

# Как приучить ребенка к горшку?

*Подготовила и провела  
Овсянникова Л.Е., старший воспитатель*



Что делать, если ребенок боится горшка? Когда надо приучить ребенка к горшку? Как приучить ребенка к горшку? Форум мамочек, на котором нередко обсуждаются эти вопросы, как правило, не дает четких ответов. Но ведь эти острые вопросы волнуют каждую маму уже с первых дней жизни ее малыша. Мамы штудируют просторы Интернета в поисках четкого и однозначного ответа. Но такого ответа нет.

Одни мамы стараются приучить своего малыша к горшку как можно раньше, чтобы поскорее избавиться от лишней стирки и расходов на памперсы. Другие — откладывают приучение к горшку на более поздний срок.

Каждая начитанная мамочка знает, когда дети обычно начинают ползать, когда ходить, когда говорить. А вот когда приучение к горшку происходит максимально легко, мало кто знает.

Бывает так, что проходят месяцы мучений и постоянной борьбы, а потом, р-р-раз, и за несколько дней ребенок научился ходить на горшочек. Мама облегченно вздыхает: «Наконец-то, научила!».

А что произошло на самом деле? Просто наступил один из тех «загадочных» периодов естественного приучения к горшку.

Не буду вас томить, сразу перейду к делу. Сразу прошу меня извинить за слишком подробное объяснение физиологии ребенка, без этого статья не имела бы смысла.

Начну с самого распространенного вопроса...

## **Когда приучать к горшку?**

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. Элементарная задача приучения к горшку, в переводе на умную терминологию состоит в том, чтобы данный от природы безусловный рефлекс сделать условным – подчинить его воле конкретного юного индивидуума.

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 круговая 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.

Три перечисленные составляющие тесно взаимосвязаны, но уже на этом этапе можно сделать очень существенные выводы, которые, впрочем, вполне очевидны:

Чем раньше вы начнете процесс приучения к горшку, тем больших усилий это от вас потребует.

Приучение к горшку тем успешнее, безболезненнее и проще, чем выше уровень физиологического развития ребенка.

Практический опыт подтверждает вышесказанное: дорога к горшку полна слез, детских воплей, труда и разочарований, но только тогда, когда вы отправились в путь слишком рано.

Очень многим терпеливым и активным родителям удастся добиться прекрасных результатов уже на первом году жизни. Сплошь и рядом произносятся гордые заявления о том, что ребенок в 10, 9, 8 даже в 7 месяцев опорожняет мочевой пузырь по команде «пипи», а ходит по большому исключительно после «аа». И в этом нет совершенно ничего удивительного. Многократным пипиканьем и ааканьем несложно добиться возникновения условного рефлекса, только рефлекс этот не совсем то, что нам требуется.

Почему? Да потому, что это связь между процессом опорожнения мочевого пузыря и звуком «пипи». И если этот звук произносится часто и подолгу, и если все равно не отцепятся, пока не помочишься, так связь эта установится рано или поздно.

Но цепочка должна быть другой: не «пипи» — наполнение пузыря — мочеиспускание, а наполнение пузыря — горшок — мочеиспускание. Т.е. побудительным мотивом к горшку должен стать физиологический процесс (наполнение пузыря), а не звуковой раздражитель («пипи»).

Расплата за ранние успехи приходит на втором году жизни. Якобы способный и развитый ребенок с 9-ти месяцев сидящий на горшке, вдруг, по каким-то «непонятым» соображениям, перестает это делать, и активно воюет за свою свободу с озабоченными родственниками. А соображения очень даже понятные — наступает время формирования того самого нормального, естественного контроля над выделениями, о котором мы уже говорили. Мочевой пузырь пустой, а они тут лезут со своими «пипи»...

Каких бы «поразительных успехов» вы не добились, но до 1,5 лет успехи эти будут временными, а эпизоды промашек частыми. И к этому надобно относиться весьма философски. Нет совсем ничего плохого в том, что вам удастся сэкономить энное количество подгузников и познакомить ребенка с такой интересной штукой, как горшок. Но знакомство это, по крайней мере, с точки зрения медицинской науки, будет поверхностным, а выработанные навыки не стойкими.

Впрочем, сроки формирования рефлексов индивидуальны, осознанное общение с горшком может иметь место и в годовалом возрасте, но ситуация, когда до 3-х лет «ну ничего не получается» — тоже совсем не редкость.

В этом то и кроется серьезная проблема. Озабоченные тем, что не получается родители, пытаются активно влиять на процесс. Возможные воздействия непременно включают в себя элементы насилия — заставить сесть, не дать встать, наказать за лужу в коридоре. Следствие — истерики, антипатия ребенка к процессу в целом, к горшку и родственникам в частности.

Отсюда важное правило: если не получается — подождите. Закройте тему на 1-2 месяца, вернитесь к привычным для всей семьи подгузникам, не тревожьте понапрасну свою и детскую психику.

Существуют установленные специалистами физиологические нормы.

1. Естественный переход к контролю над выделениями начинается после года и активно «дозревает» в течение второго года жизни.

2. Средний возраст выработки более-менее устойчивых «горшечных» навыков колеблется в интервале от 22-х до 30-ти месяцев.

3. Стойкие условные рефлексы формируются к трехлетнему возрасту.

Все вышеизложенное — теория, предшествующая последующим практическим рекомендациям. Но перед тем как перейти к конкретным советам, хочется еще раз подчеркнуть: попытки приучения к горшку ребенка в возрасте до года могут привести лишь к экономии подгузников (что немаловажно), но никакого отношения к формированию осознанного контроля над выделительными функциями эти попытки не имеют.

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

Для того чтобы процесс прошел максимально гладко, следует знать некоторые признаки, указывающие на психическую и физиологическую готовность организма ребенка к познанию туалетной науки.

К таким признакам относятся:

- установление более-менее стабильного режима дефекации;
- способность более 1,5-2 часов сохранять подгузники в сухом состоянии;
- знание частей тела и названий предметов одежды;
- знание или понимание слов «пописал» и «покакал»;
- демонстрация отрицательных эмоций, как следствие пребывания в грязных (мокрых) подгузниках;
- стремление (умение) самостоятельно раздеваться;
- стремление (умение) самостоятельно входить-выходить из туалета.

И, наконец, самый достоверный признак: способность любым способом — словом, кривлянием, конкретными звуками, жестами — передать родителям слово «хочу».

В вопросе приучения к горшку (как и в других вопросах развития ребенка) необходимо ориентироваться не на цифры, а на поведение ребенка.

Предположим, настал благоприятный момент, и вы решили начать потихоньку приучать ребенка пользоваться горшком.

Зачем же потихоньку? Можно ускорить этот процесс. Причем сделать это не насильно, а мягко и естественно. Читайте дальше...

### **Как быстро приучить ребенка к горшку?**

Итак, все предварительные условия присутствуют. Желание есть. Начинаем.

1. Помимо готовности ребенка, должна быть и готовность взрослых. Очевидно, что на этапе перехода от подгузника к горшку затраты времени на непосредственное общение с малышом заметно увеличиваются. Нельзя выработать туалетные навыки лишь по воскресеньям или только в те дни, когда ожидается официальный визит бабушки.

2. Ребенок, как в прочем и всякий взрослый человек, склонен к переменам в настроении. Ранний этап туалетного обучения лучше проводить тогда, когда все члены семьи здоровы и жизнерадостны.

3. Лучшее время – лето. Легче освободится от одежды, меньше количество предметов, подлежащих стирке в случае промашки. Да и сохнет все заметно быстрее.

4. Знакомимся с горшком. Предлагаем его ребенку тогда, когда вероятность «процесса» максимальна – после сна, после еды, когда по поведению поняли – пора.

5. В случае успеха – очень-очень хвалим. В случае неудачи – изо всех сил стараемся не огорчаться, а если огорчаемся – огорчения не показываем.

6. Фиксируем внимание не только на самом горшке, но и на действиях, непосредственно предшествующих общению с горшком и расставанию с ним: как горшок достать, как его открыть, как снять трусы, как одеть трусы, как и куда вылить содержимое из горшка, как помыть горшок, как закрыть горшок и поставить его на место. Реализация всего перечисленного с легкостью превращается в интересную игру. Замечательно, если после каждого удачно осуществленного действия родители не скупятся на похвалы – весь процесс в таком случае сопровождают положительные эмоции, а это, пожалуй, главное на переходном этапе.

7. Постепенно организовываем встречи с горшком не только тогда, когда пора ребенку, а тогда, когда этого требует распорядок дня. Например, в обязательном порядке усаживаемся перед сном, перед прогулкой.

8. Расставаться с подгузниками окончательно и бесповоротно не следует. Вполне пригодятся для поездок в транспорте, ночью, на прогулке в прохладное время года, поначалу и во время дневного сна. Но всякий раз, когда проснулись сухие и быстренько уселись на горшок – обращаем внимание на то, какие мы молодцы и в подтверждение этого очевидного факта демонстрируем сухой подгузник.



