

БЫСТРО! ЛЕГКО! НАДЁЖНО!

ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ за 1 день



**Одобрили
2 миллиона
родителей!**

от 4 до 24 часов

Натан Эзрин, Ричард Фокс

Натан Эзрин, Ричард Фокс

ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ за 1 день



Минск 2010

УДК 613.95
ББК 51.28
Э29

**Перепела с английского *К. В. Литвина* по изданию:
TOILET TRAINING IN LESS THAN A DAY /
Nathan H. Azrin and Richard M. Foxx**

На русском языке публикуется впервые

**Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой
ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.**

ISBN 0-671-69380-8 (англ.) © 1974 by Nathan H. Azrin and Richard M. Foxx
ISBN 978-985-15-0911-5 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2010

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

В разработке нового метода обучения нам помогало огромное количество людей. Р. С. Стек и П. Левисон обеспечивали необходимую административную поддержку и содействие. Эфтон Ярвис и Анджела Фосс выполняли обязанности воспитателей и работали с детьми, участвовавшими в научном исследовании. Использование метода приучения малышей к горшку стало возможным благодаря исследовательскому отделу Министерства психического здоровья штата Иллинойс. Наброски были созданы Джоанной Флорес, а Тим и Грег Хильдебрандты придумали иллюстрации к этой книге.

Особую благодарность мы хотим выразить матерям и детям, которые участвовали в данном проекте.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приучение детей к горшку с помощью нового метода стало для нас захватывающим приключением.

Мы — психологи, изучающие процесс обучения в целом и способы его активизации в частности, поэтому считаем своим долгом открывать новые возможности тем людям, которые больше всего страдают от проблем в сфере обучения. Человек с особенностями развития бывает настолько беспомощен, что не может самостоятельно одеваться, есть, разговаривать или отправлять естественную нужду. О таких людях мало кто вспоминает, и они являются, пожалуй, наиболее уязвимыми элементами общества.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы помочь людям с серьезными отклонениями повысить уровень дееспособности и удовлетворенность жизнью. Результаты нас приятно удивили. Благодаря разработанным нами методам эти люди научились есть, одеваться, приводить себя в порядок и воздерживаться от агрессии; при помощи особых стимулов их мотивировали проявлять активность и добиваться поставленных целей. Нам стало понятно: положение не безнадежно — интенсивные обучающие программы позволяют людям с особенностями развития вести нормальный образ жизни.

Одной из самых важных нерешенных проблем было отправление естественных нужд такими людьми. Большинство из них, даже будучи взрослыми,

не умеют делать этого самостоятельно. Поэтому мы разработали метод, направленный на решение этой проблемы, который дал положительные результаты в 95 процентах случаев. В среднем уже через три дня люди с особенностями развития могли самостоятельно отправлять нужду. Мокрое, испачканное белье осталось в прошлом всего лишь после нескольких дней интенсивного обучения.

Следующим этапом нашего исследования стал поиск методов, позволяющих обучить пользованию туалетом маленьких детей. Результаты превзошли все наши ожидания: обычному ребенку потребовалось менее чем полдня для того, чтобы научиться самостоятельно отправлять нужду.

Но наша история на этом не закончилась. Мы спросили себя: могут ли новые методы обучения быть приемлемыми для малышей с особенностями развития? Оказалось, что могут. Реагируя на вербальные сигналы, такие дети обучались пользоваться горшком менее чем за день.

Так мы прошли полный круг в своих исследованиях. Пытаясь повысить уровень дееспособности людей с особенностями развития, мы разработали эффективный метод, позволяющий обучить их самостоятельно отправлять естественные нужды. Применение метода в отношении нормальных детей также было успешным, но потребовало некоторых изменений, которые, в свою очередь, оказались полезными в работе с малышами, отстающими в развитии.

Мы не придерживаемся какого-то определенного теоретического направления. Наша программа многое заимствует из различных подходов к воспитанию детей. Мы постарались заменить негативное влияние традиционного способа приучения к горш-

ку на положительное. Основываясь на медицинских фактах, мы не рекомендуем начинать занятия с ребенком до тех пор, пока он не будет готов к этому физически, а также в том случае, если у него есть какие-либо проблемы со здоровьем. Хотелось бы отметить действенность метода Павлова в данном исследовании: обучение основано на установлении ассоциативной связи между расслаблением сфинктера и стимулом (горшком или детским сиденьем для унитаза), также имитации и так называемом социальном влиянии. Последнее выражалось в использовании куклы, которая «писала в штанишки», и в опыте взаимодействия в социальной среде. Новый метод — это не практическое применение какой-либо теории о детском воспитании, а скорее комбинация множества различных подходов к воспитанию ребенка.

Для ускорения процесса обучения не нужно использовать никаких хитроумных приспособлений, поскольку мы сделали все для того, чтобы он был простым, приятным и интересным.

Сюрпризом для нас стало отношение матерей к новому методу. Одна за другой они выражали восторг по поводу того, что «наконец-то» хоть кто-то занялся такой важной проблемой воспитания.

Тем не менее наши разработки помогают не только матерям, но и детям. Нашей целью было сделать процесс приучения к горшку одним из самых приятных в жизни малыша. Не может быть и речи о том, чтобы сердиться на ребенка или шлепать его. Наоборот, малышу выказывают любовь, его хвалят, обнимают и делают центром внимания, о нем заботятся. Обычно в ответ на это ребенок улыбается, смеется, прислушивается к родителям и с энтузиазмом реагирует на их просьбы. Как правило, в конце процесса

обучения малыш полон гордости и чувства удовлетворенности; он охотно делится своими ощущениями с родителями и друзьями. Это счастливое состояние малыша является, пожалуй, самым приятным аспектом нашего метода обучения.

ГЛАВА 1

ЗАБОТЫ И ТРЕВОГИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРИУЧЕНИЕМ РЕБЕНКА К ГОРШКУ: ПИСЬМА МАТЕРЕЙ

Помогите!

Моему сыну 3 года. Мы уже приучили его ходить на горшок по-маленькому, но какает он только в штанишки. В течение 6 месяцев он посещал детский сад, работающий по системе Монтессори*, и видел, как другие дети самостоятельно ходят в туалет, но это ни к чему не привело. Помогите! Раньше я работала, и ни у меня, ни у воспитателей не получалось приучить ребенка ходить на горшок по-большому. Сейчас я не работаю, но пока у нас все равно ничего не выходит.

Терпение на исходе

У нас с мужем два сына: одному через месяц будет 4 года, а второму 2 года и 6 месяцев. Они оба — смышленные дети, но ни один из них еще не приучен к горшку. Наша основная проблема — 4-летний сын. Мы перепробовали все, что только можно, чтобы приучить его к горшку, но безрезультатно. Он плачет, кричит, дерется каждый раз, когда мы пытаемся усадить его

* Мария Монтессори — основательница одноименной педагогической системы, базирующейся на открытом обучении. Девиз педагогики Монтессори — «Помоги мне сделать это самостоятельно». — *Здесь и далее прим. перев.*

на горшок или унитаз. Это происходит при отправлении как большой, так и малой нужды. Ребенок ни разу не пописал в горшок, а по-большому сходил только однажды, когда у него был понос и он просто не мог сдерживаться. Мы буквально на грани срыва. Пытались одевать сыну тренировочные трусики*, но он категорически отказался их носить. Похоже, наш ребенок совсем не испытывает дискомфорта от мокрого подгузника, а иногда даже не дает поменять его.

Мы оба расстроены

Моему сыну 3 года и 2 месяца. Начиная с 2-летнего возраста он ходит на горшок по-большому. Но проблема состоит в том, что малыш отказывается туда писать. Я не раз пыталась приучить его к одноразовым трусикам. Он носит их примерно две недели, а потом выясняется, что это абсолютно бесполезно. Такое ощущение, что сын не может сдерживать мочу более получаса. Поэтому мне пришлось снова начать одевать ему памперсы. Я разговаривала по этому поводу с педиатром. Он посоветовал оставить ребенка в покое, но мне кажется, что в его возрасте уже пора научить его ходить на горшок.

Он даже не собирается этого делать!

У меня двое детей: сыну 2 года и 8 месяцев, дочке 11 месяцев. Сына я начала приучать к горшку, когда ему исполнилось 2 года. До сих пор он не упрямился и писал практически всегда, когда я сажала его на горшок. Но мальчик редко заранее говорит мне, что хочет в туалет, поэтому я не одевала ему одноразовые

* Тренировочные трусики — вид детского белья. Имеют впитывающий слой, как подгузники, но снимаются и одеваются, как обычные трусики.

трусики. А какать в горшок малыш даже и не собирается. Он ждет, пока его снимут с горшка. Я никогда не наказываю ребенка за это, но стараюсь убедить его в том, как это классно — делать свои дела в горшок, и прошу в следующий раз заранее предупредить меня о том, что ему надо в туалет. Но все безрезультатно. Я стараюсь сохранять терпение и надеюсь: если не сегодня, то, может быть, завтра?

Мы уже все перепробовали!

Нашему сыну 3 года и 6 месяцев. Мы с ним никуда не выходим и перепробовали все, что только можно.

Только в штанишки...

Похоже, у нас возникла проблема с нашим сыном, которому 4 года и 6 месяцев. Мальчик не ходит в туалет по-большому и всегда делает это только в штаны. Он наш младший ребенок, у него есть сестра и брат. Я начала приучать его к горшку в 2 года, но мои попытки завершились полным крахом. Он оставался сухим всю ночь, все утро и до тех пор, пока я не укладывала его спать днем. Когда ему исполнилось почти 3 года, мы переехали в другой штат. Через две недели после переезда сын обнаружил, что может писать в горшок стоя, и на этом проблемы закончились. Следующей осенью он пойдет в школу, поэтому мы действительно очень беспокоимся. Испробовано все, что только можно, но ни один из методов не помог.

Совсем не хочет учиться ходить на горшок!

У нас действительно большая проблема. Нашему сыну сейчас 3 года и 4 месяца. Он вообще не хочет учиться ходить на горшок! Я считаю, что принуж-

дать ребенка бесполезно, поэтому пробовала читать ему, хвалить, уговаривать, поощрять, но он упирается. Мальчик постоянно возмущается, когда я одеваю ему одноразовые трусики. Иногда сын ходит на горшок по-маленькому, но по-большому — никогда. У него сложный характер, и нам кажется, что все это из-за его упрямства. А еще сыну абсолютно все равно, мокрые или сухие на нем трусики. Он — обычный ребенок. Многим вещам мальчик научился довольно рано. Кроме хождения на горшок, конечно.

Пробовали и поощрения, и наказания...

Мой сын, восьмой ребенок (всего у меня 9 детей), 3-летний мальчик, не приучен к горшку. Я пробовала и поощрения, и наказания, но безуспешно. Так как в доме есть старшие дети, он много разговаривает и вообще хорошо развит, умеет читать с 2 лет. Моей младшей дочери 1 год и 2 месяца. Ее пока не приучали к горшку, но с моей точки зрения это нормально.

Мне не хочется этим заниматься

Нашему сыну только 1 год и 4 месяца, поэтому у нас еще есть время для того, чтобы научить его ходить на горшок. Но я уже сейчас этого боюсь. Повлияет ли мое настроение на сына? Муж переживает по поводу того, как приучить ребенка к горшку, но ведь заниматься этим должна именно я!

Я пытаюсь сделать это уже 8 месяцев...

Моя малышка (ей 2 года и 8 месяцев) практически всегда милая, сговорчивая и послушная. Ходить и говорить она начала очень рано. Уже знает алфавит и цифры, может прочитать простые слова. Вообще-то дочка — замечательный ребенок, если не учитывать

того, что у меня никак не получается приучить ее к горшку. Я пыталась сделать это на протяжении 8 месяцев! Почему она не слушается, агрессивно реагирует? Я думала, мне известны все подходы: что-то я узнала в медучилище, что-то — из книг по воспитанию, многое мне советовали другие мамы, дети которых самостоятельно ходят на горшок.

Я испробовала все, что только можно придумать!

Моей малышке 2 года и 6 месяцев. Я пыталась приучить ее к горшку на протяжении нескольких месяцев, когда ей было примерно полтора года или чуть больше. Но результата до сих пор нет. Дочка отлично справляется, если нужно пописать в горшок, но вот сходить туда по-большому она отказывается. Малышка либо сидит на горшке и плачет, либо говорит, что уже все сделала в штанишки. Когда я снимаю ее с горшка, то обнаруживаю, что дочка сдерживалась. Через некоторое время она доделывает все свои дела в трусики. Раньше у нашей малышки иногда появлялась сыпь на животике. Обычно мы объясняли ей это тем, что она не умеет ходить на горшок. Я пробовала одевать дочке одноразовые трусики, но и это не дало результата. Однажды мы с мужем на неделю уехали в отпуск и оставили дочку с невесткой. У нее двое детей, девочки 11 и 9 лет. Я надеялась, что хоть она справится. Но, перепробовав множество способов, невестка сделала вывод, что наша дочь не такая, как все. Я наказывала малышку; говорила ей, что от нее плохо пахнет и что никто не захочет с ней играть, если она делает свои дела в штаны; пыталась использовать взрослый унитаз вместо детского* и даже ста-

* Детский унитаз — приспособление для малышей. Обычно имеет съемный «горшок» под сиденьем, который моется после использования.

ралась не обращать никакого внимания на ее проделки. Но все безрезультатно! Наш педиатр сказал, что малышка сама все сделает, когда будет к этому готова. Но я нахожусь на грани срыва, пытаюсь найти хоть какое-нибудь решение.

Он даже не пытается!

Моему сыну 2 года и 6 месяцев, но он даже не пытается ходить на горшок.

Я никогда не смогу приучить дочь к горшку!

Моей дочери 2 года и 1 месяц, и я пытаюсь приучить ее к горшку вот уже 3 месяца. Она достаточно умный ребенок, но часто ленится и не всегда слушается. Даже не знаю, что делать. Боюсь, у меня вообще не получится приучить ее к горшку.

Это просто нереально!

Моему сыну 2 года и 6 месяцев, и он отказывается ходить на горшок. Мальчик просто идет в другую комнату и там делает это в штаны. Малыш может сходить на горшок, если я напомню ему, но самостоятельно он этого никогда не сделает. У меня также есть дочка (ей 2 месяца), но проблемы с сыном начались еще до того, как она родилась.

Понятия не имею, что еще от меня требуется

Моему ребенку 2 года и 6 месяцев. Ему просто наплевать на горшок. Не думаю, что следует принуждать его, но тогда непонятно, что вообще необходимо делать, чтобы приучить ребенка к горшку.

Внучка до сих пор не ходит сама в туалет

Моей внучке 5 лет, но она до сих пор писает и какает в штаны.

До сих пор!...

Нашему сыну почти 6 лет. Он не отсталый — так показали результаты обследования. Кроме того, его осмотрели педиатр и уролог. Врачи не нашли никаких физиологических причин, которые могли бы препятствовать его приучению к туалету. Я испробовала все, что только приходило мне в голову. Я на грани безумия. Мне крайне необходима помощь!

Мальчиков труднее приучить к горшку

Моему сыну всего 2 года, но я уже готова начать приучать его к горшку. Кроме того, я мать троих девочек, и мне постоянно напоминают о том, что приучать к горшку мальчиков гораздо труднее, поэтому я с удовольствием возьмусь за изучение вашего метода.

Ему все равно!

Моему сыну 3 года, и он не обращает никакого внимания на то, что мы пытаемся приучить его к горшку.

На грани срыва

У меня трое детей (3, 2 и 1 год), четвертый родится со дня на день. Двоих старших малышей я месяцами пыталась приучить к горшку, но у меня ничего не вышло. Поэтому я отчаянно нуждаюсь в помощи — иначе не написала бы вам это письмо.

Смышленная, но упрямая

Моей дочери 2 года и 6 месяцев, и у нас есть проблемы с хождением на горшок. Дочка сидит на горшке, но не делает туда свои дела. Она достаточно умна для своего возраста, но мне кажется, что ей мешает такое отрицательное качество, как упрямство.

Она знает, как это делается, но...

Моей дочке 2 года. У нас есть еще один ребенок, которому 3 месяца. Я просто на грани срыва! Дочка знает, как пользоваться горшком, и даже иногда ходит в него, особенно если мы находимся не дома, но она время от времени нет-нет да и намочит штанишки. Как приучить ее *всегда* ходить на горшок? К вашему методу хочу обратиться и тогда, когда настанет время приучать к горшку нашего младшего сына.

