

Психология
БЕЗ СЛЯДОК

ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ

ЛЁГКОЕ ПРИЧУЧЕНIE К ГОРШКУ ЗА ЗО АНЕЙ

Ростов-на-Дону
 FEHICKS
2021

УДК 37.0
ББК 74.9
КТК 480
Б91

Бурьевая, Елена.

Лёгкое приучение к горшку за 30 дней / Елена Бурьевая.— Ростов н/Д : Феникс, 2021.— 63 с. : ил.— (Психология без слёз).

ISBN 978-5-222-36353-9

Когда следует начинать приучать ребёнка к горшку? Как это правильно делать? А вдруг малыш не привчится к горшку и до первого класса будет ходить в памперсе? Что ж, малыши и горшок — это волнительная тема для многих родителей.

Главное, помнить, что писать и какать — это физиологические процессы. Если родители начинают чрезмерно педалировать эту тему, сильно суетиться, переживать, то дети понимают: эта сфера маме с папой неподвластна, она их беспокоит. И хитрые детишки с помощью этих своих естественных процессов начинают манипулировать вами для достижения желаемого (как правило, для получения родительского внимания). Такой ситуации, конечно, допускать не следует.

В этой книге вы найдёте советы на каждый день по приучению ребёнка к горшку, а также ответы на самые распространённые вопросы, связанные с этим важнейшим этапом в жизни ребёнка. Чтобы этот процесс проходил нескучно и познавательно, на каждый из 30 дней мы предлагаем задания для родителей и игры для ребёнка. Подходит к играм индивидуально, не давите на ребёнка, ведь они должны в первую очередь развлекать и дарить радость.

Будьте спокойны и терпеливы, и через 30 дней результат не заставит себя ждать!

**УДК 37.0
ББК 74.9**

ISBN 978-5-222-36353-9

© Бурьевая Елена, текст, 2021

© ООО «Феникс», оформление, 2021

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com, 2021

День 1

Так как лёгкое и успешное приучение ребёнка к горшку во многом зависит от родительского психологического настроя, я предлагаю вам пройти тест. Он покажет ваш уровень тревоги по поводу предстоящих событий. Может быть, вы сами ещё не готовы начать приучение ребёнка к горшку.

