

# Как научить ребенка ХОДИТЬ на ГОРШОК

Подготовила  
консультацию  
воспитатель  
Пяткова Е.Л

2024



# 1. Как происходит приучение к горшку глазами ребенка

Просто представить себя на месте ребенка, вообразить, какой длинный путь он проходит Новорожденный младенец не задумывается, когда и куда ему писать. Детки постарше, если у них есть время без подгузника, уже после бмес начинают забавно экспериментировать с позами, писают пунктиром (начинают тренировать мышцы сфинктеров).

Но только к 2 годам большинство детей начинают сознательно ходить на горшок. Это действительно сложный навык, в котором задействованы две стороны:

**1.** физиология - способность контролировать свои сфинктеры. Вопреки частому заблуждению, это возможно еще в бмес. Просто в этом возрасте это происходит исключительно забавы ради. И к осознанному пользованию горшком не имеет никакого отношения.

**2.** потому что для него нужна еще и вторая сторона - психологическая. Чтобы принять идею о том, что ходить в туалет следует в определенных местах, малыш должен быть достаточно зрелым в психологическом плане и воспринимать такую сложную категорию, как «принято». Ведь требование справлять свои дела в определенном месте - это именно социальная норма. И именно это происходит в возрасте около 2 лет (очень-очень приблизительно, плюс-минус несколько месяцев) - мышление ребенка к этому моменту становится достаточно развитым, чтобы вместить эту норму. Понять, ЗАЧЕМ ему нужно ходить на горшок?

Плюс у процесса похода в туалет довольно сложная логическая цепочка:

- почувствовал позыв
- сообразил, к чему это
- сообразил, что "это" надо делать на горшок
- ищу горшок
- зажимаю сфинктеры, чтобы добежать
- снимаю штанишки (или прошу маму помочь)
- наконец-то можно расслабиться.

Ребенку нужно довольно много времени, чтобы собрать все это воедино.

В любой момент этой цепочки что-то может отвлечь малыша - и вот она лужа. Это может случиться, даже если вы предлагали горшок пять минут назад - тогда ребенок, возможно, просто не хотел. Он еще не в состоянии планировать и



рассуждать, как мы. Но с возрастом эти качества развиваются. В основном, через подражание нам, родителям. От нас нужно только создание условий для спокойного освоения навыка.



### 3. Методики приучения к горшку

На сегодняшний день существует две официально одобренных методики приучения к горшку:

1. Метод Бразелтона - подход, ориентированный на степень готовности ребенка. Есть перечень признаков, которые говорят о том, что ребенок готов к приучению. До того, как они появятся, начинать обучение горшку бессмысленно.

- На момент появления методики (1962 г.) это была по-настоящему революционная идея. Она шла вразрез с господствовавшими тогда методиками раннего приучения, которые часто предполагали давление на ребенка, элементы «дрессировки» и все, что мы сегодня так не любим в воспитании детей.

- Эта идея действительно очень важна, и подтверждает опыт большинства мам. До определенного момента ребенок действительно просто не может взять на себя ответственность за пользование туалетом.

\*Есть и минусы. Первый - что этот подход предлагает мало конкретных действий. И в практическом, бытовом плане так и остается непонятным - а что же все-таки делать? \*Оригинальный список признаков готовности довольно длинный. В нем много противоречивых пунктов (мы разберем их подробнее в следующих постах). Впоследствии разные авторы видоизменяли этот список, и сейчас в сети гуляет много разных версий. И мамам опять-таки не всегда понятно, какие же в итоге признаки должны быть у ребенка.

2. Экспресс-метод, впервые предложенный Азрином и Фоксом. Обучение проводится в максимально короткие сроки, очень интенсивно. Целый день (или 2, 3 дня) родители только и говорят, что о горшке - игры, книжки, сказки про горшок, медальки за успешные попадания. В случае, если такой интенсив не увенчался успехом, предлагается отложить обучение на пару месяцев.

-удобно для родителей - минимум луж, отмучились 1-3 дня и все.

-богатый арсенал инструментов: игры, сказки.

\*Минусы. Подходит только для довольно взрослых деток, не раньше 2 лет.

\*может вызвать стресс у ребенка (и у родителей тоже, кстати), что часто приводит к боязни горшка.

\*если долго откладывать, и при этом все время держать ребенка в подгузниках, это может вызвать сильный эффект привыкания к ним, и ребенку будет сложно сходить в туалет вне подгузника.

Как нам кажется, наиболее эффективный метод это миксовать разные элементы обеих методик.

Большинство специалистов от Бразелтона берут принцип ориентации на

ребёнка, а от Фокса и Азрина сами действия. Просто дают из не концентрированно, в один день, а аккуратно, ненавязчиво, встраивая все это в жизнь ребёнка.

## 4. Оптимальный возраст приучения к горшку

Самый популярный вопрос мам: "Когда же начинать приучать ребенка к горшку?"

Большинство психологов и специалистов сейчас сходятся на возрасте 18-24 месяцев. Это обусловлено развитием нашего головного мозга. Нейронные связи, необходимые для произвольного мочеиспускания, созревают в мозге лишь к 18-24 месяцам, а это 1,5-2 года. Поэтому раньше 18 месяцев истинное хождение на горшок редко возможно.

