

ПРИУЧЕНИЕ К ТУАЛЕТУ

Помощь детям в преодолении важного этапа развития



**CHILD CARE HEALTH PROGRAM (ПРОГРАММА ОХРАНЫ
ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ)**

Public Health — Seattle & King County

Приучение к туалету

Партнерство между семьями и воспитателями

Оставить мир подгузников позади и перейти к пользованию туалетом — важный этап в развитии ребенка. Приучать детей к туалету часто начинают в ясельном возрасте (от 1 до 3 лет). На этом этапе развития ребенка происходит переход к большей самостоятельности. Умение пользоваться туалетом может быть частью этого перехода.

Дети до 3 лет учатся самоконтролю во многих областях. В то же время они проявляют большой интерес к независимости и самореализации. Хотя они уже не младенцы, им необходимо сохранять такую же сильную привязанность к людям, которые о них заботятся, как в младенчестве. Но, в отличие от младенцев, дети до 3 лет заинтересованы в утверждении своих вновь обретенных навыков. Отношения между ребенком в возрасте до 3 лет и родителем могут иметь различные проблемы, связанные с контролем и самоопределением. Когда вы начинаете процесс приучения к туалету, важно подумать о том, как сохранить столь важную положительную привязанность. Помните, что приучение к туалету не должно быть борьбой за власть, в результате которой и вы, и ваш ребенок чувствуете себя расстроенными.

Большинство детей проявляют интерес к туалету не раньше, чем им исполнится 18 месяцев. Уровень развития вашего ребенка поможет определить его готовность к обучению. Чтобы определить, готов ли ваш ребенок к приучению к туалету, обратите внимание на следующее:

- ❖ Может ли ваш ребенок следовать простым указаниям?
- ❖ Может ли ваш ребенок сидеть и играть в течение хотя бы пяти минут?
- ❖ Подает ли ваш ребенок какие-либо сигналы (кряхтит, тянет за подгузник, меняет выражение лица и т. д.) перед опорожнением кишечника или мочеиспусканием?
- ❖ Заинтересован ли ваш ребенок в использовании туалета (делает вид, что пользуется горшком, садится, приседает на корточки и т. д.)?
- ❖ Существуют ли какие-либо серьезные семейные стрессы (переезд, появление новорожденного), которые могут помешать приучению к туалету?

Некоторые рекомендации для семей

Когда вы решите, что пришло время начать приучать малыша к туалету, включите в свой план детский сад. Существуют различные рекомендации о том, как лучше приучать ребенка к туалету. Они варьируются от обучения детей за 24 часа (см.

рекомендованную литературу) до систем поощрения. Вы можете ознакомиться с имеющимися программами и сделать выбор, что может быть лучше для вашего ребенка. Большинство программ следуют рекомендациям, которые включают:

- ❖ Ролевое моделирование. Дайте ребенку посмотреть, как взрослые, братья и сестры или сверстники ходят в туалет.
- ❖ Определяйте сигналы вашего ребенка о необходимости сходить в туалет и поощряйте попытки, когда эти сигналы замечены.
- ❖ Позаботьтесь, чтобы при использовании туалета ребенок чувствовал безопасность и комфорт. Например, используйте горшок или убедитесь, что ноги ребенка касаются пола или стоят на скамейке.
- ❖ Планируйте время для использования туалета, например после обеда.
- ❖ Хвалите ребенка, когда у него получается.
- ❖ В случае неудачи успокаивайте ребенка, чтобы он попробовал в следующий раз.
- ❖ Избегайте «борьбы за власть». Важно подчеркнуть позитивное взаимодействие между родителями и ребенком.



Некоторые рекомендации для воспитателей

Приучение к туалету — важный этап в жизни маленького ребенка. Поскольку дети проводят значительную часть дня в детском саду, вы можете заметить признаки того, что ребенок готов приучаться к туалету. Как воспитатель вы можете поделиться своими наблюдениями с семьей и предложить свои рекомендации и эмоциональную поддержку. Работая вместе с семьей, вы можете помочь приучать ребенка к туалету благодаря успешному и положительному опыту.

- ❖ В детском саду соблюдайте ту же процедуру, что и дома. Используйте те же слова (пи-пи, кака и т. д.), чтобы ребенок не запутался в том, что от него требуется. Играйте с куклой, используя ту же лексику, и проговаривайте ожидания.
- ❖ Разработайте подробный письменный план взаимодействия между программой детского сада и семьей. Ведите ежедневные записи об успехах и проблемах, чтобы поделиться ими с семьей.