Сидим на горшке более 3 часов подряд

Сыну 1 год и 6 месяцев. Он отказывается воспринимать наши попытки приучить его к горшку. Как только мне кажется, что дело наконец сдвинулось с мертвой точки, все опять возвращается на круги своя. Несколько раз сын просился на горшок побольшему, но в последнее время он перестал сообщать о своей нужде. Когда я подозреваю, что ему хочется писать, то усаживаю его на горшок, но он может сидеть на нем часами, прежде чем у него что-нибудь получится. Малыш почему-то терпит столько, сколько вообще может. Я не могу этого понять — ведь, когда у него получается, он так горд собой. Мы поощряем сына, обнимаем, хвалим его, даем что-нибудь вкусное. Он научился всему, что нужно уметь в его возрасте, раньше, чем требовалось, и мы давно думали, что уже пора учить его ходить на горшок самостоятельно. Нам предстоит поездка за границу, поэтому хотелось бы получить какие-то результаты до отъезда. Приучение к горшку превращается в настоящую битву. Мне кажется, что это может негативно сказаться на психике ребенка, и я очень переживаю. Он такой упрямый... Можно ли как-то нейтрализовать последствия неудачного обучения с помощью вашего мето-

да? Не знаю, что еще можно сделать, потому что постоянная борьба и разочарование бесконечно меня волнуют.

Я недавно родила

Я недавно стала мамой и очень заинтересована в приучении ребенка к горшку. Моему малышу 3 месяца, и я думаю, что скоро мне придется столкнуться с этой проблемой.

Что выбрать: терпение или самопожертвование?

Приведенные выше истории свидетельствуют о наличии серьезных проблем. Все дети должны уметь самостоятельно пользоваться горшком. До сих пор не существовало такого метода, который помогал бы приучить к горшку совсем маленьких детей. Традиционные методы воспитания часто приводят к серьезным проблемам во взаимоотношениях матери и ребенка, хотя психологи и педиатры практически всегда советуют не давить на своих детей. Позволяя ребенку самостоятельно приучиться к горшку, мать предотвращает возникновение у него психологического напряжения, вызываемого приемами, которые все равно не работают. Таким образом, мать оказывается между двух огней: с одной стороны, она вынуждена тратить много сил и времени, ожидая, пока ребенок сам перестанет писать и какать в штаны, а с другой — ей не следует пытаться исправить ситуацию, чтобы не вызвать более серьезных проблем.

Что будет, если вообще не приучать ребенка к горшку?

Раздражение кожи

Из-за мокрых штанишек у ребенка может появиться раздражение. Скорее всего, в этом случае в качестве профилактической меры придется постоянно использовать детскую присыпку или специальные лосьоны.

Сколько времени уходит на смену подгузника ?

Время, которое тратится матерями на смену подгузника, не так уж мало. Обычный двухлетний ребенок пачкает штаны семь-восемь раз в день, следовательно, семь или восемь раз ему требуется сменить подгузник. Каждая смена подгузника состоит из нескольких этапов: мама достает чистый подгузник, снимает мокрый, вытирает ребенка или использует детскую присыпку, одевает малышу сухой подгузник и выбрасывает использованный. Обычно на данный процесс затрачивается около десяти минут, а то и больше. Если это время умножить на количество отправлений в неделю, то общая продолжительность составит около девяти часов. Для матерей, которые воспитывают одного ребенка и не имеют других обязанностей, это вполне приемлемо. Но обычно они обременены множеством других забот и, кроме того, нуждаются в отдыхе: чтении, общении с друзьями, мужем, прослушивании музыки, просмотре телепрограмм, игре со своими детьми. И здесь выясняется, что постоянная смена подгузников просто-напросто создает серьезные неудобства. Если в семье несколько детей, то в такой ситуации им уделяется меньше внимания. Не хватает времени также на ведение домаш-



**Раздражение от подгузников может привести
к болезненным ощущениям на ягодицах**

них дел и работу вне дома. Более того, рано или поздно матери обнаруживают, что детские сады не принимают детей, не умеющих самостоятельно ходить на горшок.

Улучшатся ли наши отношения с ребенком, если я не буду приучать его к горшку?

Нас беспокоят не только деньги, затраченные усилия и время родителей, но и такая важная проблема, как отношения детей и их мам и пап. Ребенок,

не приученный к горшку, слишком зависим от своих родителей. Мать боится оставить малыша одного, так как он может намочить штанишки. Его также нельзя поручить няне или друзьям. Приходится тщательно планировать путешествия и отдых, так как необходимо обеспечить ребенка подгузниками. Пока дети привязаны к матери, будет наблюдаться зависимость и в других действиях, к примеру в одевании. Иногда ребенок пачкает штанишки специально, что-



Традиционные методы обучения не всегда приятны

бы привлечь к себе внимание. Женщине приходится терпеть критику от мужа, родственников, друзей и соседей. Неумение ребенка ходить на горшок они обычно объясняют материнской несостоятельностью. Обнаруживая, что ребенок снова мокрый, мама вряд ли будет в восторге, скорее наоборот, она выразит свое разочарование и отчаяние, а малыш почувствует, что он больше не является для нее источником радости и счастья.

Итак, столкнувшись с тем, что на все упомянутое уходит много сил, времени, денег, что подобные ситуации вызывают стресс и недовольство, многие мамы не хотят следовать советам психологов или семейных врачей. Они решают, что больше не будут тратить время на бесконечную смену подгузников, а попытаются обучить ребенка ходить на горшок.

Что будет, если все же попробовать?

Традиционные способы

Как правило, матери сажают своих детей на горшок в определенное время, когда те обычно писают. Ребенок должен находиться на горшке (часто в ограниченном пространстве) до тех пор, пока не пописает. Иногда эта процедура может занять час и даже более, и хотя мать старается при этом быть рядом с ребенком, ей приходится отвлекаться на другие домашние дела. Если малыш успешно справил нужду, его похвалят и разрешат встать. Если же ребенок не слушается, то его уговаривают и убеждают. Ну а если малыш встал с горшка и наделал в штанишки, его отругают или даже отшлепают.



Вот что происходит, если не приучать ребенка к горшку

Неудачные моменты традиционных способов приучения к горшку

Традиционные методы воспитания могут вызвать нежелательные последствия. Такое обучение требует значительных временных затрат: мать должна снять с ребенка штаны, посадить его на горшок, оставаться рядом с ним продолжительное время, снова его одеть и вылить содержимое горшка. И все это повторяется каждые два-три часа на протяжении нескольких месяцев. Чаще всего мамы не располагают таким количеством свободного времени, и случаи, когда ребенок сходит в штанишки, все же будут иметь

место, потому что ему захотелось в туалет не в обычное для него время или потому что мама не смогла отреагировать в нужный момент. Даже если ребенок научился предупреждать, что ему надо в туалет, мама не всегда сможет помочь малышу, поэтому иногда «маленькие катастрофы» все же будут происходить. Некоторые дети боятся горшка, отказываются на него садиться или даже заходить в комнату, где он стоит. Другие малыши не желают носить одноразовые трусики или снимать штанишки для отправления нужды. Бывают и такие дети, которые старательно сдерживаются, сидя на горшке, но тут же писают, как только встанут с него. Мокрые штаны, как правило, сильно раздражают мать: она ворчит, ругает малыша, стыдит его, наказывает. Из-за этого ребенок может замкнуться в себе, обманывать и скрывать факт мокрых штанишек. Он начинает бояться свою мать. Такой метод обучения очень часто вызывает серьезные конфликты между родителями и детьми.

Последствия традиционных способов приучения к горшку

Даже если ребенок, часами высиживая на горшке, все-таки научился им пользоваться, могут возникнуть проблемы другого плана. Такой метод обучения вырабатывает в ребенке пассивность и зависимость. Малыш ждет от мамы напоминания о том, что нужно сходить в туалет, и не проявляет никакой инициативы, зная, что она сама усадит его на горшок, разденет и оденет, выльет содержимое горшка. Даже если ребенок научился говорить о своем желании справить нужду, маме часто приходится оставлять домашние дела и помогать своему чаду. Другая трудность состоит в том, что малыш требует, чтобы мама находилась рядом с ним, пока он сидит на горшке, а иногда



Если вы научили малыша предупреждать вас, что он хочет в туалет, будьте готовы к тому, что ребенок обратится к вам в самый неожиданный момент

писает в штаны, когда она далеко и не может ему помочь. Порой такие дети снова начинают писаться, если у него появляется брат или сестра или семья переезжает в другой дом.

Применять ли традиционные методы

Применение традиционных методов приучения к горшку не дает никаких результатов, следовательно, не является выходом из ситуации.

скептического отношения к происходящему. Некоторых детей уже начали приучать к горшку: они обязательно писали в горшок, если их туда сажали, но и только.

Результаты полевого исследования*, проведенного с участием различных детей, были действительно впечатляющими.

Скорость обучения при использовании нового метода

Обычному ребенку требовалось в среднем около четырех часов для того, чтобы научиться ходить на горшок без посторонней помощи или напоминаний. Некоторым детям удалось достичь успеха всего за тридцать минут. Максимальное количество затраченного на обучение времени — два дня, или четырнадцать тренировочных часов. Девочки приучались к горшку чуть быстрее (в среднем на полчаса), чем мальчики. Малыши в возрасте более 2 лет быстрее осваивали новый навык (в среднем за полтора-два часа), а детям помладше требовалось около пяти часов.

Полноценность обучения по новому методу

Обычно приученным к горшку считался ребенок, справляющий малую нужду всякий раз, когда его усаживают на горшок. После этого мать одевала ребенка и избавлялась от содержимого горшка. Благодаря новому методу ребенок делает все это самостоятельно, даже если мама находится рядом. Он не ждет напоминания от родителей и сам решает, когда ему сходить в туалет, идет к горшку, снимает штанишки, садится на него и сидит до тех пор, пока не сделает все, что требуется. Если ребенок сходил на горшок

* Полевое исследование — принятое в психологии и других науках понятие. Подразумевает сбор информации в естественных условиях, в непосредственном контакте с объектом исследования.

ГЛАВА 2

НОВЫЙ МЕТОД И ЕГО ОЦЕНКА

Как возник наш метод ?

Итак, мы выяснили, что проблемы возникают и в том случае, если родители не приучают ребенка к горшку, и тогда, когда используют традиционные методы обучения. До недавнего времени не существовало каких-либо особых рекомендаций по улучшению процесса обучения, как, впрочем, и сколь-нибудь действенных методов. К счастью, не так давно специалисты по обучению все-таки заинтересовались данной проблемой и разработали программы, которые действительно дают наилучший результат и превосходят традиционные способы по научным критериям. Авторы этой книги предложили усовершенствованные методы воспитания и получили абсолютно новый комплекс процедур, который минимизирует основные трудности традиционных способов обучения. В настоящее время данный метод имеет больше преимуществ, чем все остальные. Мамам маленьких детей больше не нужно бояться приучения ребенка к горшку.

Был ли опробован этот метод ?

Для оценки этого метода было проведено официальное исследование. С его помощью более двухсот детей научились пользоваться горшком, из них около тридцати участвовали в официальном эксперименте.

По каким критериям отбирают детей для проведения эксперимента по проверке метода?

В эксперименте участвовали дети в возрасте от 1 года и 8 месяцев до более чем 4 лет. Мы набирали как мальчиков, так и девочек. Некоторые дети уже хорошо разговаривали, другие использовали лишь два-три слова. Многих малышей уже безуспешно пытались приучить к горшку родители, родственники, соседи, воспитатели детского сада «Достойное начало»*, в то время как остальные еще не познакомились с новым навыком. Одни родители называли своих детей «маленькими исчадиями ада», другие считали своих отпрысков «послушными ангелами». Были среди них внимательные и сговорчивые малыши, встречались также пассивные и неувлекающиеся. Кто-то был единственным ребенком у родителей, а кто-то рос в многодетной семье, где ни один из малышей не был приучен к горшку.

Образовательный уровень матерей также был различным: от начальной школы до университета. Отцы детей работали в разных сферах: разнорабочие, доктора, психологи, учителя, священники, консультанты, художники и т. д. Встречались и безработные. Некоторые семьи были неполными, в других матери оставляли детей с нянями, родственниками или соседями. Отношение к тому, что ребенок не умеет самостоятельно ходить на горшок, варьировалось от простого любопытства до отчаяния и неверия в то, что ситуация может измениться. Обычно отец считал, что заниматься приучением ребенка к горшку должна мать. Многие родители не скрывали своего

* «Достойное начало» («Head Start») — государственная программа обучения в США, используемая в детских садах. Осуществляет подготовку детей (в основном из семей с низким уровнем дохода) в возрасте от 2 до 5 лет к школе.

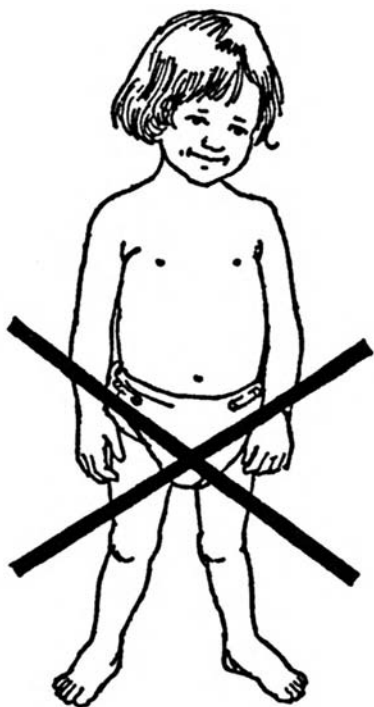
по-большому, он обучается также вытираться. Затем он встает, надевает штаны, берет горшок, аккуратно, чтобы ничего не расплескать, выливает содержимое в унитаз, сливает воду и ставит горшок на место. После того как ребенок научился все это делать, матери нет необходимости контролировать ситуацию. Итак, малыш не просто самостоятельно ходит на горшок — он отлично знает, что и как с ним делать.

Успешность метода

Все без исключения дети в возрасте 2 лет и старше, которые хоть как-то поддавались воспитанию и родители которых не были против обучения, хорошо восприняли новый метод. В эксперименте не участвовали дети, еще не способные реагировать на стимулы, исходящие от родителей, и малыши в возрасте менее 2 лет. Только два ребенка не до конца обучились хождению на горшок, поскольку их отцы были категорически против эксперимента. Эти исключения подтверждают тот факт, что папы малышей тоже должны быть абсолютно уверены в желании научить своего ребенка ходить на горшок самостоятельно еще до того, как начнется обучение. Вероятно, самый лучший способ изменить мнение таких отцов — это переложить на них обязанность по смене мокрых подгузников.

Преимущества нового метода после обучения

Оказалось, что наш метод имеет свои преимущества как для родителей, так и для ребенка и после окончания обучения. Процесс не имеет никаких негативных последствий. Обычно ребенок очень счастлив и горд тем, что смог овладеть новым навыком.



Прощайте, подгузники!

Многие мамы рассказывали нам о том, что самостоятельность их чада переносилась и на другие действия, к примеру ребенок начинал сам есть или одеваться. Они отмечали, что процесс обучения способствовал развитию личности малыша: сейчас он ощущает себя более независимым, равнодушен к своему внешнему виду, а привычка избегать мать сменилась на гордость за себя. Ребенок стал лучше реагировать на инструкции родителей. Неожиданным плюсом оказалось то, что треть детей перестали писать в постель по ночам. Как мы и ожидали, мамы подтвердили, что преимущества метода для них не-

оспоримы: теперь больше нет повода стыдиться или переживать за малыша, появилось больше свободного времени. Для многих мам ребенок стал источником гордости и радости, а не помехой и тягостной обязанностью. Вывод очевиден: конфликты между детьми и родителями, возникающие из-за неумения ребенка самостоятельно справлять нужду либо вызванные традиционными методами приучения к горшку, решены при помощи нового метода обучения.

Приятный процесс

Дети с удовольствием участвовали в эксперименте. В процессе обучения все внимание воспитателя было сосредоточено на ребенке, которого постоянно направляли, хвалили и поощряли. Каждому действию малыша уделялось особое внимание, а неодобрение выражалось только в том случае, если он писал в штаны, что у большинства детей происходило всего раз или два. В конце процесса обучения ребенок обычно с гордостью демонстрировал приобретенные навыки всем желающим.

