

Как отучить ребёнка от подгузников

Подготовила: педагог-психолог Лосева В.А.

Когда малыш постоянно в подгузнике, он не осознаёт процессы дефекации и мочеиспускания. Не видит причинно-следственной связи между тем, что он пописал, а штаны промокли. Не учится контролировать своё тело: зачем это нужно, если ему и так сухо и комфортно 24 часа в сутки?

Не нужно ждать, пока малыш подрастёт

Продление иллюзии искажённой реальности с помощью подгузника не поможет научить ребёнка воспринимать мочеиспускание и дефекацию как часть жизни. Так, малыш неадекватно воспринимает своё тело и не учится контролировать позывы.

В первые годы жизни человек активно впитывает весь получаемый опыт. Формируются установки, которыми он будет пользоваться дальше. По этой причине следует в раннем возрасте познакомить малыша с чистотой и испачканностью, опрятностью и контролем, ощущением полных мочевого пузыря и кишечника, расслаблением в нужный момент, чувством высвобождения и ощутимым результатом.

Осознание факта, что нужно заботиться о своём теле, о его здоровье, сохранности, развитии — важная часть принятия себя. А подгузники мешают перейти к этой осознанности и принятию. Из-за частого использования подгузников создаётся ложная картина относительно естественных процессов. В результате во время приучения к горшку малышу становится сложно понять, что от него хотят и почему нельзя и дальше делать так, как он привык.

Конечно, не стоит ждать от ребёнка, который ещё не научился сидеть и ходить, что он будет пользоваться горшком. Как правило, это происходит не ранее 9 месяцев, у всех по-разному. И от подгузников отучать до этого момента нет смысла.

Проговаривайте всё, что происходит

Отказавшись от подгузников, поначалу вы будете сталкиваться с тем, что малыш писает и какает прямо в одежду. В таких случаях показывайте своим видом, что происходящее — обычное дело, а не проблема или повод раздражаться. И проговаривайте всю последовательность действий после «аварии».

— Ты покакал (или описался). Значит, пора искупаться и сменить одежду.

— Эти шорты испачкались. Давай покажу, куда мы убираем грязные вещи.

— Теперь ты снова чистый. Нужно вытереться полотенцем, чтобы можно было одеться.

— Ты чистый и сухой, значит, можно одеваться. Хочешь надеть синие штаны или оранжевые?

Ребёнку нужно время, чтобы получить честную обратную связь от процессов

Не нужно расстраиваться, если малыш не начал проявлять интерес к горшку сразу, как только вы перестали надевать ему подгузники. Чтобы он понял, для чего вообще используют горшок, и нужна естественная обратная связь от его тела.

Обкакался или описался — значит, увидел и почувствовал, что это неприятно. И чем брезгливее малыш, тем быстрее у взрослых получится заинтересовать его горшком — отвращение к намоченным и испачканным трусам обычно срабатывает хорошо и мотивирует начать ходить в туалет. Однако детям нужно разное количество

времени, чтобы это отвращение испытать и уловить причинно-следственную связь между процессами. Чтобы отучить ребёнка от подгузника, нужно это понимать.

Поддерживайте и направляйте

Малыш может огорчиться, когда осознает необходимость заботиться об организации чистоплотного мочеиспускания и дефекации. Он не был знаком с процессами с рождения, поэтому возможны сложности на пути к освоению горшка.

Частая ситуация: когда снимают подгузники, у ребёнка шок, что он может быть мокрым и грязным. После этого обычно боится какать даже в подгузник, терпит и плачет.

Если вы заметили, что ребёнок терпит и пытается не какать даже в подгузник — значит, он уже умеет владеть своим телом настолько, чтобы дотерпеть до горшка.

Ваша задача — показать, что процессы мочеиспускания и дефекации абсолютно нормальны:

- Будьте образцом для подражания в отношении к происходящему.
- Покажите ребёнку, что вы принимаете его обкакавшегося и испачканного.
- Покажите, что вы знаете, что делать, чтобы вернуть чувство чистоты.

Это поможет малышу научиться принимать себя и самостоятельно справляться с неприятными последствиями от неиспользования горшка. А вскоре — понять необходимость ходить в туалет, как делают другие члены семьи. Так вы сможете отучить ребёнка от подгузников быстрее.

Ждать и откладывать эту непростую работу на попозже — сродни идее малыша никогда больше не какать. Желание понятно, но нереализуемо. И грозит дополнительными проблемами.

Выберите для малыша удобную одежду, которую легко снять и надеть

У малыша должно быть достаточно удобных трусиков, штанов и футболок (возможно, с кнопками, чтобы было проще снять самостоятельно). Чем проще раздеваться и одеваться, тем больше мотивации пользоваться горшком. Ведь гораздо проще научиться чему-то, когда есть понимание, что это не создаст больших сложностей.

Рядом с горшком можно поставить корзину с чистыми сменными трусиками — так малышу будет проще понять процесс и научиться ухаживать за собой, когда испачкался

Сначала ребёнку может показаться, что трусики — это его подгузники. И хотя бы пару-тройку раз ему придётся испачкаться, чтобы понять, что у них иное предназначение.

Некоторые педагоги советуют менять малышу подгузники стоя — так он не только наблюдает за происходящим, но и участвует в процессе. И быстрее привыкает к обычным трусикам.

Не надевайте ребёнку подгузники даже на ночь

Чтобы матрас не приходилось часто стирать, пока ребёнок не перестанет писать в кровать по ночам, подкладывайте влагозащитную подкладку или специальную клеёнку под простыни. Пусть малыш и описается, и будет мокро, зато он получит честную обратную связь от окружающей среды. И это станет для него поводом вставать по ночам, чтобы сходить на горшок. Такой подход со стороны родителей поможет ребёнку отучиться от подгузников.