Безусловно, есть и случаи, когда детей начинают высаживать раньше, в 6-10 месяцев! Но! По последним исследованиям высаживание не ускоряет процесс. Более того, очень часто происходят ситуации, когда приучили ребенка к горшку в год, а в 2-3 этот ребенок вдруг начал снова бояться горшка, писаться или просто "как отшибло", пошел откат назад. Поэтому мы рекомендуем ориентироваться не на возраст, а на готовность ребенка. Не стоит спешить из-за того, что вам сказали мама, свекровь, другие мамы на площадке, что уже пора. Нужно смотреть, готов ли ваш ребенок!



## 5. Как понять, что ребенок готов к приучению

С другими навыками вопроса готовности не возникает. Когда ребенок учится ходить, он просто делает это. Условия у малыша уже есть по умолчанию: мы все время ходим вокруг него, размещаем на полках интересные вещицы, до которых так хочется добраться.

С горшком все сложнее, поэтому встает вопрос: а готов ли ребенок? Когда имеет смысл вообще начинать об этом думать?

Классический список признаков готовности по методике доктора Бразелтона:

- Ребенок начинает расставлять вещи по своим местам.
- Становится социальным, хочет порадовать родителей.
- Проявляет свою независимость при помощи слова «нет».
- Загрязненные подгузники вызывают дискомфорт.
- Проявляет интерес к обучению туалетным навыкам.
- Способен почувствовать необходимость сходить на горшок и выразить это желание каким-либо образом.
- Достаточно уверенно ходит, может садиться, нагибаться, поднимать небольшие предметы.
- Умеет снимать и одевать штанишки.
- Способен оставаться сухим в течение не менее двух часов или просыпаться сухим после дневного сна.
- Время испражнений стало более регулярным.
- Понимает обращенную к нему речь, может выразить простейшие желания, произносит первые слова. На самом деле многие пункты тут противоречивы. Дискомфорт от грязных подгузников часто испытывают и новорожденные, а снимать и одевать штанишки многие детки начинают уже после освоения горшка (до этого просят маму помочь), я уже не говорю про речь, которая у многих появляется после 2 лет. И не совсем правильно откладывать приучение к горшку, если какие-то другие умения ребенка (по сути мало связанные с этим напрямую) не соответствуют чьим-то требованиям.- Но смысл этого списка был в том, чтобы донести до родителей, что их желания приучить ребенка к горшку недостаточно. Нужна еще определенная зрелость малыша. И обычно этот этап как раз и наступает между 1,5 и 2 годами - что и соответствует современным рекомендациям педиатров.- Ждать выполнения всех списков вовсе не обязательно! Главное, понять суть - что освоение горшка - это навык РЕБЕНКА, а не наш. И чтобы все прошло успешно, важно, чтобы совпали с одной стороны готовность ребенка (которую косвенно можно оценить по спискам), и с другой - наши помогающие, подталкивающие, но ненавязчивые действия.

## Как выбрать горшок?

Сегодня у нас с вами важный день: мы выбираем горшок!

Итак, основные правила при покупке горшка:

- 1 .Горшок должен быть максимально простым.
- 2 .Горшок НЕ должен быть музыкальным.
- 3 .Горшок должен быть ярким.

После покупки горшка необходимо найти ему место. Именно на нем он и будет стоять постоянно, то есть горшок по квартире мы не носим. Также горшок не должен стоять среди игрушек, у него должно быть свое постоянное место. Поставили в туалет, значит, пусть там и стоит.

Задание: купить горшок или достать, если уже куплен, найти ему постоянное место и поставить его туда. Какое место вы выбрали для горшка постоянным?



## 5. Девайсы для приучения к горшку

Заботливые производители детских товаров предлагают нам множество девайсов для приучения к горшку. Давайте рассмотрим, что из этого действительно может помочь, а что нет:

### 1. Трусики для приучения к горшку.

- Сами трусики к горшку не приучат, как бы заманчиво это не звучало. Они представляют собой подгузники, в которых внутренний слой остается влажным, если малыш сделает туда свои дела. Но наружный слой не пропускает влагу и сохраняет в чистоте наши полы и мебель. А ребенок будет чувствовать дискомфорт после мочеиспускания и начнет понимать процесс.

- Конечно, это помогает в бытовом плане - когда мама устала вытирать лужи, или на прогулке, в гостях. Особенно в период, когда ребенок вроде уже ходит на горшок, но не вовремя замечает свой позыв и хоть чуть-чуть, но мочит штанишки.

- Но! Время совсем без подгузника (в обычных трусиках или голышом) тоже очень важно, чтобы ребенок мог изучить свою выделительную систему.

### 2. Музыкальные горшки, горшки-игрушки (в форме машинок, уточек...)

- Это может казаться хорошей идеей - ребенку на таком горшке и правда будет интересно сидеть. Но ведь нам нужно, чтобы он не сидел на нем, а дела делал, правда?

- А подобные навороты будут скорее мешать ребенку уловить суть, для чего нужен горшок. Поэтому от таких заманчивых предложений на начальном этапе приучения лучше все же отказаться.

### 3. Писающие игрушки

- Забавная вещь: пупс, которого можно напоить, а потом усадить писать на горшок.

- Хороший наглядный пример пользования туалетом, большинству детей интересно играть с ними.

- Но вовсе не обязательно - не хуже пупса пример покажут другие детки или сами родители.

### 4. Туалетные книжки.

- Иллюстрированные инструкции, сказки, в которых мишки/зайки осваивают этот навык.

- Внимательно оцените посыл таких книжек.