Доводим обучение до конца

В течение нескольких месяцев после эксперимента мамы уже обученных детей регулярно отчитывались об их успехах. Все малыши поддерживали результаты на должном уровне в течение двух лет. В среднем количество случаев, когда ребенок мочился в штаны, снизилось на 90 процентов в первый день после обучения, на 95 процентов на третий день и на 99 процентов, то есть практически прекратились, к концу недели. Если это и происходило, то всего лишь в результате болезни или слишком неудобной одежды.

ГЛАВА 3

ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

Цели обучения

Цель нашего метода — научить вашего ребенка самостоятельно справлять нужду, так же как это делают взрослые, без потребности в постоянной похвале, напоминании или помощи. Для достижения этой цели малыш должен научиться садиться на горшок, снимать и надевать штанишки, спокойно сидеть на горшке до тех пор, пока не помочится, вытираться, если это необходимо, выливать содержимое горшка в унитаз, сливать воду, ставить горшок на место и справлять нужду до того, как в этом возникнет острая необходимость.

В помощь методу

Перед тем как начать, обеспечьте себя всеми необходимыми предметами. Вам понадобятся полая кукла, которая «писает в штанишки», и горшок. Также пригодятся приятные на вкус напитки, конфеты и другие лакомства, несколько пар одноразовых трусиков. В главе 4 применение этих предметов описывается более подробно. В главе 7 вы найдете список наиболее часто задаваемых вопросов и ответы на них, а также таблицы.

Демонстрация как метод. Логическое обоснование

Чем чаще ребенок писает, тем больше у вас возможностей приучить его к горшку, поэтому давайте ему пить все, что он захочет.

Во время обучения ничто не должно отвлекать внимание ребенка, поэтому выберите ту часть дома, где вам не помешают другие члены семьи.

Прежде всего покажите ребенку, где находится горшок, а также научите его снимать и надевать трусики.

Так как мочеиспускание наиболее вероятно в расслабленном состоянии, объясните малышу, что ему следует сидеть тихо до тех пор, пока он не пописает.

Словарный запас ребенка еще ограничен, поэтому ваши инструкции должны отличаться краткостью и простотой и сопровождать каждое ваше действие.

Поскольку речь малыша еще недостаточно развита, покажите ему куклу, которая «умеет ходить на горшок», — в этом и состоит имитационное обучение.

Чтобы подкрепить вербальные указания, с помощью рук показывайте ребенку, что ему следует делать, особенно если он не реагирует на ваши реплики.

Для того чтобы мотивировать малыша самостоятельно ходить на горшок, выказывайте ему свое одобрение. Для усиления эффекта можно использовать похвалу, объятия, награду, особенно когда ребенок мочится в горшок и самостоятельно избавляется от его содержимого.

Чтобы привить ребенку важность чистоты, дайте ему понять, что его будут хвалить еще и значимые для него люди, находящиеся вокруг. Постоянно напоминайте малышу, что каждое правильно совершенное им действие будет одобрено.

Необходимо сделать упор и на личную гигиену. Постоянно выражайте ребенку свою радость от его чистоты и опрятности, а как только малыш сходит на горшок, хвалите его исключительно за то, что он остался сухим.

Иногда малыш все же будет писать в штаны. При этом вам следует выражать свое неприятие и взволнованность. Для того чтобы продемонстрировать свою озабоченность и не терять направленности на усвоение ребенком необходимых навыков, попросите его самостоятельно сменить мокрую одежду. Подобная реакция с вашей стороны исключает привычные придирки, брань или физическое наказание и позволяет сохранять доброжелательную атмосферу.

Почему метод дает быстрые результаты

Наш метод гарантирует быстрые результаты, поскольку основан на привлечении внимания, увеличении количества мочеиспусканий, развитии навыков одевания, формировании привычки расслабляться перед мочеиспусканием, обучении посредством имитации, указании с помощью рук взрослого, какие действия должен совершать ребенок, повышении мотивации малыша, освоении понятия личной гигиены и ее важности в социуме. Традиционные же способы приучения ребенка к горшку подразумевают лишь некоторые из этих факторов. Если мать применяет описанные здесь методы в нужное время и в нужном месте, ребенок легче и быстрее овладеет новым видом деятельности. Если же какие-то процедуры опускаются, то обучение усложняется и занимает больше времени.

ГЛАВА 4

КАК ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ

Общие мысли

С какого возраста ?

Если вашему ребенку 1 год и 8 месяцев, он, скорее всего, уже готов к обучению по нашему методу. Но помните, что у детей одного возраста может быть разный уровень психического и физического развития. Чтобы определить, готов ли ваш ребенок к обучению, проведите три простых теста: на контроль за мочеиспусканием, на физическое развитие и на способность выполнять инструкции.

Тест на контроль за мочеиспусканием

1) Писает ли ваш ребенок много за один раз, или он делает это по чуть-чуть в течение дня?

2) Способен ли он оставаться сухим в течение нескольких часов?

3) Знает ли ребенок о том, что ему надо в туалет: принимает ли он при этом определенные позы, корчит ли гримасы?

Если вы ответили «да» на все три вопроса, значит, ваш ребенок способен контролировать свой мочевой пузырь и готов к обучению. Отрицательный ответ на третий вопрос не является препятствием для освоения нового навыка, потому что не все дети демонстрируют свое желание помочиться.

Тест на физическое развитие

1) Хорошо ли развита у ребенка мелкая моторика: способен ли он брать в руки предметы?

2) Может ли он перемещаться из комнаты в комнату без посторонней помощи?

Если да, то ваш малыш достаточно развит физически и готов к обучению.



**Ребенок показывает маме: он может делать то,
что она ему говорит**

Тест на способность выполнять инструкции

Чтобы определить, может ли ребенок следовать вашим указаниям и понимает ли он их, попросите его выполнить десять заданий, а именно: дотронуться

или показать пальчиком 1) носик, 2) глазки, 3) ротик, 4) волосы, а также 5) сесть на стул, 6) встать, 7) пройти с вами в другую комнату, 8) повторить за вами простое движение, например похлопать в ладоши, 9) принести вам какой-нибудь предмет, допустим игрушку, 10) куда-нибудь поместить этот предмет, скажем положить куклу в кузов машинки.

Если ребенок выполнил восемь пунктов, значит, он достаточно развит интеллектуально для того, чтобы начать обучение.

Если ребенок не готов

Большинство детей старше 2 лет обычно проходят описанные выше тесты.

Если ребенок не прошел тест на контроль за мочеиспусканием или физическое развитие, то вам придется подождать, пока он не научится координировать движения и контролировать процесс мочеиспускания. Это всего лишь вопрос времени, который решится по мере роста и развития ребенка.

Недостаточное развития речи

Если ваш ребенок не прошел тест на способность выполнять инструкции, возможно, его речь еще недостаточно развита и он не понимает простых слов. Если именно непонимание является причиной тому, что ребенок не выполняет инструкций, выучите с ним необходимые слова, не дожидаясь, пока он подрастет. Малыш должен знать слова, обозначающие место (здесь, там, вверху, внизу), части тела (рука, нога, ступня, ладонь), местоимения (я, ты, ее), слова, имеющие отношение к туалету (горшок, подгузник, трусики, сухой, мокрый). Однако если ваш ребенок достаточно общается со взрослыми, то он сам способен выучить все эти слова. Когда же он будет знать значение всех

вышеупомянутых слов, научите его простым действиям из теста на способность выполнять инструкции. Теперь можете смело начинать обучение.

Упрямство

Иногда пройти тест на способность выполнять инструкции ребенку мешает простое упрямство. Вы уверены, что малыш понял, о чем его просят, но он отказывается выполнять ваши указания. Если ребенок упрямится, не следует полагать, что это пройдет с возрастом. Проблемы, связанные с координацией движений, неспособностью контролировать процесс мочеиспускания, речевым развитием, обычно решаются по мере взросления. Упрямство же, напротив, может даже усилиться. Не следует приучать ребенка к горшку, пока вы не преодолеете его упрямство. Если малыш отказывается выполнять то, что он уже умеет, вряд ли он будет пытаться делать то, чему еще не научился.

Как научить упрямяца выполнять просьбы

Прежде всего научите ребенка выполнять ваши инструкции. В данной книге содержится множество советов относительно того, как это сделать. Вот некоторые из них:

- 1) когда вы даете ребенку какие-нибудь указания, стойте прямо перед ним;
- 2) постарайтесь привлечь внимание малыша перед тем, как что-то ему сказать;
- 3) выражайте одобрение, если ваши указания выполнены верно;
- 4) не просите ребенка о чем-то, если он еще не выполнил предыдущую просьбу;
- 5) не позволяйте гневу помешать вам добиться того, чтобы просьба была выполнена.

Используйте эти рекомендации сначала только в отношении простых указаний, не связанных с приучением к горшку: закрывать дверь после того, как ребенок заходит в дом; собирать игрушки; подходить к вам, когда вы его зовете; давать вам какой-либо предмет; садиться; идти в определенную комнату и т. д., то есть просьб, выполнение которых может вызвать сопротивление. Когда малыш начнет вас слушаться, снова проверьте его на выполнение инструкций. Если он прошел тест, начинайте обучение.

Отклонения в развитии

Если ваш ребенок имеет отклонения в развитии и не совсем понимает инструкции, вам придется внести некоторые изменения в метод обучения (см. приложение). Для детей и взрослых с серьезными отклонениями в развитии этот метод не может быть применен.

Подготовительная работа

Кое-что можно сделать и тогда, когда ребенок еще слишком мал для приучения к горшку.

1) Учите малыша помогать вам одевать и раздевать его, особое внимание обратив на снятие и подтягивание штанишек. Если он не сможет полностью самостоятельно надеть на себя какой-то предмет одежды, помогите ему. Например, надевая штаны, ребенок наверняка не сможет просунуть ногу в штанину. Помогите ему, а затем попросите натянуть штаны.

2) Разрешите малышу смотреть, как ходят в туалет его братья и сестры, другие члены семьи и вы сами. При этом описывайте свои действия: «Смотри, я иду в туалет. Видишь, сейчас я снимаю штаны». Попросите ребенка помочь вам слить воду в унитазе.

3) Выучите с ребенком слова, которые будут использоваться в процессе обучения («горшок», «трусики», «мокрый», «сухой», «сядь», «встань», «вылей», «писать», «пи-пи», «какать», «делать ка-ка» и т. д.).

4) Учите его выполнять просьбы. Совет: не позволяйте ребенку оставлять ваши просьбы без внимания. Обязательно похвалите малыша, если он выполнит ваши указания. Старайтесь не выходить из себя, если ребенок не хочет делать то, о чем вы его просите.

Кому следует учить ребенка?

Обычно приучением ребенка к горшку занимается мать. Однако если вы сомневаетесь в том, что вам хватит терпения, то попросите о помощи отца ребенка, няню или воспитателя детского сада. Самое главное — максимально добросовестно подойти к процессу обучения.

Предыдущие попытки

Перед применением нашего метода не следует прибегать к традиционным способам обучения. У ребенка может сформироваться негативное отношение к самостоятельному хождению на горшок, если он не смог освоить данный навык. Поэтому на обучение может уйти гораздо больше времени, чем один день. Если у вас все-таки были неудачные попытки, пусть обучением займется тот, кто раньше не был задействован в данном процессе, скажем отец ребенка или друг семьи.

Проблемы со здоровьем

Некоторые дети не в состоянии контролировать процессы мочеиспускания и дефекации. Если вы предполагаете, что у вашего ребенка есть какие-то проблемы,

которые могут повлиять на его способность научиться ходить на горшок, обратитесь к врачу. Тревожными признаками являются частое мочеиспускание (когда малыш редко остается сухим), боли при мочеиспускании и дефекации. Не следует начинать обучение, если у ребенка понос, запор или он просто неважно себя чувствует. Если малыш страдает эпилепсией или у него бывают судороги, ему нельзя потреблять слишком много жидкости. В случае, если ребенок болен диабетом, запаситесь сладостями и напитками, не содержащими сахара. Если у малыша аллергия на определенные продукты, замените их теми, которые ее не вызывают. Перед тем как начать приучать малыша к горшку, обязательно проконсультируйтесь с педиатром.

Где проводить обучение

Лучше всего делать это на кухне. Пол там не испортится от разлитой жидкости, напитки можно держать в прохладе, в морозилке есть лед, а на полках — достаточно еды. Если кухня очень маленькая, выберите другую комнату без ковров на полу или с покрытием, которое не пачкается.

Сладости как поощрение

Вам понадобятся различные лакомства: конфеты, кукурузные палочки, кусочки фруктов, орехи или мороженое — все это необходимо как поощрение за то, что ребенок ходит на горшок.

Если вы хотите как-то особенно похвалить ребенка, выберите сладость, которую он любит больше всего, а получает достаточно редко. Если возможно, носите лакомства в кармане одежды или фартука, чтобы они всегда были под рукой.



Приучение к горшку на кухне

Напитки

Во время обучения вам понадобится много разных напитков. Их также следует использовать как поощрение. Кроме того, напитки будут вызывать у ребенка частые позывы к мочеиспусканию, что, в свою очередь, предоставит вам больше возможностей обучить его ходить на горшок. Большинство детей любят безалкогольные напитки, фруктовые соки и молоко. Во избежание расстройства желудка не смешивайте последнее с фруктовыми соками.

Какой горшок выбрать ?

Выбор горшка для своего малыша является делом очень ответственным. От этого напрямую зависит успех приучения к нему ребенка.

Лучше выбрать стульчик-горшок. Перед его покупкой обязательно проверьте, чтобы емкость легко

вставлялась и доставалась. Кроме того, у горшка должна быть удобная ручка, чтобы ребенок без вашей помощи мог вылить его содержимое в унитаз.



У стульчика-горшка емкость легко вставляется и достается

В продаже также имеются музыкальные горшки, которые начинают играть, когда ребенок пописает. Как только малыш сделает это, обязательно похвали-



Если у горшка нет звукового сигнала, вам придется внимательно следить за ребенком, чтобы определить, когда он начнет мочиться

те его. Однако не откладывайте обучение, если у вас нет такого горшка. Все можно осуществить и с обычными моделями, вам необходимо лишь внимательно следить за ребенком.

Кукла

Вам понадобится кукла для демонстрации тех действий, которые необходимо освоить ребенку. Она должна уметь «писать в штанишки», чтобы малыш видел процесс мочеиспускания; ей нужно надеть одноразовые трусики, чтобы показать маленькому ученику, как их правильно снимать и надевать. Вам также понадобится небольшая бутылочка, чтобы «поить» куклу. Если у вашего малыша уже есть такая кукла, лучше использовать именно ее.

Список авторитетов

Когда вы будете хвалить ребенка, скажите ему, что не только вы, но и другие люди будут очень гордиться им. Напишите на листе бумаги имена людей, которых любит ваш малыш, к примеру папы, старших братьев и сестер, бабушки, тети, няни. Не забудьте и про вымышленных персонажей, таких как Дед Мороз и мультяшные герои. Обязательно используйте этот список во время обучения.

Не отвлекаться!

В доме не должно быть отвлекающих факторов, иначе вам и вашему ребенку будет сложно сосредоточиться на выполнении инструкций. Выключите телевизор и радио, уберите игрушки из той части помещения, где будет проходить обучение. Если зазвонит телефон, не берите трубку или скажите, что перезвоните позже. Если к вам кто-то заехал в гости, объясните, чем вы заняты, и немедленно вернитесь к малышу.

Постарайтесь, чтобы в доме никого не было. Ваша главная задача—уделить все свое внимание ребенку, и ничто не должно помешать вам в этом.

Если же другие, к примеру отец или старшие дети, будут присутствовать дома, попросите их помочь, вместо того чтобы просто наблюдать за процессом. Когда в доме находятся двое взрослых, они чаще общаются между собой, чем с ребенком. В данном же случае внимание родителей должно быть сосредоточено главным образом на приучении ребенка к горшку. Ваш малыш тоже может отвлекаться: заметить, что идет дождь, поинтересоваться, где папа, попросить разрешения включить телевизор, показать на цветы на вашем фартуке. Не допускайте, чтобы эти комментарии отвлекали вас или ребенка от процесса обучения. Вместо этого объясните малышу, как важно научиться самостоятельно ходить на горшок.

