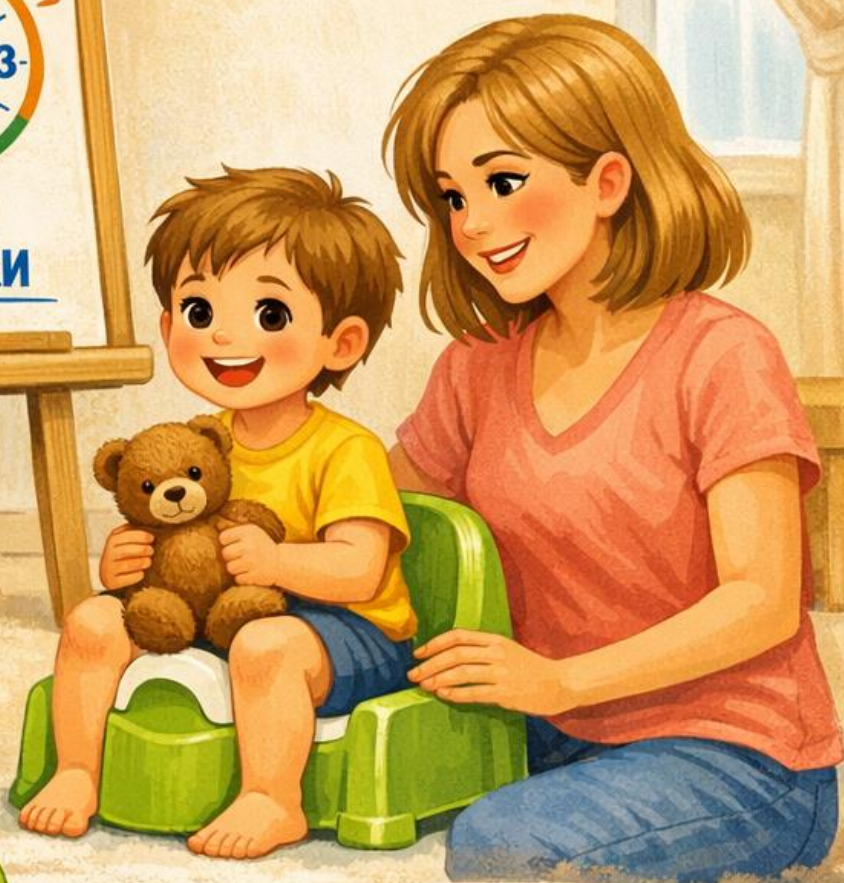


КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ



ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ



МОТИВАЦИЯ
И НАГРАДЫ



СПОКОЙНО
И БЕЗ СТРЕССА

Консультация «Приучение к горшку: без слез, стресса и борьбы»

Уважаемые родители! Данная консультация поможет приучить ребенка к горшку без слез, в правильном для вашего ребенка темпе.



1. Главное, что нужно знать о возрасте 1–2 года

Миф: «Ребенок должен быть на горшке к 2 годам».

Реальность: Полный контроль над сфинктерами (умение терпеть и осознанно проситься) физиологически созревает к **2,5–3 годам** (+/- 6 месяцев).

Что важно понимать:

- До 1,5 лет ребенок **не чувствует** наполненность мочевого пузыря. Процесс «пи-пи» — это безусловный рефлекс. Ребенок писает, потом слышит звук. Если он попал на горшок — это чистая случайность или ваша отличная высадка по режиму.
- В промежутке **1,5–2 года** начинается развитие контроля. Ребенок может *замечать*, что уже мокрый, или на несколько секунд задерживать процесс. Но «проситься заранее» — это самый сложный навык для мозга.
- К **2 годам** большинство детей готовы к *началу* знакомства, но не к самостоятельному пользованию без напоминаний.

