

## **Вступление**

В начале нашего экспресс-курса хотелось бы сразу отметить, что не существует какого-то универсального метода для каждого ребенка. Это не хорошо, и не плохо, просто так есть. С помощью полученных знаний Вы обязательно найдете подход к своему ребенку, чтобы быстро приучить его к горшку.

И пускай приучение Вашего ребенка к горшку останется приятным воспоминанием в жизни малыша!

## **Как обычно приучают детей к горшку родители**

Обычно родители действуют примерно по одинаковой схеме - сажают ребенка на горшок в определенное время - например, после пробуждения, или после того, как он попил. Малыш сидит на горшке, пока не пописает.

У такого подхода куча минусов.

**Во-первых**, ребенок не понимает, что от него хотят, поэтому зачастую ждать приходится очень долго. При этом приходится отвлекаться от всех дел, чтобы присмотреть за малышом, пока он сидит на горшке.

**Во-вторых**, поскольку у родителей (обычно это мама) нет столько свободного времени, при таком подходе неизбежны случаи, что ребенок периодически будет справлять нужду "в штанишки". А мокрые штанишки сильно раздражают некоторых мам, и они из-за этого злятся на ребенка. Следом малыш может начать бояться маму, что в дальнейшем негативно отразится на отношениях между ребенком и родителями.

**В-третьих**, такой способ приучить к горшку оставляет и негативные последствия - ребенок привыкает и ждет, что его усадят на горшок, и поэтому сам не проявляет никакой инициативы. К тому же, он еще и требует, чтобы мама была рядом, пока он сидит на горшке.

## **Плюсы использования нового метода приучения к горшку**

Можно считать, что ребенок приучился к горшку, если он не ждет напоминаний от родителей и сам решает, когда сходит на горшок, чтобы справить нужду. Он самостоятельно идет к горшку, снимает штанишки, садится на горшок и спокойно ждет до тех пор, пока не пописает или покакает.

**Обычно ребенку требуется в среднем около 6 часов обучения по этому методу, чтобы научиться ходить на горшок без напоминаний и помощи.** Есть дети, у которых получалось достичь такого же результата менее, чем за 2 часа. Самый "потолок" по времени составил 18 часов. Чем ребенок старше, тем быстрее он освоит новую привычку.

У данного метода нет никаких негативных последствий. Ребенок сам счастлив, что смог овладеть новым навыком. Побочный положительный эффект в том, что малыш начинает привыкать к самостоятельности. Он может начать сам есть или, например, одеваться. Ребенок начинает ощущать себя более независимым, лучше реагирует на то, что ему говорят родители.

У мамы высвобождается куча времени, ведь нет необходимости проводить время рядом с ребенком, пока он сходит в туалет. Сразу ощущается гордость и радость за ребенка.

# Как приучить ребенка к горшку по новому методу

## Общие советы

Предлагаемый метод дает быстрый результат, потому что основан на:

- привлечении внимания ребенка;
- развитию навыка одевания;
- формирования привычки расслабиться перед мочеиспусканием;
- обучении посредством имитации;
- помощи взрослого;
- освоения понятия личной гигиены и ее важности в обществе.

Для начала, давайте обозначим цель обучения - малыш должен научиться снимать штаны, садиться на горшок, спокойно сидеть, пока не справит нужду, потереться при необходимости, одеть штаны и вылить горшок.

Для обучения Вам понадобится полая кукла, которая "писает в штанишки" и горшок. Будем пользоваться имитацией при помощи этой куклы. А по образу и примеру ребенок очень быстро поймет, что от него хотят и научится повторять необходимые действия.

Не переживайте, если ребенок много пьет. Чем больше ребенок писает, тем больше у вас возможностей приучить его к горшку, поэтому не сдерживайте его в питье.

Покажите ребенку, где находится горшок. Объясните, что нужно сидеть тихо до того момента, пока не пописает (чтобы оставался расслабленный до конца процесса).

Чтобы закрепить Ваши словесные подсказки, показывайте ему руками, что нужно делать, особенно, если он не реагирует на ваши слова. После того, как ребенок самостоятельно сходил в горшок, выказывайте ему одобрение. Можно его похвалить, обнять, чем-то наградить.

