

Джина Форд и ее система «Добровольный малыш» обещает приучить ребенка к горшку за 7 дней. Эту методику применяют к деткам, достигшим возраста 1.5 лет, имеющим определенную подготовку. То есть ребенок умеет снимать штаны и понимает, для чего это необходимо:

День первый. С крохи снимают подгузник, объясняя, что он стал большим и будет носить трусики. После пробуждения его сажают на горшок на 5-7 минут. При неудачной попытке повторяют через 15 минут. Так до тех пор, пока не будет достигнуто желаемое. Перерывы между результативными высаживаниями составляют 2 часа.

День второй. Родители ставят себе цель следить за поведением, фиксируя любые признаки необходимости горшка. Ребенку следует предлагать горшочек, но не сажать его насильно.

День третий. Убирают подгузник на время прогулки и дневного сна. Для этого следует добиться, чтобы малыш оправился, только потом отправляться гулять или укладывать его спать. В возрасте 1.5 лет перерыв между походами в туалет уже составляет не менее 1 часа.

С четвертого по седьмой дни следует предлагать горшок через равные промежутки времени, особенно если малыш увлекся игрой.

Конечно, через неделю малыш не освоит гигиенические навыки как следует, осечки будут, возможно, поначалу даже чаще, чем хотелось бы. Но уже на этом этапе родители замечают очевидный прогресс. Автор методики отмечает, что главное – не отступать. Если результата через 7 дней нет, все так же продолжают следить за потребностями малыша и предлагать ему горшочек.

#### Как приучить за 1 день

Авторы методики - Натан Эзрин и Ричард Фокс. Используется метод, когда ребенку уже исполнилось 2 года (и больше), сам он способен полностью понимать обращенную к нему речь и что конкретно от него требуют, может объяснить свои желания и потребности.

Подготовительная работа начинается за 2 недели. Мама знакомит ребенка с горшком, учит снимать и надевать трусики и штанишки. Когда он уяснит простейшие правила пользования предметом гигиены, без сопротивления и истерик снимает штаны и садится на горшок, можно выбирать день для обучения.

Маме сразу нужно настроиться, что целый день – с утра и до вечера – ей придется быть рядом с ребенком, отложив все домашние дела. Запасись сухой одеждой, любимой игрушкой крохи, лакомством (например, печеньем) и, конечно, терпением. В этот день ребенку нужно давать как можно больше жидкости, это может быть любой напиток, который он любит. Можно выбрать сок, разбавленный водой, чтобы не вызвать аллергию от

употребления слишком большого объема, или клюквенный морс, обладающий легким мочегонным эффектом.

Как только ребенок проснулся, следует снять с него подгузник, переодеть в трусики и сразу посадить на горшок. Если ребенок не пописал, долго держать его не стоит.

Мама в течение дня постоянно объясняет, для чего нужен горшок. Для примера усаживает на него любимую игрушку, незаметно подливая в емкость воды, якобы игрушка пописала. Вместе с ребенком идут выливать жидкость в унитаз. Можно разрешить малышу смыть за любимцем, как правило, этот процесс вызывает восторг.

Высаживать ребенка на горшок следует через каждые 10-20 минут. Из-за выпитой жидкости малыш будет писать часто, поэтому в какой-то из разов цель будет достигнута, он опорожнится, куда надо. Мама должна проявить радость и похвалить кроху, вознаградить любим лакомством. При неудачах можно показать, что мама расстроилась испачканной одеждой и мокрым полом, пойти вместе с ребенком вытирать лужу, но ни в коем случае не ругать его.

Как правило, к концу дня после неоднократных объяснений и похвал ребенок уже четко понимает, чего от него хотят, сам при необходимости бежит на горшок, который всегда должен быть рядом. До определенного возраста ребенок не может сдерживать позывы к мочеиспусканию и дефекации. Если в поле его видимости предмета гигиены не оказалось, свои потребности он справит в штаны или, приученный их снимать, в любое удобное для него место.

#### Приучение по ночам

Часто к этому этапу родители обращаются в последнюю очередь. Ничего плохого в этом нет, но следует понимать, что слишком позднее приучение проситься на горшок по ночам грозит проблемами в будущем в виде энуреза, непроизвольного мочеиспускания. К 5 годам ребенок должен просыпаться при позывах.

Начинают с того, что убирают подгузник на ночь. Чтобы не были испачканы простыни и матрац, который очень непросто высушить и потом избавиться от неприятного запаха, постель ребенка застилают клеенкой, сверху натягивают простынь в 2-4 слоя. Можно использовать современные впитывающие пеленки с непромокаемым нижним слоем, которые есть в аптеке или детском магазине.

Если малыш не просыпается ночью попить или перекусить, родителям придется через каждые 3 часа ставить будильник, чтобы посадить его на

горшок. Постепенно интервал увеличится, и просыпаться можно будет только 1 раз за ночь. Держать сонного ребенка нужно не более 3 минут. Если малыш описается, от того, что пеленка мокрая, он, скорее всего, проснется. Следует посадить кроху на горшок и сменить простынь.

Контролировать ночное мочеиспускание получается далеко не сразу. Уходит до полугода и больше, пока не выработается навык вставать, чтобы сходить в туалет.

Важно: Даже у деток, которые по ночам просятся на горшок, случаются промахи. Это происходит, если малыш спит слишком крепко или если он болеет. Некоторым бывает просто лень вставать, они думают, что «разок можно». Именно поэтому до 5-6 лет родителям не следует посылать детей в туалетную комнату, лучше ставить горшочек рядом с кроватью.