Сон

На время дневного сна занятия придется прервать, особенно если ребенок еще совсем маленький. Это нужно воспринимать как должное, так как отсутствие дневного сна приведет к усталости и раздражительности. Дневной сон не должен быть продолжительным, поэтому позаботьтесь о том, чтобы малыш хорошо отдохнул ночью. Если же процесс обучения уже почти завершен, «тихий час» можно немного сдвинуть или сократить.

Тренировочные трусики

Во время обучения вы должны одевать ребенку тренировочные трусики. Они очень удобны в использовании и обеспечивают малышу полный комфорт.

Тренировочные трусики достаточно свободно сидят, что позволит ребенку самостоятельно, без вашей

помощи, надевать и снимать их. Резиночки в области ножек и эластичный пояс при соприкосновении с нежной кожей малыша не вызывают у него неприятных ощущений. В результате процесс приучения к горшку проходит гораздо быстрее. Для начала вам понадобится как минимум восемь пар тренировочных трусиков.

Этапы обучения

Последовательность действий

Ниже вы найдете подробное описание всех этапов процесса обучения. Они перечислены в той последовательности, в которой их следует выполнять. Хотя большинство действий совершаются одновременно и в различных комбинациях, каждое из них рассматривается по отдельности. Наглядный пример вы найдете в главе 6. В этой же главе вы прочитаете о том, как и почему надо проводить каждую процедуру, а также узнаете, как скомбинировать все описанные действия.

Что и когда делать: ваш ребенок уникален

Некоторые действия вы будете выполнять регулярно с определенными интервалами, в частности напоминать ребенку сходить на горшок через каждые пятнадцать минут или проверять штанишки. Кое-что придется сделать лишь в начале обучения, например использовать куклу, которая «писает» в штанишки. Инструкции даются почти постоянно, в то время как направлять действия ребенка следует лишь тогда, когда он не реагирует на ваши слова. Хвалите малыша только после того, как он успешно освоил какое-либо действие. Запомните: ваш ребенок особенный. Признавая это, вы позволяете определять, как и когда

должен быть применен тот или иной способ обучения. В результате вы вынуждены подстраивать под малыша свои инструкции. Во всех описанных ниже действиях объясняется, как изменить подход к обучению, если ребенок делает определенные успехи.

Кукла, «писающая» в штанишки

Учим куклу «ходить на горшок»

Используя куклу, «писающую» в штанишки, вы научите ребенка тем действиям, которые понадобятся ему для «походов» на горшок, а также покажете, что они получают одобрение. Пусть малыш научит куклу выполнять эти действия и похвалит ее за послушание. Помогайте ребенку с помощью указаний, направляйте его действия, чтобы он лучше вас понял. Перед началом обучения наденьте кукле одноразовые трусики и наполните ее небольшим количеством воды.



«Пойм» куклу водой

Затем скажите малышу, что кукла (назовите ее по имени, если оно у нее есть) хочет «пи-пи». Попросите его провести куклу к горшку, снять с нее трусики, посадить на горшок и сказать ей тихонько оставаться там. Если малыш не выполняет ваши указания, мягко направляйте его руками.

Усаживаем куклу на горшок

После того как кукла какое-то время посидела на горшке, попросите ребенка посмотреть, не начала ли она делать «пи-пи». Потом сожмите куклу, чтобы она «пописала».



Провожаем куклу к стульчику-горшку



Снимаем кукле трусики

Возможно, вам придется наклонить куклу или вытащить из нее пробку. Это зависит от модели игрушки. Когда из куклы польется струя воды, попросите ребенка обратить на это внимание, может быть, даже дотронуться до воды — он должен понять, что происходит. Как только кукла начнет «писать», пусть малыш похвалит ее («Долли большая девочка, она делает “пи-пи” в горшок!»), похлопает в ладоши, погладит куклу по голове, чтобы выразить свою радость по поводу того, что она «помочилась» в горшок. Тут же скажите малышу, чтобы он дал кукле угощение. Конечно, кукла не сможет съесть лакомство, но малыш обязательно получит что-нибудь вкусненькое, если будет совсем большим и сходит на горшок, как кукла. Если ребенок вас понял и кивком или словами подтверждает, что «будет хорошим мальчиком / девочкой», позвольте ему съесть какое-нибудь лакомство.



Сажаем куклу на стульчик-горшок



Угощаем куклу за то, что она «пописала» в горшок



Достаем емкость из стульчика-горшка

Выливаем содержимое горшка

Теперь пусть ребенок поможет кукле надеть трусики и покажет ей, как вылить «пи-пи» из горшка. Проследите за тем, чтобы малыш аккуратно достал емкость из стульчика-горшка и отнес ее в уборную. Вылив содержимое в унитаз, ребенок должен слить воду. Помогите малышу, если у него возникнут какие-то затруднения. Не позволяйте ему отставлять горшок в сторону, пока сливается вода, потому что от волнения он, скорее всего, про него забудет. Потом попросите ребенка отнести емкость на место. Вы должны постоянно находиться рядом с малышом и следить за тем, чтобы содержимое горшка не проливалось на пол.



Идем в туалет, чтобы вылить содержимое горшка

Важно оставаться сухим

Поставив горшок на место, пусть ребенок спросит у куклы, сухие ли у нее трусики, и пощупает их (покажите, как это сделать). Так как трусики сухие, малыш должен похвалить куклу и предложить ей угощение. Спросите у ребенка, сухие ли его трусики; если да, позвольте ему съесть лакомство — ведь он совсем большой малыш в сухих штанишках. Пусть ребенок проверит трусики у куклы два или три раза с перерывом в несколько минут.

Кукла «писает» в трусики

На секунду отвлеките ребенка и пролейте немного воды на штанишки куклы. Во время следующей проверки он обнаружит, что кукла мокрая. Попроси-



Выливаем содержимое горшка в унитаз

те малыша выразить свое недовольство тем, что она «написала» в штанишки: «Нет, Долли, большие девочки не мочат трусики». Если малыш этого не сказал, спросите его, указывая на куклу, ребенок ли это. Он должен кивнуть. Затем предложите малышу научить куклу «ходить на горшок». Заметьте также, что тренировки позволят ей запомнить, где она должна делать «пи-пи». Помогите ребенку отнести куклу к горшку, быстро снять с нее трусики, на пару секунд усадить ее на горшок, потом надеть трусики и вернуть туда, где произошел «маленькая неприятность».

Во время вышеописанных действий ребенок должен постоянно говорить кукле, что ей необходимо учиться. Если он этого не делает, спросите его, нужно

ли кукле учиться, и дождитесь, пока он кивнет. Малыш должен «потренировать» куклу таким образом три раза. Потом нужно спросить у куклы, сухие ли у нее штанишки. Направьте руки ребенка, чтобы он пощупал трусики куклы и сказал: «Нет, Долли, твои трусики мокрые!» Затем обратите внимание малыша на его трусики. Если они сухие, похвалите ребенка и дайте ему лакомство.



Одной рукой сливаем воду, а второй держим горшок

Далее ребенок должен помочь кукле поменять штанишки. Пусть он объяснит ей, куда она должна писать, и укажет на горшок. Если ребенок не выполнит вашу инструкцию, проводите его к горшку и попросите дотронуться до него. Через пять минут заострите

внимание малыша на том, что кукла готова «пописать, как большая девочка», и пусть он усадит ее на горшок и похвалит за успешное «пи-пи». Как и ранее, ребенок должен вылить содержимое горшка, а потом три раза с интервалом в пять минут проверить, сухие ли у куклы трусики. Таким образом, мы завершили этап обучения с помощью куклы, которая «писает, как большая».



Возвращаем емкость на место

Как долго использовать куклу

Демонстрационные упражнения с куклой должны выполняться до тех пор, пока ребенок не поймет, что такое «успешно ходить на горшок». Обычно для этого требуется не более часа. В конце данного этапа ребенок научится самостоятельно выливать мочу

в унитаз, поймет, что его будут хвалить за правильное хождение на горшок и выражать недовольство за мокрые трусы, а также осознает необходимость спокойно сидеть на горшке перед мочеиспусканием.



**Проверяем, сухие ли у куклы трусики,
хвалим ее и даем лакомство**

Проверка трусиков: создание мотивации для того, чтобы ребенок оставался сухим

Проверяйте штанишки ребенка каждые несколько минут. Как можно чаще обращайтесь к его вниманию на состояние белья и спрашивайте: «У тебя сухие трусики?» Пусть он потрогает свои трусики и словом («сухие!») или жестом (кивок) уведомит вас, что они сухие.



Говорим кукле, что ей не следовало «писать» в трусики



Учим куклу «ходить на горшок»

Похвалите малыша за то, что у него сухие и чистые трусики, дайте ему какое-нибудь угощение.



Если трусики ребенка сухие, он получает угощение

Такие проверки не занимают много времени и должны проводиться каждые три—пять минут. В конце книги вы найдете таблицу, где можно записывать время проверки штанишек. Скопируйте ее. Во время обучения постарайтесь сделать так, чтобы проверки штанишек куклы совпадали с проверкой трусиков малыша.

Дополнительное питье: вызываем желание сходить на горшок

Давайте ребенку столько различных напитков, сколько он захочет, чтобы ему как можно чаще хотелось писать. Поите малыша с самого начала процесса

обучения и даже чуть раньше, например за завтраком в назначенный день. Ребенок должен выпивать примерно одну чашку жидкости в час. Выбирайте такие напитки, которые нравятся вашему малышу. Предлагайте ему питье каждые несколько минут, потому что в один прием он, скорее всего, много не выпьет. Если вы используете вкусные напитки в качестве поощрения, давайте их ребенку только в том случае, если у него сухие трусики или он правильно сходил на горшок.

Если ребенок не хочет пить

Если ваш ребенок сопротивляется и не хочет пить необходимое количество жидкости, используйте несколько приемов, чтобы преодолеть его упрямство. Во-первых, вызовите у малыша жажду, давая ему соленую пищу. Во-вторых, используйте подражание: сделайте небольшой глоток (или при-



Ваш ребенок выпьет больше, если вы будете уверены в том, что напиток ему нравится

творитесь, что делаете его) перед тем, как предложить ребенку попить. В-третьих, поднесите чашку к губам малыша и наклоните ее, чтобы он мог ощутить вкус напитка. В-четвертых, предложите ребенку то питье, которое ему очень нравится.

Учимся снимать и надевать трусики

Во время обучения ребенку следует одевать свободно сидящие трусики, если необходимо, майку, но не штаны и не платье. Совсем маленькие дети часто не могут справиться с трусиками, особенно снять их. Обычно им мешает свисающая рубашка. Чтобы решить эту проблему, закатайте нижнюю часть рубашки или вообще снимите ее, если в комнате достаточно тепло. Обязательно проверьте, чтобы трусики были довольно свободными. Когда ребенок сидит на горшке, покажите ему, как спустить их ниже коленей, чтобы они не стягивали ножки.

Если у ребенка еще слабо развита мелкая моторика, ему сложно натягивать трусики. Помогите малышу согнуть ноги в коленях и покажите, как натягивать трусики: держитесь одной рукой сзади, а второй — спереди. В результате трусики легко натянутся на ягодицы, особенно если малыш выпрямит ножки.

Тренировки с подсказками: учимся писать в горшок

Основная часть инструкций приходится на так называемые тренировки с подсказками, во время которых вы учите ребенка выполнять все необходимые для хождений на горшок действия. Вы объясните малышу, как пройти к горшку, снять трусики, сесть на горшок, спокойно посидеть на нем несколько минут, а затем встать и надеть трусики. Поскольку ребенок должен находиться на горшке несколько минут, в конце концов он в него пописает, а следовательно,

получит ваше одобрение и поймет, чего от него ждали. После того как малыш справил нужду, он должен вылить содержимое горшка в унитаз, слить воду и поставить горшок на место. Еще одно действие, которому вам необходимо обучить своего малыша, — это подтирание.

Как часто следует практиковаться

В начале обучения проводите такие тренировки достаточно часто, примерно через каждые 15 минут, и с появлением результатов постепенно снижайте их частоту. Если у ребенка возникают трудности при выполнении какого-либо шага, продолжайте заниматься с ним каждые 15 минут. В конце книги вы найдете таблицу, где можно записывать время тренировок. Скопируйте ее. Основные проблемы, возникающие во время тренировок, — это снятие и надевание трусиков и/или нежелание идти на горшок. Как только ребенок без каких-либо затруднений или упрямства начнет выполнять эти действия, обходитесь подсказками раз в полчаса или даже реже.

Как долго следует сидеть на горшке

Во время нескольких первых тренировок вам нужно будет оставлять ребенка на горшке достаточно долго — около десяти минут. Цель этого — убедить в том, что малыш пописает именно в горшок, а не в штанишки. Если ребенок, сидя на горшке, пописает несколько раз и услышит похвалу в свой адрес, он поймет, как принято справлять нужду. Вы заметите, что во время тренировок малыш все меньше будет сидеть на горшке перед тем, как пописать. После того как ребенок помочится в горшок, усаживайте его туда не более чем на пять минут во время всех последующих тренировок с инструкциями. Если малыш без



А



Б



В



Г

А. Ребенок, одетый для тренировки. Обратите внимание на свободные трусики и подвернутую рубашку

Б. Снимаем трусики: правильное расположение рук

В. Надеваем трусики (вид сзади): правильное расположение рук

Г. Надеваем трусики (вид сбоку): правильное расположение рук

напоминаний пошел на горшок, позвольте ему самому определить, сколько там находиться, потому что он сознательно этого захотел и сам знает, сколько ему нужно времени, чтобы пописать.

Постепенно перестаем напоминать

Ребенку необходимо научиться выполнять необходимую последовательность действий самостоятельно, без напоминаний. Чтобы добиться этого, сначала вы даете малышу четкие указания, затем переходите к вопросам, потом — к общим словам, связанным с горшком, и в конце концов только констатируете сухое состояние его трусиков. Сначала используйте прямые указания («Билли, иди на горшок»), затем спрашивайте, куда хочет пойти ребенок («Билли, ты хочешь на горшочек?»), а потом скажите что-нибудь



Ребенок показывает, куда он пописал

общее о том, что связано с горшком («Билли, покажи, куда ты ходишь “пи-пи”»). В конце концов, интересуйтесь только сухостью трусиков малыша («Билли, у тебя сухие трусики?»), что будет являться не напоминанием, а фактом проверки состояния его белья.

Если ребенок выполнил вашу прямую просьбу пойти на горшок, во время следующей тренировки задавайте ему только общие вопросы. Как только он отреагировал на них и отправился писать, начинайте произносить слова, связанные с горшком, до тех пор, пока малыш снова не захочет пойти облегчиться. После этого вам необходимо будет только спрашивать о состоянии его трусиков. Если ребенок стал реагировать на не прямые напоминания, никогда больше не используйте подробные инструкции. Например, если малыш отправился к горшку после того, как вы спросили его, не хочет ли он писать, никогда больше не говорите ему: «Иди на горшок».

Когда подсказывать

Чтобы повысить вероятность мочеиспускания после подсказки, постарайтесь угадать, когда ребенок хочет писать. Это можно определить по нескольким признакам: малыш держится за гениталии, сжимает ноги или притопывает.

Перед мочеиспусканием необходимо расслабиться

Еще один фактор, который влияет на то, пописает ли ребенок в горшок во время очередной тренировки, — это уровень его расслабленности. Если малыш не хочет сидеть на горшке или чем-то увлечен, например просмотром телевизора, игрушками или общением с гостем, он вряд ли пописает, так как мочеиспускание более вероятно в состоянии физического и умственного расслабления.

Как успокоить ребенка, пока он сидит на горшке

Чтобы ребенок расслабился, нужно похвалить его и успокоить. Если он вертится на горшке, хвалите его в тот момент, когда он все же успокаивается: «Хорошо! Билли сидит спокойно», мягкими движениями рук расслабьте напряженные части тела ребенка. Когда малыш научится успокаиваться, постепенно прекращайте прикасаться к нему руками и меньше хвалите его. Как можно реже напоминайте ребенку о том, что для вас это важно, кратко выказывайте одобрение за то, что он сидит на горшке спокойно («Билли сидит тихо, прямо как его папа»). Если малыш очень нервничает, попросите его успокоиться, похвалите за то, что он расслабился, и разрешите встать после того, как он хотя бы несколько секунд посидел на горшке.

