

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Выражение благодарности</i>	4
<i>Предисловие.....</i>	5
Глава 1. Экскурс в историю вопроса.....	8
Глава 2. Начало процесса	19
Глава 3. Признаки готовности ребенка	34
Глава 4. Подготовка к процессу обучения	48
Глава 5. На старт	65
Глава 6. Вперед!	78
Глава 7. Продолжение процесса.....	90
Глава 8. Преодоление трудностей.....	101
<i>Резюме.....</i>	120

Выражение благодарности

Мы хотим выразить глубокую признательность тем родителям, которые поделились с нами своим опытом и рекомендациями, оказавшими нам неоценимую помощь при создании этой книги. Это Дэбби Alegрия, Гей Картер, Бетти Кларк, Кристи Даль Порто, Мелани Эллингтон, Кэтлин Флэнегэн, Ланно Грант, Бекки Грюа, Кристин Грэй, Манон Джонсон, Сюзанн Нолл, Холли Краль, Дэвид Крамбольц, Рина Лейт, Джули Лонг, Тамара Мейдер, Дана Мэнттик, Трейси Оливер, Эстер Онг-Скerratт, Констанс Пайк, Гейл Пайк, Крис Сондерс, Мелисса Шайд, Мина Шайк, Келли Спрюэлл, Барбара Суэк, Майя Тиле, Кей Ван Хутен, Мэри Уорнер, Хлоя Вебстер, Симони Вебстер и Сюзан Вестерлунд. Особая благодарность — нашему редактору Джозефу Гредлеру.

Предисловие

Кажется, ваш ребенок только родился и еще вчера был беспомощным малышом, почти все время ел, спал, плакал и пачкал подгузники. Но вот он подрос, и вы, как и все родители, вспоминаете, как переживали вместе с ним радостные и волнующие события: вот он впервые взглянул на вас, впервые улыбнулся, произнес первое слово, впервые самостоятельно отправил ложку в рот, сделал первый шаг.

Теперь ваш ребенок уже маленький человечек; он ходит, разговаривает, смеется, играет, ест, пьет и с каждым днем проявляет все большую самостоятельность. Одним из важнейших этапов в его новой жизни является отказ от подгузников и приучение к горшку. Это очень важное событие и для его родителей.

Используя свой профессиональный опыт, мы смогли разработать такую простую и эффективную методику, которая позволит вам быстрее приучить малыша к горшку. Основываясь на современных данных о развитии ребенка, мы поможем вам сделать этот процесс спокойным и успешным.

Известно, что развитие детей в возрасте от 22 до 36 месяцев позволяет им контролировать функции своего организма. После того как с помощью наших рекомендаций вы определите, что малыш готов отказаться от подгузников, мы советуем вам использовать командный подход, который позволит научить ребенка контролировать функции его организма. Мы расскажем о роли ваших наставлений, тренировок и стимулирования, а также о том, насколько творческие приемы, например игры с куклой, облегчают данный процесс. Кроме

того, наш подход позволяет ребенку приобрести и другие полезные навыки.

Но самое главное достоинство нашего метода заключается в том, что благодаря ему можно приучить малыша к горшку без слез и стрессов.

В главе 1 речь идет о различных взглядах на приучение детей к горшку, предлагается краткий экскурс в историю вопроса, а также анализируются результаты последних исследований данной проблемы и рекомендуются самые эффективные подходы к ее решению. В главе 2 рассматриваются основные принципы поведения родителей в процессе приучения ребенка к горшку, а также дается оценка различным предрассудкам в отношении этой проблемы. Кроме того, здесь идет речь о вопросах развития ребенка и типах темперамента. Даются рекомендации относительно того, какой язык должны использовать родители на этом этапе. В главе 3 особое внимание уделяется признакам, указывающим на готовность (и неготовность) ребенка отказаться от подгузников.

В главе 4 говорится о том, какие предметы необходимы родителям для этого процесса. В главе 5 предлагаются рекомендации по подготовке к этому этапу и планированию его успешного проведения. Глава 6 содержит советы, которые помогут вам на начальном этапе. Здесь рекомендуются стимулирование ребенка, ролевое моделирование и игры с куклами. Глава 7 посвящена объяснению того, как повторение и практика превращают процесс приучения к горшку в забаву и помогают вести его в правильном направлении. В главе 8 речь идет о том, как справляться с такими проблемами, как страх, силовое сопротивление и т. п. Мы также предлагаем советы, которые помогут вашему ребенку оставаться сухим по ночам.