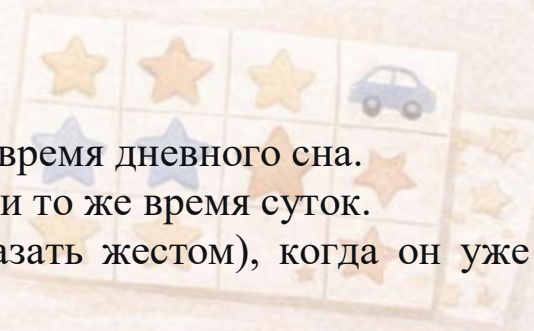
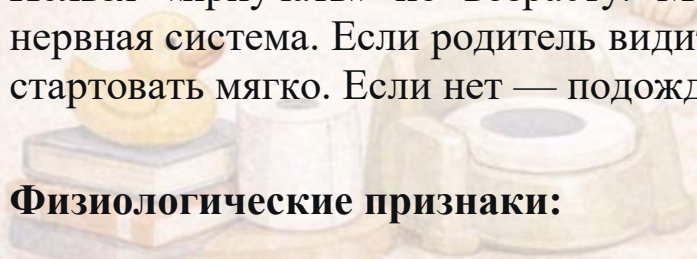
Вывод психолога: Если вы начнете в год — вы обучите *себя* высаживать. Если начнете в 2 года — вы обучите *ребенка*. Второе — мудрее и быстрее.

2. Признаки готовности ребенка (Чек-лист для родителей)

Нельзя «приучать» по возрасту. Можно только *помогать*, когда созрела нервная система. Если родитель видит **3 и более** пунктов из списка — можно стартовать мягко. Если нет — подождать месяц-два.

Физиологические признаки:

- Ребенок остается сухим на **2 часа** ночью или во время дневного сна.
- Наблюдается регулярный стул примерно в одно и то же время суток.
- Может сам дойти до горшка (или сказать/показать жестом), когда он уже мокрый или грязный.



Поведенческие/когнитивные:

- Понимает простые инструкции («принеси мяч», «положи в ведро»).
- Испытывает дискомфорт от мокрых штанов (просит сменить, пытается снять сам).
- Подражает взрослым (садится на стульчик, как мама/папа на унитаз).
- Может сказать или показать жестом «Пись» / «Кака» (не обязательно словами, можно звукоподражанием «сс-сс» или похлопыванием по попе).

Важное предупреждение: Если ребенок активно говорит «НЕТ» горшку, отталкивает его, плачет при виде — это **не готовность**. Подождите 1-2 месяца. Давление приведет к регрессу и неврозу.

3. Основные правила приучения (без криков и истерик)

Правило №1: Приучение — это обучение навыку, а не дрессировка.

Если ребенок пописал мимо — это не катастрофа, а статистическая ошибка. Ваша реакция: «Ой, лужица. Давай вместе вытрем тряпкой. В следующий раз попробуем на горшок».

Правило №2: Горшок — нейтральный друг, а не враг и не аттракцион.

- Не использовать горшок как трон с призами (конфета за попадание — плохая идея, сформируется внешняя мотивация).
- Не использовать как наказание («сиди на горшке, пока не напишешь»).
- Поставить в том месте, где ребенок проводит время (не в туалете через весь коридор).

Правило №3: Наблюдать, а не ставить по часам.

Изучите ритм ребенка. Обычно дети писают: сразу после сна, через 10-20 минут после еды, перед прогулкой и после нее. В эти «опасные моменты» предлагайте горшок спокойно.

Правило №4: Отказ на горшок — всегда законный (для ребенка 2 лет).

Если ребенок сказал «НЕТ» и не успех на горшок — он не издевается. Его вегетативная нервная система еще не подчиняется ему. Скажите: «В следующий раз успеем».

4. Пошаговый план (с учетом возрастных групп)

Возраст 1 год – 1 год 4 месяца: «Знакомство»

Цель: снять страх и интерес.

1. Поставить горшок в игровой зоне.
2. Позволить сажать на него куклу/мишку.
3. Если ребенок сам сел — похвалить (без фанатизма).
4. Высаживать *только* если ребенок явно тужится для стула или сам показывает на горшок. Успех — случайность.



Возраст 1 год 4 месяца – 1 год 8 месяцев: «Наблюдение и предложение»

Цель: один-два сухих попадания в день.

