



# ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ

Как вы решаете эту задачу?

Russisch



Opgroeien

Kind & Gezin

Версию этой информации на голландском языке можно найти на веб-сайте Kind en Gezin.

## 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРШКА – ЭТО ВАЖНЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ ДЛ Я РЕБЕНКА

Приучение к горшку – естественный этап развития ребенка и процесс приобретения навыков. Ваш маленький ребенок, начинающий ходить, учится контролировать мышцы-сфинктеры и учится понимать то, что должно случиться. Хотя у некоторых детей приучение к горшку может происходить легко и безболезненно, другим детям может потребоваться больше времени и усилий для обучения этому навыку. Очень важно начать приучение к горшку заранее, чтобы у вашего ребенка было много возможностей научиться его использованию на практике.

Вы можете поддерживать и **поощрять** вашего ребенка во время этого процесса. Вы делаете все **вместе**: родители, специалисты по уходу за ребенком, бабушки и дедушки и т. д. Каждый человек в окружении вашего ребенка играет важную роль, помогая ребенку приучиться к использованию горшка.

В этой брошюре вы найдете информацию, подробные объяснения, пошаговые инструкции и полезные советы. Есть вопросы или нужна дополнительная информация? Иногда нужно найти то, что лучше всего подходит вашему ребенку. Быть полностью уверенным, разговаривать с другими людьми, которые растят ребенка, или обращаться за помощью.

### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Шаг за шагом дети учатся контролировать свое тело. Контроль тела необходим, чтобы начать приучение к горшку.

- Грудные младенцы сикают неосознанно и непроизвольно, как только их мочевой пузырь частично заполнится. Это происходит примерно до 20 раз в день. Опорожнение кишечника также происходит естественным путем.
- Маленькие дети, начинающие ходить, начинают осознавать свое тело и действовать по желанию. Они начинают осознанно чувствовать, что их мочевой пузырь полностью заполнен. Ребенок понимает, что происходит, когда он писает или когда его мочевой пузырь полностью заполнен. Далее перечислены признаки, указывающие на необходимость начать приучение к горшку. Приучение большинства детей необходимо начать в возрасте 18 месяцев.
- На следующем этапе, который обычно начинается с 2 лет жизни, дети постепенно учатся «контролировать» этот процесс. Сначала дети могут сдерживать себя, чтобы не писать и испражняться только в течение непродолжительного времени, поэтому горшок должен всегда находиться рядом. Постепенно они учатся контролировать свое тело и могут ждать дольше.
- Ночи, в течение которых ребенок остается сухим, – последний этап приучения.

### Поддержка и поощрение для приучения к горшку

Ребенку необходимо время и возможности, чтобы научиться правильно пользоваться горшком. Как вы можете помочь ему в этом? Спокойно поощряя его, уделяя ему внимание и достаточное количество времени. У вас есть много возможностей для того, чтобы практиковаться как дома, так и в учреждении по уходу за детьми, поскольку возможны и неприятные случайности. Вам особенно нужны терпение и доверие. В качестве родителя вашего ребенка вы можете сделать очень много, приглашая, поощряя и мотивируя вашего ребенка на всех этапах.

## 2. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖКЕ РЕБЕНКА ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Приучение к горшку – это **процесс приобретения навыков**. Поэтому дайте ребенку много **возможностей для освоения навыка на практике**.

- Помогите маленькому ребенку узнать о мочеиспускании и опорожнении кишечника. Если вы увидите, что ребенок садится на корточки, перестает на мгновение играть или ищет спокойное место, при этом у него изменяется выражение лица и он держится за ягодицы, **знайте**, что ребенок писает или испражняется.
- **Постарайтесь, чтобы для ребенка этот процесс был радостным, веселым и комфортным.**
- Дайте своему ребенку **время**, чтобы познать этот процесс. Доверяйте.
- **Делайте небольшие шаги:** возможно, сначала ваш ребенок захочет поиграть с горшком, затем посидеть на нем в одежде и наконец сможет сесть на него с голыми ягодицами, сняв штаны. (См. также признаки зрелости организма на стр. 4).
- Сохраняйте терпение и не ждите немедленных результатов.
- Не давите и не наказывайте ребенка, если он сделает что-то неправильно, поскольку такое поведение непродуктивно.
- **Повторение и поддержка очень важны.** Дети учатся методом проб и ошибок. Таким образом они усваивают и узнают способ поведения.