Чем больше ребенка будут хвалить значимые для него люди, тем быстрее ему привьется чистота. Выражайте ребенку свою радость от чистоты и опрятности, хвалите его за то, что после горшка он остался сухим.

При обучении ребенок иногда будет описываться. Ничего страшного, все в полном порядке. Просто попросите его самостоятельно сменить мокрую одежду, что исключит с вашей стороны раздражение и сохранит позитивную атмосферу.

Если применять эти моменты в нужное время и в нужном месте, малыш легко и быстро освоит новую привычку.

Если Вы предполагаете, что у Вашего ребенка есть какие-то проблемы, которые могут повлиять на его способность научиться ходить на горшок, обратитесь к врачу. Тревожные признаки - частое мочеиспускание, боли при мочеиспускании и стуле. Не нужно начинать обучение, если у ребенка понос, запор или он себя просто плохо чувствует.

## **Как понять, готов ли ребенок к обучению**

Если ребенок старше 1,5 года, то, скорее всего, он готов к обучению по этому методу.

Чтобы детально понять этот момент, проведите 3 простых теста:

1. Контроль за мочеиспусканием
2. Тест на физическое развитие
3. Способность выполнять инструкции

### **Тест 1. Контролирует ли ребенок мочеиспускание**

Ответьте на 2 вопроса:

- 1.1. Писает ли ребенок много за раз?
- 1.2. Может ли ребенок оставаться несколько часов сухим?

Если на 2 вопроса ответили "да", значит, ребенок может контролировать мочевой пузырь и этот тест он проходит.

### **Тест 2. Тест на физическое развитие**

Ответьте на 2 вопроса:

- 2.1. Способен ли ребенок брать в руки предметы?
- 2.2. Может ли перемещаться между комнатами без чьей-либо помощи?

Если на 2 вопроса ответили "да", значит ребенок достаточно развит физически и этот тест тоже проходит.

### **3. Тест на способность выполнять инструкции**

Попросите ребенка дотронуться или показать пальчиком:

1) нос;

2) глаза;

3) рот;

4) волосы;

и сделать действия:

5) сесть на стул;

6) встать со стула;

7) пройти с Вами в другую комнату;

8) повторить за Вами хлопки в ладоши;

9) принести какую-нибудь игрушку;

10) куда-нибудь поместить эту игрушку, например, мячик в коробку.

Если ребенок выполнил хотя бы 8 пунктов из 10, значит, он прошел этот тест и достаточно развит интеллектуально для данного обучения.

**Внимание! Если ребенок не прошел тест контроля за мочеиспусканием или на физическое развитие, придется подождать, пока не научится это делать.**

Если ребенок не прошел тест на понимание, скорее всего, его речь недостаточно развита, и он пока не понимает простых слов. В этом случае выучите необходимые слова, не дожидаясь, что он подрастет. Ребенок должен знать слова, обозначающие место (здесь, там, вверху, внизу, слева, справа), части тела (рука, нога, ступня, ладошка), местоимения (я, ты, ее, его, мой), слова, имеющие отношение к туалету (горшок, подгузник, трусики, сухой, мокрый, туалет).

После этого можно смело начинать обучение.

## **Подготовительная работа (для самых маленьких)**

Если ребенок пока мал для приучения к горшку, можно провести подготовительную работу.

1) Учите малыша помогать Вам одевать и раздевать его, обращая особое внимание на снятие и одевание штанишек. Если не может сам полностью надеть какой-то предмет одежды, помогите ему. Например, если не может продеть ногу в штанину, помогите ему, а затем попросите натянуть штаны.

2) Разрешите малышу смотреть, как ходят в туалет другие члены семьи и Вы. При этом описывайте свои действия: "Смотри, я иду в туалет, снимаю штаны". Попросите ребенка помочь слить воду в унитазе.

3) Выучите с малышом слова, которые будут использоваться при обучении - горшок, туалет, трусики, мокрый, сухой, встань, вылей, писать, какать и т.д.).

4) Учите его выполнять просьбы. Обязательно похвалите, если он выполнит просьбу.

## **Что требуется для обучения**

### **- Горшок**

Для обучения выбор горшка имеет сильное значение, от этого напрямую зависит результат. Лучше выбрать горшок-стульчик. Емкость должна легко доставаться и вставляться, и должна быть удобная ручка, чтобы ребенок мог самостоятельно выливать его содержимое в унитаз.

