

Обучение Пользованию Горшку 101

Кейти Сид

Университет Бригама Янга

Готов ли ребенок к обучению пользованию горшком?

- Большинство детей готовы к началу обучения, в возрасте между 22 и 30 месяцами, но дети бывают разные. Приучение к туалету обычно становится длинным и фрустрирующим процессом, если вы пытаетесь начать его до того, как ребенок готов. –Web MD

ГОТОВЫ ЛИ ОНИ?

- Некоторые признаки такого контроля: испражнение приблизительно в одно и то же время каждый день
- Исπραжнения не происходят ночью
- Подгузник остается сухим после дневного сна или по крайней мере 2 часа подряд.
- Дети также должны быть в состоянии подняться, говорить, снять одежду и освоить другие основные моторные навыки, прежде чем они смогут самостоятельно пользоваться туалетом. -WebMD

Подготовка к походу «на горшок» в туалете

- Читайте об этом книги
- Видео: Время горшка у Элмы
- Обращайте внимание, когда идут братья и сестра/родители
- Пробная экскурсия в туалет
- Купите нижнее белье с ребенком

Найдите подходящее время

- Нужны по хорошему 48-72-часовые сроки, которые могут быть полностью посвящены обучению пользоваться горшком
- Никаких отвлечений:
 - Другие дети
 - Телефон
 - Телевизор
 - Др.

Фартук Подкреплений

- Карточки на липучках
- Наклейки
- Угощения
- Большие призы



Подготовка

- Сложок салфетки
- Запланированное питание
- Сиденье для горшка
- Любимые ребенком напитки и соленые закуски
- Запланируйте массаж для себя на следующий день после 3-го дня приучения к горшку
- Не нужно:
 - Маленький горшок
 - Подъемы (Pull-ups) (кроме, как ночью)



День Первый

- Выложите в ряд напитки и соленые закуски на столе
- Чем больше ребенок пьет, тем больше возможностей у него будет сходить в туалет. Объясните ребенку, что он может брать все из напитков и закусок.
- Объясните систему: Каждый раз, когда ребенок сидит на горшке, он может взять что-то из передника с подкреплениями. Если он идет на горшок, он может взять другой предмет (подкрепляющий)!
- Ребенок так же получает наклейку на доску, каждый раз, когда он идет на горшок и после того, как он соберет 5 наклеек, он может выбрать большой приз.



День первый, продолжение

- Играйте с ребенком и взаимодействуйте все время. Никакого телевизора, телефона, гостей и прочее.
- Установите вибрирующий таймер, носите с собой, чтобы ходить каждые 15 минут
- Когда время приходит, скажите, «Давай пойдём, сядем на горшок и возьмем приз!»
- Ребенок садится на горшок и идет получать приз

День первый, продолжение

- У вас должны быть в туалете книжки, игрушки и тому подобное, что вы можете использовать, удерживая ребенка на горшке



День первый, продолжение

- Позитивно делайте все, что вы можете сделать, чтобы удерживать ребенка в туалете, пока он не пописает
- Продолжайте спрашивать, «Говорит ли тебе твое тело, что ему нужно сходить на горшок?»

День первый, продолжение

- Как только ребенок пописает, похвалите его, дайте наклейку, чтобы наклеить на доску, позвольте взять кусочек конфеты, и быть действительно в восторге!!!
- Повторно установите таймер, чтобы он включился еще через 15 минут и повторите процесс



День первый, продолжение

- Продолжайте воодушевлять ребенка, чтобы он пил побольше жидкости.
- Продолжайте этот процесс **ВСЬ ДЕНЬ**



Если случится «авария»

- НЕ РЕАГИРУЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО
- ОСТАВАЙТЕСЬ
СПОКОЙНЫ



Если случилась «авария»

- Можно использовать коррекцию: Без эмоций, фактически укажите на лужу и скажите, «Мы не ходим на горшок на пол», сходите в туалет с ребенком, укажите на туалет и скажите, «Мы ходим на горшок в туалете».



День 2

- Повторите точно такой же процесс, как и в первый день
- НО...
 - Давайте меньше жидкости
 - Пробуйте использовать горшок теперь примерно каждые 20-30 минут



День 3

- Повторите тот же процесс, что и во второй день
- НО...
 - Поите ребенка, так как вы это делаете обычно
 - Пробуйте использовать горшок теперь примерно каждые 30 минут

День 4 и последующие

- Последующие 2-4 недели убедитесь, что вы спрашиваете ребенка не нужно ли ему в туалет как минимум каждый час.

Дневной и ночной сон

- Попробуйте продолжать без подгузника, если ребенок все еще мочится, вы можете разобраться с этим позже и просто сосредоточиться на том, чтобы оставаться сухим в часы бодрствования

Если через три дня вы оба несчастливы..

- Отступите и запланируйте попробовать снова через несколько месяцев
- Не делайте из этого большой проблемы

Если через 3 дня у вас будет
«аварийных» случаев меньше,
чем успешных..

- ОТПРАЗНУЙТЕ!!!
- Получите массаж
- Получите новое снаряжение

- <https://www.webmd.com/parenting/tc/toilet-training-topic-overview#1>