### Сотрудничайте с ребенком, чтобы приучить его к горшку

Процесс приучения ребенка к горшку наиболее эффективен, когда родители, бабушки и дедушки, специалисты учреждения по уходу за ребенком, няня, присматривающая за ребенком, или другие лица, которые растят ребенка, оказывают ему поддержку одним и тем же способом. С самого начала договоритесь, как вы хотите решать проблему в качестве родителя и координировать действия с другими людьми, которые также будут заботиться о вашем ребенке. Консультируйтесь, переходя к следующему этапу; консультируйтесь, если приучение вызывает затруднения.

### 3. ПРИЗНАКИ ЗРЕЛОСТИ – РЕБЕНОК ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА В «ЧУВСТВИТЕЛЬНОМ» ВОЗРАСТЕ

Вы видите какие-то из перечисленных признаков зрелости у ребенка? Значит, ваш ребенок ясельного возраста в «чувствительном» возрасте. В это время ребенок готов к тому, чтобы приучиться к горшку. Приучение большинства детей необходимо начать в возрасте примерно 18 месяцев. Подробная пошаговая инструкция на следующей странице поможет вам начать приучение!

#### ПОНИМАНИЕ: РЕБЕНОК МОЖЕТ

- положить предметы в нужное место, например, кубики в коробку. Ваш ребенок понимает: писать необходимо в горшок.
- достаточно хорошо знать язык и выполнять простые указания. Ребенок понимает задачу: «Пожалуйста, давай сходим на горшок».
- подойти к вам и сказать, что он что-то чувствует, или прервать игру, потому что ребенок постоянно чувствует, что он или она что-то сделал или делает что-то в подгузник.
- считать неприятным мокрый или грязный подгузник.

#### СПОСОБНОСТЬ: РЕБЕНОК МОЖЕТ ...

- Регулярно не мочить подгузники в течение продолжительного времени, например, после короткого сна во второй половине дня подгузник по-прежнему сухой.
- показать, что ему или ей нужно пописать или испражниться.
- ходить самостоятельно, самостоятельно садиться и опять вставать.
- опускать или поднимать штаны самостоятельно или с помощью других.

#### ГОТОВНОСТЬ: РЕБЕНОК ХОЧЕТ ...

- избавиться от мокрого или грязного подгузника при первой же возможности, потому что ребенку это не нравится.
- знать, что происходит на горшке или в туалете – ваш ребенок любознательный.
- сотрудничать, проявлять своеволие (и иногда говорить «нет»).

## 4. ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ: КАК ПИСАТЬ И ИСПРАЖНЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

### ЭТАП 1: НАЧИНАТЬ ПРИУЧЕНИЕ ЗАРАНЕЕ

**Рассказывать**, что происходит на горшке, когда вы замечаете, что ребенок писает или испражняется или когда вы меняете подгузник. Постоянно рассказывать с момента рождения. Таким способом вы помогаете вашему ребенку понять, что происходит. Писать и испражняться — это часть обычной жизни: эти процессы не делают тебя грязным.

#### Что такое хороший горшок?

Это горшок,

- на котором ваш ребенок может сидеть безопасно и комфортно
- когда обе ноги вашего ребенка опираются на пол
- когда колени находятся на одном уровне с бедрами или немного выше

При пользовании туалетом:

- у ног должна быть опора

и

- используйте детское сиденье для туалета, чтобы ребенок мог расслабиться во время сидения и не боялся упасть в туалет.

### ЭТАП 2 ПОДГОТОВКА И ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ

**Когда переходить к этому этапу?** Вы можете начать примерно в возрасте 18 месяцев или раньше, когда ребенок начнет проявлять интерес (см. признаки зрелости, стр. 4).

