

Как приучить ребенка к горшку?

С физиологической точки зрения начинать освоение горшка можно тогда, когда ребенок научился ходить, может сидеть на корточках, удерживает себя в пространстве, может стянуть с себя одежду и жестами показать, чего он хочет. Как правило, всеми этими навыками ребенок овладевает к 1 - 1,5 годам. Почему в этом возрасте? Все дело в том, что за процесс мочеиспускания и дефекации отвечает сигнальная система и, пока она не созреет - результата не будет.

С чего начать приучение к горшку?

Первым делом нужно купить горшок. К выбору туалетного аксессуара следует подойти со всей серьезностью. Нередко бывает так, что именно неподходящий горшок становится причиной того, что ребенок категорически отказывается «ходить в туалет как большой». Горшок должен быть удобным и устойчивым.

Какой же горшок выбрать?

- Пластиковый с закругленными мягкими краями - на таком горшке сидеть намного удобнее, чем на эмалированном экземпляре из советского детства. Вряд ли малышу понравится сидеть на холодном предмете, теплый пластик не отпугивает ребенка.
- С прорезиненной накладкой на дне - она удерживает горшок на месте и не позволяет ему скользить, а значит, риск падения и травм минимален.
- Горшок - не игрушка! Понятно, что горшок в виде трона, машинки или животного может быть ярким и привлекательным, но это все-таки туалетная принадлежность. Выбирайте спокойные цвета, без ярких орнаментов и т. п.
- Без музыкального сопровождения! Горшки, оснащенные датчиком, который включает музыку или песенку, когда ребенок успешно справился со своей задачей, призван мотивировать ребенка делать это регулярно. Однако внезапные громкие звуки могут попросту вызвать испуг. А музыка как поощрение после туалетных дел может закрепить неверный рефлекс, от которого потом придется отучать.

Инструкция по приучению к горшку.

- ✓ Знакомство с горшком. Расскажите ребенку, для чего нужен горшок, называйте вещи своими именами. Да, говорить слова «пописал» и «покакал» может быть не очень комфортно, но это физиология, и без нее не обойтись.
- ✓ Найдите место для горшка. Горшок должен быть в зоне доступа и стоять на одном месте. Если вы переживаете насчет чистоты вокруг, можно поставить

горшок на одноразовую пеленку (убедитесь, что она не скользит по полу) или на прорезиненный коврик.

- ✓ Покажите, как пользоваться горшком. Посадите на горшок медвежонка, зайца или куклу. Сюжетно-ролевая игра позволит закрепить паттерн поведения. Если есть пупс, который и правда может писать, если напоить его водой, то это будет еще большим подспорьем. Старшие дети смогут показать пример.
- ✓ Не нужно играть с ребенком пока он сидит на горшке!
- ✓ Снимите подгузник окончательно. Ребенок, который постоянно ходит в подгузнике, не научится ходить на горшок просто потому, что он не соотносит процессы в своем теле с результатом происходящего. Чтобы установить эту связь, ему нужно увидеть все своими глазами и прочувствовать самому. Когда ребенок видит, что на полу появляется лужа после того, как он пописал, он начинает понимать, как это происходит, а значит, причинно-следственная связь формируется быстрее.
- ✓ На время, когда вы снимаете подгузник и приучаете ребенка к горшку, лучше использовать удобную одежду, которую ребенок может легко снять самостоятельно. Большинство аварий чаще всего происходит по банальной причине: ребенок не успевает расстегнуть пуговицу и молнию на джинсах, стянуть тугие легинсы или колготки, а после еще и трусики.
- ✓ Предлагайте горшок по «графику». Это не значит, что нужно сажать ребенка на горшок по часам. Нет. Здесь работает простое правило: горшок после сна и перед сном плюс через 15–20 минут после еды, а также перед прогулкой и после прогулки. Сажайте ребенка на горшок регулярно, а не от случая к случаю. Ребенок не должен сидеть на горшке более 10 минут.
- ✓ Обязательно хвалите ребенка за результат!

Развитие ребенка индивидуально. Кого-то получится приучить к горшку за неделю, кому-то понадобится целый месяц. Но в любом случае родителям понадобится большое терпение и настойчивость.

Важный момент!

Есть дети, которые не желают садиться на горшок, а предпочитают сразу садиться на унитаз «как большой». Отлично - эту проблему помогут решить специальное сиденье, наклейки на унитаз и собственный пример.

Приучение к горшку - это сложный, но увлекательный процесс, который предстоит пройти каждому родителю! **Будьте уверены:** вы с ним рано или поздно справитесь! Не будьте слишком требовательными. Если вдруг малыш заиграется и намочит штанишки, не ругайте его. Родителям важно быть в хорошем настроении, двигаться в темпе ребенка, а не подгонять его в этом процессе, не наказывать и не стыдить ребенка, не показывать свою брезгливость и конечно не возвращаться к использованию подгузников.

Консультацию подготовила:
педагог-психолог МДОАУ №3
г. Оренбурга
Синельникова Е.А.