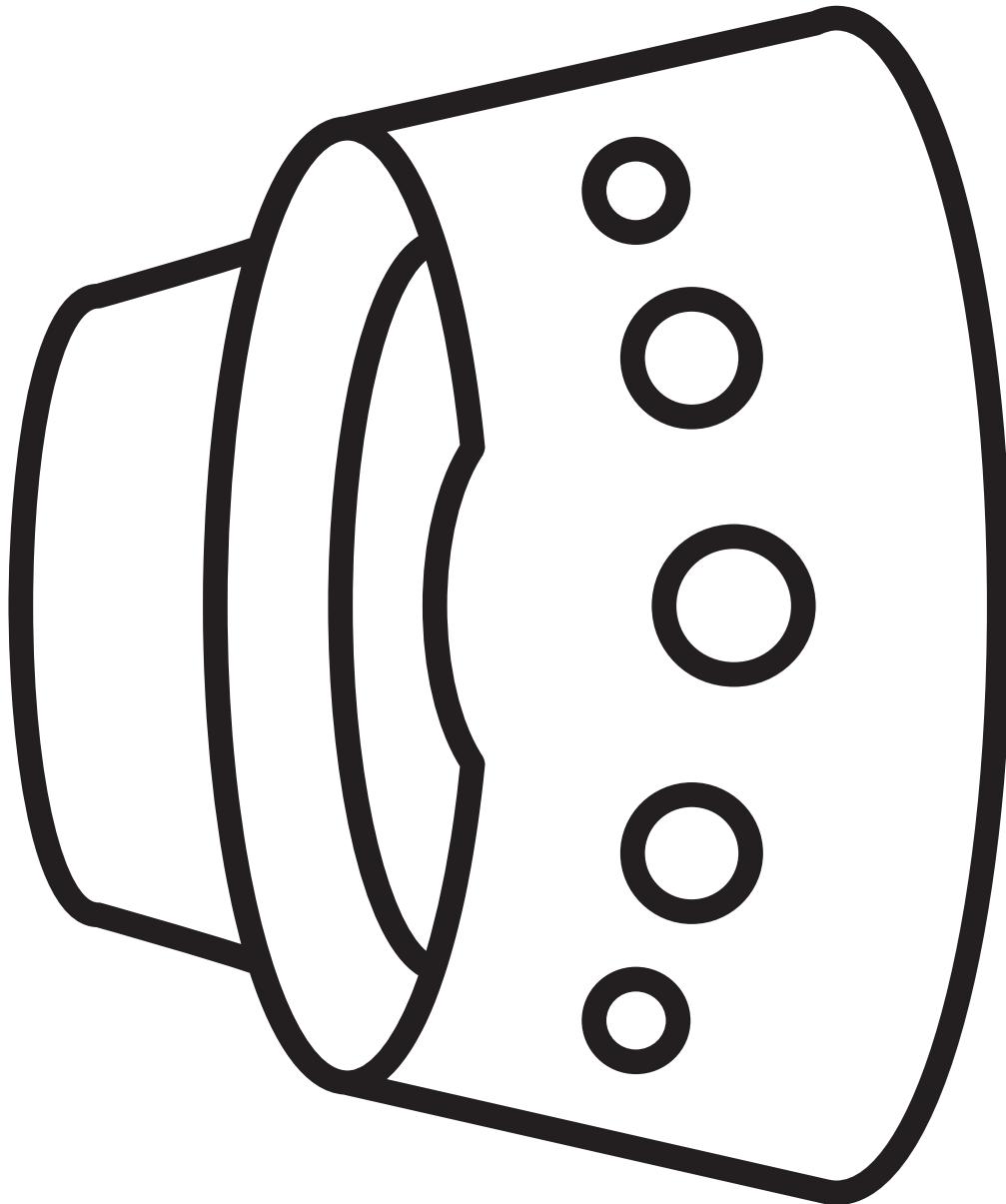
Нет

- Вы очень переживаете из-за того, что ваш ребёнок ещё не ходит на горшок.
- Вы постоянно сравниваете своего ребёнка с детьми своих знакомых.
- В жизни вашей семьи сейчас происходят кардинальные изменения (например, рождение ещё одного малыша, развод, переезд, ребёнок пошёл в детский сад).
- На вас давят родственники, друзья, воспитатели по поводу того, что ваш ребёнок ещё не освоил навыки хождения на горшок.
- Кто-то уже пытался научить ребёнка ходить на горшок, используя метод «запугивания».
- Вас раздражает, что ребёнок не понимает, что нужно писать в горшок.
- Вы испытываете стресс из-за предстоящего приучения ребёнка к горшку.
- У вас нет времени на приучение ребёнка к горшку.

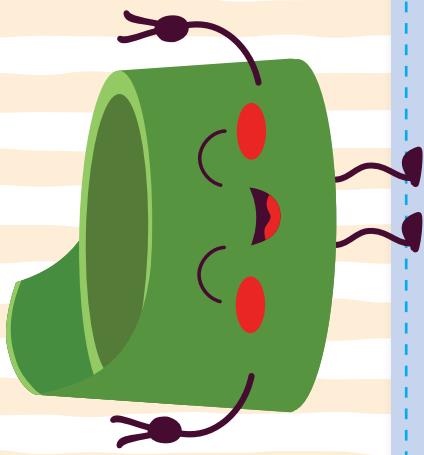
Если вы преимущественно отвечали «да», то я рекомендую сначала вам самим разобраться с тревогами и страхами по поводу приучения ребёнка к горшку. Иначе с большой вероятностью ваш негативный настрой и неуверенность будут усложнять и без того не самый простой процесс. В противном случае — ура, вы готовы начинать! Итак, стартуем!

Задание дня

Возьми пальчиковые краски и раскрась горшок отпечатками пальцев.



День 2



Пожалуй, нет ни одной мамы, которой бы кто-то из старшего поколения (желая помочь, конечно же) не сказал: «Такой большой ребёнок, а ещё в подгузниках!» Или: «А ты в этом возрасте уже на горшок ходила!» Согласитесь, такие «добрьи» упрёки только бесят и расстраивают, но уж никак не помогают.

