



## Туалетный «тренинг»: как приучить ребенка к горшку

Рассставание с подгузниками и приучение ребенка к туалету — новый этап в его жизни и знаковое событие для родителей. Этот процесс может занять месяцы, а залог успешного «перехода» без лишних нервов — дождаться, когда сам ребенок будет к этому готов и не форсировать события.

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 удается 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 получается.

### Как определить, что малыш уже готов?

- он уже научился ходить и сидеть;
- проявляет все больше самостоятельности в поведении, в том числе все чаще говорит слово «нет»;
- ему интересно наблюдать за тем, как другие ходят в туалет. Да, довольно неловко, когда в эти моменты появляется маленький зритель, но для детей наблюдение за действиями старших — основной способ освоения новых навыков. Так что можно считать это частью обучения;
- его подгузник может оставаться сухим в течение двух часов. Это значит, что функции контроля уже достаточно сформированы;
- 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. А уж если малыш в состоянии сам заявить о том, что ему надо в туалет до того, как это произойдет, он точно готов к туалетному «тренингу».

### Выбор времени и средств

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. Кстати, иногда родители одновременно приучают ребенка пользоваться как туалетом, так и горшком — тогда у вас будет пространство для маневра на отдыхе или в гостях.

Во-вторых, убедитесь, что у вас есть все необходимое для успешного освоения нового навыка. Например, если ребенок учится пользоваться унитазом,

понадобятся минимум две вещи: ступенька-подставка и детское сиденье, которое подходит по размерам к «взрослому» стульчаку.

В-третьих, 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

### **Начинаем действовать**

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 ваш 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.

Позвольте малышу понаблюдать за вами или другими близкими членами семьи во время пользования туалетом — наглядная демонстрация научит его намного быстрее слов. Кстати, доказано, что дольше всего к горшку приучаются старшие или единственныe дети в семье. А у последующих уже есть перед глазами наглядный «пример», который не очень стесняется, и дело идет гораздо быстрее.

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 конфузов, 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.

### **Выбрать подходящую одежду**

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. Обучение туалетным навыкам гораздо больше зависит от психической и физиологической готовности малыша, чем от того, что на него надето. Можно ходить голышом или

быть завернутым в пеленки, облачиться в трусы или одноразовые подгузники — это не влияет на развитие коры головного мозга и органов, непосредственно участвующих в процессах.

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».

### **Вопросы гигиены**

Помогайте ребенку подтираться, пока он сам не усвоит, как это делать. Всегда делайте это в направлении спереди назад — особенно это важно для девочек.

Приучите сына встряхивать пенис после мочеиспускания, чтобы избавиться от капель. Кстати, он вполне может делать это сидя — благодаря такой привычке унитаз и пол будут оставаться в чистоте. Можно приучить его дома всегда садиться на унитаз, а в общественных местах пользоваться писсуаром. Его мужественность от этого никак не пострадает.

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).

### **Выходим на улицу**

Начиная приучение к туалету, первые несколько дней лучше оставаться дома, но рано или поздно все равно придется выйти в «большой мир». Не забудьте взять с собой запасную смену одежды и белья, а также пару пакетов для мокрого.

Куда бы вы ни отправились, лучше заранее знать, где находится ближайший туалет. Если вы пришли в место, где он точно есть (поликлиника, кафе, торговый центр), поинтересуйтесь у малыша, не нужно ли ему туда. Лучше сделать это дважды — после прихода и перед уходом.

### **Неудачи — часть процесса**

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. Но будьте готовы к тому, что еще некоторое время ребенок в поисках поощрения будет прибегать к вам и с искренним восторгом восклицать: «Мама, папа, я покакал(а)!»

Источники:

[Сайт Союза педиатров России](#)

Портал о воспитании детей [RaisingChildren](#)