9. Форма горшка, его цвет и количество «прибамбасов» (музыкального сопровождения, откручивающихся частей, нарисованных глаз и выступающих ушей) не имеют принципиального значения. Важно все-таки, чтобы горшок воспринимался не как игрушка, а в качестве предмета совершенно определенного назначения. И в этой связи не стоит поощрять просто игры с горшком. «Вот это стул. На нем сидят» — и, по аналогии, — это горшок, на нем писают и какают. Желательно, тем не менее, чтобы горшок был сделан из экологически чистой пластмассы, был удобным — размеры соответствовали попе, не был холодным. Наличие спинки (горшок в виде кресла) совсем не мешает.

10. Не принципиально: горшок или унитаз (подразумевается наличие специального детского сиденья). Тут уж, как вам удобнее. С учетом того, что, особенно на первых порах, процесс может затягиваться, горшок сподручнее, поскольку общаться в комнате приятнее, чем в тесном туалетном пространстве. Совмещать горшок с унитазом — вполне приемлемый вариант, особенно для мальчиков. Специальная табуреточка в туалете, а с нее помочиться — это ж просто удовольствие и осознанное приобщение к миру взрослых. А если еще папа найдет время показать, как это делается...

Легче всего происходит обучение пользования горшком у детей, которые не носили подгузники (мамы их высаживали), у них процесс приучения происходит быстро и без луж. Но и у «памперсных» детей не все потеряно, только придется некоторое время потерпеть лужи и кучки на полу (и в других местах).

Вот рекомендации, соблюдение которых позволит вам максимально ускорить процесс приучения:

- Если до приучения к горшку ребенок все время проводил в подгузниках, то придется их снять. Почему?
- Малыш должен изучить свое тело, чтобы знать, для чего нужны попа и половые органы.
- Он должен установить связь между позымами и следующими за ними отправлениями. Для этого он должен увидеть акт мочеиспускания и дефекации. И не один раз.
- Необходимо на примере показать, когда и как пользоваться горшком.

Для этого нужно понаблюдать за ребенком. Вы заметите, что перед тем, как справить нужду, он проявляет недовольство или затихает (напрягается, кричит), и в этот момент вы предлагаете малышу горшок. Хорошо, если ребенок еще и на примере взрослых или старших детей увидит, куда и как справляется нужда.

- Голенькому малышу не придется ничего снимать, чтобы сесть на горшок.
- Горшок должен быть в пределах видимости и досягаемости, то есть на полу в детской комнате, пусть ребенок познакомится с ним, посидит, если захочет.

- Предлагать малышу горшок надо со словами, поясняющими, зачем он нужен: «Солнышко, давай пописаем (покакаем) в горшочек... Горшочек нужен для того, чтобы в него писать и какать... Куда надо писать (какать)?».

- Каждый раз после «аварии», ласково напоминайте ребенку о существовании горшка: «Солнышко, куда надо писать?». Можно выразить свое разочарование, но ни в коем случае не ругайте малыша, и не заставляйте его садиться на горшок, чтобы у него не выработалось отвращение к этому предмету. Будьте спокойны и терпеливы!

- Если горшок был использован по назначению, похвалите и ласково обнимите малыша или погладьте по голове, чтобы у ребенка остались приятные эмоции, связанные с применением горшка.

- Предлагайте малышу горшочек сразу после каждого сна. А также после еды (прием пищи активизирует перистальтику кишечника, что способствует дефекации).

- Чтобы сходить в туалет, необходимо расслабиться. В стрессовой ситуации, в незнакомой обстановке, при посторонних людях малыш не может хорошо расслабиться и сходить на горшок. Необходимо это учитывать при приучении к горшку.

Например, я начала приучать своего «памперсного» ребенка таким способом в 1 год и 8 месяцев. Через две недели он первый раз сам сел на горшок, через неделю уже самостоятельно без напоминания использовал его по назначению. Все это время он бегал голышом, а я — со шваброй. Но результат стоил того! Никакого принуждения, все само собой произошло!

Каждому малышу требуется разное время для того, чтобы научиться ходить на горшок **самостоятельно** без напоминания.

Чем старше ребенок, и чем больше времени он проводит голышом, тем меньше время приучения к горшку.

То есть, чтобы годовалого голыша приучить к горшку, потребуется месяц-другой, а 2-летнего – неделя-другая.

### **Почему возникают неудачи при приучении к горшку?**

Даже у ребенка, уже умеющего ходить на горшок, могут случаться «аварии»:

- В первое время, пока идет приучение к горшку.
- Когда у малыша режутся зубки.
- Ребенок, увлеченный игрой, может долгое время не ощущать потребности в мочеиспускании, даже если мочевой пузырь переполнен. Поэтому в этом случае может случиться «авария».

- В период «кризиса одного года».

### **Как «пережить» лужи?**

В период приучения к горшку лучше убрать ковры в комнате, где малыш будет проводить большую часть времени, а диваны и кресла застелить одноразовыми пеленками или сложенными несколько раз большими полотенцами.