### **- Кукла**

Понадобится кукла для демонстрации того, что нужно освоить малышу. Кукла должна уметь "писать", чтобы ребенок видел процесс мочеиспускания. Необходимо надеть кукле трусики, чтобы показать, как правильно одевать и снимать их.

### **- Трусики для обучения**

Дайте ребенку на время обучения удобные в использовании трусики, чтобы они были комфортные. Трусики должны достаточно легко сидеть, чтобы ребенок мог без посторонней помощи надевать и снимать их.

### **- Не отвлекаться**

Во время обучения выключите телевизор, музыку, чтобы ничего не отвлекало ребенка. Уберите игрушки из поля его зрения. Ваша задача - уделить внимание ребенку и чтобы Вам ничего не мешало.

## **- Дневной сон**

На время дневного сна обучение придется прервать. Если не давать ребенку спать, он быстро устанет и будет раздражительным.

## **ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ**

***Кукла, писающая "в штаны".***

***Учим куклу "ходить на горшок"***

Используя такую куклу, Вы научите ребенка шагам для похода на горшок. Покажите, что эти действия вызывают Ваше одобрение для куклы. Когда малыш научит куклу выполнять необходимые шаги, пусть похвалит ее за выполнение.

Наденьте кукле одноразовые трусики и немного наполните ее водой. "Поим" куклу водой на глазах у ребенка. Затем скажите ребенку, что кукла хочет писать (пись-пись). Попросите его провести куклу к горшку, снять с нее трусики, посадить на горшок и сказать ей, чтобы она сидела потихоньку на горшке.

***Кукла на горшке***

После того, как кукла сколько-то посидела на горшке, попросите посмотреть ребенка, не сделала ли кукла "пись-пись". Потом сожмите куклу (может понадобится наклонить или вытащить пробку в зависимости от куклы), чтобы она "пописала". Когда из куклы потечет струйка, покажите ребенку. Как только кукла начнет "писать", пусть ребенок похвалит ее, похлопает в ладоши, погладит ее по голове, чтобы выразить свою радость от того, что кукла сходила в горшок.

Теперь пусть ребенок поможет кукле надеть трусики и покажет ей как вылить "пи-пи" из горшка. Для этого

ребенок достает емкость из стульчика и выливает содержимое горшка (при необходимости, с Вашей помощью). Вылив содержимое в унитаз, ребенок должен слить воду. Пока сливается вода, пуская ребенок держит горшок в руках, иначе он может про него забыть.

Потом попросите малыша, чтобы отнес горшок на место. Вы должны быть рядом с малышом и следить за тем, чтобы он ничего не пролил.

Поставив горшок на место, пусть ребенок проверит у куклы, сухие ли у нее трусики и пощупает их. Раз трусики сухие, пусть похвалит куклу. Потом спросите у ребенка, сухие ли у него трусики, если да - похвалите его. Пусть ребенок проверит трусики у куклы 2...3 раза с небольшим перерывом.

### ***Кукла "писает" в трусики***

Отвлеките ребенка и пролейте немного воды на трусики куклы. Во время следующей проверки ребенок поймет, что кукла мокрая. Вам нужно выразить свое недовольство кукле, что большие девочки (мальчики) не мочат трусики. Затем предложите ребенку научить куклу "ходить на горшок".

Обучение так же поможет ребенку запомнить место, где находится горшок. Помогите ребенку отнести куклу к горшку, снять с нее трусики, на несколько секунд посадить на горшок, а потом вернуть на место, где кукла "описалась".

Пусть ребенок говорит кукле, что ей нужно учиться. Либо можете спрашивать ребенка, надо ли учиться кукле и

дождаться его кивка. Малыш должен так "поучить" куклу 3 раза. Потом пускай пощупает трусики куклы и скажет, что они мокрые. Следом проверьте трусики ребенка. Если они сухие, похвалите его. Потом ребенок должен помочь кукле поменять трусики. Пусть он объяснит кукле, куда надо ходить на горшок. Если ребенок этого не сделает, проводите его до горшка, чтобы он дотронулся до него рукой.