1. Снимать подгузник дома на 2-3 часа в первой половине дня.
2. Предлагать горшок в режимные моменты (после сна/еды).
3. Ни в коем случае не ругать за лужи. Ругать = затормозить созревание навыка на месяцы.
4. Комментировать процесс: «Слышишь, водичка капает? Это ты пописал в горшок!».

Возраст 1 год 8 месяцев – 2 года: «Переговорный этап»

Цель: закрепление привычки (но без 100% результата).

1. Ребенок уже знает слово «горшок». Можно начинать просить: «Скажи, когда захочешь писать».
2. Если ребенок промок, но через минуту сказал «пись» — похвалить за то, что сообщил (пусть постфактум). Он учится связывать ощущение и слово.
3. На горшок можно сажать на 1-2 минуты, **не удерживая насильно**. Если через 2 минуты ничего нет — «Хорошо, давай побегаем, попробуем через полчаса».



5. Что делать с типичными проблемами? (разбор на консультации)

Проблема

Ребенок ходил на горшок, а в 2 года перестал (регресс)

Держится, терпит, какает, зажимается

не

Писает каждые 15 минут, если без подгузника

Боится горшка (кричит, вырывается)

Решение психолога

Это норма. 99% — стресс (переезд, рождение сиблинга, болезнь, развод родителей). Верните подгузник на 2 недели, снимите давление. Перестаньте напоминать. Через месяц попробуйте снова.

Психологический запор. Причина: однажды было больно из-за твердого стула или родитель сильно ругал за «мимо». Послабляющая диета (чернослив, вода). Убрать слово «какать» из контекста стыда. Сажать в теплую воду перед горшком.

Физиологическая незрелость нервной системы. Вернуть подгузник на 1-2 месяца. Мозг не дорос до удержания.

Не сажать. Убрать горшок на месяц. Играть с игрушками рядом с горшком. Сделать наклейку на него. Посадить любую любимую игрушку «писать». Страх лечится только через игнорирование объекта.

6. Четыре главные ошибки родителей (психологический вред)

1. **Наказание за мокрые штаны.** Ребенок начнет прятаться и писать тайком (за диван, за штору). Сформируется стыд за телесные функции.
2. **Фиксация на неудачах.** Если вы 10 раз сказали «какой ужас, опять мимо», ребенок запомнит ваше лицо ужаса и будет бояться этого процесса.
3. **Требование горшка ночью.** Ночной контроль созревает последним (к 4-5 годам). Попытки будить ребенка «пописать» — это нарушение глубины сна и невроз.

4. **Сравнение с другими.** «А Петя уже просится!» — ребенок не понимает, про что вы, он слышит только «ты плохой, тебя не любят».

7. Готовый скрипт для родителя: как мягко начать в 2 года

«Завтра мы начинаем эксперимент. Мы снимаем памперс на 2 часа после завтрака. Ставим горшок в углу комнаты. Я говорю: "Смотри, это твой горшок. Если захочешь писать — садись или позови меня". Я не буду тебя сажать силой. Если будет лужа — я вытру её тряпкой и скажу: "Ничего страшного, в следующий раз попробуем добежать". Каждые 20 минут я буду тихо напоминать: "Слушай, может, хочешь в горшок?" Если ты сядешь и что-то получится — я просто улыбнусь и скажу "Молодец, получилось!". Если нет — я скажу "В другой раз". Никаких конфет, никакого крика. Эксперимент длится 3 дня. Если будет много луж — мы вернем памперс на месяц и повторим позже».

8. Когда бить тревогу и идти к неврологу?

В 2 года — не нужно бить тревогу вообще, если нет признаков органического поражения мозга. Но консультация невролога нужна если:

- Ребенок в 2 года не контролирует стул вообще (ходит «по-большому» хаотично, не чувствуя этого) — при этом он не понимает, что испачкался, и не реагирует на запах.
- Нет ни одного слова или жеста для обозначения нужды.
- В анамнезе была тяжелая гипоксия или родовые травмы.

Во всех остальных случаях: **«Не хочешь на горшок в 2 года — забудь на месяц. Захочешь сам в 2 года и 3 месяца».**