**Родителям** нужно подготовиться:

- Купить необходимое оборудование: хороший горшок, трусы, удобную одежду и т. д.
- Найти время, когда вы начнете приучать ребенка к горшку, и приучать его каждый день.
- Договоритесь с бабушкой и дедушкой, специалистами учреждения по уходу за ребенком и другими лицами, участвующими в воспитании ребенка, как и когда вы хотите начать приучать ребенка к горшку.
- Где найти информацию или кто может помочь вам, если у вас есть вопросы (стр. 12)

## Наблюдайте за ребенком и поощряйте ребенка

Дети часто показывают, что готовы учиться на практике. Если вы заметите готовность ребенка, вы не начнете приучать слишком рано или слишком поздно. Предложите вашему ребенку горшок и посмотрите, как он или она отреагирует на это. Ваш ребенок заинтересован? Моменты приучения на практике должны быть веселыми; не давите на ребенка.

### Поощряйте ребенка:

- читая вместе с ребенком книгу, рассказывающую о том, как ходить на горшок. Убедитесь, что такая книга есть в вашей местной библиотеке.
- просматривая видеоматериалы о том, как приучаться к горшку.
- разговаривая с ребенком о том, как пользоваться горшком (писать, испражняться в горшок, туалет и др.), беседуя; пойте песни, играйте со словами и т. д.
- складывая и выкладывая кубики или другие предметы. Так вы помогаете понять слово «в». Кубики должны лежать «в» коробке. Писать необходимо «в» горшок.
- отметьте и понаблюдайте за различиями между мокрым и сухим, например, когда меняете подгузники, моете посуду или когда ребенок принимает ванну. Совет: Оденьте трусики под подгузники, чтобы ребенок научился понимать и чувствовать, что он или она пописал(а) или испражнил(ась).

### Привыкание к горшку

- Поставьте горшок на видимое и легко достигаемое место.
  - для детей в возрасте младше 2 лет горшок можно поставить рядом с вами (например, в игровой зоне, в гостиной или на кухне).
  - детям в возрасте старше 2 лет чаще нужно личное пространство, поэтому поставьте горшок в ванную комнату или туалет.
- Разрешите ребенку поиграть с горшком.
- Расскажите о горшке и позвольте ребенку пойти с вами в ванную комнату. Таким образом вы покажете, где находится туалет, как им пользоваться и для чего нужен туалет.
- Для примера можно использовать плюшевого медвежонка или куклу, которые пользуются горшком.
- Регулярно предлагайте ребенку сесть на горшок с открытыми ягодицами, например, когда ребенок принимает ванну.

## ЭТАП 3: РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРШКА

**Когда переходить к этому этапу?** Когда ребенок приучен к горшку или достиг возраста примерно 2 лет.

После упражнений на практике ребенок привыкнет к горшку и будет осознавать, чего ему следует ожидать. На этом этапе особенно удобно предлагать ребенку пользоваться горшком в одно и то же время суток. Регулярность и предсказуемость предложений сделает ребенка ясельного возраста более сговорчивым.

Поэтому предлагайте горшок ежедневно в одно и то же время, например:

- после подъема
- после еды (завтрак, обед, перекус и ужин)
- перед тем, как лечь спать

А также

- если ребенок сам просится на горшок
- когда вы замечаете, что ребенку нужно пописать или испражниться (например, когда он или она начинает пританцовывать вокруг или тереть трусы)

### Практическое использование:

- Оденьте ребенка в удобную одежду.
- Чтобы полностью опорожнить мочевой пузырь, ребенку нужно сидеть в удобном положении. Посадите ребенка так, чтобы ноги были слегка вытянуты, трусы спущены до лодыжек.
- Почитайте книгу, немного поговорите: так можно создать спокойную непринужденную атмосферу.
- Достаточно провести на горшке от 2 до 5 минут.
- Запомните примерное время (5–7 раз) в течение дня, когда ребенку нужно сходить на горшок
- После мочеиспускания подождите от 1,5 до 2 часов прежде, чем еще раз предложить горшок. К этому времени мочевой пузырь ребенка, вероятнее всего, будет заполнен. Если вы будете предлагать ребенку сходить на горшок слишком часто, может сформироваться привычка принудительного мочеиспускания.
- Ребенок реагирует беспокойно или отчаянно сопротивляется? Постарайтесь успокоить ребенка и придать ему уверенности. Если это не поможет, сделайте паузу на несколько дней и начните снова.