Буквально через 5 минут скажите ребенку, что кукла готова "пописать" как большая девочка. Пусть он снимет с нее трусики и посадит на горшок, а потом похвалит за успешное "пи-пи". Как и раньше, пусть ребенок выльет содержимое горшка в унитаз, а потом 2...3 раза с интервалом в несколько минут проверит, сухие ли трусики у куклы.

### ***Сколько времени использовать куклу***

Делайте упражнения до тех пор, пока ребенок не поймет, что такое "успешно" сходить на горшок. Обычно на это требуется не больше часа. В конце этого этапа ребенок научится выливать содержимое горшка в унитаз, поймет, за что его хвалят и будет выражать недовольство из-за мокрых трусиков. Также он поймет, что на горшке нужно сидеть спокойно.

Проверяйте трусики у ребенка каждые несколько минут. Спрашивайте, сухие ли у него трусики. Пусть он потрогает свои трусики и скажет или кивнет, что они сухие. Похвалите ребенка за это. Во время обучения постарайтесь, чтобы проверки трусиков куклы совпадали с проверкой трусиков малыша.

## **Как учиться снимать и одевать трусики**

Во время обучения одевайте ребенку свободно сидящие трусики, можно маечку. Штаны или платье не надо. Когда ребенок сидит на горшке, покажите ему, как спустить трусики ближе к ступням, чтобы они не стягивали колени.

Если у ребенка пока слабо развита мелкая моторика, ему может быть сложно одевать трусики. Помогите малышу согнуть ноги в коленях и немного присесть, чтобы взять трусики. Тогда он сможет легко одеть их на попу.

## **Как часто следует практиковаться**

В самом начале обучаться нужно примерно каждые 15 минут (если хотите достичь быстрого результата). Если у ребенка возникают трудности при выполнении какого-то шага, продолжайте заниматься каждые 15 минут. Основные проблема при обучении - снятие и надевание трусиков и нежелание идти на горшок. Как-только ребенок без затруднений и упрямства начнет это делать, обучение можно делать раз в 30 минут или еще реже.

## **Как долго нужно сидеть на горшке**

Во время первых тренировок нужно будет оставлять ребенка на горшке минут на 10. Это нужно для того, чтобы ребенок сходил именно в горшок, а не в трусики. После того, как ребенок несколько раз пописает на горшке, и Вы его похвалите, он поймет, как поступать правильно. Со временем, ребенок будет сидеть все меньше на горшке прежде, чем пописать.

Сначала говорим ребенку по шагам, что делать. Чтобы ребенок привыкал без напоминаний, постепенно переходим к вопросам, потом к общим словам, связанным с горшком, и в конце только удостоверяетесь в сухом состоянии его трусиков.

По шагам (четкое указание): "Иди на горшок"

Вопрос, связанный с горшком: "Ты хочешь на горшочек?"

Общее: "Покажи, куда ты ходишь пись-пись?"

Сухость трусиков: "У тебя сухие трусики"

Если ребенок реагирует на не прямые напоминания, никогда больше не используйте четкие инструкции. Например, если малыш отправился к горшку после того, хочет он писать или нет, больше не говорите ему: "Иди на горшок".

### **Когда подсказывать**

Постарайтесь понять, когда ребенок хочет пописать.

Например, малыш держит руки на гениталиях, сжимает ноги или притоптывает.

На то, пописает ли ребенок, влияет еще и то, насколько он расслаблен на горшке. Если малыш чем-то увлечен, он вряд ли пописает. Чтобы ребенок расслабился, нужно похвалить его и успокоить, расслабляя напряжение мягкими поглаживаниями. Когда ребенок начнет успокаиваться, меньше прикасайтесь к нему и меньше хвалите.

## **Нужно сразу определять, пописал ли малыш**

Чтобы развить в ребенке привычку, нужно хвалить его, когда он только пописал в горшок. Можете попросить его сказать об этом, например: "Скажи, когда сделаешь пись-пись" или "Покажи на горшок, когда пописаешь". Просить об этом нужно заранее, перед тем, как малыш сядет на горшок, чтобы потом не отвлекать его.

Ребенок не всегда будет говорить о том, что он пописал, поэтому нужно наблюдать за ним.