Необходимо сразу определять, пописал ли ребенок

Для того чтобы обратить особое внимание на мочеиспускание в горшок, ребенка надо хвалить, когда он только в него пописал. Сделать это можно несколькими способами. Самый лучший из них — попросить малыша сообщать вам об этом. Например: «Бетти, пописай в горшок. Скажешь мне, когда сделаешь “пи-пи”» или «Покажи на горшок, когда сделаешь “пи-пи”». Как уже было сказано ранее, необходимо прекратить разговаривать с ребенком, когда он спокойно сидит на горшке. Поэтому давать ему эти инструкции следует тогда, когда он только усаживается и еще не успокоился. Так как ребенок не всегда будет сообщать вам о том, что он пописал, нужно внимательно наблюдать за ним, чтобы самостоятельно определить, когда он начал мочиться. Это можно делать следующим образом:

1) не отвлекаясь, смотрите между ножек ребенка, чтобы заметить, когда он начнет писать;

2) спустите трусики малыша ниже коленей, чтобы он мог свободно развести ножки в стороны;

3) поставьте горшок так, чтобы на него не падала тень;

4) положите на дно горшка салфетку или туалетную бумагу; их потемнение будет свидетельствовать о том, что ребенок пописал;

5) если необходимо, станьте на колени возле горшка;

6) научите малыша сидеть ровно или немного отклонившись назад, чтобы вам все было видно;

7) если ваше присутствие отвлекает ребенка, отойдите от него на некоторое расстояние, поверните голову в другую сторону, но взглядом продолжайте следить за всем происходящим.

Поза на горшке

Если мальчик неправильно сидит на горшке, он может помочиться мимо него. Если такое случается, научите ребенка немного наклоняться вперед.

Исследование гениталий

Маленькие дети, особенно мальчики, сидя на горшке, иногда трогают свои гениталии, что может отвлекать их от мочеиспускания. Направьте внимание ребенка на что-то другое: как бы между прочим позовите малыша по имени, предложите ему подержать любимую игрушку, просто поговорите с ним. Не критикуйте и не наказывайте его. Если ребенок уже научился самостоятельно ходить на горшок, он будет проводить на нем очень мало времени.

Создаем мотивацию с помощью похвалы

Энтузиазм

Мотивация самостоятельно ходить на горшок зависит от того, каким образом вы выразите ребенку свою похвалу. Вы можете использовать следующие пять типов поощрения: 1) устную похвалу; 2) угощение; 3) напитки; 4) список авторитетов; 5) невербальное одобрение, а именно: объятия, поглаживания, улыбку и хлопанье в ладоши. Ваша похвала очень важна для ребенка, а значит, он будет заинтересован в том, чтобы вызвать ее. Поэтому выказывайте свое одобрение так, чтобы это было заметно и радовало ребенка. Молчание, хоть и довольное, не будет мотивировать малыша. Не бойтесь эмоциональных проявлений, пусть даже немного утрированных: громких возгласов одобрения, широкой улыбки, сильных объятий,



Здорово! Ты все сделал правильно!

хлопанья в ладоши, поцелуев, восторга и волнения. Если вы заметите, что ребенок светится от радости, значит, вы верно выразили свои чувства.

Похвала за достижения: объясняем, за что хвалим

Ребенок должен понимать, что его хвалят именно за успешное отправление нужды. Всегда объясняйте ему, чем вызвана ваша радость. Например, после того как малыш пописал в горшок, скажите: «Билли сделал “пи-пи” в горшочек, я так рада!»; когда ребенок спокойно сидит на горшке: «Билли умница, сидит так тихо и спокойно!»; когда он самостоятельно снимает трусики: «Билли совсем как большой! Он снимает трусики!»; просто за то, что его трусики сухие: «Это конфета для Билли. У него сухие трусики!».



Малыш все сделал правильно и получает за это конфету

Когда использовать особые стимулы

Во время обучения используйте различные мотивации, но будьте внимательны: некоторые поощрения — еда, питье, объятия, поглаживания — могут отвлекать ребенка от того, чем он занят. Поэтому не следует применять их, если они могут препятствовать освоению какого-либо этапа обучения, в частности проверке трусиков, а также сразу после того, как ребенок пописал в горшок. Все остальные стимулы для поощрения не мешают ребенку, так как они в основном устные и не подразумевают телесного контакта.



Обнимите ребенка, чтобы похвалить его
за стремление вас обрадовать

Думайте позитивно

В начале обучения хвалить ребенка нужно практически постоянно, для того чтобы создать теплую атмосферу и поддержать каждое правильно совершенное действие. Вам следует мыслить позитивно, чтобы выражать одобрение. Не думайте о том, с чем не справит-

ся ваш ребенок, держите в голове лишь то, на что он способен. Уже в начале обучения хвалите малыша даже за небольшие успехи. Например: «Сара уже носит трусики, она совсем как большая!»; «Сара села на горшочек. Совсем как взрослая!»; «Саратак хорошо сидит на горшочке»; «У Сары сухие трусики» и т. д.

Похвала в начале действия

Каждое выполненное действие ребенка должно встречать одобрение уже в самом начале. Например, как только малыш направился к горшку во время первой тренировки, сразу же похвалите его («Джонни большой мальчик, он идет на горшочек»). Продолжайте выражать одобрение по мере того, как ребенок будет приближаться к горшку («Смотрите, Джонни у горшочка! Папа будет очень рад!»). Когда он впервые дотронется до трусиков, чтобы снять их, похвалите его и поаплодируйте. Когда ребенок сядет на горшок, продемонстрируйте ему свою удовлетворенность тем, что он сидит спокойно. Громко выражайте одобрение в самом начале мочеиспускания. Дайте малышу угощение и обнимите его. Поощрение за каждый маленький шаг мотивирует ребенка совершать следующее действие в надежде на то, что одобрение последует и в дальнейшем.

Похвала в конце действия

Если вы видите, что ребенок охотно выполняет необходимые действия, лучше похвалить его в конце, например когда он уже дошел до горшка. Затем постарайтесь выражать одобрения только после выполнения нескольких действий. Если малыш справился со всей последовательностью шагов, похвалите его после последнего действия, а точнее после того, как он поставил горшок на место.

Как долго хвалить ребенка за самостоятельное хождение на горшок

Если вы уже похвалили ребенка за успешно совершенные действия, больше не выражайте своего одобрения по этому поводу. Малыша надо научить оставаться сухим и чистым. Поэтому приберегайте похвалу до того момента, когда придет время проверять белье на сухость, таким образом мотивируя ребенка быть сухим, а не просто самостоятельно ходить на горшок. В противном случае малыш будет постоянно искать вашего одобрения за то, что пописал в горшок.

Список авторитетов

Правильное отношение к чистоте сформируется у вашего ребенка быстрее, если вы убедите его в том, что друзья малыша озабочены его чистотой так же, как и вы. Постоянно говорите ребенку, как радуются за него его близкие друзья. Используйте для этого список авторитетов. Когда вы хвалите малыша за какое-то действие, высказывайте одобрение от имени одного из этих авторитетов: «Томми сидит на горшке. Ба будет очень довольна!» или «Эдди [его брат] скажет, что Томми совсем большой мальчик!». Когда ребенок правильно выполняет задания, также проводите сравнение с авторитетами: «Молодец, Томми. Ты слил воду ну совсем как папочка». Или: «У тебя сухие трусики. Совсем как у Капитана Кенгуру!» Назовите всех авторитетов из списка несколько раз. Если возможно, опишите предполагаемое одобрение, которое выскажет один из авторитетов в ближайшее время. Например: «Когда папочка придет домой, он скажет: “Томми хороший мальчик, у него сухие трусики!”» Или: «Когда Эдди увидит тебя на горшочке, он будет очень рад!» Или: «Ба будет счастлива, когда мы ей

позвоним». В тот же день после завершения обучения пусть бабушка скажет малышу по телефону о том, как она рада; папа и брат по приезду домой также должны выразить свое одобрение.

Понимание устной речи

Ребенок понимает многое. Если он уяснил, чего от него ждут, то сможет осознать и важность чистоты. Главное, чтобы малыш понял две вещи: он должен ходить на горшок и не должен писать в трусики.

Понимание устной речи помогает ребенку правильно действовать во время хождения на горшок, осознать преимущества правильного отправления нужды и те возможности, которые он упустит, если что-то будет делать неправильно. Например, скажите: «Мама будет очень рада, если ты сделаешь “пи-пи” в горшочек. Ты сделаешь “пи-пи” в горшочек?» (кивает, что значит «да»); «Ты сделаешь “пи-пи” в трусики?» (он мотает головой, что значит «нет»); «Куда ты будешь делать “пи-пи”? Покажи мне» (малыш показывает на горшок); «Ты получишь крекер, если сделаешь “пи-пи” в горшочек?» (кивает); «Ты получишь крекер, если сделаешь “пи-пи” в штанишки?» (мотает головой — «нет»); «Папа делает “пи-пи” в трусики?» («нет»); «Большие мальчики писают в штанишки?» («нет»); «Ты будешь ходить на горшочек сам?» («да»); «Папа ходит на горшочек сам. А мама ходит на горшочек сама?» («да»).

Такую тренировку следует проводить с каждым вызывающим проблемы этапом обучения. Например, если ребенок не хочет одевать тренировочные трусики и требует подгузник, объясните ему, что нужно носить трусики, а не подгузники, фразами: «Дети носят подгузники. А папа носит подгузники?» («нет»); «Все малыши носят трусики. Эдди носит трусики?»

(«да»); «Ты большой мальчик, такой же как Эдди?» («да»). Такой диалог надо вести непрерывно. Хвалите ребенка от имени авторитетов, как показано выше. Постоянные устные тренировки позволят показать малышу, как здорово быть сухим и чистым, не ожидая, когда он сам это поймет.



Когда вы что-то говорите ребенку, убедитесь в том, что он на вас смотрит и отвечает вам словами либо жестом, например утвердительным кивком

Внимание

Чтобы привлечь внимание малыша, позовите его по имени. Каждый раз, когда вы что-то ему сообщаете, удостоверьтесь в том, что он вас понимает и может ответить на простой вопрос. Как видно из приведен-

ных выше примеров, вы должны попросить ребенка показать вам либо кивком, либо словом, если он уже умеет говорить. Если малыш отвечает верно, немедленно похвалите его, например: «Правильно, Билли», обнимите или дайте какое-нибудь угощение, если неверно, произнесите правильный ответ и снова задайте вопрос: «Билли, папочка носит подгузники? Нет, папочка не носит подгузники. Билли, папочка носит подгузники?» Не задавайте ребенку других вопросов до тех пор, пока он не ответил правильно на все предыдущие. Если малыш не обращает на вас внимания, поверните его голову так, чтобы он смотрел вам в глаза, назовите его по имени и только потом задайте вопрос.

Инструкции

Основной метод обучения — это вербальные инструкции. Чтобы они были эффективными, их надо облекать в такую форму, которая соответствует уровню развития речи малыша. Ниже приводятся несколько правил, которые нужно соблюдать, формулируя для ребенка вербальные инструкции.

Называйте малыша по имени

Чтобы дать указание после периода молчания, назовите ребенка по имени — так он будет знать, что вы обращаетесь к нему. Скажите: «Марти, сходи к горшочку», а не «Иди к горшочку» и не «Иди к горшочку, Марти».

Находитесь рядом

Перед тем как озвучивать указания, сократите дистанцию между вами и ребенком. Будьте на расстоянии вытянутой руки. Эта близость даст вам воз-

возможность направлять действия малыша, если он не знает, чего вы от него хотите.

Указывайте

Когда это возможно, кивайте во время инструкций или указывайте пальцем на куклу, трусики, горшок либо любой объект, о котором идет речь.

Будьте кратки

Ваши инструкции должны быть краткими, чтобы ребенок без труда их понял. Например, скажите: «Марти, возьми горшочек» и обязательно укажите на него.

Употребляйте одни и те же слова

Всегда используйте одни и те же выражения, поскольку даже незначительные изменения могут смутить ребенка.

Сначала - подробности

В начале обучения очень подробно объясняйте ребенку, что ему необходимо делать. Постепенно ваши указания должны стать более общими. Например, в начале обучения инструкция «Марти, надень трусики» может быть слишком общей для ребенка, незнакомого с одеванием. Если малыш выглядит смущенным, добавьте некоторые детали и скажите: «Марти, присядь», потом «Возьмись за трусики сначала этой рукой, а затем той. Да, берись двумя руками. А теперь тяни до самого животика». Именно потому, что на первых порах вам придется все сообщать в деталях, вы будете озвучивать указания практически постоянно, так же как и выражать одобрение. Если тренировка прошла успешно, в следующий раз немного упростите инструкции, а когда ребенок все усвоит, вы вообще будете говорить очень мало.



Направляем руки ребенка

Не забывайте про энтузиазм

Тон вашего голоса должен быть оптимистичным — и ребенок будет вам подчиняться. Никогда не передавайте интонацией раздражение или нетерпение. Чтобы поддерживать оптимизм, хвалите ребенка за то, что он выполняет каждую вашу просьбу, например: «Марти, присядь. Вот, хорошо! Возьмись за трусики. Да, правильно, этой рукой. А теперь другой. Супер! Ты все сделал правильно! Теперь возьмись двумя руками.

Отлично! Ты классно это делаешь! Теперь тяни. Да, вот так. Осталось совсем чуть-чуть. Да! Ну прямо как папочка. Ты надел трусики совсем как папочка!»

Управление руками: убеждаемся в том, что действие будет совершено

Каждый раз, когда ребенок не выполняет инструкции из-за того, что не понял их или упрямится, нежно, но настойчиво направляйте его ручки или ножки. Действуйте настолько мягко, насколько это возможно. Касайтесь малыша как можно осторожнее, подталкивая его лишь с той силой, которая необходима для движения. Внимательно наблюдайте за его действиями: если вы чувствуете, что он старается выполнить ваше требование, тут же отпустите его, позволяя двигаться самостоятельно. Если ребенок продолжает осуществлять действие, вообще не дотрагивайтесь до него, но не убирайте руки на случай, если что-то получится неправильно.

Направление руками после инструкций

Давая ребенку первые инструкции, находитесь от него на расстоянии вытянутой руки. Понаблюдайте, собирается ли малыш выполнять ваши указания. Если малыш начинает делать то, что ему сказали, не дотрагивайтесь до него, но будьте готовы ему помочь, если у него возникнут затруднения. Если же через одну-две секунды ребенок не начал выполнять ваши указания, осторожно дотроньтесь до него, а потом мягко направьте его действия.

Виды действий, где требуется направление руками

Если ребенок не может выполнить ваши инструкции, ему нужно помочь. Возьмите малыша за плечи, когда ведете его к горшку, а также если хотите, чтобы он встал, сел или отнес горшок в туалет. Возьми-

те ребенка за руку, когда помогаете ему подтягивать трусики, подтираться, опустошать горшок, сливать воду и проверять трусики на сухость. Направляйте его ножки, когда он переодевается в чистое белье после «аварии».

Как долго следует руководить действиями ребенка

Контролируйте малыша до тех пор, пока он не научится совершать различные действия самостоятельно. Если вы видите, что ребенок выполняет инструкции и ему не нужна ваша помощь, произносите указания, находясь на некотором расстоянии, чтобы он учился быть независимым. По этой же причине не следует помогать ребенку и в том случае, если он пытается сделать то, что от него требуется. Ваши прикосновения должны быть как можно более нежными и мягкими, но достаточными, чтобы действие было совершено.

Отказ выполнять инструкции

Руководить действиями ребенка нужно и тогда, когда он не хочет выполнять ваши указания. Обычно это происходит в том случае, когда предыдущие попытки обучить малыша были неудачными и не принесли результата. Придется направлять действия ребенка и после того, как он намочил трусики, так как большинство детей после «аварии» немного упрямятся, вместо того чтобы сделать все правильно и потренироваться.

Мамочка, я сделаю это сам!

Первые попытки что-то сделать самостоятельно обычно осуществляются ребенком очень медленно и неуверенно. Поэтому вам будет трудно преодолеть желание выполнить действие за него. Например, вы

говорите: «Джимми, сними трусики», — и он неуклюже пытается снять их одной рукой. В этот момент у вас возникает непреодолимое желание самим взяться за трусики и стянуть их. Конечно, вы сделаете это намного быстрее, чем ребенок, но так он никогда не научится самостоятельно выполнять данное действие. Решение этой проблемы состоит в том, чтобы направить ребенка для совершения необходимых действий. В таком случае все происходит достаточно быстро, но малыш не приобретет зависимость от вас. Вы помогли ему помочь себе. Следует противостоять желанию все сделать за малыша и сменить этот порыв на стремление аккуратно помочь ребенку самостоятельно выполнить действие.

