

RUSSE

# КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ

На пути к самостоятельности



## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 3  |
| Соблюдаем темп формирования ребенка .....                          | 4  |
| Наблюдаем за ребенком .....  | 6  |
| Заботимся о ребенке .....  | 8  |
| Полезные советы .....  | 9  |
| Переход от использования подгузников к высаживанию на горшок ..... | 13 |
| Трудности переходного периода .....                                | 14 |
| Совместные усилия .....  | 16 |
| Собираемся в садик .....   | 17 |
| Сухие пеленки .....  | 18 |
| Истина или ложь .....  | 20 |

Подобно тому, как ребенок учится ходить и говорить, в определенное время он научится и справлять свои естественные потребности.

Вы определите, когда наступит время высаживать ребенка на горшок. Наблюдение за малышом поможет вам не упустить благоприятный момент.

Вы можете чувствовать давление, осуждение, сравнение со стороны окружающих вас людей, а также чрезмерную требовательность работников детского сада, в который устроите своего ребенка.

Не смущайтесь, никто лучше вас не знает вашего малыша и как его поддержать.



Ваш ребенок является главным действующим лицом на пути к взрослению. Ваше терпение и мягкость помогут малышу справиться с трудностями переходного периода.

## Соблюдаем темп ребенка

По достижению определенной нейрофизиологической и психологической зрелости в развитии, ребенок учится координировать свои потребности.

Когда мочевой пузырь и кишечник наполняются, то процесс мочеиспускания и дефекации происходит автоматически. Подобное явление наблюдается у детей в возрасте до 20-24 месяцев. Ребенок еще не в состоянии контролировать себя.



- Постепенно, к возрасту 2-х лет, ребенок начнет осознавать происходящие в его организме процессы :
- Потребность пойти на горшок,
- Ощущения во время совершения туалета,
- Научится управлять процессами мочеиспускания и дефекации,
- Откроет для себя, что ощущение наполненности или опустошенности напрямую зависит от того, что выходит из его тела под воздействием приложенных им усилий.

В этом возрасте все дети естественно любознательны. Их все интересует, а иногда они просто странно себя ведут (например: играют с горшком и своими испражнениями).



Ваш ребенок становится способным управлять естественными процессами своего организма.

По мере взросления у малыша формируется потребность справлять естественные нужды.

Постепенно у ребенка возникает желание быть похожим на старших: ходить в туалет, носить нижнее белье и проч.

Даже если вам кажется, что по физическим характеристикам малыш готов обойтись без подгузников, лучше чтобы он сам проявил соответствующую инициативу.

С этого момента ребенок сам способен садиться на горшок и получать удовольствие от самостоятельности.

Проявляйте к ребенку достаточно внимания, поддерживайте и вдохновляйте его.

Важно чтобы он почувствовал, что именно ему принадлежит заслуга в приобретении нового навыка.

В противном случае, у малыша либо возникнет устойчивое сопротивление, либо он будет идти на поводу в угоду окружающим его взрослым.

Не настаивайте, если он пока не готов. Дайте ему время.

Главное в развитии ребенка – осознание того, что он взрослеет.

Принцип воспитания с учетом процесса формирования в равной степени относится и к детям со специфическими особенностями развития.

Однако, в зависимости от отклонений, процесс может быть более продолжительным, а развитие ребенка более запоздалым.

Некоторые дети никогда не смогут приобрести определенных навыков.

Процесс развития индивидуален. В любом случае, за развитием детей со специфическими потребностями будут наблюдать профессиональные медработники.

## • Наблюдаем за ребенком •

Все дети развиваются по-разному, и каждый в своем темпе.

Проявляйте внимание к развитию своего ребенка.

По определенным признакам в поведении вы можете видеть динамику его развития и обретение им способности самостоятельного управления своим телом.



Он показывает,  
что его пеленка  
мокрая;



Он  
копирует  
вас

Он  
отказывается  
от пеленок



Его пеленка  
остается сухой  
длительное  
время

Он пробует одеваться и раздеваться самостоятельно



Он поднимается по лестнице



Он садится на корточки



Он начинает выражать свои потребности и желания



Он проявляет любопытство, когда вы идете в туалет

Он понимает простые указания

Сочетание большинства перечисленных признаков может указать вам на то, что ваш ребенок вступает в период самостоятельности.

## • Заботимся о ребенке •

**Необходима правильная манера поведения, ориентированная на поддержку ребенка.**

Все дети и все семьи разные. Не существует точных указаний по правильному воспитанию.

