

Russische vertaling uit het Nederlands van Zindelijkheid positief ondersteunen

Как помочь ребенку освоить навыки гигиены

Выработка привычки ходить на горшок – важный этап в развитии ребенка. Вы можете помочь ему в этом вместе с сотрудниками детского сада, бабушкой, дедушкой и т.д. Главное – начать в нужный момент и постараться, чтобы пользование горшком не вызывало у ребенка напряжения.

Не все дети привыкают к горшку одинаково быстро: один может обходиться без подгузников уже в возрасте 2-х лет, а другому они нужны до 4-х лет. Почти все дети в возрасте 4-х лет пользуются днем горшком или туалетом, чтобы писать, а также днем и ночью, чтобы какать. Почти все дети в возрасте 5-и лет ходят днем и ночью на горшок или туалет.

Ребенок приучен к горшку, если он:

- понимает, что нужно писать и какать в горшок
- чувствует, что ему нужно в туалет и может потерпеть до момента, когда он сходит на горшок или в унитаз
- заинтересован в том, чтобы пользоваться горшком

Поэтапный план для дневного времени суток

Этап 1: Раннее начало

Если вы меняете ребенку подгузники или видите, что он писает или какает, скажите, что происходит. Так вы поможете малышу осознать происходящее. Какать и писать естественно, ведь это часть повседневной жизни, и ничего постыдного в этом нет.

Этап 2: Подготовка и привыкание к горшку

Приобретите горшок заранее и дайте ребенку поиграть с ним. Говорите с ним о горшке и пригласите его сходить в туалет вместе с вами. К этапу 2 можно приступать в возрасте около 18 месяцев или если ребенок проявляет интерес к горшку (см. признаки зрелости центральной нервной системы).

Этап 3: Регулярное пользование горшком

Можно предлагать ребенку горшок в ежедневно повторяющиеся моменты, например, после пробуждения, после приема пищи, перед отходом ко сну или в случае, если ребенок сам об этом попросит. Предсказуемость таких моментов облегчает процесс привыкания к горшку. Вы можете также предложить малышу горшок, если видите, что ему нужно сходить по-большому или по-маленькому.

К этому этапу можно приступать, если ребенок показывает своим поведением, что он готов (вы замечаете некоторые явные признаки зрелости центральной нервной системы) или с 2-х лет.

Этап 4: Отказ от подгузников

Если подгузники вашего ребенка долгое время (2 часа) остаются сухими или если вы думаете, что он готов к горшку, можно отказаться от подгузников. Посоветуйтесь по этому вопросу с сотрудниками детского сада. Выберите удобное время, чтобы хорошо проследить за поведением вашего ребенка.

Сухая постель по ночам

Со временем навык спать сухим сформируется сам собой. Здесь вы вряд ли сможете чем-то помочь. Речь идет прежде всего о зрелости центральной нервной системы. Если вы заметите,

что у ребенка по утрам подгузники всегда сухие, можно от них отказаться. Мокрые подгузники у детей до 7-и лет не являются отклонением от нормы.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК: Признаки зрелости центральной нервной системы

ПОНИМАНИЕ: Ваш ребенок может...

0 отнести предметы туда, куда следует, например, кубики в коробку.

Он понимает: писать нужно в горшок.

0 в достаточной степени понимать речь и выполнять простые указания.

Он понимает задание: «Пойдем на горшок».

0 сказать об «этом» или прервать свою игру. Он осознает, что сходил в подгузник.

0 чувствовать, что мокрый или грязный подгузник – это неприятно.*

СПОСОБНОСТЬ: Ваш ребенок может...

0 регулярно сохранять подгузник сухим в течение долгого времени, например, когда после полуденного сна подгузник все еще сухой.

0 дать понять, что ему нужно сходить по-маленькому или по-большому.

0 самостоятельно ходить, садиться и снова вставать.

0 самостоятельно или с небольшой помощью спускать или натягивать свои трусики.

ЖЕЛАНИЕ: Ваш ребенок хочет...

0 как можно быстрее снять мокрый или грязный подгузник, так как ему это неприятно.*

0 знать, что происходит, когда он сидит на горшке или унитазе, он любопытен.

0 пользоваться горшком, проявлять собственную волю (и иногда говорить «нет»).

* Благодаря качеству современных подгузников мокрый подгузник не вызывает неприятных ощущений, поэтому этот признак не такой явный.

Вам требуется дополнительная информация, совет или помощь?

- Расскажите об этом вашим медсестре/медбрату, работнику службы семейной помощи или врачу, либо обратитесь с просьбой о встрече с сотрудником организации Kind en Gezin, предоставляющим педагогические консультации.
- Позвоните на линию Kind en Gezin (078 150 100)
- Посетите интернет-сайт kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid