

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛЕТОМ

Умение ходить на горшок – это, пожалуй, один из первых навыков, которые называются социальными, т.е. необходимыми для жизни в обществе. Вот почему родители ребенка, который рано научился делать это, испытывают такую гордость – ведь это настоящий успех, который по достоинству оценят другие люди!

Прежде всего, родителям следует помнить, что темпы развития детей могут быть разными, поэтому если ваш ребенок не имеет серьезных проблем со здоровьем, хорошо играет, ест и спит – не стоит волноваться, если его не беспокоят мокрые штанишки и у него пока не возникает желания ходить на горшок.

Как правило, первые попытки контролировать свои физиологические функции у ребенка могут появиться к **1,5-2 годам**, хотя есть много здоровых детей, которые начинают делать это в 3-4 года. Ребенок может продолжать увлеченно играть, не обращая внимания на мокрые или грязные штанишки, или даже может начать играть со своими фекалиями.

В этом случае ни в коем случае нельзя кричать на ребенка или выражать свое презрение к нему. Ребенок просто не поймет причины вашего негодования, а если такие ситуации повторяются, то у ребенка может возникнуть бессознательный страх перед естественными отправлениями и он будет стараться подолгу удерживать мочу и кал, что создаст другие серьезные проблемы.

Овладение сфинктерами (мышцами, которые перекрывают мочевой пузырь и кишечник), как и другими мышцами тела, требует некоторого времени. Кроме того, осознание чувства наполнения мочевого пузыря или кишечника – это тоже достаточно сложный навык (хотя взрослым кажется, что это элементарно).



Поэтому обычно **процесс приучения к горшку происходит постепенно.**

Наблюдательная мама подмечает едва уловимые признаки беспокойства и некоторого напряжения ребенка и может ненавязчиво помочь ребенку воспользоваться горшком. При успехе можно выразить радость, одобрение, похвалить то, что находится в горшке (только не чересчур). При отсутствии желаемого результата надо доброжелательно погладить его по голове и сказать, что скоро он подрастет, и у него это будет получаться, как у взрослых.

Очень хорошо, если ребенок видит, как это делают другие дети, а если в семье нет детей, то нет ничего плохого в том, что родитель покажет ребенку, что он делает в туалете.



Очень успешны обычно оказываются игры, в которых мама, используя игрушки, разыгрывает короткий сюжет, в котором с помощью какой-нибудь куклы или зверушки показывает этот процесс и обязательно дает ребенку возможность убедиться, **что** в результате оказалось в горшке (можно воспользоваться чаем и пластилином). Обычно ребенок очень радуется и с удовольствием повторяет эту игру с другими игрушками. Не надо торопиться и тут же требовать того же от ребенка. Лучше дать ему возможность самому захотеть этого или проделать это рядом с куклой. Мама может превратить этот процесс обучения в веселую, увлекательную игру. Такой творческий подход может стать для ребенка хорошим примером того, что осваивать какие-то навыки и вообще учиться чему-то – это очень интересно.

Если мама или бабушка начинают уделять этому слишком большое внимание, постоянно контролировать ребенка, напоминать ему об этом – результат может быть прямо противоположным или ждать его придется очень долго. Постарайтесь не стать жертвой собственного самолюбия и не вызвать невротических расстройств у ребенка и у себя только потому, что услышали восторженный рассказ мамы другого годовалого малыша о том, как он уже просится на горшок.

Как правило, навыки опрятности дети приобретают к 3-4 годам.

Если же ребенок продолжает мочиться в постель в более позднем возрасте, то следует обратиться к специалисту – детскому психотерапевту или психоневрологу, поскольку, вероятно, вы столкнулись с проблемой детского энуреза. **Энурез** (недержание мочи) бывает двух видов – дневной и ночной.

Все **причины, которые вызывают энурез**, можно разделить на две большие группы.

Первая группа причин связана с психологическими факторами, такими как испуг, острая стрессовая ситуация, затяжная психотравмирующая ситуация и т.п. В таких случаях энурез – это один из симптомов невроза, поэтому так и называется – невротический.

Вторая группа причин связана с нарушениями нервной системы и других систем организма. Это могут быть последствия неблагополучной беременности и родов, последствия любых тяжелых заболеваний, перенесенных в младенчестве, и какие-то хронические заболевания ребенка (хронический тонзиллит, аденоиды, заболевания желудочно-кишечного тракта и т.п.), приводящие к ослаблению его организма. Поскольку внешние проявления этого вида энуреза почти такие же, как и первого, но причины его иные, он называется неврозоподобным.

Итак, если к 4 годам ваш ребенок продолжает регулярно мочиться в постель, можно говорить, что он страдает энурезом. До этого возраста ваши действия должны заключаться в том, чтобы ненавязчиво стимулировать его к приобретению навыков опрятности, открыто выражая свою радость по поводу сухой постельки утром, не высказывая порицаний и осуждений, если постель мокрая.

Если мать начинает категорически настаивать на опрятности или даже высмеивать ребенка, а его организм к этому еще не готов, у ребенка может возникнуть страх перед естественными нуждами или другие невротические симптомы. Маме следует почаще напоминать себе, что ребенок делает это не для того, чтобы вызвать у нее чувство раздражения, а потому, что он пока еще не в состоянии удержать мочу.



Как показывает практика, процессы обучения любым новым навыкам идут гораздо успешнее и быстрее, если не торопить ребенка. Это как раз тот случай, когда лучше начать позже, чем преждевременно.

Известная американская психолог Эда Лешан описывает, как в свое время она проявила нетерпение в этом вопросе со своей годовалой дочерью. Она была очень встревожена, рисовала себе самые мрачные перспективы и обратилась с этой проблемой к врачу. Доктор выслушал ее и заверил, что он уверен – к тому времени, когда ее дочь будет выходить замуж, она будет прекрасно уметь пользоваться туалетом. Эда говорит, что она была настолько расстроена этой проблемой, что не смогла оценить в то время юмор доктора и не была уверена в том, что его предсказания исполнятся. Теперь, когда она уже бабушка, она пишет: «Это действительно был очень хороший доктор! Моя дочь решила эту проблему много раньше своего замужества!»



КОГДА ЖЕ НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ:

- если ваш ребенок приобрел устойчивые навыки удерживать ночью мочу и вдруг, по какой-то причине, понятной или непонятной вам, снова утром его постель мокрая, а может быть, появились и другие непонятные симптомы – не откладывайте свой визит к врачу;
- если вашему ребенку больше 4-х лет и у него нет других признаков отставания в развитии, а его постель чаще мокрая, чем сухая;



- если вы уже сами пытались ограничить ребенка в питье в вечернее время и стараетесь в одно и то же время ночью высаживать его на горшок, а результата нет;

- если ваш ребенок страдает каким-то хроническим заболеванием, быстро устает, часто капризничает и его постель часто мокрая – вам необходимо обратиться к врачу;

- если вы заметили, что сон вашего ребенка очень глубокий и его с трудом удается разбудить – и то не до конца.



Если проблема не запущена – с ней легче справиться.

Способы лечения разных видов энуреза различны: это и специальные игры и сказки, и специальные упражнения, и медикаментозное лечение, и различные виды физиопроцедур, и сеансы внушения.

Главное, вы должны помнить: энурез излечим практически у всех детей (не имеются в виду случаи грубого повреждения головного и спинного мозга), и по мере созревания и укрепления мозговых центров ваш ребенок справится с этой проблемой, особенно если вы будете ему правильно помогать.

