



Памятка об адаптации ребёнка в детском саду

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К ГОРШКУ?

Подгузники нужны малышу с первых дней жизни. Они обеспечивают ему максимальный комфорт, а мамочке - минимум хлопот. Однако наступает момент, когда понемногу нужно начинать отказываться от памперсов и приучать карапуза к горшку.

В тот момент, когда малыш поймет для чего нужен горшок, он станет намного самостоятельней, он научится контролировать свои позывы и вовремя определять, когда нужно попроситься на горшок.

Данные полезные советы подскажут вам, как можно научить ребёнка проситься и ходить на горшок:

1. Лучше всего, если на момент начала приучения все в семье, в том числе и сам малыш, были здоровы и находились в хорошем настроении.
2. Рекомендуется начинать приучение в теплое время года, так как при необходимости можно будет легко снять одежду и усадить карапуза.
3. Очень важно первое знакомство с горшком. Для этого выбирайте такие моменты, в которые его мочевой пузырь будет полным (после дневного или ночного сна, после еды).
4. Если у малыша все получилось, не забывайте его громко хвалить, обнять и всячески демонстрировать свою радость.
5. Если в первое время вам не удастся достичь необходимого результата, не стоит расстраиваться и показывать это.
6. Во время приучения, если в доме есть ковры, мягкая мебель, нужно по возможности их убрать или максимально обезопасить от возможных «аварий».
7. Если вы хотите отказаться от подгузов при походах на улицу, в первую очередь важно выработать навык хождения на горшок до автоматизма дома.

Сложнее всего для малыша осуществлять контроль за мочеиспусканием во время дневного и ночного сна, поэтому в норме, если ребёнок будет писаться до 3 лет.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ

Многих родителей волнует вопрос, который заключается в том, с какого возраста ребёнка можно приучать ходить на горшок. В первую очередь нужно понимать, что время для этого должно быть оптимальным, все должно происходить естественно, без слёз, скандалов и принуждений.

Как говорят специалисты, вредно, если приучение началось очень рано или очень поздно. Для того, чтобы самим определить подходящий возраст ребёнка, важно учитывать три основных физиологических фактора:

- ❖ психологический. Маленький человечек начинает понимать, что именно от него хотят, и что ему нужно делать;
- ❖ физический. Мышцы мочеиспускательных каналов начинают укрепляться. Формируется способность контролировать естественную нужду;
- ❖ эмоциональный. При просьбе родителей ребёнок не должен выражать и испытывать негативных эмоций. Если он готов, то не станет капризничать, плакать и явно отказываться от выполнения просьбы.

Так называемая зрелость и готовность должна прослеживаться по всем трем описанным выше пунктам.

Если говорить об общепринятых стандартах, то как утверждает Американская Академия Педиатрии, зрелость и готовность карапузов к приучению формируется не ранее 18-24 месяцев. Считается, что именно в это время малыши начинают понимать и осознавать то, что от них хотят родители и окружающие. Они уже способны прислушиваться, запоминать сказанное на несколько дней.

Все физиологические факторы формируются не раньше 12 месяцев, поэтому стараться приучить малыша к горшку до этого времени - не просто не оправдано, а еще и опасно. Такое принуждение может негативным образом сказаться на физическом, эмоциональном и психологическом состоянии карапуза.

ПРАВИЛА ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ

Если вы задались целью учить ходить свое чадо на горшок, очень важно перед началом ознакомиться с основными правилами, и на протяжении всего непростого периода стараться следовать им.

Этапы приучения будут следующими:

1. На первом этапе нужно провести знакомство. Для этого достаточно просто посадить малыша на горшок и больше ничего от него не требовать. Однако и играть с горшком нельзя.
2. Высаживайте кроху в тот момент, когда, как вам кажется, он хочет в туалет.
3. Обратите внимание на то, как себя ведет ребёнок перед тем, как сходить в туалет. Может он становится капризным или напротив - очень тихим, старается спрятаться, задумывается. В последующем это поможет вам подловить тот самый момент.
4. Важно проводить закрепление этого навыка. Даже если малыш сходит мимо, не нужно отчаиваться, очень важно ему объяснить, как нужно делать, и попросить его самого показать, куда нужно ходить в туалет.
5. Никогда не ругайтесь, даже если, как вам кажется, малыш ходит мимо нарочно. Только в результате долгих и упорных тренировок, поощрений, убеждений, доброго и хорошего отношения можно будет быстро и без вреда

для психологического и физического состояния ребенка прийти к заданной цели.

