс может занять несколько месяцев, если ребенка никак не поторапливать. Однако бывают ситуации, когда нужно как можно скорее *«подружить»* малыша с горшком. Например, если ребенка нужно в скором времени вести в детский сад, или перед поездкой на отдых. В этом случае на помощь мамам и папам приходят методики быстрого приучения к горшку.

Быстрое приучение не означает, что спустя неделю активных действий со стороны родителей ребенок ни разу не *«даст осечку»*, однако такие методики помогают в короткие сроки донести до малыша необходимость ходить на горшок. Во время *«быстрого приучения»* у ребенка формируется основа для освоения *«туалетных»* навыков.

### ***Определяем готовность и создаем условия***

Для того, чтобы быстрое приучение к горшку прошло удачно, нужно понять, насколько ребенок готов к этой процедуре, и *«подготовить почву»*. При оценке целесообразности быстрого приучения стоит ориентироваться на следующие факторы:

Использовать *«быстрые»* методики лучше в возрасте до 2 лет, крайний срок – 2 г. 1 мес.

Ребенок может не писать в течении 1-2 часов.

Малыш начинает сам противиться одеванию подгузника.

Вырабатывается режим дефекации и ребенок начинает какать каждый день примерно в одно и то же время.

Если по всем признакам ребенок готов к приучению, стоит сосредоточиться на *«подготовке почвы»*, то есть на подготовке сознания малыша к тому, что в его жизни грянут кое-какие изменения. Начинать подготовку можно недели за 2 до перехода к активным действиям.

Обзаведитесь горшком и ежедневно как бы между делом рассказывайте ребенку, что это за предмет, зачем он нужен, как им пользоваться.

Проговаривайте, что все детки ходят на горшок, а затем – на унитаз, это естественно и правильно.

Примерно за неделю до приучения начинайте рассказывать ребенку, что скоро он не будет носить подгузники, а будет ходить в трусиках и писать в горшок. Под эти разговоры будет полезно приобрести новое белье для малыша. А чтобы у него был интерес сменить подгузник на трусики, выберите белье, например, с изображением любимых персонажей.

Выберите такой момент, когда вы несколько дней сможете полностью посвятить ребенку. Будет удобнее, если в период приучения к горшку рядом будут помощники: бабушка или супруг.

После того, как выбрано время и проведена подготовка, можно переходить к активному этапу приучения. Этот процесс занимает три дня.

### **День 1**

В первый день ребенок привыкает находиться без подгузника, поэтому снять подгузник нужно сразу после пробуждения. Сразу стоит сказать, что быстрое приучение к горшку предполагает, что ребенок не будет писать в штанишки во время бодрствования. Для полного отказа от подгузников даже на время сна требуется гораздо больше времени и усилий, ведь малыш ещё не умеет контролировать свои выделительные процессы.

Итак, ребенок остается без подгузника на целый день. Можно одеть малышу трусики, а можно разрешить весь день бегать голышом (*если температура в квартире и время года позволяют это сделать*). Взрослым стоит отложить все свои дела и наблюдать за ребенком, буквально ходить за ним по пятам с горшком в руках. Как только вы замечаете, что ребенок начинает писать или какать – его нужно усаживать на горшок. Конечно, «ловить» все до капли не получится, но ребенок должен увидеть четкую связь между своими действиями и усаживанием на горшок. Именно поэтому лучше, чтобы взрослых было двое и они по очереди следили за ребенком: если усаживания на горшок будут не стабильными на каждую попытку пописать, эта связь не закрепится в сознании.

За каждое «*попадание в горшок*» ребенка нужно хвалить, причем не просто «*молодец*», а именно проговаривать, за что вы хвалите. А вот осечки лучше пропускать, не заостряя на них внимание, и ни в коем случае не ругайте ребенка: т. к. с горшком у него будут связаны, главным образом, негативные воспоминания и процесс приучения может затянуться.

Перед дневным и ночным сном можно предложить ребенку сесть на горшок, но если он откажется – не настаивать, а просто одеть подгузник.

## День 2

Второй день почти ни чем не отличается от первого, но если в первый день ребенок находится дома, то во второй день можно отправиться без подгузника на улицу. Лучше спланировать прогулку так, чтобы в любой момент можно было быстро добраться до дома. Идти гулять лучше сразу после того, как ребенок сходил в туалет, но на всякий случай можно прихватить с собой сменную одежду. Если имеется походный надувной горшок – можно взять его с собой.

Не забываем хвалить ребенка за каждое удачно сделанное дело!

## День 3

На третий день добавляем еще одну прогулку, чтобы ребенок не только привыкал дома ходить на горшок, но и удерживать свои позывы сходить в туалет в ситуации, когда горшок не под рукой. Перед каждой прогулкой и сном нужно внепланово сажать детку на горшок, то же самое нужно делать после пробуждения и по возвращении с улицы.

После трех дней такого активного погружения в «*туалетную*» тему дети начинают спокойно воспринимать горшок, а некоторые даже пытаются проситься или садиться сами. Во время активного приучения лучше, если ребенок будет находиться дома в одежде, которая легко снимается: без пуговиц, лямок, тугих резинок, чтобы при надобности он мог сам снять штанишки или трусики. Даже при таком условии детки не сразу привыкают снимать белье и иногда садятся на горшок и делают свои дела прямо в нем. Это не страшно и ругать за такое поведение не стоит: став старше, малыши осваивают всю последовательность действий, просто нужно немного подождать. А со временем можно отказаться и от подгузника на ночь.

## ***Повторное приучение***

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 просится 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.

## ***Как отказаться от памперсов***

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.

## ***По каким причинам ребенок может бояться горшка и что делать в таких случаях***

Есть некоторые причины, почему малютка так реагирует на горшок:

Иногда родители слишком сильно ругают малыша за испачканные штанишки или даже шлепают его. Эти негативные эмоции сказываются на нежелании общаться с горшком;

Если первое знакомство прошло не совсем удачно. Бывает так, что горшок просто не понравился маленькому пользователю с первого взгляда или же он мог быть холодным или неприятным на ощупь. Уберите ненадолго его. А потом повторите *«первое знакомство»*. Но уже с чем-то новеньким и интересным. Яркая накидка или еще более практичная вещь, которую вы можете сделать сами: сшить мягкий чехольчик из теплого материала (может понадобиться не один, так как в процессе использования может пачкаться или намочить). Это обязательно привлечет кроху и поможет удачно продолжать пользоваться горшком;

Часто ребенок начинает капризничать из-за того, что его посадили на холодный горшок сонным. Эти неприятные ощущения запоминаются надолго;

Возможно, малыша напугали какие-то резкие звуки, или он упал с горшка в процессе и больно ударился;

Бояться горшка малыш может и при запорах. В результате даже у привыкшего к горшку ребенка процесс дефекации может ассоциироваться с пытками. Ему трудно объяснить, что в этом виноват не горшок, поэтому ребенок может избегать контакта с ним.

В заключение хочется сказать: дарите деткам больше тепла и своей любви, а все проблемы с горшком обязательно решаться!