

Советы по приучению ребенка к горшку:

шаг за шагом.



Приучение к горшку — одно из основных достижений раннего детства. Но перед тем как ребенок сможет его освоить, он должен быть готов физически и эмоционально. Дети приучаются к горшку в разном возрасте - и это не имеет ничего общего с их интеллектом, личностью или мотивацией.

Приучение малыша к горшку предполагает освоение им ряда индивидуальных навыков в определенном порядке: например, способность интерпретировать сигналы, которые подает его тело, умение раздеваться, контроль за своим кишечником и мочевым пузырем, а также мытье рук. Ваш ребенок должен обладать по крайней мере некоторыми из этих навыков до начала приучения к горшку, иначе процесс освоения может стать очень сложным.

Вот три шага, которые могут помочь вашему ребенку добиться успеха.

1. Подготовка

- Приобретите горшок. Многие дети чувствуют себя более уверенно, начиная с горшка, который стоит на полу, нежели с сиденья, расположенного на унитазе, потому что горшок менее страшен обеспечивает безопасность и устойчивость, так как малыш может поставить ноги на пол.

- Поставьте горшок недалеко от места, где ваш ребенок проводит большую часть своего времени. Это не обязательно должна быть ванная; вполне подойдет и угол в детской. Доступность горшка очень важна в самом начале процесса приучения к нему ребенка.
- Позвольте малышу изучить горшок и привыкнуть к нему. Дайте ребенку понять, что это особенный горшок, — он предназначен специально для него.

2. Обучение

- Практикуйте с ребенком сидение на горшке в одежде один или два раза в день. Позволяйте ему встать, когда он захочет. Ваша цель — помочь ему привыкнуть к горшку.
- Хвалите ребенка за каждую попытку, даже самую маленькую и не совсем успешную. Главное - сохраняйте оптимизм. Помните, что это *его* достижение, а не ваше.
- После того как ребенок привыкнет сидеть на горшке в одежде, сажайте его раздетым. Это поможет ему осознать, что одежду надо снимать перед тем, как идти на горшок и позволит привыкнуть к тому, что сиденье соприкасается с кожей.
- Спустя несколько дней дайте малышу понаблюдать за тем, как вы выбрасываете содержимое его подгузника в горшок, чтобы ребенок понял, куда все должно попадать. Дети в этом возрасте осваивают идею, что определенные вещи должны находиться в определенных местах.
- Следите за признаками того, что ваш ребенок собирается помочиться или покакать. Одни дети говорят об этом с помощью слов, другие - гримасничают, ворчат или пристраиваются в определенную позу. В таких ситуациях спрашивайте малыша, нужно ли ему сходить в туалет.
- Пусть ваш ребенок увидит, как вы сидите на унитазе. Позвольте ему сидеть на горшке в это же время, если он в ванной. Мальчикам проще научиться пользоваться горшком, когда они сначала учатся мочиться сидя. Если они начинают учиться этому стоя, они могут не захотеть усаживаться на горшок для дефекации - это может сбить их с толку.

- Практикуйте с малышом мытье рук с мылом каждый раз, когда он встает с горшка, даже если он ничего не сделал.
- Ребенку должно быть легко снимать одежду. Поэтому стоит использовать, например, штаны, которые он может просто стащить вниз, без необходимости расстегивать что-нибудь, или платья и юбки для девочек. Это повышает вероятность успеха. В качестве альтернативы в течение нескольких первых дней можно позволить ребенку бегать по дому вообще без штанов. Напоминайте малышу, что стоит попробовать воспользоваться горшком, каждый час. Это поможет ему научиться интерпретировать сигналы, которые подает тело.
- Расскажите о том, как вы приучаете ребенка к горшку воспитателям в детском саду, а также родственникам, которые могут приглядывать за ним, это поможет, обеспечить малышу последовательность в том, что от него ожидают другие, и облегчит ему задачу.
- Никогда не оставляйте ребенка в мокрых или испачканных подгузниках в качестве наказания или «тренировки» - это только навредит процессу обучения.

3. Закрепление навыков

- Часто хвалите ребенка на каждой стадии обучения, особенно, когда он говорит, что ему нужно на горшок, даже если вы только что спросили его об этом.
- Вначале малыш может совершать ошибки, но главное - не злитесь, это только замедлит процесс. Если он не хочет пробовать что-то новое, в том числе освоение горшка, это, возможно, означает, что он еще не готов. Просто подождите и попробуйте снова через несколько дней или даже недель.
- Если ребенок делает успехи в течение нескольких дней, начните переход к нижнему белью. Некоторые дети чувствуют себя увереннее в подгузниках или трусиках для приучения; другие не могут дождаться «трусиков, как у больших». Ориентируйтесь на реакцию своего ребенка, чтобы понять, с какой скоростью можно переходить к чему-то новому.

- Помните, что некоторые маленькие дети пугаются звука и вида смываемой воды в унитазе. Если ребенок встревожен, не заставляйте его спускать воду; делайте это сами, когда он выходит из уборной. Этот страх обычно пропадает в течение нескольких месяцев.

Сохраняйте постоянство в подготовке обучению и закреплении навыков, и вы удивитесь, как быстро вы избавитесь от подгузников!