Родителям нужно вместе продумать вопросы воспитания ребенка и прийти к согласию. Не поддавайтесь давлению, которое неосознанно может передаться малышу. Пусть он растет и взрослеет без стрессов в своем собственном темпе

Согласованность в действиях взрослых является залогом успешного результата.





## Полезные советы

### Отношения понимания



В соответствии с возрастом и интересами ребенка, а также с родом вашего обычного времяпровождения, можно почитать ему сказки, спеть с ним песенки\* и проч.

Это позволит ему лучше понять моменты своего развития и одновременно создаст более тесный контакт с вами.

### Удобная одежда

Для младенцев раннего возраста лучше пользоваться одеждой, которая легко надевается и снимается. Брюки, юбки, нижнее белье и другая одежда должны быть из мягкой ткани, без пояса и пуговиц. Вместо ползунков лучше надевать футболки. Обувь должна быть на липучках. Можно пользоваться подгузниками-трусиками.



\* Существует большое количество детских книг. Проконсультируйтесь в ближайшей библиотеке.

## Горшок или детское сиденье на унитазах?

Вам выбирать. Попробуйте привлечь ребенка к выбору и покупке нужных ему вещей.

Комфорт и устойчивость являются приоритетными при выборе. Малыш должен самостоятельно садиться на горшок и вставать с него.

Важно чтобы ему было удобно, и он чувствовал себя в безопасности, что поможет ему чувствовать себя комфортно.



Также немаловажным моментом является положение ребенка на горшке. Идеальным положением, при котором ребенок сможет правильно осуществлять процесс дефекации, является то, при котором он сидит, упираясь локтями в колени.

При этом колени находятся примерно на одном уровне с бедрами. Для принятия этого положения его ноги должны быть на полу (при пользовании горшком) или на ступеньке (при пользовании детским сиденьем на унитазах). Сопроводите ребенка в туалет и проверьте, правильную ли позу он принял.

Горшок должен находиться в уютном и доступном месте. Дайте малышу время, чтобы он освоился и привык к нему. Итак, горшок или туалет? Принимая решение, не забудьте о сохранении личного пространства ребенка.

### Он следует за вами, когда вы идете в туалет

Если ребенка это интересует, а вас не напрягает, позвольте ему быть рядом с вами, когда вы идете в туалет.

Таким образом, у него будет возможность посмотреть для чего это нужно и как это делается.



### Использование пространства туалетной комнаты

Научите ребенка пользоваться туалетом: опорожнять горшок, пользоваться туалетной бумагой, смывать и проч.

В целях безопасности ребенок не должен закрываться в туалете.



Справиться с подобными страхами обычно помогает понимающее и терпеливое присутствие взрослого, который может объяснить происходящее и, если понадобится, в игровой форме проститься с фекалиями сказав им «до свидания», смывая их.

## Правила гигиены

Туалеты обычно являются рассадником микробов. С раннего возраста научите ребенка правилам гигиены. Покажите ему как пользоваться туалетной бумагой и мыть руки после туалета.



Не используйте влажные салфетки, т. к. они вредны как для здоровья малыша (могут вызывать аллергию и раздражение кожных покровов), так и для окружающей среды (не предназначены для переработки, если их бросать в унитаз, то они засоряют трубы и затрудняют процесс очистки воды на очистительных станциях).

Салфетки оставляют после себя влажный след, что провоцирует раздражение кожи ребенка. Их использование (без подмывания) способствует проникновению в организм малыша входящих в них компонентов (консервантов, парфюмированных добавок и проч.)



## подгузников к высаживанию на Переход от использования подгузников к высаживанию на горшок

Ваш ребенок сообщает вам о том, что его подгузники мокрые? Он просится на горшок? Своим поведением он показывает, что ему пора сходить в туалет? Пользуясь удобной возможностью, предложите ему сесть на горшок.

Поначалу у него может ничего не получаться. Но придет время, когда он сделает это.

Похвалите своего ребенка, не впадая при этом в крайность, но отметив, что он взрослеет и уже может гордиться собой.

В дальнейшем поступательно предлагайте ему сходить на горшок вне зависимости от времени суток. Проведенное на горшке время не должно превышать нескольких минут. Не настаивайте, если у него не получилось – значит еще не время.

В определенный момент ваш малыш, скорее всего, даст вам понять, что он больше не нуждается в подгузниках. Можно предложить заменить их трусиками.