Быстро убрать лужу с пола удобно шваброй с поролоновой насадкой, которая быстро впитывает жидкость.

### **Как отказаться от подгузника на улице?**

Через некоторое время после выработки устойчивого навыка пользования горшком, можно приучать малыша обходиться без подгузника и на улице. Лучше всего в теплое время года.

Обычно малыши, которые не носили одноразовые подгузники, к моменту приучения к горшку уже умеют проситься и даже терпеть в течение всей прогулки.

У «памперсных» детей тоже все будет хорошо, но придется снять подгузник перед выходом на прогулку и запасти пачкой запасных штанишек.

Вот рекомендации, как действовать:

- Перед прогулкой предложите малышу сходить на горшок. Если не хочет, не настаивайте.

- Если не хотите ходить в кустики, то возьмите с собой горшочек.

- Не забудьте взять с собой несколько пар штанишек (и, возможно, носочков).

- Каждый раз после «аварии» на прогулке ласково объясняйте малышу, что произошло: «Солнышко, ты описал штанишки! Посмотри, они стали мокрые! Давай лучше в следующий раз сходим на горшочек (травку полем)!». И после этого переоденьте ребенка.

- Если малыш попросился, похвалите и ласково обнимите малыша или погладьте по голове, чтобы у ребенка остались приятные эмоции.

- После прогулки предложите малышу сходить на горшок.

Через некоторое время ребенок начнет терпеть всю прогулку. И вам не надо будет таскать с собой горшок и запасную одежду.

У моего сына этот период затянулся на... 3 дня. Но, до того момента, как мы стали выходить на прогулку без памперса, он уже был «приучен» к горшку.

### **Как отказаться от ночного подгузника?**

Спустя некоторое время после выработки устойчивого навыка пользования горшком, ваш малыш будет просыпаться и ночью, чтобы сходить на горшок. И тогда можно будет обходиться без подгузника в ночное время.

У тех малышей, которые не носили одноразовые подгузники, это происходит в более раннем возрасте.

Обычно к 2 годам функция задержки мочеиспускания настолько укрепляется, что начинает проявляться и во время сна, ребенок перестает просыпаться ночью, чтобы сходить в туалет.

**Приучить** маленького ребенка спать всю ночь, не писая, не удастся. Человек не может контролировать себя во время сна.

Единственное, что можно сделать, это предложить ребенку сходить на горшок перед сном.

### **Почему ребенок старше 2 лет писается в постель?**

Дело в том, что если **мама сама сажает** малыша на горшок, или ребенок ходит на горшок **только для того**, чтобы мама похвалила или чтобы мама не ругала за описанные штаны, **НО** при этом внутри себя не испытывает в этом

необходимости (проще говоря, не согласен «дружить» с горшком), то ночью, когда сознательный контроль спит вместе с организмом, его подсознание выкидывает такие фокусы. То есть он писается в кровать.

Если малышу доставляет удовольствие **самому** ходить на горшок, то есть его навык не только сознательный, но и подсознательный, то и ночью проблем не бывает.

Чтобы малыш полюбил процедуру пользования горшком:

- не ругайте ребенка за описанные штаны;
- не хвалите слишком бурно и тем более не награждайте малыша за то, что он сходил на горшок, просто ласково погладьте малыша по голове и улыбнитесь ему;
- не сажайте малыша на горшок, если он уже может это делать сам, предоставьте ему свободу самому действовать в этом интимном деле.

Таким образом, малыш будет ходить на горшок не для того, чтобы его не ругали или наоборот хвалили, а для того, чтобы получать удовольствие от осознания, что он может управлять своим телом, что это приятно и здорово!

Итоговое наблюдение из практики педиатра.

Честное слово, за два десятка лет работы педиатром я ни разу не сталкивался с ситуацией, когда родители нормального четырехлетнего ребенка обращаются к врачу по поводу того, что дитя не умеет пользоваться горшком.

Но рыдания мамы, чей двухлетний отпрыск писает в штаны – явление довольно типичное. При этом, главный повод к огорчениям не тот факт, что наш штаны намочил, а то, что все остальные давно ходят на горшок.

— А с чего вы взяли, что все остальные ходят?

— Так сами говорят!

По этому поводу вспоминается замечательный анекдот о том, как пенсионер Иван Иванович жалуется сексопатологу: «Соседу Петру Петровичу, как и мне 70, он говорит, что может 3 раза, а я вообще не могу!». А доктор советует: «Так и вы говорите»...

Надеюсь, аналогия понятна.

Удачи вам!

Нет, не то...

**ТЕРПЕНИЯ** вам и **ЛЮБВИ** к своему ребенку! Именно так!