В нашей книге вы найдете много полезных рекомендаций и забавных примеров от родителей, которые ус-

пешно справились с приучением детей к горшку. Кроме того, вы сможете ознакомиться с ответами доктора Келли на наиболее распространенные вопросы по этой теме. Для удобства в конце книги перечисляются основные аспекты, рассматриваемые в каждой главе. Их можно ксерокопировать (или вырвать из книги) и прикрепить в каком-нибудь удобном для вас месте.

Глава 1

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ВОПРОСА

ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ ПРИУЧЕНИЯ РЕБЕНКА К ГОРШКУ

В прошлом приучение ребенка к горшку было довольно сложной для родителей задачей. Зачастую они занимались этим только лишь для того, чтобы избавить себя от постоянной стирки пеленок и смены подгузников. В 1920-е годы специалисты считали, что у детей можно просто выработать условный рефлекс. Они рекомендовали родителям начинать приучать ребенка к горшку уже с нескольких месяцев, считая, что поведение малыша обусловлено волей взрослых. Такой жесткий и конфликтный подход, при котором не учитывалось настроение ребенка, часто приводил к тому, что процесс приучения к горшку становился чрезвычайно длительным.

В 1930-е годы практика продолжала оставаться нормой: родители по-прежнему были сосредоточены на контроле за временем естественных отпавлений у детей. Раньше считалось, что приучение ребенка к горшку должно начинаться с третьего месяца жизни и заканчиваться на восьмом.

Родители следовали этим рекомендациям по нескольким причинам. Во-первых, они с большим уважением

относились к словам врачей. Во-вторых, они понимали, что чем раньше ребенок приучится к горшку, тем скорее они смогут избавиться от стирки пеленок и смены подгузников. Тогда не было стиральных машин, и мамам приходилось массу времени проводить у стиральной доски.

В 1940-е годы появился более мягкий подход к этому вопросу, поскольку врачи и психологи стали опасаться, что слишком раннее приучение к горшку в дальнейшем может привести к возникновению у ребенка физических и эмоциональных проблем. Родителям было позволено начинать этот процесс, когда малышу исполнится 9 месяцев.

В 1950-е годы позиция по этой проблеме изменилась еще больше: врачи советовали родителям не приучать ребенка к горшку до тех пор, пока его физические способности не разовьются в достаточной мере, то есть до одного года.

В 1960-е годы психологи, врачи и исследователи начали понимать, что не родители, не специалисты, а именно сам *ребенок* должен решать, когда можно начинать приучение к горшку. В результате взгляды на данную проблему стали основываться не на желании родителей избавиться от грязных пеленок, а на степени готовности ребенка к этому изменению в его жизни. Педиатры стали рекомендовать родителям ждать до появления у ребенка признаков готовности к такому переходу, что обычно наблюдается в возрасте между 18 и 24 месяцами.

Социальные факторы

Кроме мнения специалистов, большую роль в том, что родители начали приучать детей к горшку в очень раннем возрасте, сыграли и социальные факторы. Многие родители не могли подавить в себе искушение сравнить своего малыша с другими детьми. При этом взрос-

лые забывали, что воспитание ребенка — это вовсе не соревнование. Мамы и папы были склонны оценивать успехи своих детей как непосредственный результат своих способностей к воспитанию. Если их ребенок в чем-нибудь отставал от сверстников, они начинали считать себя неудачниками. Подобные опасения продолжают беспокоить родителей и сегодня.

И в наше время многие родители начинают эту процедуру раньше необходимого срока. Причем часто это обусловлено требованиями руководителей дошкольных учреждений. Во многих детских садах отказываются принимать детей, если те не умеют ходить в туалет. Однако если приучение к горшку начинается преждевременно, то процесс идет очень тяжело и часто безрезультатно, что в итоге приводит малыша в замешательство.