## Трудности переходного периода

По мере взросления дети учатся управлять своим телом. Точно так же, как ребенок учится ходить, спотыкаясь и падая при этом, он может столкнуться с проблемой недержания.

Отнеситесь с пониманием, не ругайте и объясните ему, что такое иногда случается. Ваше доброжелательное отношение поддержит и успокоит его.

Бывают ситуации, когда ребенок, заигравшись, теряет контроль и мочится под себя.



Поездки по магазинам, посещение бассейна, прогулки, и проч.

В переходный период, в который ребенок только приучается к туалету, не всегда находящемуся в зоне доступа, ему бывает трудно сдержаться. Объясните ему, что в ближайшее время не будет возможности посетить туалет и предложите ему

сделать это перед выходом. При необходимости и по согласованию с малышом, вы можете предложить ему надеть непромокаемое нижнее белье. Если он получит доступное объяснение, что данное использование памперса одноразовое - это не спровоцирует потерю приобретенного навыка.

В дороге или при длительных путешествиях нужно предусмотреть остановки для совершения туалета.



При наличии свободного места в багаже возьмите с собой горшок. Ваш ребенок будет рад предоставленной ему возможности пользоваться своей личной вещью во время отдыха (в отеле, кемпинге и любом другом месте).

По прибытию в пункт назначения, покажите ребенку где находятся туалет, бумага и умывальник. При надобности он сможет воспользоваться туалетом самостоятельно.

Такие события как потеря близких, переезд, развод родителей, начало учебного года могут вызвать небольшие временные трудности и сбой в привычках ребенка.

Проконсультируйтесь с медработником, если в возрасте 4-х лет вы все еще наблюдаете определенные проблемы.

Постоянно отказывающийся от горшка ребенок, вероятно, проходит стадию протеста. В период самоутверждения давление со стороны окружающих его взрослых может вызвать реакцию усиленного сопротивления. Внимательное и терпеливое отношение к своему малышу поможет вам избежать конфронтации и обострения в отношениях с ним.



В любом случае лучше иметь при себе сменную одежду.

## • Совместные усилия •

Когда ваш ребенок начинает проситься на горшок или садиться на него сам, сообщите об этом следующим лицам. Няне, воспитателю, учителю, бабушке и бабушке и проч. Действия всех по отношению к ребенку должны быть согласованными, внимательными и доброжелательными.





## • Собираемся в садик •

Некоторые учебно-воспитательные учреждения не принимают в садик детей, которые не приучены к горшку/туалету. Однако законодательно такого условия не существует. К тому же, подобное требование не учитывает темпа развития детей.

**Выбирая учебно-воспитательное учреждение** для своего ребенка уточните, каким образом будет осуществляться присмотр за ним.

**В первый же день занятий покажите** ему где находится туалет, бумага и умывальник, а также познакомьте с людьми, к которым он может обратиться за помощью.

**Обсудите возможности** своего малыша с воспитателем и другим персоналом, имеющим к нему отношение.

Не волнуйтесь, если «аварии» еще случаются. Ваш ребенок проходит период, во время которого ему приходится многому учиться.



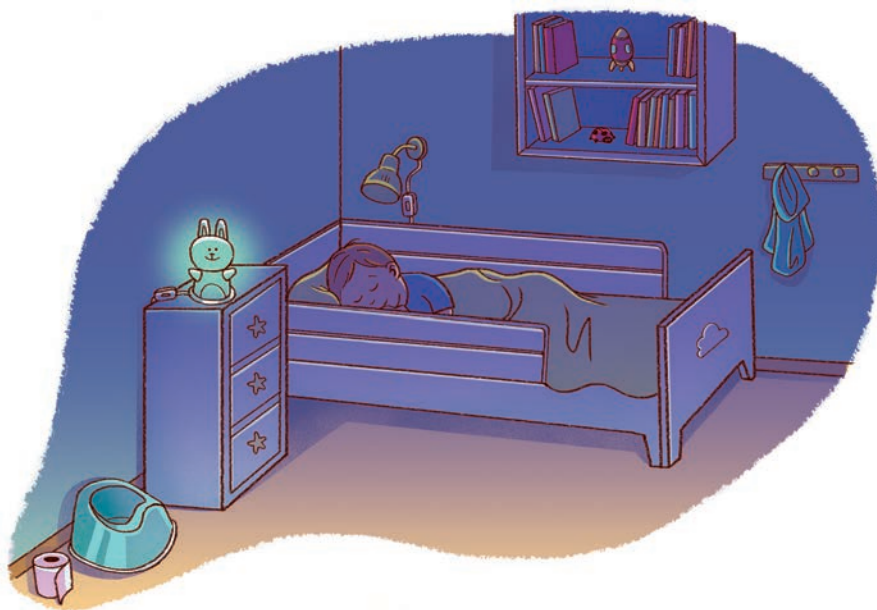
В сумке вашего ребенка должна быть сменная одежда и нижнее белье.