- ❖ Поощряйте семью одевать ребенка в легко снимающуюся одежду. Держите под рукой дополнительный комплект одежды на случай «происшествий».
- ❖ Разработайте распорядок дня, поощряющий посещение туалета. Следите за невербальными признаками, указывающими на то, что ребенок хочет в туалет. Предлагайте посещать туалет в определенное время дня: перед игрой, после обеда и т. д.
- ❖ Ожидайте рецидивов и относитесь к ним с пониманием. Хвалите ребенка за успехи, сохраняйте спокойствие и помните, что это опыт обучения, ведущий к самостоятельному поведению.
- ❖ Шум, издаваемый при смыве унитаза, может напугать некоторых детей. Постарайтесь спускать воду после того, как ребенок ушел, пока он не привыкнет к шуму.
- ❖ Найдите время, чтобы предложить ребенку помощь в подтирании и т. д.

Будьте терпеливы и благосклонны

Дети заинтересованы в том, чтобы угодить важным взрослым в их жизни. Если приучение к туалету превращается в стресс и мешает поддерживать стабильно теплые и позитивные отношения, возможно, лучше сообщить ребенку, что он может попробовать в другой раз. Не отчаивайтесь и не разочаровывайтесь. Дайте ребенку время, необходимое для освоения этого важного этапа развития.



Образец письма для семей, начинающих приучение к туалету:

ПРОИСШЕСТВИЯ СЛУЧАЮТСЯ!

Приучение к туалету — важный этап в развитии вашего ребенка. Наши педагоги хотят работать с вами, чтобы помочь вашему ребенку добиться успеха. Вот несколько советов, которые, как мы выяснили, помогают в приучении к туалету:

- ❖ Как только вы начнете, планируйте продолжать до тех пор, пока не добьетесь успеха. Не сдавайтесь слишком быстро.
- ❖ Подготовьтесь к этому событию. Скажите ребенку, что он скоро **перестанет пользоваться подгузниками**. Позвольте ему выбрать специальные трусики. Ребенок не захочет намочить «Боба-строителя» или «Барби». Начните использовать трусики постоянно в течение дня.
- ❖ Установите таймер. Напоминайте ребенку о необходимости ходить на горшок каждые полчаса или час. Это позволит ребенку потренироваться ходить в туалет, снимать штаны и садиться на горшок, даже если ничего не происходит.
- ❖ Отмечайте, когда что-то происходит — радуйтесь, хлопайте в ладоши и пойте. Ваш ребенок только что сделал что-то удивительное!
- ❖ Постарайтесь несколько дней побыть рядом с домом, чтобы происшествия не доставляли больших неудобств. Дети должны чувствовать себя успешными, а не смущенными.
- ❖ Оставляйте подгузники на ночь. Некоторым детям требуется довольно много времени, чтобы оставаться сухими ночью.
- ❖ Не наказывайте ребенка за «происшествия». Они будут происходить. Ваш ребенок заметит, как ему некомфортно в мокром нижнем белье, и научится «ходить на горшок».
- ❖ Вероятно, вам придется часто убирать за ним. Это нормально. В конце концов вы будете вознаграждены успешным и гордым ребенком, приученным к туалету.
- ❖ Это произойдет. Будьте терпеливы и благосклонны.

Пожалуйста, звоните по любым вопросам.

-Адаптированная часть письма к родителям от Kristina Steffen,
Encompass, North Bend, Washington

Когда обращаться за помощью

Обычно девочки готовы к обучению в несколько более раннем возрасте, чем мальчики. Дети могут научиться контролировать кишечник раньше, чем мочевой пузырь. Может пройти некоторое время, прежде чем ребенок будет сухим как днем, так и ночью. Если вас беспокоит, как продвигается процесс приучения к туалету, ваша участковая медсестра готова предложить помощь и поддержку. Семьи также могут обратиться за советом к своему лечащему врачу.



РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Azrin, Nathan, Ph.D. and Richard M. Foxx, Ph.D. 1976. *Toilet Training in Less Than A Day*. New York: Pocket Books, Simon & Schuster.

Wolraich, Mark L., MD, FAAP and Sherill Tippins. 2003. *American Academy of Pediatrics Guide to Toilet Training*. New York: Bantam Books.

ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

Child Care Health Program
Public Health — Seattle & King County
401 5th Ave., Suite 1000
Seattle, WA 98104
(206) 263-8262