Это можно делать так:

- подсматривать между ножек ребенка, чтобы заметить, когда он начнет писать
- положить на дно горшка салфетку или бумагу, чтобы увидеть, когда ребенок начал писать

Если ребенок отвлекается на Вас, отойдите, отверните голову в другую сторону, но взглядом наблюдайте за ним.

## **Когда малыш трогает гениталии**

Маленький ребенок иногда трогает свои гениталии, сидя на горшке, что отвлекает его от основного процесса.

Переключите его внимание, например, позвав его по имени или дайте ему игрушку.

**Похвала за достижения: объясняем ребенку, за что его хвалим**

Малыш должен понимать, что его хвалят именно за то, что он справил нужду в горшок. Всегда объясняйте, чем вызвана Ваша радость.

Например:

- после того, как малыш сходил в горшок: "Ты пописал в горшочек, умничка!"
- когда ребенок спокойно сидит на горшке: "Ты умница, сидишь так тихо и спокойно"
- когда сам снимает трусики: "Ты совсем как большой, сам снимаешь трусики!"
- когда трусики сухие: "Ты просто молодчинка, у тебя сухие трусики!"

### **Позитивный настрой**

В начале обучения ребенка нужно хвалить практически постоянно, создавать теплую атмосферу и постоянно поддерживать его. Думайте позитивно, держите в голове лишь то, на что способен Ваш малыш. В начале хвалите малыша даже за маленькие успехи. Например: "Уже носишь трусики совсем как большая!", "Ты сама села на горшочек, совсем как взрослая, умничка!", "Ты так хорошо сидишь на горшочке, мой хороший!" и т.д.

### **Использование важных для ребенка людей/героев**

Правильное отношение будет формироваться быстрее, если дадите ребенку понять, что любимое окружение малыша любит чистоту. Постоянно говорите ребенку, как за него его "авторитеты". Когда хвалите малыша, высказывайте одобрение от их лица: "Ты умничка, что сидишь на горшке, бабушка будет очень довольна!". Или, например, можно

использовать различных вымышленных героев: "Молодец, ты слил воду, как супермен!".

Можно описывать предполагаемое одобрение: "Вот папа обрадуется, когда увидит, что у тебя трусики сухие!". Такое обещание нужно потом подтвердить реальным действием, например, папа при появлении пусть похвалит ребенка за сухие трусики.

## **Используем устную речь**

Ребенок понимает многое, поэтому используйте устную речь, чтобы ребенок понимал, как правильно делать.

Например:

- "Мама обрадуется, если ты пописаешь прямо в горшочек. Пописаешь в горшочек?" (малыш кивает головой, значит, что "Да")
- "Не будешь писать в трусики?" (моргает головой, значит "Нет")
- "Куда ты будешь писать? Покажи" (ребенок показывает на горшок)
- "Папа же не писает в штаны?" (моргает головой, т.е. "Нет")
- "Ты будешь ходить сам на горшочек?" ("Да")
- "Папа сам ходит на горшочек. А мама сама ходит на горшочек?" ("Да").

Подобные диалоги нужно вести непрерывно и хвалить его от имени важных для него людей/героев, как рассказано выше. Такие диалоги покажут малышу, как здорово быть сухим и чистым, чтобы не ждать, когда он это сам поймет. Когда что-то говорите ребенку, убедитесь, что он смотрит на Вас и отвечает словами или жестом.

## **Как инструктировать ребенка**

В начале обучения подробно объясняйте ребенку, что ему нужно делать. Постепенно эти объяснения должны становиться более общими. К примеру, в начале обучения фраза: "Надень трусики" может быть слишком общей для ребенка, который не знаком с одеванием. Добавьте деталей: "Возьмись за трусики этой ручкой, а теперь этой. Да, двумя ручками. Теперь тяни до самого животика". Если получается, в следующий раз немного упростите инструкции. Когда ребенок все усвоит, подсказывать ему практически не придется.

Действуйте так мягко, насколько это возможно. Помогайте ему лишь с той силой, которая необходима. Внимательно наблюдайте за ребенком - как только заметите, что он старается выполнить нужно действие, отпустите его, пусть двигается самостоятельно.

## **Как долго руководить действиями ребенка**

Помогайте малышу до тех пор, пока он не научится делать нужные действия самостоятельно. Если видите, что у ребенка получается и без Вашей помощи, то произносите ему указания на отдалении, чтобы он учился быть самостоятельным. Поэтому и не нужно помогать, когда он пытается сделать, что от него требуется. Помощь должна быть минимальной, но достаточной, чтобы нужное действие было совершено.

