

Отказывается от горшка! Что делать?

Отвечает старшая медсестра

Многие педиатры сходятся во мнении, что до полутора лет нет особого смысла пытаться приучать ребенка к осознанному походу в туалет. Сначала ему нужно дорасти до умения контролировать свои физиологические позывы. Одним это удастся уже к полутора годам, другим — после двух, а окончательно этот навык закрепляется уже после рубежа в три года. Поэтому в вопросе приучения к горшку (как и в других вопросах развития малыша) необходимо ориентироваться не на возраст, а на поведение ребенка. Главное правило, которого нужно придерживаться — ни в коем случае не ругать кроху за то, что у него пока что-то не получается.

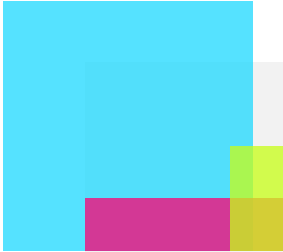
Ваш малыш уже готов, если:

- он уже научился ходить и сидеть;
- проявляет все больше самостоятельности в поведении, в том числе все чаще говорит слово «нет»;
- его подгузник может оставаться сухим в течение двух часов;
- подгузник начинает причинять малышу дискомфорт, он пытается снять его, когда тот становится мокрым или грязным;
- его стул стал регулярным и более твердым;
- он может самостоятельно снять штаны (удобные, без застежек) и надеть их обратно;
- он в состоянии следовать простым инструкциям вроде «Дай мяч папе»;
- говорит или показывает жестами, что пора поменять подгузник.

Не обязательно дожидаться всех пунктов, но в целом этот список дает представление, когда можно начинать.

Первое, что нужно решить, — переходить от подгузников к горшку или сразу использовать унитаз. Преимущества горшка — он мобильный и понятный для ребенка (некоторых маленьких детей пугает унитаз и все, что с ним связано). Еще один плюс горшка — можно пойти в магазин вместе с ребенком и дать ему возможность выбрать тот горшок, который ему нравится. Но если вдруг ваш ребенок выберет унитаз, у вас должно быть все необходимое для успешного освоения нового навыка (ступенька-подставка и детское сиденье, которое подходит по размерам к «взрослому» стульчаку).

И еще, приучение к туалету лучше планировать на период, когда в жизни семьи не предполагается больших перемен, таких как поездка в отпуск, поступление в детский сад, рождение младшего ребенка или переезд. Кроме того, обучение туалету проходит более успешно, если у ребенка налаженный распорядок дня. Тогда новый ритуал быстрее станет его частью.



Лучшее время года для освоения навыка — лето. Во-первых, не так страшно, если придется некоторое время провести в мокрой одежде. Во-вторых, ребенку легче освободиться от одежды, да и стирать в случае «аварии» придется два-три небольших предмета.

Приучение к туалету может занять от нескольких дней до нескольких месяцев. Главное — позволить ребенку осваивать новый навык в своем темпе. Если стало очевидно, что он еще не готов, лучше подождать месяц-другой и попробовать снова.

Научите ребенка кодовым словам, которыми он будет обозначать свое желание — «пи-пи», «ка-ка» или просто «мне надо в туалет», если речь малыша уже достаточно зрелая.

Если его выбор — горшок, во время смены подгузника кладите туда на время использованные подгузники на глазах у ребенка. Это поможет ему быстрее понять назначение нового предмета.

Высаживайте малыша на горшок или унитаз на 3-5 минут после сна, еды и купания, а также перед прогулкой и после нее. Не нужно заставлять сидеть слишком долго, иначе вместо интереса к новому приспособлению появятся неприязнь и страх — а это не лучшие помощники в любом деле.

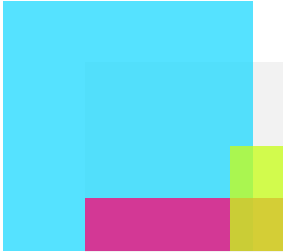
Убедитесь, что ребенок потребляет много клетчатки и воды, чтобы у него не было запоров. Обращайте внимание на признаки, что ребенку нужно в туалет: он может притихнуть, затаиться или, наоборот, засопеть, покраснеть и напрячься, уйти в укромное место или в другую комнату. Чтобы снизить вероятность конфуза, следите, чтобы горшок или унитаз были в зоне доступности, и время от времени спрашивайте, не хочет ли малыш в туалет. Особенно перед сном и с утра, перед прогулкой и после нее, после еды, а также во время долгих игр.

Когда ребенок только начинает привыкать к туалету, у него в запасе будет всего 10-20 секунд от момента осознания острой потребности в горшке (это время постепенно будет увеличиваться). Поэтому любые лишние телодвижения будут мешать. Самая подходящая одежда на этот период — обычные трусики или штанишки на резинке. Боди или популярные в нашей стране колготки уже не так удобны, а значит, вероятность неприятных «аварий» выше. Всяческие пуговицы и комбинезоны на лямках тоже не лучший вариант.

Отдельный вопрос — прекратить ли использование подгузников. Для формирования готовности необходимо время. Подгузники лишь позволяют сделать это время более комфортным — как для самого ребенка, так и для его родителей. Как только малыш понимает всю пользу горшка, ему становится неприятно чувство сырости и дискомфорта — и неважно, испытывает он его в подгузниках или штанишках.

Вместе с тем, в период привыкания есть три случая, когда подгузник точно не будет лишним.





Это ночной и дневной сон (малыши учатся просыпаться из-за позывов между тремя и пятью годами, а иногда и позже), а также прогулка. При этом лучше перейти с подгузников на липучках на модели-«трусики».

Помогайте ребенку подтираться, пока он сам не усвоит, как это делать.

Приучите ребенка мыть руки после посещения туалета и сделайте это обязательной частью туалетного ритуала. Лучший способ для этого — личный пример (впрочем, как и во всем).

Едва ли не главное условие приучения к туалету — хвалить ребенка за каждую попытку, даже если прогресс идет медленно. Важно не ругать за промахи (не попал в горшок, не успел добежать или раздеться), а просто ликвидировать последствия без лишних комментариев. Малыш уже постарался сделать как лучше, поэтому можно сказать: «Ты такой молодец, что посидел на горшке». Если ребенок расстроился, заверьте его, что ничего страшного не случилось и в следующий раз все получится.

По мере освоения навыка количество похвал можно постепенно уменьшать.

Источник: Сайт Союза педиатров России.