Ни в коем случае не оказывайте на ребенка давление. Однажды я долго была с малышом в туалете, когда он сидел на горшке, и повторяла: «Пора сделать в горшок!» В ответ он упорно говорил: «Нет, я хочу стоять!» Когда я наконец сдалась и позволила ему встать, проблема была решена.

Эстер С.

МЕТОДИКИ РУБЕЖА ВЕКОВ

В 1970–80-е годы, когда матери, имеющие маленьких детей, стали выходить на работу, взгляд на приучение к горшку стал еще более либеральным. Многие авторы рекомендовали приступать к этому лишь тогда, когда малышу исполнится два года. Однако в каждой книге предлагался свой метод обучения, и ни в одной из них не учитывались индивидуальные особенности ребенка.

Хотя многие книги по данной проблематике обещают успешные результаты, описываемые в них методики часто оказываются ошибочными. Некоторые из подходов все еще отличаются жесткостью, а исходная информация порой неточна. Все это лишь порождает у родителей ложные надежды, тем самым усиливая конфликтность.

Метод 24 часов

Сторонники данного подхода обещают приучить ребенка к горшку в течение суток. Однако многие родители, применившие этот метод на практике, поняли, что это почти невозможно. Подобные попытки нередко приводят к разочарованиям и расстройствам как у ребенка, так и у родителей. Малыши еще не умеют сосредоточиваться в течение длительного времени, поэтому им нужно достаточно долго повторять определенное действие, чтобы выработать некий навык. Запомните: любой форсированный метод чреват стрессом, поэтому часто заканчивается провалом.

Метод множественного выбора

В одной популярной книге родителям предлагается сразу несколько подходов: ранний, ускоренный, интенсивный и по готовности. Имея такой широкий выбор, родители не могут определить, какой из предложенных вариантов лучше всего подходит их ребенку, поскольку информация может показаться им противоречивой.

Книжка с картинками

Книжки с картинками, которые предназначены для того, чтобы помочь детям быстрее приучиться к горшку, великолепно пробуждают интерес малышей, но содержат



очень мало информации и рекомендаций для родителей. То же самое относится и ко многим видеофильмам по данной тематике.

Когда я решила, что моему сынишке пора приучаться к горшку, то начала пробовать один метод за другим. Ни один из них не срабатывал. Я очень расстроилась. Тут-то моя подруга и рассказала мне о вашем методе. Ознакомившись с ним, я сразу поняла, что мой ребенок просто еще не был готов к этому. Тогда я приостановила все свои попытки и стала ждать, когда у него возникнет желание пользоваться туалетом. Когда это произошло, все сразу встало на свои места.

Конни П.

ПОСЛЕДНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Доктор Берри Бразелтон считает, что раннее приучение к горшку есть не что иное, как предвидение рефлексивного высвобождения ребенком мочи или фекалий. Родители полагают, что их малыш контролирует свой мочевой пузырь или кишечник, но на самом деле это не так. Доктор Бразелтон считает, что отучать ребенка от подгузников следует в конце второго — начале третьего года жизни, когда малыш сможет уверенно распознавать сигналы, поступающие от полного мочевого пузыря или кишечника, и будет способен терпеть.

Именно двухлетние дети по уровню своего развития уже достаточно готовы к этому процессу. Исследования показывают, что родители, приступившие к обучению малыша именно этого возраста, обычно добиваются полного успеха в течение четырех месяцев. Статистика также свидетельствует о том, что 90 процентов детей в возрасте от 24 до 30 месяцев (если точнее, то 27–28 месяцев) успешно справляются с этой задачей. Восемьдесят про-

центов детей перестают мочиться по ночам в возрасте от 30 до 42 месяцев (то есть в среднем в 33 месяца).

Как отмечалось, чем раньше начинается процесс приучения, тем более продолжительным он становится. Согласно статистике, 50 процентов детей, начинающих приучаться к горшку в возрасте 18 месяцев или ранее, не достигают полного контроля над своими ощущениями до 36 месяцев. Раннее обучение может также привести к запорам, недержанию мочи и развитию комплекса вины. Кроме того, принуждение малыша, еще не готового отказаться от подгузников, может привести к тому, что он будет воздерживаться от испражнений. Ребенок может стать поникшим и озлобленным, что отрицательно скажется на всем процессе обучения.