«Аварии»

Что делать, когда ребенок писает в трусики

Из ваших инструкций ребенок должен понять, что ему нельзя писать в трусики. Тем не менее это все же может произойти. В таком случае вам следует, во-первых, выразить явное недовольство тем, что у малыша мокрые трусики; во-вторых, попросить ребенка потренироваться ходить на горшок; в-третьих, обратить его внимание на мокрые трусики и сообщить о том, что это вызовет недовольство окружающих; в-четвертых, научить ребенка нести ответственность за мокрые трусики: пусть сам сменит белье. А теперь расскажем о каждом шаге более подробно.

Выражение недовольства за мокрые трусики

Как только вы заметили, что ребенок обмочился, сделайте ему выговор. Он должен понять: мокрые трусики — это совсем не по-взрослому. Ваше воздействие может оказаться особенно эффективным, если, заметив начало облегчения, вы громко

скажете «нет!». Возможно, это даже остановит мочеиспускание. Затем объясните малышу, почему вы недовольны, например: «Ты намочил штанишки»; «Твои трусики мокрые». Интонационно выделите то, что вас расстроило: «Делать “пи-пи” в штаны — плохо»; «Взрослые мальчики не терпят мокрых штанишек»; «Мамочке не нравятся мокрые трусики»; «Только малыши писают в штанишки». Все это следует говорить лишь в первые несколько секунд после «аварии». Дети по-разному реагируют на неодобрение. Для одних устного выражения недовольства оказывается вполне достаточно. Для других требуется более жесткое высказывание неодобрения, но шлепанье или другие виды физического наказания вряд ли необходимы и оправданны.

Тренируемся ходить на горшок после «аварии»

После того как вы незамедлительно сделали выговор ребенку за то, что он обмочился, предложите ему поучиться подходить к горшку и самостоятельно готовиться к мочеиспусканию. Это необходимо для того, чтобы малыш смог быстро совершать необходимые действия на случай, если ему вдруг захочется писать. Объясните ребенку, что вы делаете и почему: «Билли намочил трусики. Ему нужно поучиться ходить на горшок». Отведите малыша туда, где произошло мочеиспускание, и скажите: «Учись ходить на горшок. Быстренько учись!» Попросите его пройти к горшку, снять трусики и на секунду на него сесть. Не затягивайте время и не просите ребенка пописать. Более важно то, что вы хотите научить малыша ходить на горшок самостоятельно. Итак, через пару секунд после того, как ребенок сел, поднимите его. Пусть он быстро наденет трусики и пройдет в другую часть дома, где вы снова начнете тренироваться.



Учимся ходить на горшок после «аварии»:
А. Учим ребенка быстро подходить к горшку

Ребенку следует выполнить всю последовательность шагов около десяти раз. Дважды он должен начинать с того места, где произошла «авария», чтобы переиграть ситуацию, завершив ее положительным действием. Последующие тренировки должны начинаться в самых дальних частях комнаты и даже квартиры, чтобы малыш научился приходить к горшку из любого места в вашем доме.

Попросите ребенка двигаться очень быстро при ходьбе к горшку, а также при снятии и надевании трусиков. Объясните малышу, что он должен сделать и почему (он намочил штанишки), и напомните, что



Б. Помогаем ребенку быстро снять трусики

надо торопиться: «Билли намочил штанишки. Ему надо поучиться. Учись быстро. Учись снимать трусики. Учись быстро. Ты намочил штанишки. Учись садиться. Учись быстро. Учись быстро вставать, ты намочил штанишки. Учись быстро надевать трусики. Теперь учись приходить из спальни. Учись быстро идти в спальню». Если ребенок не спешит, хотя вы попросили его об этом, помогите ему. Подобные тренировки позволят малышу узнать, как прийти к горшку из других комнат и сделать это быстро на случай острого желания пописать.

Осознание мокрых трусиков после «аварии»

После тренировок необходимо предпринять третий шаг — сообщить ребенку о том, что его белье мокрое. Проведите как минимум десять проверок трусиков, первую — сразу после последней тренировки.

Спросите у ребенка, сухие ли его трусики, пусть он их потрогает. Если на нем все еще мокрое белье, он почувствует влажную ткань. Тогда скажите ему, что вы и остальные авторитеты недовольны тем фактом, что он обмочился. Потом снова попросите ребенка потрогать трусики и опять выразите неодобрение. Повторите десять раз. Данная процедура позволит малышу осознать огромную разницу между мокрыми и сухими трусиками, а также то, что его явно не одобряют значимые для него люди.



Невесело быть в мокрых трусиках!

Ответственность за чистоту после «аварии»

Четвертая и последняя процедура, которую нужно провести после «аварии», — это заставить ребенка нести ответственность за последствия его нечистоплотности. После последней проверки трусиков попросите его сменить мокрое белье на сухое и чистое.



Осознаем ответственность за свою чистоту:

А. Малыш сам снимает мокрые трусики

**Б. Ребенок сам относит мокрые трусики
в корзину для белья**

Не делайте этого сами. Вы можете лишь помогать ребенку засовывать ножки в трусики, особенно если он еще не научился одеваться. Сняв мокрое белье, пусть малыш отнесет его в стиральную машину, возьмет чистые трусики (заранее положите их в доступном месте) и наденет их. Если ребенок пописал на пол, попросите его взять губку или тряпочку (также из доступного места) и все вытереть (иначе на полу может появиться налет). Обучая ребенка переодеваться и убирать за собой, вы тем самым позволяете ему понять, как необходимо действовать в случае «аварии» в будущем.

Эти четыре шага учат вашего малыша: 1) понимать, что, если он намочит трусики, им будут недовольны; 2) быстро совершать все необходимые действия, идя на горшок, чтобы не обмочиться; 3) ощущать разницу между мокрыми и сухими трусиками; 4) исправлять ситуацию, если он все-таки пописал в штанишки. Если ребенок обмочился буквально через несколько минут после того, как вы начали обучение, и еще не успел узнать, как надо ходить на горшок, не используйте эти четыре пункта. Просто немедленно выразите свое неодобрение, заставьте малыша снять мокрое белье, бросить его в корзину и надеть сухое. А если он уже научился ходить на горшок, в случае «аварии» вы можете применять все четыре шага. Если проходить их каждый раз после того, как ребенок обмочился, «аварии» будут случаться довольно редко.

Любите своего ребенка, но выражайте неодобрение за мокрые штанишки

Не злитесь на ребенка, если он обмочился. Не сердитесь на него при прохождении четырех корректирующих шагов. Ваше отношение должно быть

следующим: вы любите своего малыша так же сильно, как и всегда, даже если вам не нравятся его мокрые трусики. Таким образом, вы будете реагировать на «аварии» конструктивными советами, а не причинением боли. Чтобы подкрепить этот позитивный взгляд на ситуацию, не повышайте голос и не кричите (особенно при первом «нет» сразу после мочеиспускания). Не бейте ребенка, так как подобные действия лишь причинят ему вред, но не научат предупреждать или исправлять ошибки в будущем. Кроме того, он не поймет, почему вы так раздражаетесь.

Во время выполнения всех четырех шагов комментируйте все, что делаете, например: «Ты медленно ходишь на горшок, поэтому намочил штанишки. Иди к горшку, быстро!»; «Твои трусики мокрые, сним их». Постоянно говорите: «Тренируйся!», чтобы объяснить, зачем малыш должен несколько раз ходить на горшок, также напоминайте, что если он обмочится, то это не понравится не только вам, но и тем людям, которые являются для него авторитетами. Ребенок без особого удовольствия будет менять трусики и тренироваться ходить на горшок, но он поймет, почему это необходимо. Если малыш обмочился, рассматривайте это как основание для усиленных занятий, а не как причину для наказания.

Приступы гнева

Для большинства детей обучение оказывается приятным процессом, наполненным постоянным одобрением взрослых, благодаря которому ребенок охотно слушается. Тем не менее у некоторых из них бывают вспышки гнева или истерики, особенно в начале обучения. Конечно, если ребенок и раньше много плакал и злился, скорее всего, он будет делать это и во время тренировок, тогда как малыш, который

нечасто закатывал истерики, вряд ли станет капризничать и сейчас. Ребенок, которого уже пытались приучить к горшку, вероятнее всего, будет сопротивляться новой попытке. Дети же, которых еще не начинали приучать к горшку, редко сопротивляются.

Если малыш сопротивляется или злится, не позволяйте его упрямству прерывать ваши инструкции. Повторяйте привычную процедуру, помогайте и направляйте ребенка, хвалите за правильные действия. Он поймет, что таким способом не заставит вас отложить обучение, а также то, что за правильными действиями обязательно последует награда.

Каждый раз вы обучаете ребенка одному навыку, даете подробные инструкции, показываете, тренируете речь и хвалите его. После первой вспышки гнева малыш поймет, что вы требуете от него только то, с чем он может справиться, хотя и ожидаете большего. Даже если ребенок предрасположен к истерикам, вряд ли на протяжении обучения произойдет более двух-трех происшествий, во время которых он проверит ваше отношение к ним.

Что делать, если ребенок не обучился за один день

Как говорилось ранее, обычный ребенок приобретает необходимые навыки примерно за полдня. Лишь для небольшого количества детей обучение продлится более одного дня. Если такое происходит с вашим малышом, не снимайте с него тренировочные трусики в конце первого дня обучения. Продолжайте периодически напоминать ему, что он должен оставаться сухим, ходить на горшок, а писать в трусики ему не следует. Ни при каких обстоятельствах нельзя переодевать ребенка в подгузники или вести к горшку. Если случилась «авария», обратитесь к предусмотренной для этого процедуре. На следующий

день начните обучение с того момента, на котором закончили вчера. Например, если вечером малыш отправлялся к горшку после ваших общих указаний, не следует давать ему прямые инструкции на следующий день.

Длительность обучения

Вы можете считать, что ребенок приучился к горшку, если он отправляется к нему без напоминаний и осуществляет все необходимые действия без инструкций и вашей помощи. Однако вам следует продолжать наблюдать за малышом в течение еще хотя бы трех посещений горшка, чтобы постепенно (уже к третьему разу) перестать контролировать его и хвалить за правильность действий. Угощение и поощрение должны иметь место только во время проверок трусиков, которые, в свою очередь, необходимо проводить все реже и реже — каждые десять или пятнадцать минут. Между этими проверками продолжайте проводить устные тренировки, параллельно с ними объясняя, почему лучше иметь сухие трусики. Теперь ребенку нужно дать понять, что он полностью освоил «взрослый» навык, ему можно этим гордиться, и вы, а также все его друзья тоже будут очень этому рады. После первого самостоятельного отправления нужды постепенно возвращайтесь к обычным играм, чтобы ребенок сам мог прерывать их в нужный момент. Продолжайте давать малышу побольше пить, чтобы сохранять желание облегчиться, и следите за тем, чтобы не происходили «аварии». Делайте это до тех пор, пока ребенок сам не сходит на горшок несколько раз, не намочив при этом трусиков.

После того как малыш справил нужду самостоятельно несколько раз, вы можете отложить все необходимые для обучения предметы. Разрешите ему

посмотреть телевизор или поиграть недалеко от горшка. Теперь вы можете заняться своими делами. Проверяйте трусики раз в час, особенно когда домой приходят остальные члены семьи. На следующий день делайте это так, как описано в главе 5.

ГЛАВА 5

ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ

К этому моменту ваш ребенок уже должен был научиться самостоятельно ходить на горшок. Однако некоторые родители опасаются, не будет ли этот короткий период обучения для малыша всего лишь игрой и не решит ли он, что трусики можно мочить уже на следующий день. Цель данного этапа — дать ребенку понять, что вы настроены серьезно.

Проверка трусиков после обучения

В течение нескольких дней после обучения, особенно в первые два дня, продолжайте проверять трусики на сухость, чтобы убедить ребенка в серьезности и важности происшедших изменений. Проверяйте белье перед едой, перекусами, перед дневным и ночным сном — всего около шести или семи раз в день. Проверки должны быть связаны с событиями, которые происходят в жизни ребенка каждый день; например, их можно проводить в то время, когда днем из школы возвращаются его братья и сестры или вечером приходит с работы папа.

Контролируйте малыша так же, как и во время обучения: спрашивайте, сухие ли у него трусики, и просите их потрогать. Если они сухие, обязательно похвалите его. После обучения прекратите давать ребенку угощения: теперь в них нет необходимости. Высказывайте одобрение через похвалу. Если возмож-



Счастье — это сухие трусики

но, пусть вам помогут другие члены семьи. Мы рекомендуем вам скопировать таблицу, приведенную в конце книги, чтобы напоминать себе, когда проводить проверку трусиков малыша.

«Аварии» после обучения

Подготовьтесь к тому, что в первые дни после обучения у ребенка могут случаться «аварии». Он научится использовать новые навыки в различных си-

туациях и, возможно, более сложных условиях, если его будет что-то отвлекать. Вы, в свою очередь, не должны пропустить ни одного такого случая, иначе все преимущества правильного хождения на горшок перестанут иметь для ребенка значение и он продолжит мочиться в трусики. Если во время проверки или в любое другое время вы обнаружили, что у малыша мокрые трусики, сделайте ему замечание. После того как вы провели десять тренировочных походов к горшку, попросите ребенка самостоятельно переодеться в сухое белье. Действовать таким образом следует всегда, когда вы обнаружите мокрые трусики, особенно во время обычных проверок по расписанию: перед сном, едой и перекусами.

Итак, прежде всего убедитесь в том, что малыш тренируется ходить на горшок и самостоятельно переодевается. Далее следуйте обычному для ребенка распорядку дня: прием пищи, сон и др.

Если малыш оставался сухим в течение недели, вы можете прекратить тренировки, но продолжайте выражать свое неодобрение после «аварий». Также ребенок должен самостоятельно переодеваться.

Продолжительность проверок трусиков

Если ребенок ни разу за неделю не намочил трусиков, необходимость в проверках по расписанию отпадает. Не забывайте, однако, спонтанно комментировать приобретенные ребенком навыки или состояние его трусиков при любой возможности.

Путешествия и поездки

Ребенку понадобится горшок до тех пор, пока он не сможет пользоваться взрослым унитазом. Если вы отправляетесь в путешествие или длительную поезд-

ку, возьмите с собой горшок или научите ребенка просить помощи в использовании взрослого унитаза. Если же вы уезжаете из дому не более чем на час, перед выходом спросите у малыша, не хочет ли он на горшок.

«Аварии» вне дома

Иногда ребенок бывает слишком увлечен игрой на улице, ему трудно добраться до горшка (не смог открыть входную дверь) или мешает верхняя одежда, которую тяжело снимать. В связи с этим вероятность обмочиться возрастает. Таких ситуаций можно избежать, перед выходом на улицу спрашивая у ребенка, хочет ли он на горшок, обеспечивая малышу легкий вход в дом и надевая ему ту одежду, которую он может снять сам. Если вы проводите корректирующие тренировки после «аварий», случившихся вне дома, они должны начинаться в том месте, где ребенок обмочился. Таким образом можно обнаружить, что еще способно помешать малышу сходить на горшок, когда он вне дома.

Дефекация

Для осуществления этого процесса не нужно чему-то специально обучать ребенка. Так как дефекация обычно не происходит без мочеиспускания, как правило, навыки, приобретенные по отношению к мочеиспусканию, распространяются и на дефекацию. Возникает интересная ситуация: малыш так быстро научился самостоятельно мочиться, что не успел за это время ни разу сходить на горшок побольшему, а значит, его за это еще не похвалили. Конечно, можно провести дополнительное занятие, но проще всего относиться к дефекации так

же, как и к мочеиспусканию: за «аварию» сделайте ребенку выговор, попросите его десять раз потренироваться в походах на горшок и сменить белье. Таким образом, если вы научили малыша ходить на горшок по-маленькому, вряд ли у него возникнут проблемы с дефекацией.

Подгузники

Итак, вы научили ребенка самостоятельно ходить на горшок. Но нужно ли ему будет снова носить подгузники, и если да, то при каких обстоятельствах?