## Сухие пеленки

Все дети разные. Одни из них достаточно быстро отучаются от использования подгузников как днем, так и ночью, у других же этот процесс займет больше времени.

Спящий ребенок должен почувствовать поступающий от заполненного мочевого пузыря сигнал и проснуться. Проснувшись, ему необходимо потерпеть и пойти в туалет или на горшок.

По мере развития ребенка происходит и формирование мочевого пузыря. Благодаря тому, что на его заполнение понадобится больше времени, ваш малыш сможет не мочиться в постели ночью.



## Как этого добиться ?

Получение навыка не мочиться в постель во время дневного сна может подготовить ребенка контролировать мочеиспускание и ночью.

Сухой подгузник после дневного сна ? Если малыш просыпается сухим несколько раз подряд, согласуйте с ним необходимость использования подгузника во время дневного сна.

Таким же образом можно поступить и в вопросе, касающемся ночного сна: если он несколько раз подряд просыпается по утрам с сухим подгузником, возможно он готов без него обойтись..



Предложите ребенку сходить в туалет перед сном. Поставьте горшок недалеко от кровати и предоставьте ребенку безопасный к нему доступ (освещение и проч.)

Будьте терпеливы, т. к. дневное и ночное недержание мочи может повториться.

Используйте непромокаемую подстилку для защиты наматрасника и матраса.

До возраста шести лет ребенок может мочиться под себя как днем, так и ночью. Не стоит переживать, поскольку в этом нет ничего противоестественного.

В приобретении навыка ночного туалета определенную роль может играть и уровень гормонального развития малыша.

Медицинское обследование и возможность прохождения лечения энуреза (ночного недержания мочи) обычно начинается с возраста семи лет.

## Истина или ложь



К 18-и месяцам большинство детей не имеют проблем с мочеиспусканием и дефекацией.

### ЛОЖЬ

До 20-24 месяцев малыш не контролирует наполнение мочевого пузыря и кишечника. Далее ребенок начинает постепенно осознавать, что происходит в его теле. Возрастая, он постепенно научится сдерживаться и вовремя ходить в туалет.



Не существует удобного или неудобного времени для того, чтобы начинать приучать ребенка к горшку.

### ИСТИНА

Каждый ребенок индивидуален и, достигая определенного возраста, приобретает навык правильного мочеиспускания и дефекации. У некоторых детей приобретение навыка выпадет на зимний период, у других – на летний. Уровень развития ребенка и признаки, указывающие на то, что он готов – могут быть индикатором к началу процесса обучения.



Мой ребенок справляет свою нужду по-маленькому в горшок, а по-большому под себя. Создается впечатление, что эти процессы происходят по-разному.

### ИСТИНА

Контроль мочевого пузыря и кишечника не всегда происходит одновременно, и это нормально. Только представьте, сколько всего нового должен научиться делать ваш ребенок. Он не может все это освоить одновременно. Даже если малыш уже садится на горшок, очень может быть, что ему все еще трудно отказаться от подгузников. Некоторые дети чувствуют себя безопаснее, когда они опорожняются в подгузник, а не в горшок. Все зависит от физического и психологического состояния ребенка. Не стоит его ругать. Это унижительно и вредно для него, т. к. в дальнейшем во избежание конфликта, он будет пытаться сдерживаться, что может достаточно быстро перерасти в привычку и провоцировать запоры.

Дети младшего возраста не страдают запорами.

## ЛОЖЬ

Запоры – это достаточно распространенное явление, отмечающееся среди детей, в том числе и самых маленьких.