В широкомасштабном исследовании проблемы обучения детей пользованию туалетом, представленном на ежегодном конгрессе Американской академии педиатрии в 1999 году, специалисты выделяют три основные фазы в этом процессе:

1. Определение готовности ребенка к отказу от подгузников.
2. Переход от подгузников к тренировочным штанишкам.
3. Обучение ребенка по испытанной методике.

Результаты исследования, в котором участвовало 267 родителей, имеющих детей в возрасте 15–42 месяцев, показали, что большинство мам и пап начинали обучение, когда у их малышей появлялись признаки готовности, то есть они оставались сухими в течение дневного сна, проявляли интерес к горшку и выполняли элементарные указания. В ходе обучающего процесса родители часто поощряли и хвалили детей. Стульчик-горшок они ставили так, чтобы ребенок мог без проблем самостоятельно им воспользоваться. Кроме того, большинство родителей твердо, но спокойно убеждали

своих детей становиться «большими мальчиками» и «большими девочками».

Хотя продолжительность этого периода значительно варьируется, большинству детей (64 процента) требуется достаточно большое время для приучения к горшку. В среднем продолжительность обучения составила 8–10 месяцев.

Была отмечена также некоторая разница между мальчиками и девочками: в среднем девочки приучались к горшку в возрасте трех лет, а мальчики — трех лет и трех месяцев. По мнению исследователей, такие факторы, как посещение детского сада, занятость родителей на работе, количество детей в семье или семейное положение родителей, не отражались на продолжительности процесса приучения детей к горшку.

Согласно данным другого исследования, 4 процента малышей были приучены к туалету уже в два года, 60 процентов — в три года и только 2 процента еще не могли отказаться от подгузников к четырем годам. Таким образом, большинство детей успешно приучаются к горшку в возрасте двух–трех лет.

Когда моему сынишке исполнилось три года, а он все еще носил подгузники, меня стала беспокоить мысль о том, что он, возможно, никогда не научится ходить в туалет — ведь его ровесники уже носили «взрослые» штанишки и регулярно ходили в туалет. Но однажды я прочитала статью, в которой говорилось, что многие дети в три года еще ходят в подгузниках — и это считается нормальным! Мне стало намного легче. А после того, как я успокоилась, малыш начал проявлять больший интерес к горшку.

Мелани Е.

ЧЕМ СОВРЕМЕННЫЕ МАМЫ И ПАПЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ В ПЛАНЕ ВЗГЛЯДОВ НА ПРИУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ К ГОРШКУ?

Шестьдесят процентов родителей применяли методику, аналогичную той, которую использовали их матери и отцы, а 40 процентов придерживались в этом процессе других взглядов.

Когда большинство родителей начинают отучать своих детей от подгузников?

Приблизительно половина родителей начинали приучать малыша к горшку, как только у него появлялись признаки готовности к этому. Около одной четверти ждали, когда ребенок достигнет какого-то определенного возраста. Менее 5 процентов приступали к этому, когда нужно было отдавать малыша в детский сад, когда рождался второй ребенок или когда родители начинали сравнивать своего малыша с его сверстниками.

В каком возрасте чаще всего начинают приучать детей к горшку?

Тридцать один процент родителей начинали, когда малышам было 18–22 месяца, 27 процентов — когда детям исполнялось 23–27 месяцев, 16 процентов — когда малышам было 28–32 месяца, 22 процента — когда детям исполнялось 33 месяца.

Каковы признаки готовности ребенка к отказу от подгузников?

Двадцать восемь процентов родителей ответили, что процесс обучения начинался, когда малыш стал проявлять интерес к горшку, 25 процентов указали на возникновение у детей отвращения к грязным подгузникам и причиняемому ими дискомфорту, 19 процентов определили это по речи, движениям и выраже-

нию лица ребенка, 18 процентов отметили желание ребенка носить такие штанишки, как у больших детей.

Каким должен быть первый шаг в приучении ребенка к горшку?

Для 46 процентов родителей это были покупка и «испытание» нового стульчика-горшка, к которому ребенок проявил интерес, 28 процентов отметили, что это было, когда малыш впервые сам надел штанишки или подгузник, около 10 процентов указали на чтение ребенку детской книжки с картинками на тему отказа от подгузников.