С того момента, как ребенок стал самостоятельно ходить на горшок, он не должен носить подгузники днем. В случае, если у него возникнут проблемы, (например, понос), при которых тяжело избежать «аварии», используйте клеенчатые трусики поверх тренировочных, но не подгузники. Мы советуем это делать потому, что не стоит мешать ребенку ходить на горшок, если он хоть как-то контролирует себя. Подгузник снять тяжело, и малыш может потерять мотивацию. Он допустим днем только в том случае, если болезнь вынуждает ребенка соблюдать постельный режим.

Другое дело — ночь. Если ребенку менее 2,5 года, продолжайте надевать ему подгузник на ночь. Если же он старше, перейдите на тренировочные трусики. Чтобы не испачкать матрас, положите под простыню клеенку. Более старшим детям вообще следует отказаться от подгузников, так как они могут помешать им сходить на горшок ночью. Некоторые малыши перестают мочиться по ночам именно благодаря данному методу обучения.

**Властью, данной мне как инструктору
по походам на горшок, я**

(имя)

Награждаю

(имя ребенка)

(возраст ребенка)

**Дипломом и степенью магистра
по походам на горшок**

(дата)

Мама

Папа



Крупное достижение заслуживает грамоты

Грамота

Грамоту, которую вы видели на с. 94, необходимо заполнить, когда ребенок успешно завершит обучение. Таким образом, у вас появится памятная запись о ваших достижениях.

ГЛАВА 6

МИССИС ДЖЕЙМС ПРИУЧАЕТ К ГОРШКУ МИККИ

В этой главе приводятся мысли и описываются действия матери, обучавшей своего ребенка по нашему методу. Все имена здесь вымышленные, а события, действия и результаты являются комбинацией типичных ситуаций, происходивших во время обучения.

Миссис Ли Джеймс решила, что уже пора приучать к горшку своего младшего сына Микки, которому через несколько недель исполнялось 2 года. Мысль об этом вызывала в ней бесконечную тревогу. Женщина понимала, что нужно начинать обучение, но очень боялась этого.

Ее старший сын Ронни, которому сейчас было 8 лет, не мог самостоятельно ходить на горшок до 3 лет и 1 месяца. Миссис Джеймс начала приучать его с полутора лет, и в итоге это вылилось почти в полтора года разочарований как для мамы, так и для сына. Ронни упрямялся практически всегда: плакал, когда его сажали на горшок; прятался, если у него происходила дефекация; ленился и не слушался; отказывался носить тренировочные трусики и требовал, чтобы мама одела ему подгузник. Ронни наконец-то приучился к горшку, когда к ним в гости приехал его младший кузен Тодд. Малыш был на три месяца младше Микки, но он уже несколько месяцев ходил на горшок само-

стоятельно. Ронни «за компанию» отправился к горшку вместе с Тоддом, а потом стал ходить на него самостоятельно.

Четырехлетняя Рене, средний ребенок в семье, приучалась к горшку в 2,5 года. Миссис Джеймс начала заниматься с ней, когда девочке было 2 года. Хотя Рене не упрямилась так, как Ронни, женщине потребовалось полгода строго соблюдать расписание по усаживанию малышки на горшок несколько раз в день до тех пор, пока это не принесло результатов.

Миссис Джеймс не была уверена в том, что Микки правильноотреагирует на обучение. Поскольку он мальчик, то вполне мог бы вести себя так, как Ронни, или, наоборот, оказаться послушнее, чем Рене. Но даже в последнем случае все равно потребуется несколько месяцев упорных тренировок.

Женщина решила попытаться найти какой-нибудь другой способ приучения к горшку, который не так вымотает ее и Микки. Она слышала о методе, обучающем самостоятельно ходить на горшок обычного двухлетнего ребенка меньше чем за день. Хотя в это трудно было поверить, миссис Джеймс все же решила рискнуть. Она ознакомилась с программой обучения и приступила к ее реализации.

Сперва нужно было выяснить, насколько Микки готов к обучению. Миссис Джеймс определила это с помощью трех тестов. Ей нужно было узнать: 1) может ли мальчик контролировать процесс мочеиспускания; 2) достаточно ли он развит физически; 3) способен ли малыш следовать инструкциям. Микки легко прошел тест на контроль за мочеиспусканием. Два фактора убедили его мать в том, что он как минимум частично контролирует процесс мочеиспускания. Во-первых, мальчик нередко оставался сухим два-три часа подряд. Во-вторых, Микки часто сжимал ножки

за пару минут до мочеиспускания, а значит, он чувствовал, что его мочевой пузырь полон. Тест на физическое развитие Микки также прошел успешно. Мама знала, что у малыша координация движений развита до необходимого уровня. Иногда ей даже хотелось, чтобы сын был менее подвижным: он постоянно исследовал все вокруг, и за ним все время приходилось наблюдать. А вот результаты теста на способность выполнять инструкции были не очень хорошими.

Во время его проведения Микки игнорировал все указания, хотя ранее выполнял предложенные действия много раз. Он демонстративно не замечал половины заданий. Матери стало понятно, что перед тем, как серьезно думать о тренировках, нужно преодолеть это упрямство. Она решила отложить обучение до тех пор, пока сын не станет нормально выполнять инструкции. К счастью, читая описание нашего метода, миссис Джеймс наткнулась на некоторые нужные советы. Вообще, она старалась с энтузиазмом реагировать на любые попытки Микки следовать инструкциям, давать указания, только когда мальчик смотрит на нее, не позволять ему злиться и таким образом увиливать от выполнения задания.

Спустя две недели мама Микки уже с удовольствием пожинала плоды своих трудов. Ее сын стал очень послушным ребенком и был счастлив доставлять своей матери радость. Его превращение из упрямца в мальчика, который стремится угодить, убедило женщину в том, что пора начинать обучение. Тем более что во второй раз Микки с легкостью прошел тест на способность выполнять инструкции.

Миссис Джеймс не только учила сына следовать указаниям, но и проводила предварительную подготовку к предстоящему обучению, в частности стала

чаще просить его самостоятельно одеться. Конечно, основное внимание уделялось снятию и надеванию трусиков. Во время тренировок женщина использовала такие слова, как «сними» и «надень». Все члены семьи должны были брать Микки с собой в туалет, чтобы он наблюдал за ними и учился тому, что они делают. Домочадцы объясняли мальчику каждый выполняемый ими шаг, например: «Микки, смотри, я надеваю штанишки», и позволяли сливать за собой воду. Во время этих походов в туалет Микки выучил такие слова, как «горшочек», «трусики», «мокрый», «сухой», «пи-пи», «ка-ка». Из подвала принесли и поставили в ванной старый горшок Рене, чтобы Микки к нему привыкал. Но малышу еще ни разу не говорили, что с ним надо будет делать.

Теперь, когда Микки прошел все тесты, миссис Джеймс стала подбирать все необходимые для обучения вещи и составила список, чтобы ничего не забыть.

Женщина сходила в местный универмаг и купила стульчик-горшок с пластиковой емкостью, которая легко доставалась сверху. Хотя дома был горшок, которым пользовались Рене и Ронни, она решила его не применять, так как контейнер с трудом вытаскивался сзади. Это означало, что Микки не сможет сам его доставать и опустошать. Не проблемой также оказалась и кукла, умеющая «писать» в штанишки, — Рене получила ее в подарок на прошлое Рождество.

В продовольственном магазине миссис Джеймс купила самые любимые лакомства и напитки Микки. Также была приобретена упаковка салфеток на случай, если Микки захочет какать. Малышу нужно купить тренировочные трусики, так как их удобно снимать и надевать. Тряпочки и передник с карманом вычеркнули из списка, дома они уже имелись. Нако-

нец, миссис Джеймс взяла блокнот и составила список авторитетов. В него вошли члены семьи, бабушки и дедушки с обеих сторон, соседка, которая иногда сидела с Микки, няня, а также Эрни и Барт из программы «Улица Сезам».

День обучения

Утром за завтраком миссис Джеймс объявила о своих планах мужу Мартину. Он вспомнил, насколько усложнилась жизнь всех домочадцев во время обучения двух старших детей, а также отметил, что для него было очень хлопотно менять подгузники ребенку, когда наступала его очередь, так как с работы он возвращался усталый. Поэтому произнесенное «Удачи!» было сказано от всей души.

После того как Мартин отбыл на службу, а Ронни — в школу, миссис Джеймс отвела Рене к соседке. Итак, дома никого не осталось, и ей и Микки никто не мог помешать.

Женщина решила проводить обучение на кухне. Это помещение было достаточно просторным, так что ни миссис Джеймс, ни Микки не чувствовали себя здесь стесненными. Напитки можно было держать в холодильнике, а на полу лежал линолеум, с которого легко вытирались капли или лужицы. Мама Микки принесла в кухню стульчик-горшок и куклу, проверила, легко ли достается контейнер и работает ли сигнал оповещения о мочеиспускании. Потом она взяла лист бумаги и нарисовала таблицы напоминаний и проверок, в которых будут отмечаться время каждой проверки трусиков, походы на горшок с подсказками и «аварии». После этого миссис Джеймс просмотрела список часто задаваемых вопросов и убедилась в том, что может ответить на каждый из них. В затруднительных случаях она внимательно читала

соответствующий раздел. Таким образом, женщина как бы прошла тест на знание теории и решила, что готова начать обучение.

На Микки до сих пор был подгузник, который мама одела ему перед завтраком. Женщина закатала сыну низ рубашки так, чтобы она не мешала малышу снимать или надевать трусики. Миссис Джеймс сняла Микки подгузник, попросила сесть его на пол и помогла ему продеть ножки в отверстия трусиков. Когда мальчик это сделал, мама попросила его встать. Он встал, и женщина сказала ему: «Микки, надень трусики», помогла ему немного наклониться, положила его руки на пояс трусиков, проследила за тем, чтобы он взялся и потянул их вверх, после чего ослабила хватку. Однако руки мама не убрала и почти касалась малыша на случай, если он остановится. Она хвалила сына каждый раз, когда он сам пытался подтягивать трусики: «Хорошо, Микки, ты надеваешь трусики, как большой!» Когда трусики были на месте, мама крепко обняла его и поцеловала.

Оказалось, что трудно сдержаться и не надеть трусики ребенку самой. Хотя миссис Джеймс знала, что малыш должен научиться делать это самостоятельно, чтобы ходить на горшок без чьей-либо помощи, естественным порывом было помочь ему — она всегда так поступала с Ронни и Рене. В конце концов, это быстрее, чем ждать, пока ребенок сам старательно их натянет. Но так как ее целью было научить Микки самостоятельно ходить на горшок, она старалась быть терпеливой.

Миссис Джеймс предложила сыну стакан яблочного сока. Чем больше он выпьет, тем быстрее у него возникнет необходимость сходить на горшок. Еще за завтраком мама дала малышу много жидкости. Микки сделал глоток и отдал ей стакан. Она спросила:

«Микки, это же вкусный сок, не так ли? Может, хочешь еще?» и снова вернула стакан ребенку. В этот раз он сделал уже два глотка и снова отдал стакан. Мама продолжала хвалить его и возвращала ему стакан до тех пор, пока малыш не выпил почти все. Тогда женщина отставила сок и сказала: «Микки, давай дадим попить кукле. Ты хочешь помочь кукле попить?» Микки сказал, что хочет.

Миссис Джеймс вручила ему куклу и пластиковую бутылочку с водой. «Микки, дай кукле попить. Хорошо. Положи ее, чтобы она могла попить». Когда бутылочка опустела, миссис Джеймс сказала: «Микки, кукла хочет “пи-пи”. Давай поможем ей сесть на горшочек». Она взяла куклу за одну руку, а Микки предложила взяться за другую. Они «проводили» куклу к горшку, и мама сказала: «Микки, давай поможем кукле снять трусики» — и помогла ему сделать это, держа игрушку в наклоненном состоянии, так как вода из нее вытекает в вертикальном положении. «Микки, посади куклу на горшочек. Хорошо. Ты мой помощник!»

Когда Микки посадил куклу на горшок, миссис Джеймс сказала: «Смотри на куклу. Сейчас она сделает “пи-пи”». Женщина знала, что из куклы потечет вода, потому что ее посадили прямо. Как только вода заструилась между ног игрушки, мама указала на нее и произнесла: «Микки, смотри, кукла делает “пи-пи” на горшочек». Через несколько секунд, убедившись в том, что Микки смотрит на куклу, она захлопала в ладоши и сказала: «Микки, наша кукла — большая девочка! Она делает “пи-пи” на горшочек. Кукла большая девочка?» Малыш кивнул и сказал: «Да». Миссис Джеймс достала из кармана фартука конфету и отдала ее Микки со словами: «Микки, дай кукле конфетку за то, что она такая хорошая девочка».

Когда мальчик поднес конфету ко рту куклы, мама сказала ему, что он сам может съесть ее, если будет хорошим мальчиком и станет ходить на горшок, как кукла. Микки кивнул и съел конфету. Затем мама произнесла: «Микки, кукла закончила делать “пи-пи”, помоги ей встать». Когда малыш сделал это, она добавила: «Микки, помоги кукле надеть трусики». Перед тем как помочь ребенку, женщина подождала секунду, чтобы посмотреть, начнет ли он выполнять действие самостоятельно. Малыш немедленно последовал указанию, но у него не получалось до конца натянуть кукле трусики. Мама помогла Микки сделать это, мягко направляя его руки. Когда трусики были надеты, миссис Джеймс похвалила его, хотя и до этого она неоднократно выражала свое одобрение. Наконец куклу отложили в сторону, на кухонный стол.

Затем последовала новая инструкция: «Микки, помоги кукле: отнеси ее горшочек в туалет». Мама направила сына руками, чтобы он достал пластиковый контейнер из стульчика-горшка: «Держи крепче, чтобы не разлить». Когда ребенок взял емкость, она сказала: «Неси это к большому унитазу в ванной». Малыш направился туда.

Всю дорогу мама шла рядом с Микки, находясь на расстоянии вытянутой руки, чтобы удержать горшок, если вдруг из него польется содержимое. Когда они добрались до туалета, мама сказала: «Микки, вылей “пи-пи” в унитаз». Она направила его руки так, чтобы контейнер наклонился и его содержимое вылилось: «Хорошо, надо, чтобы вылилось все». Видя, что малыш выполняет указания, женщина убрала свои руки: «Теперь слей воду». Мальчик попытался поставить горшок на пол, но мама попросила его взять контейнер левой рукой, а правой слить

воду, так как малыш — правша: «Хорошо. Положи руку на рычаг. Мама тоже так делает после “пи-пи”».

Микки уверенно взялся за рычаг. Он много раз видел, как члены его семьи сливают воду. У него легко получилось надавить на рычаг. Мама заметила, что ему понравилось сливать воду, вероятно, из-за специфического звука. «Теперь отнеси горшочек назад». И снова она сопровождала малыша всю дорогу, чтобы помешать ему просто оставить контейнер где-нибудь по пути. Когда он добрался до стульчика-горшка, то услышал: «Микки, верни емкость на место». Малыш наклонился и вставил контейнер. «Поверни, чтобы он хорошо встал. Правильно!» — сказала мама, лишь слегка направляя его ручки и вращая контейнер до нужного положения.

Теперь настало время проверки трусиков куклы: «Микки, у куклы сухие трусики? Давай проверим». Мама провела малыша к столу и положила его ручки на трусики куклы: «Так, они сухие. У куклы сухие трусики. У нее сухие трусики?» — «Да». «Большая девочка! Ты гордишься куклой?» — спросила мама. Микки утвердительно кивнул. Миссис Джеймс продолжила: «У куколки сухие трусики, давай угостим ее. Она молодец. Большие девочки получают конфетку за сухие трусики. Микки, скажи ей, что она большая девочка». — «Большая девочка!» — «Теперь дай ей конфетку за сухие трусики». Мама дала сыну конфету, которую он поднес ко рту куклы.

