

## «Как приучить ребенка к горшку»

Самый подходящий возраст для приучения ребенка к горшку — с 1,5 лет. Чтобы лучше понимать, почему приучение должно начинаться именно в это время, обратимся к анатомии и физиологии.

Нервные волокна, формирующие сплетения вокруг мочевого пузыря и прямой кишки, подают импульс о наполнении органа сначала в спинной мозг, а затем сигнал передается в головной мозг — это является побуждением к походу в туалет. Таким образом, осознанное хождение на горшок возможно лишь при формировании нервно-мышечных связей между органами малого таза и мозгом. Правильный навык может сформироваться только при наличии этих связей. А формируются они после 1,5 лет никак не связаны с тем, как скоро родители начнут знакомить ребенка с горшком.

Только после года ребенок начинает чувствовать наполнение прямой кишки, а ближе к двум годам — мочевого пузыря. К этому времени у него созревает сознательный, полноценный контроль над выделительными процессами. К 2–3 годам дефекация становится осознанной, волевой, управляемой.

Раннее приучение ребенка к горшку (в течение первого года жизни) уже давно признано нефизиологичным и неправильным, потому что не учитывает ни психологической готовности, ни физического созревания малыша. Оно основано на формировании условных рефлексов и не вырабатывает осознанный навык. Таким образом, создается неправильная цепочка действий: родители побуждают ребенка опорожнить мочевой пузырь, для этого они используют звуки журчащей воды или определенные слова, после чего происходит ожидаемое действие.

Приобретенный таким способом навык нестойкий и легко может утратиться в результате любого стресса (смена места жительства, ссоры родителей, поступление в детский сад), а также при достижении ребенком возраста, когда созрела иннервация органом малого таза — время, в которое только надо начинать процесс приучения к горшку. Кроме того, раннее приучение основывается на давлении взрослых, что в дальнейшем может вызвать у ребенка стресс, психосоматические и невротические заболевания, например, логоневроз, нервный тик, энурез, энкопрез, гиперактивный мочевой пузырь.

Приучение к горшку после 1,5 лет учитывает степень зрелости нервной системы ребенка, не требует давления со стороны родителей, потому что он готов к освоению нового навыка:

*физически* — укрепляются мышцы сфинктеров (мышечные кольцевые волокна вокруг какого-либо отверстия) прямой кишки и мочеиспускательного канала, развивается иннервация прямой кишки и мочевого пузыря;

*психологически* — готов следовать инструкциям, понимает, зачем и что от него требуют;

*эмоционально* — позитивно относится к изучению новых навыков.

### **Как определить, что ребенок готов к приучению**

Существуют признаки, указывающие на то, что ребенок готов к освоению нового навыка психологически и физически:

- наличие режима дефекации — она происходит примерно в одно и то же время суток;
- мочеиспускание не чаще чем 1 раз в 2 ч;
- ребенок знает и показывает части тела и различные предметы одежды, знает и понимает значение слов, связанных с туалетом, испытывает дискомфорт и проявляет негативные эмоции, когда находится в грязном подгузнике;
- у ребенка есть стремление подражать взрослым;
- он пытается сам одеваться;
- проявляет интерес к туалету;
- возраст старше 1,5 лет.

Если все эти критерии имеются, то можно говорить о том, что приучение к горшку пройдет максимально просто и легко как для мамы, так и для малыша.

### **С чего начать приучать**

С покупки горшка. Следует заранее его приобрести — чтобы он стал знакомым предметом в доме. Выбрать горшок в магазине можно вместе с ребенком. Лучше остановить выбор на обычном горшке без подсветок и музыкального сопровождения. Горшок, из которого идут аплодисменты, может испугать, а светящийся — рано или поздно станет игрушкой.

Горшок должен быть удобным, устойчивым, анатомической формы: для мальчиков овальный с выступом спереди, для девочек лучше круглый.

Есть горшок — следовательно, надо объяснить, для чего он нужен. В этом поможет любимая игрушка: сажаем медведя или любимую куклу на горшок и рассказываем ребенку, что он (она) делает, проговариваем всю последовательность действий.

Можно вместе рассматривать книжки и картинки по теме, но при этом необходимо комментировать действия изображенных персонажей. Сразу объясняем ребенку, что «ходить на горшок» — это очень личное действие, поэтому не стоит устанавливать его в центре комнаты и приглашать родственников, чтобы они восхищались содержимым.

Обращаем внимание ребенка на то, что когда кто-то из родителей хочет пойти в туалет, то не испытывает при этом никакого стеснения или смущения. Он увидит, что для них эта ситуация естественная, и также будет ее воспринимать.