Какой тип туалета предпочитают дети?

Тридцать шесть процентов детей предпочли горшок, 26 процентов — обычный унитаз, 24 процента — унитаз с детским сиденьем, а остальные выбрали комбинированные варианты. Многим детям очень нравилось украшать свои горшки различными наклейками.

Каковы наиболее распространенные слова в ходе приучения к горшку?

Для обозначения мочеиспускания около 50 процентов детей использовали «пи-пи», 22 процента — «пойти на горшок», 18 процентов — «пи» и 4 процента — «писать». Для обозначения испражнений около трети использовали «ка-ка», еще столько же — «а-а», остальные применяли свои специальные слова.

Как лучше поощрить ребенка?

Пятьдесят процентов родителей просто хвалили своих детей за успехи в ходе приучения к горшку, 15 процентов давали им конфеты, 9 процентов наделяли малышей особыми привилегиями, 7 процентов поощряли

игрушками, 2 процента — деньгами, остальные использовали другие виды поощрения.

Чего больше всего боятся дети, когда их начинают приучать к туалету?

Для детей очень типичен страх перед самим туалетом. Тридцать пять процентов боялись упасть в унитаз, 14 процентов пугались того, что какие-то частицы покидают их тело, у 16 процентов вызывал страх шум спускаемой воды, у остальных были другие различные страхи.

В чем заключается разница между мальчиками и девочками в этом процессе?

Семьдесят пять процентов родителей считают, что девочек легче приучать к туалету, оставшиеся 25 процентов отдают предпочтение мальчикам. Около половины мальчиков опорожняли мочевой пузырь сидя, и около половины — стоя. То же соотношение характерно и для девочек.

Как часто после начала приучения к горшку происходят «аварии»?

Четверть детей к подгузникам больше не возвращались, 45 процентов возвращались к ним на короткое время, 17 процентов — один раз, 17 процентов — дважды, а 35 процентов — так много раз, что родители просто перестали считать! Большинство родителей (84 процента) сталкивались с «авариями» в основном из-за того, что детям просто надоедал (около 57 процентов) сам процесс обучения. Более половины детей в ходе обучения допускали ляпсусы нарочно.

Какие наиболее серьезные проблемы возникают в ходе приучения к горшку?

Тридцать один процент родителей отметили, что наибольший вред этому процессу наносили путешествия

с ребенком, 26 процентов указали ночное время, а 21 процент — походы в магазин. Остальные родители отметили такие проблемные факторы, как посещение детского сада и визиты сверстников ребенка в дневное время.

Как чувствуют себя родители, когда их ребенок достигает успеха в приучении к туалету?

Сорок процентов родителей были очень счастливы, что их ребенок сделал следующий важный шаг к самостоятельности, 34 процента облегченно вздохнули по поводу долгожданного окончания этого периода, а у 26 процентов появились смешанные чувства по поводу того факта, что их ребенок больше уже не беспомощный малыш.



Приучение малыша к горшку было испытанием не для него, а для меня. Джордану было уже три года, но он все еще ходил в подгузниках, а уже приближался день, когда ему нужно было идти в детский сад. Несколько раз я пыталась приучить его к горшку, но безрезультатно. Когда пришло время отправляться в детский сад, я набралась смелости и в первый же день отвела его туда в одних штанишках. С этого дня у него не было ни одной «аварии»! Но волнение того дня запомнилось мне на всю жизнь.

Лано Дж.

Глава 2

НАЧАЛО ПРОЦЕССА

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИУЧЕНИЯ

МАЛЫША К ГОРШКУ

Кроме очевидных целей (избавление от подгузников, исчезновение загрязнений), существует и ряд других причин. Вот некоторые из них.

Самостоятельность

Вы, естественно, стремитесь к тому, чтобы в будущем ваш малыш стал полностью самостоятельным человеком, поэтому очень важно стимулировать развитие этого качества уже в столь юном возрасте.

Самоуважение

Чтобы у вашего ребенка появилось чувство уважения к самому себе, вы должны развивать в нем ощущение компетентности и уверенности в своих поступках.

Способность к совместному творчеству

Подход к процессу приучения к горшку как к совместной работе поможет выработать у ребенка важную для будущей жизни способность — умение сотрудничать.