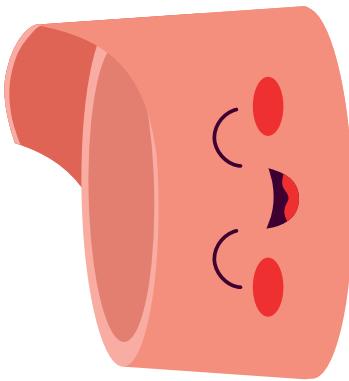
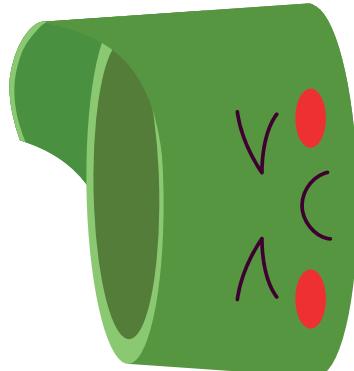
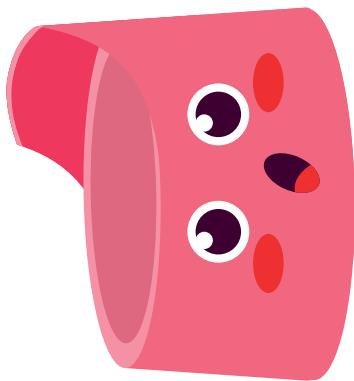
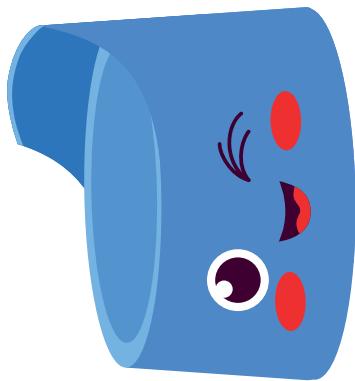
Во-первых, не известно, что эти люди говорили бы, имей они под рукой стиральные машинки и подгузники. Во-вторых, все детки разные, и каждый развивается по-своему.

И самое главное — прислушайтесь к себе. Если подобные фразы вас задевают, вы чувствуете себя мамой-неудачницей, это значит, что кто-то нарушил ваши личные границы. А поскольку люди лезут не в своё дело, вы имеете право эти границы защищать и отстаивать!

Как? Начните с фразы «Здорово, что я была такой, и как чудесно, что мой ребёнок развивается иначе». Если советчик не унимается, то смело говорите, что вы мама и лучше знаете, когда следует приучать своего личного ребёнка к горшку. Не бойтесь, что бабушка (или кто-то другой) обидится. За реакцию взрослого человека вы не несёте ответственности. Это его дело, обижаться или нет. А вот если вы не будете отстаивать свои границы, то очень скоро начнёте срываться и на того, кто их нарушает, и на ребёнка, и на мужа. Выбор за вами!

Задание дня

Посмотри внимательно на горшок, который находится наверху. Какого он цвета? Найди и покажи точно такой же горшок.



А что это вообще значит — «ребёнок сам ходит на горшок»? Как вы думаете, когда внимательная мама высаживает трёхмесячного малыша, замечая у него признаки готовности писать, это считается? А если она постоянно спрашивает у ребёнка, хочет ли он писать, предлагая ему сесть на горшок, это подходит? Конечно же, нет. В перечисленных выше ситуациях на горшок «ходит» мама, а не ребёнок.



Ребёнок «ходит на горшок» — значит, чувствует, что он хочет писать (ощущает, что у него наполнился мочевой пузырь), сам идёт к горшку, снимает с себя штаны/трусы, садится на горшок, писает, встаёт, одевается и бежит заниматься своими делами. А вы случайно заметили, что горшок не пустой. И задача родителей — помочь ребёнку сформировать этот навык. Малыш должен научиться чувствовать, что пора в туалет; терпеть, пока не дошёл до горшка; в общественном месте (магазине, поезде, на улице) сообщить взрослому, что он хочет в туалет, и при этом не намочить штанышки.