Не давайте пить на ночь слишком много воды или другой жидкости, это гарантированно приведёт к намоканию простыней.

Не ругайте и не слишком хвалите

Ругать малыша за промахи или, наоборот, излишне хвалить в случае успеха не стоит. Нет ничего естественнее, чем узнать своё тело и научиться управлять им. Поэтому и реакция родителей на попытки это сделать должна быть нейтральной. Переход от подгузников к горшку — обычный учебный процесс, который требует времени и терпения.

Реакция родителя на случившееся важна малышу. Он моментально считывает её и формирует отношение к процессам дефекации или мочеиспускания. Поэтому взрослому следует быть последовательным, уметь осознавать свои эмоции и не срывать — а подавать конструктивный пример. Проговаривание происходящего поможет это сделать.

Необходимо верить в своего ребёнка. Чувствуя поддержку и спокойствие со стороны родителей, он скорее проявит интерес к формированию новых навыков самостоятельности и будет пользоваться горшком.

Консультация для родителей

«Как отучить ребёнка от памперса»

Памперсы впервые появились в далеких уже 60-х годах в качестве средств, облегчающих маме работу. Причем, не в круглосуточном режиме, а лишь на конкретные периоды времени (случаи), когда без них ну никак не обойтись. В России мамы стали активно использовать памперсы около 20 лет назад, и по сей день памперсы – неотъемлемая часть семейного бюджета всех молодых родителей.

Только с 18-ти месяцев появляется контроль над работой прямой кишки и мочевого пузыря. Именно с этого возраста и есть смысл начинать кропотливую работу по отказу от памперсов. Ранее полутора лет в этом нет смысла. Естественно, ребенок должен и сам «созреть», чтобы мама работала не в одиночку, а «сотрудничество» было эффективным.

Подытоживая, можно сказать, что **идеальный возраст для пересаживания крохи на горшок и отказа от памперсов – 18-24 месяцев.**

Как понять, что малыш «созрел»?

1. **Мочеиспускание происходит через конкретные промежутки времени.** То есть, отмечается некий «режим» (например, после сна, после еды, после прогулки).
2. **Кроха способен сам снять свои штанишки.**
3. **Кроха ставит родителей в известность, когда желает сходить по-маленькому** (или по-крупному) – жестами, звуками, и проч.
4. **Ребенок понимает слова писать/какать/горшок.**
5. **Малыш демонстрирует недовольство переполненным или перепачканным памперсом**, а также мокрыми колготками.
6. **Памперс регулярно остается сухим** даже после 2-3 часов носки.
7. **Ребенок интересуется горшком**, постоянно присаживается на него, а также усаживает на него и свои игрушки.
8. **Ребенок постоянно стягивает памперс** или активно протестует против его надевания.

Если вы заметили у малыша эти признаки еще одного этапа взросления — значит, можно постепенно убирать памперсы в шкаф.

Три метода отучения ребенка от памперса днем – следуем инструкции опытных мам!

- **Способ №1.** Запасаемся колготками (прим. – штук 10-15) и пеленками, а также выбираем самый шикарный горшок, который понравится карапузу. Колготки должны быть не слишком тесными и без тугих резинок, чтобы малыш их снимал самостоятельно. Познакомьте кроху с горшком, расскажите, что с ним делать и как. Усадите чадо на горшок – пусть опробует новое устройство. С утра наденьте малышу колготки и высаживайте на горшок каждые полчаса. Если ребенок описался, сразу колготки не меняйте – подождите минут 5-7, пока кроха сам почувствует, что в мокрых штанах ходить совершенно некомфортно. Потом снимайте, подмывайте чадо и надевайте следующие колготки. Как правило, именно этот метод позволяет максимум за 2 недели отказаться от подгузников.
- **Способ №2.** Отучаемся от памперсов через положительный пример! Обычно, дети любят попугайничать и повторять за старшими детьми каждое слово и движение. Если у вашего чада есть старшие братики или сестрички, уже понимающие задачи горшка, то процесс избавления от подгузников пойдет быстрее. А если вы ходите в детский сад или ясли, то это будет сделать еще легче — в таком детском коллективе высаживание на горшок происходит регулярно, а привыкание к новым хорошим привычкам – быстро и без капризов.
- **Способ №3.** Все средства хороши! Если старших братьев/сестричек нет, не переживайте – используйте игровой способ. У каждого крохи есть любимые игрушки – роботы, куклы, плюшевые медведи и проч. Высаживайте их на мини-горшки! И предлагайте чаду присесть рядом с игрушками. Будет замечательно, если горшки игрушек окажутся после такого высаживания не пустыми – для лучшего эффекта. Идеальный вариант – большой пупс с горшком, способный писать (они сегодня стоят недорого, да и ради такого дела можно и потратиться).
Все эти способы хороши для отказа от памперсов **в дневной период**. Не забывайте почаще спрашивать чадо о его намерении пожурчать на горшке, не торопитесь менять мокрые штаны, используйте марлевые подгузники, если устали убирать лужи.

Что касается прогулок – берите с собой по 2-3 комплекта сменных штанов, если на улице – лето. В остальные же сезоны рекомендовано надевать подгузники, чтобы не застудить дитя. Специалисты советуют начинать отказ от памперсов в начале лета.

И не забывайте о настроении крохи! Если малыш капризничает – не давите на него, подождите день-два.