

## ОБУЧЕНИЕ ГОРШКУ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

- ◆ Когда начинать знакомство с горшком?

Когда ребёнок уверенно сидит.

- ◆ Что такое «знакомство с горшком»?

Это не означает «высаживание». Знакомство с горшком — это, в первую очередь, знакомство с физиологией процесса. Снимаем подгузник дома, чтобы ребёнок понимал логическую взаимосвязь: пописал — мокро. В этот момент можно купить горшок, поставить в укромный уголок и показать его: «Смотри, это горшок, здесь писают и какают. У меня унитаз, а у тебя, чтобы тебе было удобно, маленький горшок».

- ◆ Какой примерный подходящий возраст для овладения горшком?

От 1,8 до 2,2: в этот момент начинают работу те области мозга, которые отвечают за сознательное мочеиспускание. Но, как вы помните, знакомим с горшком и физиологией. Для этого можно использовать обычные трусы, тканевые трусы или надевать тонкие хлопковые трусики под подгузник. Дискомфорт побуждает ребёнка искать другой вариант для справления нужды (чтобы остаться сухим).

- ◆ Нужно ли стыдить ребёнка, если описался?

Эта тема очень деликатная, и родителям стоит относиться бережно и аккуратно к этому процессу.

- ◆ Если ребёнок проснулся «сухим» или не описался на прогулке, настаивать ли на горшке?

Можно предложить сходить на горшок, но настаивать не стоит. Это может, наоборот, вызвать отторжение (или отказ садиться на горшок, чтобы вызвать «интересную» мамину реакцию).

- ◆ Как выбрать горшок?

Удобный, устойчивый (с прорезиненными ножками). Если у горшка есть крышка, лучше убрать её. Без лишних элементов (музыка, игрушки), потому что функционал горшка — не игра.

- ◆ Где разместить горшок?

Важно обозначить место, где писают и какают: взрослые ведь делают это не на кухне, не в комнате за занавеской. Важно, чтобы горшок всё-таки стоял в туалете. Поставленный однажды горшок не переставляйте, чтобы малыш знал, куда ему бежать. Чтобы ребёнок лучше узнавал своё «туалетное место», можно разместить там соответствующую картинку или фотографию. Если места для горшка в

туалете нет: спасает насадка на унитаз. Бывают насадки с уже встроенными ступеньками, чтобы ребёнку было удобно сразу забраться. Также допустимо вынести «туалетное место» в коридор рядом с туалетом, вдоль стены, в уголке (не посередине прихожей, на всеобщем обозрении).

◆ Стоит ли бурно проявлять радость в случае успеха (хлопать, кричать «ура»)?

Не стоит, потому что у ребёнка появляется неправильная логика: сходить на горшок для того, чтобы порадовать маму, а не для того, чтобы удовлетворить потребности своего собственного тела.

◆ Стоит ли на горшке сидеть «до победного» (с игрушками, книжкой)?

Мы даем ребёнку эталонное представление о мире: горшок — это место, где писают и какают, а не играют и не читают книжку. Для чтения книг есть кресло, для игр — комната. Засиживаться на горшке больше 10 минут бывает опасно (специфика сидения на горшке при длительном сидении может привести к выпадению прямой кишки). Если ребёнок сидит на горшке, и очевидно, что он ничего не делает, то можно сказать: «Кажется, ты пока не хочешь на горшок. Давай сходишь попозже».

◆ Есть ли различия в обучении горшку у мальчиков и девочек?

Хорошо, если мальчику процесс мочеиспускания покажет папа, дедушка (как писать стоя, как писать сидя). Познакомить с различиями (папа может и стоя, и сидя, а мама делает это сидя).

◆ А если летом ребёнку захотелось в туалет на природе?

Лучше попытаться добежать до общественного туалета. Если туалета рядом нет, то можно сделать «под кустиком», но объяснить ребёнку, что это не стандартная ситуация: «Смотри, туалета нигде нет, придётся нам сходить под кустик». При посещении общественных мест можно брать с собой переносной горшок-накладку.

◆ Ребёнку 1,3. Знает, что надо писать на горшок, но сидит буквально секунду и убегает. В чём проблема?

«Знает, что надо писать в горшок» — значит, что он видел, как это делает мама; сидел сам и понял, для чего именно этот предмет предназначен. В 1,3 может быть ситуация, когда ребёнок механически повторяет действия родителей (подходит к горшку и показывает на него), но истинного понимания сути нет. Ребёнок писает в другое место, он делает это неосознанно: скорее всего, у него ещё созрел отдел головного мозга, отвечающий за сознательное мочеиспускание. Для него это такая же неожиданность, как и для вас. Продолжаем создавать все условия,

ненавязчиво предлагать горшок в режимные моменты, и ждём, когда ребёнок научится контролировать процесс.

◆ Мы не заставляем ребёнка садиться на горшок, только предлагаем. Но он отказывается, ему уже почти два года. Что делать?

Попробуйте сделать перерыв (выходной) от напоминаний о горшке: ребёнок может специально отказываться от горшка, чтобы показать, что именно он принимает решения.

Если вы ненавязчиво предлагаете, но ребёнок всё время отказывается сесть на горшок, и у него ещё не было успешного опыта с горшком, то вы можете создать условия, чтобы ребёнок получил этот опыт: выбрать момент, когда мокрых трусов давно не было, дать любимый сок или компот и через некоторое время повести на горшок. Если ребёнок хочет уйти с горшка, можно попросить посидеть подольше. Но помните, что частое и длительное пребывание на горшке небезопасно для здоровья.

◆ Ребёнок отказывается какать (не какает сидя, только стоя). Почему?

Вероятно, в момент дефекации ребёнок испытывает стресс (пристыдили, больно). Могут быть проблемы с сенсорной интеграцией, ребёнку сложно удержать мышцы в напряжении (такие дети часто ходят на цыпочках).

Как решить проблему:

Если были запоры, то это повод сходить к педиатру.

◆ Если ребёнок какает только в ванне, только во сне: лучше посоветоваться с педиатром, потому что это означает, что ребёнок терпит до последнего и процесс дефекации происходит, когда мышцы невольно расслабляются. Причину, по которой ребёнку больно испражняться, нужно искать вместе с медицинским специалистом.

◆ Ребёнок бежит какать за занавеску. Почему?

Причина может быть психологическая, поведенческая, физиологическая.

Психологическая: когда родители или пожурили, дали понять, что «какать плохо», и ребёнок это скрывает.

Физиологическая: запоры, их нужно обсуждать со специалистом; недостаток сенсорной интеграции.

Поведенческая: родители к нему бегут, вытаскивают из-за занавески, предлагают горшок (много внимания).

◆ Днём ребёнок ходит на горшок, а ночью писается. Можно ли снимать подгузник на ночь или пока нет?

В данном случае ещё не созрели отделы головного мозга, которые участвуют в процессах ночного самопробуждения. Прежде чем снимать подгузник на ночь, убедитесь, что: ребёнку больше двух лет; он большую часть просыпается с сухим подгузником; есть возможность получать опыт ночных мокрых трусов (не будить ребёнка ночью для высаживания).