Наблюдаем за поведением ребенка: как только появляются признаки того, что он хочет в туалет (ребенок притих, затаился, напрягся и т. п.) — сажаем его на горшок. Если при этом ребенок активно сопротивляется, кричит, выгибается, не заставляем, а откладываем приучение на 2–3 недели.

В этот период надеваем минимум одежды, чтобы ее было легко снять, поэтому приучать к горшку лучше в теплое время года. Не ругаем ребенка, если он пачкает штаны или пол. Просим его убрать за собой, положить испачканную одежду в стиральную машину. Таким образом формируем осознанность и умение планировать деятельность, связанную с туалетом.

### **Какие приемы и техники можно использовать**

Существуют оперантные техники, которые основаны на позитивном подкреплении желаемых навыков. Подкреплять следует именно реакцию к дефекации в надлежащей обстановке, а не отсутствие такой реакции в неподходящих условиях (иначе не избежать запоров).

Для моделирования поведения можно награждать ребенка (использовать флажки, звезды, похвалу, объятия и т. п.) — вначале за сидение в туалете, затем за дефекацию. Один из вариантов реализации подобной техники — линейка позитивного подкрепления. Возле горшка наклеиваем линейку (можно сделать самостоятельно из бумаги), на которую после каждого акта дефекации приклеиваем любую наклейку (ребенок может выбрать ее в магазине). В конце линейки изображаем поощрение, например какую-либо мелкую игрушку, которую ребенок хотел бы получить (поощрение необязательно должно быть материальным). Привлекаем внимание других родственников к линейке, подчеркивая важность того, что ребенок справляется сам. Тем самым он получает признание со стороны значимых взрослых.

Чтобы приучить ребенка к горшку, используем различные игры, которые символизируют акт дефекации и мочеиспускания. Например, нагружаем-разгружаем игрушечные машины. В одном конце комнаты ребенок грузит в машинку с кузовом различные мелкие предметы (шарики, кубики,

игрушки). Он должен отвезти их в другую часть комнаты (в «магазин» или «на дачу»), недалеко от туалета, медленно разгрузить и красиво сложить. Во время игры хвалим ребенка за то, что он хорошо все довез, не растерял в дороге и красиво сложил в нужном месте.

Бессознательно подобный процесс ассоциируется с посещением туалета и «разгрузкой» организма.

Можно использовать игрушечную железную дорогу с паровозиком, вагонами, шлагбаумом и конечной станцией прибытия, также расположенной рядом с туалетом. Ребенок нагружает вагоны различными мелкими игрушками, которые поезд везет до станции. Там он останавливается, а после пропускного пункта разгружает привезенное. Хвалим его за умелую разгрузку. Подобные игры с перевозкой материалов можно повторить несколько раз.

Игра с надувным шариком: обычный шарик заполняем горошинами или мелкими шариками. Придумываем сюжет, в котором горошины по каким-либо причинам должны высыпаться из шарика. После того, как несколько горошин выпадают, хвалим ребенка.

Чтобы дефекация была регулярной, устанавливаем определенное время посещения туалета. Составляем календарик — чтобы у ребенка было визуальное подкрепление своей деятельности. Договариваемся с ним о количестве посещений туалета в течение дня, согласованных, например, со временем приема пищи, другими режимными моментами. В таком случае можно предложить ребенку сделать расписание в картинках (а лучше в фотографиях). Фотографируем ребенка в течение дня за различными занятиями, но в строгой последовательности: прием пищи, игра, прогулка, сон и т. д. Далее обсуждаем с ним: «Ты позавтракал, поиграл, теперь посидишь на горшке 5 минут и можно еще поиграть». При этом применяем визуальное подкрепление течения времени — например песочные часы (1, 3, 5 мин). Визуальное расписание можно сделать на липкой основе, чтобы после каждого выполненного действия ребенок мог приклеивать определенную тематическую картинку — это также служит подкреплением.

Все действия ребенок выполняет вместе со взрослым. В зависимости от его возраста, уровня развития и терапевтической мотивации приучение к горшку должно быть предварительно структурировано и предусматривать оказание помощи. Например, может потребоваться научить ребенка, как приводить себя в порядок после спонтанной дефекации. При этом ему может понадобиться помощь в смене одежды, переносе грязного белья в подходящее место и окончательном приведении себя в порядок.

Нет таких детей, кто не обучился бы данному навыку, поэтому не стоит создавать проблему, если у ребенка что-то не получается. Главное, чтобы он был здоров и развит.

Важно понимать, что навык может быть окончательно усвоен в возрасте 22–36 месяцев. И ничего страшного нет в том, что даже в 2,5 года может случиться маленькая промашка. Не надо из-за этого ругать ребенка и применять силу. Придет время, он освоит горшок. И произойдет это не раньше и не позже, чем его организм и психика будут готовы.