### Еще несколько рекомендаций

- Ребенок ясельного возраста в пубертатный период ребенка дошкольного возраста на вопрос «Ты хочешь на горшок?» может ответить «нет». Поэтому дайте ребенку несколько четких инструкций, например, «Давай же, пришло время сходить на горшок!».
- Если иногда вы спрашиваете ребенка, хочет ли он пописать в горшок, как бы между делом, это поможет ребенку обратить внимание на то, что он чувствует.
- Поощряйте ребенка, говоря: «Молодец!»; похвалите его или спойте песенку после того, как ребенок посидел на горшке некоторое время.
- Поощрение ребенка с помощью стикера или печенья необязательно: так можно оказать ненужное давление на ребенка.
- Если вы накажете ребенка или рассердитесь на него, вы не решите проблему. Напротив, так можно оказать давление или вызвать стресс у ребенка ясельного возраста, что еще больше затруднит использование горшка.

## ЭТАП 4: БЕЗ ПОДГУЗНИКА

**Когда переходить к этому этапу?** Следите за успехами ребенка. Иногда этот этап происходит очень быстро после этапа 3. Этап можно начать с 2-летнего возраста, иногда раньше.

Если ребенок регулярно остается сухим в течение продолжительного времени (2 часа) или если вы думаете, что ребенок готов, вы можете не одевать на ребенка подгузник. В течение нескольких дней следите за ребенком.

### Практическое использование:

- Вы можете:
  - одеть трусы ребенку. Если ребенок чувствует, что его трусы влажные, у него больше мотивации стараться сдерживать мочеиспускание.
  - позволить ребенку походить около вас без подгузников или трусов. Это значит, что ребенок сможет увидеть процесс мочеиспускания, что обычно кажется неприятным.
- Ребенок должен регулярно выпивать достаточное количество жидкости.
- Как дома, так и в учреждении ухода за ребенком, на людях и т. д. вы должны соблюдать заведенный график.
- Кроме того, не одевайте подгузник после того, как ребенок не использовал горшок, или когда вы с ребенком идете на улицу. В противном случае ребенок может запутаться.

### Еще несколько рекомендаций

- Проконсультируйтесь со специалистами учреждения по уходу за ребенком. Договоритесь, когда лучше прекратить использовать подгузники, чтобы за вашим ребенком можно было следить и в учреждении по уходу за ребенком.
- Если горшок всегда стоит в определенном месте, ребенок может легко найти его.
- Трусы чуть большего размера легче снять и одеть.
- Ситуации, когда ребенок не использовал горшок, неизбежны. Спокойно наденьте на него чистую одежду, не обращая внимание на то, что ребенок не использовал горшок, и подбодрите его.
- Не хотите, чтобы промокло сиденье в машине или место ребенка в детской коляске? Можно использовать водонепроницаемый матрас, пеленку или пластиковый пакет.



## 5. СТРАХ СЛУЧАЙНОГО ИСПРАЖНЕНИЯ

Некоторые дети ясельного возраста испытывают беспокойство, когда им нужно опорожнить кишечник, сидя на горшке. Они могут хорошо писать на горшке, но ждут и не испражняются на горшке, пока на них не оденут подгузник. Часто они переползают в угол, чтобы там спокойно сделать свои дела.

### Как лучше всего реагировать?

- Ребенок чувствует, что ему надо испражниться. Это хорошо. Поощряйте ребенка, но не ждите, что он сразу будет испражняться на горшке. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок испражнялся регулярно и чтобы у него не было запоров в течение нескольких дней.
- Дайте ребенку найти спокойное место. Поставьте горшок в это место или поставьте горшок в туалет.
- Дайте ребенку время. Через несколько недель ребенок будет спонтанно испражняться на горшке.
- Если эти рекомендации не помогают:
  1. с подгузником на горшке
  2. со спущенным подгузником на горшке
  3. с открытым подгузником на горшке
  4. без подгузника на горшке

### Рекомендации при затрудненном испражнении

- Ребенок должен пить большое количество жидкостей, предпочтительно воды. Обильное питье способствует более легкому испражнению.
- Давайте ребенку большое количество фруктов и овощей.
- Ребенок должен делать много упражнений (ходить, лазать и др.).

## 6. ПРИВЫКАНИЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ГОРШКА НОЧЬЮ

Приучение к горшку ночью обычно происходит естественным путем. Вы практически не можете повлиять на процесс. Привыкание происходит по мере взросления ребенка. Когда вы заметите, что у ребенка постоянно сухой подгузник по утрам, вы можете не одевать на ребенка подгузник на ночь.

### Краткие рекомендации

- Вы можете не одевать подгузник на ночь, если в течение недели он не промокал по крайней мере после 5 ночей.
- Ребенок должен выпивать достаточное количество жидкости в течение дня (даже после 16:00).
- Влажные подгузники означают, что организм ребенка еще не готов. Не сердитесь, если данные рекомендации не помогают: ваш ребенок ничего не может с этим поделать.
- Ребенок может нечаянно не использовать горшок: поможет хорошее защитное покрытие для матраца.
- Не будите ребенка для мочеиспускания ночью. Так вы не приучите ребенка к горшку. Когда организм ребенка будет готов, ребенок сам будет просыпаться ночью, чтобы пописать.

## 7. ИНОГДА МОГУТ ПРОИСХОДИТЬ СЛУЧАЙНЫЕ СРЫВЫ

Когда ребенок оказывается в ситуации, требующей от него много сил, например, при рождении еще одного ребенка, переезде в новый дом или начале занятий в школе, возможен временный случайный срыв. Такие срывы часто происходят в случае изменений, когда ребенку нужно приспособливаться к новым условиям.

### Как лучше всего реагировать?

- Дайте ребенку время на привыкание к новой ситуации.
- Скорректируйте ваши ожидания. Выясните, почему в процессе приучения ребенка к горшку произошел срыв.
- Договоритесь с воспитателями вашего ребенка (в учреждении по уходу за детьми/школе/семье/у друзей), как лучше всего решить проблему.
- Если через несколько недель улучшений не будет, обратитесь за помощью к специалисту. (См. стр. 12)

## 8. ШКОЛА И ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ

Сотрудники школы могут ожидать от вас, что вы своевременно приучите ребенка к горшку. В идеальной ситуации ребенок должен быть сухим в течение дня, после которого он начнет посещать занятия в школе. Возможность оставаться сухим делает обучение в школе более удобным и гарантирует, что в школе можно будет сделать акцент на хорошем образовании ребенка.

Сотрудники школы не имеют право отказать ребенку, потому что он еще не приучен к горшку. Но у ребенка будет больше возможностей для успешной учебы, если он уже приучен к горшку. Поэтому вам следует начать приучать ребенка к горшку своевременно.

Если ребенок еще не приучен к горшку, когда он начнет учиться в школе, договоритесь со школьным персоналом, как вы можете продолжить вместе приучать ребенка.

Дополнительная информация: [onderwijs.vlaanderen.be](https://onderwijs.vlaanderen.be) > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

## 9. ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Больше советов и видеоматериалы см. на сайте [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



### У вас возникли вопросы или вам нужна дополнительная информация?

- Проконсультируйтесь с медсестрой или врачом в Kind en Gezin; они смогут записать вас на прием для консультаций по воспитанию детей.
- Позвоните на горячую линию Kind en Gezin Line (078 150 100) или задайте вопрос в чате [kindengezin.be](http://kindengezin.be) > контакт
- Если ребенку 3 года или больше, вы можете связаться с CLB, например, во время обучения в первом классе (дошкольного обучения).
- Вы также можете задать вопросы в кабинете специалиста по родительскому воспитанию или в детском центре вашего муниципалитета.

### В каких случаях необходимо проконсультироваться с врачом?

Почти все четырехлетние дети приучены к горшку, чтобы писать в течение дня и испражняться днем и ночью. Почти все пятилетние дети приучены к горшку, чтобы писать в течение дня и ночи.

Обратитесь к врачу за консультацией, если ребенок:

- по-прежнему часто испражняется или мажет испражнениями трусы в течение дня, если ребенку уже исполнилось 3 года или более.
- В возрасте от 4 до 5 лет он не остается сухим в течение дня.
- В возрасте от 6 до 7 лет он не остается сухим в течение ночи.