

Урок 10. Учим расслабляться на горшке. Если малыш какает стоя, как помочь ему?

Этот урок не для всех! А для родителей тех детей, которые не могут расслабляться сидя, и делают “свои дела” стоя.

Такая проблема сейчас не так уж и редка. Когда ребенок с рождения почти 100% времени проводит в подгузнике, родители не обучают ребенка дефекации в позе сидя, не показывают пример, его организм привыкает справлять нужду в любой позе, не замечая этого, как-то сам. Одни малыши интуитивно принимают сидячее положение на корточках. Другие приспосабливаются какать стоя. За многие месяцы складывается мышечная привычка, ребенок просто не умеет расслаблять сфинктеры в позе сидя, и ему нужна ваша помощь.

Круглосуточное пребывание в подгузнике является первопричиной того, что ребенок привыкает какать стоя, но бывают ситуации, когда мама снимала подгузники, но дети все равно прячутся и какают стоя. Это может произойти, если малышей не высаживали и не обучали какать сидя и принимать необходимое положение, где коленки находятся выше попы. Ребенку в сидячем положении гораздо комфортнее и избавляться от газов, и совершать акт дефекации, помните об этом. Каждому родителю я рекомендую прочитать книгу **Джулии Эндерс “Очаровательный кишечник”**, там очень подробно описывается важность позы сидя, это позволяет организму человека расслабляться и с комфортом совершать акт мочеиспускания и дефекации.

Иногда положение стоя ребенок выбирает, когда боится болезненных ощущений. Так бывает, если ребенок страдает запорами. Стоя проще сдерживать позывы. Некоторые дети могут так терпеть по несколько дней.

Некоторые дети могли чего-то испугаться, поэтому убегают и прячутся, чтобы родители не видели, как они какают, и часто делают это стоя, чтобы успеть сделать “дела”, и родители не заметили. Если ваш ребенок чего-то боится, постарайтесь создать условия в семье, чтобы какать и писать стало привычной нормой, показывайте пример, берите с собой в туалет, читайте книжки про какашки - это все поможет малышу понять, что какать и писать - естественная потребность организма, и для этой потребности есть свое место - горшок или унитаз.

Если ваш ребенок уже разговаривает, хорошо бы узнать причину его нежелания садиться через игру. В этой игре или сказке главный герой хочет какать, но не хочет идти на горшок. Второй герой спрашивает, почему ты не идешь на горшок? Пусть ребенок ответит за главного героя. Обычно дети в такой игре рассказывают про себя. Так вы можете узнать, что именно пошло не так. Это вам пригодится для следующей терапевтической сказки, о которой я расскажу дальше.

Теперь ваша задача - перевести ребенка в физиологическую позу, когда ноги приведены к животу, колени выше попы. Это положение достигается не только при сидении на горшке, но и в позе высаживания. В маминых руках ребенку проще справиться с волнением, страхом, неуверенностью.

Чтобы ребенок принял эту позу, можно начать высаживание после сна с рук. Ребенку должно стать привычным, что мама помогает ему, маме можно довериться, пройти этот путь вместе. Сонные малыши обычно сговорчивые. Как только ребенок проснулся,

обнимите его, возьмите под коленки, прижмите спиной к себе и подержите так над горшком, тазиком, пеленкой. Не обязательно идти в ванную комнату. Важно поймать момент, когда малыш расслабится в ваших руках и пописает.

То есть, сначала мы помогаем ребенку высаживанием, и он учится писать в ваших руках, а потом уже переходим к “большим делам”.

Когда такие высаживания после сна станут привычными, предложите ребенку покакать у вас на руках. Он может не согласиться сразу. Или согласится, но не получится расслабиться. Это нормально. Просто каждый раз предлагайте. Обязательно ищите положение, которое будет расслаблять ребенка, с хорошей опорой его тела на вас.

Введите терапевтические сказки. Они вообще очень хорошо работают с сопротивлением ребенка чему угодно. Это может быть девочка Маша или мальчик Вася, который... и дальше ровно та ситуация, которая сейчас у вас с малышом.

Например.

“Жила-была девочка Маша. Она не садилась на горшок, потому что ... (вставляете причину, по которой ваш малыш не садится на горшок, если вы ее знаете. Если не знаете, предполагаете разное и смотрите на реакцию ребенка - угадали вы или нет?)

И тогда бабушка предложила ей: Маша, давай я подержу тебя на ручках. На ручках у детишек получает намного лучше. И Маша согласилась. Бабушка обняла Машу, прижала к себе, нежно держала под коленочки, и Маше стало так спокойно, так хорошо...”

Обычно, слушая такую сказку, ребенок соглашается побыть в ваших объятиях, на руках, и есть шанс, что он расслабится и покакает.

Держите малыша не более 5 минут. Если не получилось, отпускайте. В следующий раз предлагайте снова.