6. Для быстрого приучения с минимумом промахов важно закрепить в сознании малыша определенную последовательность действий. Например, малыш просыпается, берет маму за ручку и усаживается на горшок. Высаживать карапуза можно после еды, перед сном и прогулками.

Признаки того, что ваш малыш готов к горшку:

- ❖ дефекация осуществляется приблизительно в одинаковое время каждый день;
- ❖ мочеиспускание происходит около 1 раза в 2-3 часа. Проверить это можно, надев подгузник, и по истечении данного промежутка времени убедиться в том, что он полностью сухой;
- ❖ знания карапуза позволяют ему показать, где у него и других людей находится определенная часть тела, он знает названия одежды;
- ❖ для него должны быть понятным такие слова как «писать», «какать»;
- ❖ появляются первые признаки подражания родителям и окружающим людям;
- ❖ при заполнении подгуза чадо начинает испытывать дискомфорт, пытается снять его, начинает капризничать и всячески выразить свое недовольство;
- ❖ вы видите стремление вашего сына или дочки одеваться своим силами;
- ❖ проявляет заинтересованность к горшку и туалету;
- ❖ минимальный возраст 1,2-1,5 лет.

Советы по приучению и выбору горшка

- ❖ важно помнить, что этот процесс очень длительный и сложный как в физическом, так и в психологическом смысле. Нельзя рассчитывать на то, что все пройдет гладко. Приготовьтесь к тому, что вам не раз придется объяснять крохе о том, как это нужно делать. Также вам придется постоянно за ним убирать, так как промахи в первое время обеспечены;
- ❖ начавшись, приучение должно продолжаться изо дня в день. Нельзя отказываться от горшка и надевать на ребёнка памперс в выходной или праздничный день, а в будние снимать;
- ❖ ночное приучение проводится только после того, когда малыш уже умеет контролировать мочеиспускание днем;
- ❖ горшок всегда должен находиться на видном месте, в поле зрения. Это также поможет при ночном походе в туалет;
- ❖ сделайте это своеобразным ритуалом. После того, как карапуз сходит в туалет, покажите ему что нужно вынести горшок, вылить его и помыть руки.
- ❖ Подходящий горшок в первую очередь должен быть удобным. Будьте готовы к тому, что в первое время вам придется сменить несколько штук, пока малыш не будет чувствовать себя спокойно и комфортно. Форма -

анатомическая (для девочек округлая, для мальчиков овальная). Он должен быть устойчивым, иметь спинку.

❖ В идеале, конструкция должна быть максимально простой, удобной, без звукового сопровождения, которое в первое время может только сбивать и отвлекать внимание. Также наличие дополнительных функций может создать ощущение у малыша, что это простая игрушка.

Что нужно для приучения к горшку?

Для того, чтобы приучение прошло гладко, в процессе у вас и у ребёнка не возникало неудобств и негативных эмоций, очень важно позаботиться о подготовке и покупке всех составляющих заранее:

1. Горшок. Главный элемент, без которого невозможно приучение. Сегодня вы сможете купить как классический вариант, так и в форме различных зверушек, веселых персонажей, на колесиках, со световыми и звуковыми эффектами.

2. Бумага. Она нужна в тот момент, когда ребёнок сходил «по-большому», а также для того, чтобы вытирать его «промахи». Лучше выбирать очень мягкую двух- и трехслойную бумагу. Также не раздражает детскую нежную кожу влажная бумага.

3. Накладки на унитаз. Также подходят для обучения в том случае, если по каким-то причинам вы начали приучение в поездке или в тех условиях, когда купить горшок нет возможности. Накладки отличаются компактностью, они могут быть выполнены из мягких материалов, а также из пластика.

4. Одноразовые и многоразовые пеленки. Они пригодятся в том случае, если вам нужно защитить ковровые покрытия и мягкую мебель от возможных «аварий». Одноразовые пеленки имеют впитывающий слой как и подгузники, нижняя часть представлена в виде клеенки и не протекает. Многоразовые пеленки более практичные, так как их можно многократно использовать и стирать.

5. В любом случае не стоит ориентироваться на общепринятые стандарты и стараться быстрее приучить малыша к горшку. Важно, чтобы процесс обучения прошел максимально естественно, спокойно и гармонично!