## **Что делать, если ребенок писается в трусики**

Из Вашего обучения ребенок должен понимать, что в трусики писать не надо. Тем не менее, это может происходить. В таком случае:

1) выразите очевидное недовольство, что трусики мокрые.

Объясните малышу, почему Вы недовольны, например: "Ты пописал в трусики". Интонационно выделите, что Вас расстроило: "Писать в штаны плохо". Все это следует говорить в первые секунды после того, как ребенок описался.

2) скажите ребенку, что нужно дальше учиться ходить на горшок.

Предложите ребенку поучиться подходить к горшку и готовиться к тому, чтобы сходить на горшок. Такая тренировка поможет ребенку, чтобы он совершал нужные действия, если вдруг захочется писать. Отведите малыша туда, где он описался и скажите: "Учись ходить на горшок".

Попросите его подойти к горшку, снять трусики и присесть на пару секунд. Не просите ребенка пописать. Важно научить малыша ходить на горшок самостоятельно. Через пару секунд поднимите ребенка с горшка. Пусть он оденет трусики и пройдет в другое место, откуда снова начнет тренироваться.

Ребенку нужно повторить всю последовательность около 10 раз. Дважды с того места, где описался и остальные разы в самых дальних частях комнаты и квартиры/дома. Обратите внимание ребенка, что к горшку нужно идти побыстрее.

3) обратите внимание ребенка на мокрые трусики и скажите в мягкой форме, что это огорчит окружающих.

Потом сообщите малышу, что его трусики мокрые. Спросите у него, сухие ли трусики, пусть он их потрогает. Он почувствует, что трусики влажные. Скажите ему, что недовольны тем, что он описался. Потом попросите потрогать трусики еще раз и выразите неодобрение. Повторите так около 10 раз. Такой подход позволит осознать ребенку разницу между мокрыми и сухими трусиками, а также то, что это не одобряется.

4) пусть сам сменит свое мокрое белье (примет ответственность).

Ребенок должен сам снять свои мокрые трусики и отнести их в корзину для грязного белья. Не делайте это сами. Можно лишь помочь малышу засунуть ноги в трусики, если он еще не умеет этого делать. Если ребенок пописал на пол, попросите его взять тряпочку или губку, и вытереть. Так Вы обучаете малыша, как нужно действовать в будущем, если такое повторится.

Не нужно злиться на ребенка, если он описался. Реагируйте конструктивными советами, а не криками или шлепками.

## **Длительность обучения**

Можете считать, что ребенок приучился к горшку, если он отправляется к нему без напоминаний и делает, все что нужно, без Ваших подсказок и помощи. Продолжайте наблюдать за малышом в течение хотя бы еще 3 посещений, чтобы постепенно перестать контролировать его. Проверки на сухость трусиков делайте все реже и реже. Между проверками объясняйте ребенку, почему лучше быть в сухих трусиках.

После того, как малыш справил нужду самостоятельно несколько раз, можете убрать все предметы для обучения.

## **Наблюдение после обучения**

В течение нескольких дней после окончания обучения продолжайте проверять трусики, чтобы у малыша выработывался навык, и он придавал этому повышенное значение. Проверяйте трусики перед едой, перекусами, дневным и ночным сном - 6...7 раз за день.

Контролируйте малыша так же, как и во время обучения - спрашивайте, сухие ли у него трусики, и просите их потрогать. Если они сухие, обязательно хвалите его.

Если ребенок в течение нескольких дней ни разу не описался, можете больше его не проверять. Но не забывайте периодически хвалить его за приобретенные навыки и сухие трусики.

## **Что делать с подгузниками**

С того момента, как ребенок стал сам ходить на горшок, он не должен носить днем подгузники. У ребенка должны быть возможность самостоятельно снять трусики, чтобы сходить на горшок.

Если ребенку меньше 2,5 лет, продолжайте одевать ему подгузники на ночь. Если старше 2,5 лет, переходите на тренировочные трусики и просто подложите клеенку под простыню. Более старшим детям нужно вообще отказаться от подгузников, чтобы они не мешали сходить в туалет.