День 3

Задание дна

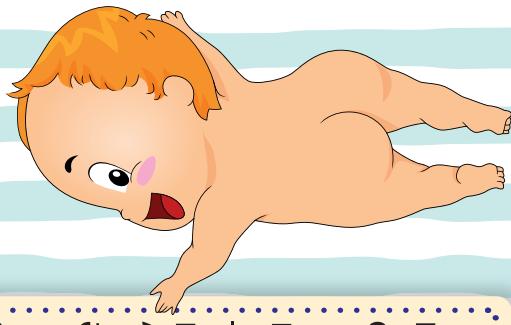
Как ты думаешь, если малыш захочет пописать, он куда пойдёт? Почему?



День 4



Итак, умение ходить на горшок предполагает, что ребёнок должен почувствовать позыв пописать или покакать. Поэтому задолго до начала приучения к горшку необходимо сформировать у ребёнка понимание сигналов своего тела.



Для этого следует все реже и реже использовать подгузник. Начиная с года снимайте подгузник с ребёнка и надевайте хлопчатобумажные трусы или штаны. В тёплое время года можно и на улицу выходить без подгузников. Совет: для прогулки стелите в коляску впитывающие пелёнки и берите с собой большое количество сменного белья. Не помешают и влажные салфетки, чтобы протереть ребёнка, и пакет для влажного белья.

Когда ребёнок пописает в штаны, не спешите их снимать, оставьте на пару минут. Ребёнку важно почувствовать, что, когда он пописал, штанки стали мокрыми. Он должен ощутить, что поначалу штаны были сухими и тёплыми, а теперь стали мокрыми, что это неприятно, что теперь ему холодно. Обращайте внимание ребёнка на эти ощущения, проговаривайте их ему.

Важно! В подгузнике ребёнок не чувствует дискомфорта, и именно это усложняет приучение к горшку. Зачем ходить на горшок, если все хорошо?!

Задание дня

Найди на рисунке горшок.



День 5

Когда же начинать приучать ребёнка к горшку? Лучше всего в возрасте 18–24 месяцев, когда малыш уже способен понимать свои физиологические потребности (пусть не всегда, но хотя бы периодически). При этом ребёнок должен есть самостоятельно: если кормят родители, ему сложнее прислушиваться к собственным ощущениям: «Годен ли я, хочу ли я в туалет и т. п.»

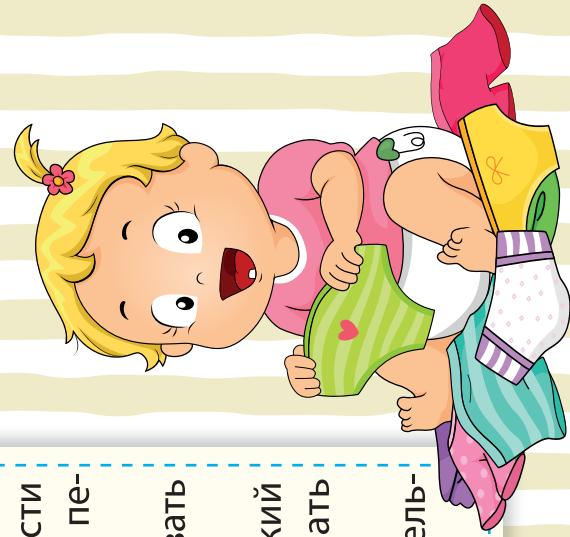


Вообще, самый лучший момент для приучения к горшку — когда ребёнок испытывает дискомфорт от грязного подгузника: снимает его сам или требует замены на чистый, просит, чтобы его самого помыли. Хороший знак — появление брезгливости во время игр и употребления пищи (хочет вымыть руки и переодеться, если испачкался).

Ребёнок должен уже уметь самостоятельно снимать и надевать штанишки.

Важно! У вашего малыша должен быть маленький детский стульчик, чтобы он мог самостоятельно садиться и вставать с него.

Однозначный сигнал, что пора приучать, — ребёнок длительный период находится в сухом подгузнике.



Популярное издание

Елена Бурьевая

Лёгкое приучение к горшку за 30 дней

Ответственный редактор Оксана Морозова
Технический редактор Галина Логвинова

Формат 84×108/16. Бумага офсетная
Тираж 5000 экз. Зак. №

Издатель и Издательство: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2021.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «Издательство Вперед»
Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым,
г. Саки, ул. Первомайская, д. 14
Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым,
г. Симферополь, ул. Узловая, 12



03 от 29.12.2010
№ 436-ФЗ