

## Консультация для родителей «Как приучить ребенка к горшку»



Приучить ребенка к горшку — процесс несложный, но, как правило, длительный. Как игры и сказки помогают в этом деле и почему не стоит покупать дорогие горшки с подсветкой — разобрались вместе с детским психологом и автором проекта

«Школа осознанного родительства» Екатериной Ильичевой.

### **С какого возраста начинать**

С точки зрения физиологии педиатры рекомендуют начинать приучение, когда ребенку исполнится 18 месяцев. Некоторые советуют запускать процесс даже позже — с двух лет. Зоны мозга, которые отвечают за контроль мочеиспускания и дефекации, формируются к этому возрасту. Если взрослый понимает, что нельзя писать и есть одновременно и может потерпеть, чтобы сходить в туалет, то малыш спокойно делает два дела вместе. И это нормально.

Для начала разберемся, что включает в себя понятие «самостоятельно ходить на горшок». Многие понимают под этим ситуацию, когда мама высаживает ребенка на горшок и следит, чтобы он сделал свои дела. Это не совсем верно. Ребенок самостоятельно ходит на горшок, когда сам чувствует свое тело, позывы и идет в туалет без посторонней помощи. Эту разницу важно понимать, потому что родители хотят поскорее перейти от высаживания к следующему этапу. Они тратят время и нервы, тогда как ребенок еще физически и психически не способен справлять нужду самостоятельно.

Вы можете высаживать ребенка в более раннем возрасте, но нельзя требовать от него самостоятельности в этом деле. Начиная с полутора лет мягко начинайте приучать малыша к горшку.

# Как понять, готов ли ребенок самостоятельно ходить на горшок?

Еще раз уточним: за мочеиспускание и дефекацию отвечают определенные зоны мозга, и пока они не созреют, ребенка бесполезно приучать самостоятельно ходить на горшок. Чтобы понять, пришло ли время, не надо проходить никаких специальных исследований. Достаточно проанализировать навыки и поведение малыша по следующим пунктам.

## 1. Понимание

Ребенок понимает, для чего нужен горшок. Он знает, что нужно снять штанишки, прежде чем сесть на него. Он может посадить игрушку, издавать соответствующие звуки «ааа», «пи-пи».

## 2. Физическое развитие

Ребенок самостоятельно сидит и ходит. Он может сесть и встать с горшка без помощи взрослых.

## 3. Отсутствие страха

Ребенок не должен бояться горшка, плакать при виде его. Или, наоборот, надевать горшок на голову, использовать не по назначению.

«Если ребенок начинает прятаться за шторку, под стол, хочет уединиться, чтобы сходить в туалет, это говорит о том, что малыш готов и можно уже начинать процесс приучения к горшку. Если вы замечаете, что у ребенка подгузник сухой на протяжении 2-3 часов, то это тоже знак о готовности. Часто у детей ближе к двум годам появляется чувство брезгливости. Например, он испачкался или намочил одежду и просит переодеться. Если эти признаки присутствуют, тогда можно идти в магазин и покупать горшок», — говорит Екатерина.

## Как выбрать горшок

Екатерина советует выбирать самый простой горшок, удобный для ребенка. Не стоит покупать горшки в виде игрушек, со звуковыми

или световыми эффектами. Раза два-три малыш с удовольствием сходит на такой горшок, но детям быстро надоедают игрушки. Такой же эффект, скорее всего, будет и с навороченным горшком.

Желательно, чтобы горшок был один. И лучше ставить его сразу в туалете, не перемещать по квартире и не превращать в игрушку.

Иначе у ребенка может развиваться неправильное поведение. Например, собрались гости, а малыш захотел по-большому. Если он привык это делать в комнате, то и сейчас он принесет горшок именно туда, и вы вряд ли уговорите его пойти в туалет. Или же малыш может сделать дела в горшок, начать играть с ним и пролить содержимое на пол. Избежать неприятных ситуаций помогут простые правила — «делать дела» только в туалете, не играть с горшком.

## **Первое знакомство**

Знакомить малыша с горшком можно уже после года. Вот советы, которые помогут сделать процесс приучения к горшку интересным для ребенка и простым для взрослых.

- **Объясняйте ребенку, для чего нужен горшок.**

Расскажите, что можно делать с горшком, зачем люди ходят в туалет и почему не стоит писаться в штанишки.

- **Тематические игры.**

Высаживайте на горшок игрушки. Пусть это станет ритуалом. Например, вы играете с пупсиками. Вместе с малышом покормите игрушки, а затем «сводите» их в туалет. Посадите пупсиков на горшок, можно налить воды, а затем вымыть его, как-будто малыш сам туда сходил.

- **Читайте книжки.**

В этом деле помогают и книги, такие как «Скорее на горшок, дружок!». Сюжет прост и интересен для малыша: крольчонок и его друзья собрались на пикник. Встреча прошла отлично, но теперь

крольчонку нужно пи-пи. Что же делать? Конечно, искать горшок. Герои станут примером для малыша. Он поймет, что ходить на горшок — это естественный процесс, и наверняка захочет сделать так же.

Если после знакомства с горшком малыш ни в какую не хочет сам садиться на него, не заставляйте. Просто отпустите ситуацию на недели две-три, а затем снова предложите «делать дела» в горшок.

## Первые победы

Вряд ли ребенок сразу начнет ходить на горшок регулярно. Скорее всего, малыш будет писаться в штанишки и лишь несколько раз делать это так, как нужно. За каждую удачную попытку хвалите ребенка. Эмоционально, громко и весело. Здорово же одерживать победы — малыш захочет испытывать это чувство чаще, значит, будет и чаще ходить на горшок.

Ни в коем случае не ругайте за промахи и лужи, потому что это может отразиться на его здоровье. Ребенок проведет связь «я писаю/какаю — меня ругают, значит, писать/какать — это плохо». Иногда «психологические запоры» случаются именно по этой причине. Просто игнорируйте, когда он пачкает штанишки (то есть переодевайте малыша без акцента на промахах).

На этом этапе уже можно убрать подгузник на день, а на ночь пока оставить. Если две-три недели ребенок в течение дня ходит «сухим», то можно начинать и спать без подгузника (стелите на матрац клеенку). Пусть это получится не сразу, но со временем малыш перестанет писаться и во время сна. В идеале на ночь горшок тоже лучше оставлять в туалете и в случае надобности водить ребенка туда.

Если ребенок наотрез отказывается ходить на горшок, то можно подойти к процессу творчески.

«Я со своей дочерью сделала так, — рассказывает Екатерина. — Для формирования этого навыка на пару недель мы повесили

в туалете мотивационную доску. Это простой календарь, на который мы наклеиваем за каждый поход на горшок по-большому наклейку. Пять наклеек — и ребенка ждет сюрприз. Не материальное (это важно), а эмоциональное вознаграждение — поход в парк, цирк, на прогулку».

Как правило, приучить ребенка ходить на горшок по-маленькому легче, чем по-большому. Если у малыша возникли проблемы с дефекацией в горшок, попробуйте вдохновить ребенка с помощью игр и книг. В этом случае делайте упор на том, что игрушки не только писают на горшок, но и ходят туда по-большому.

## **Когда горшок можно убрать**

К четырем годам ребенок уже может пользоваться унитазом. С этим не возникнет проблем, если малыш ходит в детский сад, где есть маленькие, созданные специально для детей унитазы. Можно купить специальные насадки для домашнего унитаза, чтобы малыш чувствовал себя комфортно.

Процесс приучения к горшку занимает от нескольких недель до нескольких месяцев. Если ребенок здоров, то он обязательно научиться самостоятельно ходить на горшок. Главное в этом деле — родительское терпение.