



# Как приучить ребенка к горшку?

(рекомендации для родителей)

# НЕМНОГО ТЕОРИИ.....

С момента рождения-и это очевидный факт-процессы мочеиспускания и дефекации ребенком не контролируются, т.е. эти процессы подчиняются безусловным рефлексам-действиям, не требующим участия коры головного мозга.

**Существуют установленные специалистами физиологические нормы:**

- 1.Естественный подход к контролю над выделениями начинается после года и активно «дозревает» в течение второго года жизни.
- 2.Средний возраст выработки более-менее устойчивых «горшочных» навыков колеблется в интервале от 22-х до 30-ти месяцев.
- 3.Стойкие условные рефлексы формируются к трехлетнему возрасту.

Успешность переучивания определяется тремя факторами:

- 1.Состоянием (развитием)органов, принимающих непосредственное участие в процессах мочеиспускания и дефекации: мочевой пузырь, мочеиспускательный канал, прямая кишка, мышцы брюшного пресса, сфинктеры прямой кишки и мочевого пузыря  
**(сфинктер-это особая мышца, сжимающая полый орган или замыкающая выход из него)**
2. Состоянием (развитием) нервной системы, прежде всего, коры головного мозга.
- 3.Интенсивностью внешних воздействий или, проще говоря, педагогической активностью родственников

Физиологически, **способность контролировать сфинктер появляется раньше способности контролировать мочеиспускание.**

***Таким образом, рекомендуемое время приучения ребенка к горшку колеблется в достаточно широком возрастном интервале- от 1-го года до 3-х лет!***

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРШКОМ?

Существуют некоторые признаки, указывающие на психическую и физиологическую готовность организма к познанию туалетной науки:

- ◆ -установление более-менее стабильного режима дефекации
- ◆ -способность более 1.5-2 часов сохранять подгузники в сухом состоянии
- ◆ -знание частей тела и название предметов одежды
- ◆ -знание или понимание слов «пописал», «покакал»
- ◆ -демонстрация отрицательных эмоций, как следствие пребывания в грязных (мокрых) подгузниках
- ◆ -стремление (умение) самостоятельно раздеваться
- ◆ -стремление (умение) самостоятельно входить-выходить из туалета
- ◆ -ребенок вам подражает
- ◆ -ребенок уверенно ходит, может садиться, нагибаться
- ◆ -ребенок может почувствовать необходимость сходить на горшок и может как-то выразить это желание
- ◆ -ребенок понимает обращенную к нему речь,
- ◆ может выразить простейшие желания, произносит первые слова



# СПОСОБЫ ПРИУЧЕНИЕ РЕБЕНКА К ГОРШКУ

## Традиционный

*(рекомендации из советских книг **60-70-ых годов**)*

1. Надо ребенка приучать к горшку с 6-8 мес. (как только ваш малыш научился сидеть)
2. Маме надо внимательно следить за своим ребенком и если она замечает первые признаки того, что ребенку надо в туалет, быстро сажать его на горшок при этом произносить стандартный сигнал-  
«а-а-а!» или «пись-пись-пись!»
3. Ребенка надо сажать на горшок через некоторое время после кормления, перед тем как пойти гулять, перед сном, один раз во время сна, после сна (если он проснулся сухим)



## Современный метод приучений к горшку

( рекомендуют западные специалисты)

1. Не стоит приучать ребенка к горшку до 2-летнего возраста
2. Купите ребенку красивый горшок
3. Лучше всего приучать ребенка к горшку летом, на нем мало одежды и ее легко снять
4. Сажайте ребенка на горшок в течение дня несколько раз, если малыш сходил в него, не забудьте похвалить ребенка и объяснить, что в следующий раз, когда ему захочется какать или писать и он может воспользоваться горшком.
5. Горшок всегда должен быть на видном месте и желательно на одном и том же месте.
6. Сажайте на горшок ребенка туда после еды, после сна, и когда посчитаете нужным, но тут главное не переборщить!
7. В этот период подгузник лучше не использовать.
8. Ночью постелите малышу клеенку и поднимайте его 1-2 раза за ночь на горшок
9. Если же он все равно будет писаться, значит мочевого пузыря ребенка еще недостаточно окреп и отказываться от подгузника в ночное время еще рановато.
10. Не стоит отказываться от подгузника и во время длительных поездок, пока ребенок сам уверенно не начнет просится на горшок.



### **Однако вам лучше выбрать другой способ если:**

- подгузники вызывают у ребенка раздражение
- ваш малыш сам стал вам показывать, что хочет в туалет
- ситуация сложилась так, что ребенок должен научиться ходить на горшок к определенному возрасту. Например – требование детского сада.

## ИТАК, ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА:

- помимо готовности ребенка, должна быть и готовность взрослых
- Нельзя вырабатывать туалетные навыки лишь по воскресеньям или «в свободное от работ и хлопот» время
- знакомимся с горшком, когда вероятность «процесса» максимальна: после сна, после еды, когда по поведению понятно, что пора.
- В случае успеха- очень-очень хвалим!
- Важно, чтобы горшок воспринимался не как игрушка, а в качестве предмета совершенно определенного назначения.
- ставьте горшок на виду у ребенка, лучше всего- на полу комнаты, в которой ребенок обычно играет.
- следует научиться «ловить момент», когда ребенок хочет сходить в туалет
- разрешайте ребенку находиться дома без подгузника
- если не получается - подождите. Закройте тему на 1-2 месяца, вернитесь к привычным для всей семьи подгузникам, не тревожьте понапрасну свою и детскую психику!



В заключении несколько фактов:

По данным исследователей США,  
к 2-ум годам уверенно горшком пользуются лишь 26%детей,  
к 2 годам и 3 месяцам-уже 52%,  
к 2-ум с половиной годам-85%,  
а к 3 годам-98% малышей.

Делайте выводы сами, но главное

**не слушайте никакие рассказы** ваших знакомых об их детях,  
которые в этом возрасте уверенно ходили на горшок.



**Не забывайте, что все дети индивидуальны!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**