Не редко их проявление может быть малозаметным в течение некоторого времени и вызывать болевые ощущения и дискомфорт. Для их предотвращения, помимо сбалансированного питания и регулярных физических нагрузок, можно попробовать следующее:

- Научить ребенка правильному положению на горшке, что поможет напрягать соответствующие мышцы и будет способствовать эффективному опорожнению кишечника (стр. 10).
- Lui expliquer l'importance de prendre le temps de faire casa. Объяснить ему насколько важно не торопиться во время процесса дефекации. В начале процесса высаживания на горшок не рекомендуется оставлять на нем ребенка на долгое время. Когда же он достаточно освоится, можно ему предложить не торопиться и расслабиться, что позволит добиться более качественного результата. Чтение, небольшая игра и проч. могут помочь в создании благоприятной атмосферы.
- Настройте ребенка положительно, объясните ему, что процесс дефекации не является грязным и что он естественен и необходим. Это естественно, что фекалии плохо пахнут после пройденного по кишечнику пути. Убедите ребенка в том, что с фекалиями нельзя играть. Это правило относится ко всем окружающим людям. Не выказывайте своего отвращения ни в словах, ни в поведении, поскольку ребенок может подумать, что выходящее из его организма непристойно. Если малыш будет ошибочно убежден в том, что процесс дефекации неприличен, это может заставить его подолгу сдерживаться.

Мой мальчик должен мочиться стоя

## ЛОЖЬ

Малышу следует справлять свои потребности естественным образом (сидя на горшке). Мочиться стоя требует от него определенной ловкости и подготовки. У него еще будет возможность освоить этот навык.



Сотрудники принимающего вашего ребенка учреждения лучше вас осведомлены, как ему помочь в приобретении навыков гигиены

### ЛОЖЬ

Профессиональные работники должны вам помогать, а не заниматься этим вместо вас. Родительская роль важна, поскольку ребенок в любой непонятной ситуации в первую очередь обратится к вам. Он старается вам подражать и следовать вашему примеру. Знание своего ребенка и приобретенный родительский опыт подскажут вам как ему помочь в приобретении навыков гигиены. В тоже время, если дома по определенным признакам можно понять, что ваш ребенок начинает интересоваться горшком, сообщите об этом сотрудникам детского учреждения и попросите у них совета. Их опыт и наблюдение вашего ребенка могут оказать неоценимую услугу. Обмен информацией о поведении ребенка дома и в садике должен производиться естественным образом с целью согласования действий на протяжении всего процесса обучения.



Необходимо похвалить ребенка за успех, но награждать не стоит ПРАВДА

### ИСТИНА

Хвалите ребенка, когда он делает первые шаги (попросился на горшок, сел на горшок, справил нужду и проч.), это укрепит его мотивацию и чувство собственного достоинства. Научиться делать как взрослые – само по себе является наградой, особенно если вы поощряете ребенка естественным образом и с любовью: поздравляю, молодец, ты взрослеешь и можешь гордиться собой! Важно не «переусердствовать», а не слишком фокусироваться на результатах его усилий. Система задабривания не всегда полезна в процессе взросления ребенка. Он может понять, что для того чтобы добиться вашей похвалы, он обязан каждый раз справляться с вашим заданием. Соответственно у ребенка, под воздействием вашего контроля может сформироваться чувство страха вас огорчить, что создаст дополнительное на него давление.

Мой ребенок следует за мной в туалет. Это может ему помочь.

### ИСТИНА

Малолетние дети многому учатся, подражая взрослым. Желание понаблюдать за своими родителями, братом или сестрой в туалете, является естественным шагом в процессе приучения к чистоте ребенка. Конкретный пример того, как вы пользуетесь туалетом, поможет ему лучше понять предъявляемые к нему требования при пользовании горшком. Не стесняйтесь, для него в этом нет ничего непотребного. Однако если вас это смущает, объясните ребенку свой отказ. Возможно для объяснения, вам следует использовать соответствующую литературу.

Существуют различия между девочками и мальчиками в подходе к высаживанию на горшок.

### ЛОЖЬ

Прежде всего существует различная динамика развития детей.

Доброжелательная интонация поддерживает вашего ребенка.

### ИСТИНА

В процессе приучения к чистоплотности ребенка, достаточно часто, неосознанно, мы используем неправильную манеру разговора, которая может ранить ребенка и повлиять на его самооценку (например: ты снова намочил постель; ну ты и грязнуля; твои фекалии плохо пахнут и проч.) Предпочтительнее будут звучать следующие фразы: « Молодец! Похвально! Ты смог! Ты можешь гордиться собой! Все будет хорошо и у тебя получится. Я понимаю, что это нелегко, но ты справишься. Я верю в тебя! Не переживай, ничего страшного не произошло, и ты еще научишься».



По любым вопросам обращайтесь к медицинским работникам детской консультации ONE.

# КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ



© shutterstock\_j6A



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be

респираторный редактор: Benoît PARMENTIER  
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
N° d'édition : D/2016/74.80/27  
Traduction: SETIS Wallonie



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie Nationale



ONE.be