Многим детям помогает расслабиться звук льющейся воды. Можно расположиться в ванной комнате, включить воду и журчать.

Если малыш не возражает, поставьте горшок в ванну и предложите игру: давай ты будешь королем на троне, а я буду поливать твои ноги. Король весь день скакал на лошади, его ноги запылились, их надо отмыть.

Придумывайте любой сюжет. Вода, льющаяся на ноги, помогает расслабляться сфинктерам. И если вы затеяли игру в момент, когда малыш по всем признакам собрался какать, есть шанс, что это произойдет на горшке.

Помните, для этого нужно, чтобы вы точно знали, что ребенок хочет какать, т.е. вы должны чувствовать его потребности еще до того, как это произойдет.

Это может не сработать в первый раз, во второй. Надо пробовать снова и снова. Искать разные игры, в которых малыш согласится на сидячее положение.

Иногда помогает переход сразу на унитаз+личный пример. Пример папы может сработать намного сильнее.

Ребенок может весь день ходить без подгузника, а когда хочет какать, подходить к вам и просить надеть подгузник. Такое бывает, и у достаточно “взрослых” малышей (после 2-3 лет), ребенок может писать в горшок, понимать все свои сигналы, а вот для покаков ему нужен подгузник. Он так привык.

В этом случае вы должны понимать, что, в первую очередь, нам нужно помочь ребенку расслабить сфинктеры в сидячем положении.

Ранее мы с вами учились понимать сигналы малыша перед дефекацией - теперь это поможет вам подобрать работающий вариант.

К вам подходит ребёнок, просит надеть подгузник, на данном этапе вы надеваете подгузник, ведь если вы будете протестовать, малыш просто продолжит терпеть, и это может закончиться запором и еще большим откатом назад.

Поэтому соглашайтесь надеть подгузник спокойно и с улыбкой. В процессе перехода в сидячее положение, вы должны повторять все терапевтические сказки и игры, о которых я рассказывала ранее. Например: мама обнимала какую-то игрушку, высаживала, и так ей было легче какать. То есть вы должны рассказать её несколько раз, чтобы ребенок понял, что в такой позе действительно гораздо легче расслабиться. Когда сюжет сказки будет понятен, и герой, которого высаживали будет узнаваем малышом, переходите к следующему этапу. Скажите ему: “Давай я подержу тебя на ручках так, как я рассказывала, как держала мама того героя из сказки”. Возможно, он согласится. Поначалу высаживайте малыша прямо в подгузнике, не надо пока его снимать - это будет плавный переход, без страха малыша снять подгузник.

Не настаивайте, если ребенок не соглашается, просто продолжайте рассказывать эту сказку, и потом, когда он вновь захочет какать, предложите подержать его в такой позе.

Никакого давления на ребенка - везде должна быть полная поддержка. Сколько на это уйдёт времени, никто не знает. Не ставьте себе сроков. У кого-то уйдет месяц, у кого-то два, а у кого-то и три. Помните, ваша задача - помочь ребенку, поддержать и максимально быть терпеливой при переходе от позы стоя в позу сидя.

Если ваш малыш умеет какать в позе сидя или на корточках - это хороший знак, значит этап перехода пройдет достаточно быстро.

С малышом 2,5-3 лет можно поиграть в такую игру: когда в вашем доме случайно закончатся подгузники. Мы действуем максимально честно, без обмана. Ваша задача - подготовить ребёнка к тому, что подгузники скоро закончатся. За три дня вы говорите ребенку, что подгузников осталось мало и что вы задумываетесь о том, как теперь он будет какать.

Вы должны это говорить так, чтобы ребёнок почувствовал, что вы действительно заботитесь и вместе будете искать другие варианты.

Если ребенок хорошо разговаривает, спрашивайте у него, это будет отличным поводом подобрать вариант, который выберет сам малыш. Может быть, это будут какие-то обычные трусики вместо подгузников, так начнется ваш плавный переход от подгузников к трусам. Возможно, он согласится покакать и без них, сразу на горшок или с позы высаживания на ваших руках.

Каждая ситуация перехода от позы стоя индивидуальна и здесь нужно перебирать разные способы, быть максимально терпеливой. Весь принцип помощи малышу построен на поддержке, на различных примерах и сказках. Ребёнок не может по мановению волшебной палочки сделать так, как мы хотим, его организму нужно время, чтобы подстроиться поэтому, это должны быть медленные шаги результату.

Нет универсального решения. Настройтесь на поиск, подбор, что сработает именно у вас. Продолжайте предлагать, даже если не сработало один раз, два, три. Вода камень точит. Туалетное правило+примеры, как заезженная пластинка, но спокойно и доброжелательно.

Какой способ бы вы не выбрали, это должна быть - поддержка.