Тогда миссис Джеймс спросила: «Микки, у тебя сухие трусики?» Малыш посмотрел на свое белье. «Потрогай, чтобы узнать». Мальчик положил ручку на трусики. «Микки, они сухие?» Он ответил «да», они были сухими. «Микки, ты тоже молодец! Что получают молодцы и большие мальчики?» «Конфету!» — радостно воскликнул малыш. «Правильно». Следя

за тем, чтобы рука ребенка все еще находилась на трусиках, мама позволила ему съесть конфету, которая была в другой руке. «Микки, ты совсем большой мальчик. Твои трусики сухие. И за это ты получил конфету», — сказала мама. Оставив куклу, она спросила: «Микки, хочешь попить?» — «Да». — «Да? А у тебя сухие трусики?» Малыш снова потрогал белье и радостно ответил «да», после чего получил стакан сока и услышал: «Микки, ты большой мальчик, у тебя сухие трусики. А большие мальчики получают сок». Сделав пару глотков, он вернул стакан. Через пять минут они с мамой снова проверили трусики куклы, а потом дважды — белье самого Микки, и каждый раз мальчик получал конфету и несколько глотков сока.

Теперь Микки предстояло узнать, почему нельзя мочиться в трусики. Пока он пил, миссис Джеймс незаметно разлила немного воды на трусики куклы, а затем привлекла внимание ребенка к игрушке: «Микки, давай посмотрим, сухие ли трусики у куклы. У нее сухие трусики?» — «Да». — «Потрогай», — сказала мама, направляя его ручку. Малыш отдернул ее, почувствовав влажную ткань. «Мокрые», — произнес он. «Да, кукла намочила трусики. Как маленький ребенок! — строго сказала миссис Джеймс. — Микки, правда, она поступила как маленький ребенок?» Малыш утвердительно кивнул. «Мы любим куколку, но не хотим, чтобы она делала “пи-пи” в штанишки. Мы любим куколку?» — «Да». — «Нравится ли нам, когда она делает “пи-пи” в трусики?» — «Нет». Мама осталась довольна ответами Микки — ведь он понял: мочиться в трусики плохо, но того, кто так сделал, любить не перестанут.

«Когда куколка делает “пи-пи” в трусики, ей надо потренироваться ходить на горшок. Ты поможешь ей?» Микки сказал, что поможет. Тогда мама попроси-

ла его быстро отвести куклу к горшку, снять ей трусики, на секунду посадить ее на горшок, надеть трусики и отвести на то место, где у нее случилась «авария». Миссис Джеймс давала сыну необходимые указания и направляла его. Малыш «потренировал» куклу три раза, причем мама все время повторяла: «Микки, кукле надо практиковаться быстро. Помоги ей».

После этого женщина спросила: «Микки, что будет, если кукла сделает “пи-пи” в трусики?» Сын посмотрел на нее. «Ей надо потренироваться», — сама ответила миссис Джеймс на свой вопрос. «Тренироваться», — повторил Микки, глядя на куклу. «Что будет, если ты сделаешь “пи-пи” в трусики?» — снова спросила она. «Надо тренироваться», — сказал малыш. «Правильно. Ты не хочешь тренироваться, не так ли?» «Нет», — твердо произнес мальчик. «Теперь потрогай ее трусики. Они мокрые?» — «Да». — «У куклы мокрые трусики. Мы любим куклу?» — «Да». — «А что нам не нравится?» — спросила мама. «Мокрые трусики», — громко ответил Микки. «Отлично», — с удовольствием произнесла миссис Джеймс. «Микки, ты будешь делать “пи-пи” в трусики?» — «Нет». — «Ты уже большой мальчик в сухих трусиках?» Он потрогал рукой свое белье, после чего громко произнес: «Большой мальчик!» «Правильно, ведь большие мальчики ходят в сухих трусиках, — сказала мама. — Вот, возьми конфетку. Твои трусики сухие». «Сухие», — сказал малыш, отправляя конфету в рот.

С начала обучения прошло примерно десять минут. Мама стала задавать сыну множество вопросов, каждый из которых был нацелен на то, чтобы сообщить ребенку, как обрадуются его родные, друзья и кумиры, если он действительно станет большим мальчиком в сухих трусиках. Также она обращала его внимание на то, что все эти люди сами ходили в туалет и поэтому

оставались в сухих штанишках. Это делалось для того, чтобы ребенок идентифицировал себя с ними и даже соперничал. Начала миссис Джеймс с вопроса: «Микки, папа делает “пи-пи” в трусики?» Женщина ждала, пока сын повернется к ней, прежде чем она станет говорить. Микки помотал головой и ответил: «Нет». Мама повторила за ним: «Нет, папа не делает “пи-пи” в трусики. Папа совсем большой, у него сухие трусики, он делает “пи-пи” в туалете. Папа носит подгузники?» — «Нет». — «А ты большой мальчик?» — «Да». — «У тебя будут сухие трусики?» — «Да», — снова ответил Микки. «Ронни делает “пи-пи” в трусики?» — «Нет». — «А Рене делает “пи-пи” в трусики?» — «Нет», — снова прозвучало в ответ. «А мама делает “пи-пи” в трусики?» — «Нет». — «Только маленькие детки делают “пи-пи” в трусики. А ты маленький ребеночек?» — «Нет». — «Хорошо! Ты ведь не делаешь “пи-пи” в трусики. Ты не маленький мальчик. Ты уже совсем взрослый!»

Теперь мама Микки объяснит ему, что нужно делать, чтобы самостоятельно ходить на горшок. После каждого утверждения она будет задавать сыну вопрос, чтобы он внимательно прислушивался к ее фразам. «Микки, когда тебе хочется “пи-пи”, ты идешь к горшку, понятно?» — «Да». — «Куда ты пойдешь?» — «К горшку». — «Ты снимешь трусики и сядешь на горшочек. Так?» — «Да». — «И тогда сделаешь “пи-пи”. Да?» — «Да». — «А в трусики будешь делать “пи-пи”?» — «Нет!» — восклицает малыш. «А потом ты наденешь трусики, правда?» — «Да», — довольно отвечает мальчик. «А затем ты возьмешь горшочек и отнесешь его в туалет, да?» — «Да». — «Куда ты отнесешь горшочек?» Микки показывает на туалетную комнату. «Хорошо. И выльешь “пи-пи” в унитаз?» — «Да». — «И сольешь воду?» — «Да». — «Так, как делает

наш папочка?» — «Да». — «А потом отнесешь горшочек на место?» — «Да!» — «Куда ты отнесешь горшочек?» Микки указывает на стульчик-горшок. «Правильно, ты принесешь его сюда. И вставишь контейнер на место?» — «Да».

Теперь, когда мама Микки проговорила вместе с ним все действия и визуализировала необходимые ситуации, настало время помочиться. Малыш выпил больше стакана сока, так что сейчас он точно хочет на горшок. Мама прошла к горшку вместе с сыном. «Микки, сними трусики». Малыш посмотрел на нее, а потом начал садиться. «Подожди, ты кое-что забыл», — сказала мама и указала на его трусики. Микки посмотрел на них, стал нагибаться и остановился. Миссис Джеймс встала на колени рядом с сыном и сказала: «Стягивай трусики вниз». Микки медлил, как будто не зная, что именно надо делать. «Положи руки на трусики», — с этими словами она взялась за его запястья указательным и большим пальцами и направила их к поясу трусиков. «Теперь хватайся». Мама разместила руки сына так, чтобы большие пальцы оказались внутри, а остальные охватывали пояс трусиков. «Тяни вниз, тяни», — сказала она и медленно направила его руки вниз, стянув трусики на пару сантиметров. А потом убрала руки, потому что малыш сам продолжил действие. «Правильно! Спускай ниже коленок! Совсем как большой мальчик!» Мама продолжала хвалить сына, пока он не спустил трусики, а затем поцеловала его.

Итак, трусики оказались ниже коленей, миссис Джеймс указала на горшок, и малыш на него сел. «Микки, сделай “пи-пи” в горшочек. Большие мальчики делают “пи-пи” в горшок. Папа тоже так делает?» — «Да». — «Да, правильно. А ты у нас тоже большой мальчик. Скажешь мне, когда сделаешь “пи-пи”. Что

ты скажешь, когда сделаешь “пи-пи”?» — «Пи-пи», — ответил Микки. «Отлично, ты скажешь мне “пи-пи”». Мама замолчала, чтобы не отвлекать сына. Она знала, что ему нужно расслабиться, прежде чем помочь, а если разговаривать с ним, он может долго оставаться в напряжении. Примерно через минуту Микки стал подниматься с горшка. «Подожди, еще нет. Посиди на горшочке до тех пор, пока не сделаешь “пи-пи”», — сказала мама, мягко положив руку ему на плечо и опуская его назад.

Миссис Джеймс подумала, что сейчас она ведет себя абсолютно не так, как во время обучения Рене и Ронни. Особенно Ронни — ей казалось, что она только все время кричит на него. Каждый раз, когда мальчик не выполнял инструкции (а случалось это очень часто), женщина повторяла их раздраженным тоном. А когда он снова не слушался, она еще больше злилась и даже иногда шлепала его. Жаль, что миссис Джеймс не знала об этом способе раньше. Тогда она не злилась бы, а ребенок, скорее всего, старался бы выполнить указания. Мама Микки решила не злиться, даже если в будущем с ним возникнут трудности, а вместо этого направлять его до тех пор, пока он самостоятельно не выполнит задание. Она поняла, что данный метод обучения дает возможность матери быть более терпеливой. Кроме того, в этот раз ее инструкции стали простыми и более понятными.

Пока Микки сидел на горшке, мама смотрела между его ножек. Через четыре минуты она увидела, что сын начал мочиться. Наконец-то! Женщина тут же захлопала в ладоши и сказала: «Микки, ты совсем большой мальчик! Ты сделал “пи-пи” в горшочек! Я так тобой горжусь!» Она подождала, пока Микки не перестал писать, а потом обняла и поцеловала его. «Мой большой мальчик, сам сходил на горшочек!» Мама

достала из кармана большую конфету и вручила ее сыну. «Вот тебе конфета за “пи-пи” в горшок. Все большие мальчики получают конфеты!» Микки взял конфету и отправил ее в рот. Миссис Джеймс подождала еще пару секунд, чтобы убедиться в том, что он точно закончил писать, так как ему не следовало вставать до конца мочеиспускания. «Отлично. Теперь вставай. Можешь делать это, когда сходишь на горшок».

Микки встал и повернулся, чтобы достать контейнер. «Подожди. Ты кое-что забыл». Он вопросительно посмотрел на маму. «Трусики», — сказала она, показывая на них рукой. Микки наклонился и подтянул трусики до попы, но они никак не хотели надеваться дальше. Тогда миссис Джеймс наклонилась, взяла его правую руку в свою и завела ее за спину так, чтобы малыш мог взяться за трусики. «Микки, надевай трусики». Таким образом, трусики были надеты как положено. «Вот как надо надевать трусики. Теперь бери горшочек». Микки потянулся к нему одной рукой. «Берись двумя руками, чтобы не разлить». Малыш на секунду посмотрел на маму, а потом использовал вторую руку. Контейнер держался достаточно плотно, но Микки сумел его достать. «Микки, неси его в туалет», — сказала мама. Она пошла рядом с ним, находясь на расстоянии вытянутой руки, чтобы в случае необходимости помочь малышу. Микки без проблем вышел из кухни, пересек зал и прошел в ванную.

В последний раз, когда они здесь были, миссис Джеймс не опускала крышку унитаза, чтобы это не мешало обучению. Она обрадовалась, когда Микки вылил содержимое контейнера в унитаз без напоминаний. «Чуть-чуть наклони. Хорошо! Теперь все “пи-пи” в унитазе». Микки почти поставил контейнер на пол, но мама не позволила ему этого сделать, иначе

он забыл бы его забрать. «Держи горшочек в одной руке. Хорошо. Теперь слей воду другой рукой. Отлично! Совсем как большой!»

Миссис Джеймс и раньше замечала, что ее сыну нравилось сливать воду в унитазе. Он нажал рычаг еще до того, как мама попросила его, и улыбнулся, услышав звук бегущей воды. Контейнер без проблем был доставлен на кухню. Дойдя до стульчика-горшка, малыш вставил в него контейнер, но немного криво, после чего малыш решил удалиться, но мама остановила его: «Микки, поставь горшочек прямо». Она склонилась над ним и, взяв его руки в свои, помогла ему повернуть контейнер.

Как только контейнер оказался на месте, миссис Джеймс спросила: «Микки, у тебя сухие трусики?» Он наклонился и потрогал их правой рукой, а затем ответил: «Сухие». «Хорошо. У тебя сухие трусики. Ты уже большой мальчик, совсем как Ронни. А раз так, то можешь получить угощение». Мама достала из кармана фартука несколько конфет и чипсы. «Что будешь?» Микки взял чипсы. Миссис Джеймс подумала, что это хорошо: они соленые, поэтому малыш захочет пить. Когда мальчик съел чипсы, мама снова спросила, сухие ли у него трусики, и предложила ему попить, как и в прошлый раз, позволив выбрать между молоком, газировкой и фруктовым соком. Он попросил газировки, сделал пару глотков и вернул стакан. Через мгновение миссис Джеймс снова предложила ему попить. После нескольких глотков малыш сказал, что больше не хочет. Однако маме было нужно, чтобы он выпил как можно больше, поэтому она поднесла стакан к своим губам и спросила: «Можно я выпью твою газировку?» Малыш ответил утвердительно. Миссис Джеймс притворилась, что пьет, а затем снова дала сыну стакан. К ее радости, малыш выпил семь или восемь глотков. Тем временем женщина

записала результаты проверки трусиков в таблицу, чтобы не забыть осуществить следующую через пять минут. Она заносила туда точное время каждой проверки трусиков на сухость с самого начала обучения.

Так как Микки только что помочился, ему вряд ли захочется на горшок как минимум ближайшие пятнадцать минут. Поэтому миссис Джеймс решила сделать еще кое-что. Во-первых, она рассказала малышу, что люди из списка авторитетов очень хотят увидеть, как он сам ходит на горшок. Также мама отметила, что все они ходят в туалет самостоятельно. Ей нужно было, чтобы это мотивировало ее сына самостоятельно ходить на горшок. Во-вторых, миссис Джеймс проговаривала вместе с Микки все действия и спрашивала, может и будет ли он их выполнять. Также она проверяла трусики малыша каждые пять минут, хвалила его и давала ему угощение за то, что они были сухими. Каждые несколько минут Микки предлагалось на выбор несколько напитков, а перед этим трусики также инспектировались на предмет сухости.

Уже прошло почти полчаса с тех пор, как началось обучение. Теперь, прежде чем сходить на горшок, Микки должен еще раз потренировать куклу. Сейчас ему уже не придется подробно объяснять, как надо правильно ходить на горшок. После этого кукла будет использоваться только один раз, еще через пятнадцать минут. Миссис Джеймс считала, что после трех тренировок куклы Микки хорошо поймет, зачем и почему ему следует ходить на горшок. Таким образом, когда сын подробно ознакомится со всей процедурой, в кукле отпадет необходимость. После того как малыш помог кукле помочиться, вылил содержимое горшка в унитаз, проверил ее трусики и верно отреагировал на «аварию» игрушки, она была отложена в сторону.

Сейчас Микки снова пойдет на горшок. В прошлый раз мама давала ему прямые указания, а сейчас будет использовать более общие фразы. Если малыш помочится, то получит угощение, а если нет, то останется сидеть на горшке пять минут. Миссис Джеймс собиралась постепенно прекратить направлять ребенка руками и давать подробные указания. Таким образом, Микки будет с большей самостоятельностью выполнять все необходимые действия.

Итак, прозвучала общая фраза: «Микки, запомни: большие мальчики делают “пи-пи” в горшок. Куда большие мальчики делают “пи-пи”?» — «В горшок». — «Ты должен пройти к горшку, когда захочешь “пи-пи”». Микки не пошевелился. «Кукла — большая девочка, когда делает “пи-пи” в горшок?» — «Да», — ответил малыш. «Хорошо. А ты умеешь делать “пи-пи” в горшок?» — «Да», — снова ответил он и начал стягивать трусики, но спустил их только до коленок. «Микки, спусти трусики ниже». Малыш посмотрел на маму, потом на трусики, взялся за них руками и постарался стянуть еще ниже. «Хорошо, молодец, ты их снимаешь», — похвалила миссис Джеймс.

Но у Микки плохо получалось. Трусики сбились и не поддавались. Тогда мама положила свои руки на ручки малыша и мягко показала, как стянуть трусики с бедер и дать им соскользнуть вниз. Теперь они находились немного ниже коленей, и в следующий раз Микки уже будет знать, как это сделать без маминой помощи. «Хорошо, ты большой мальчик, а большие мальчики умеют снимать трусики». Миссис Джеймс помогла сыну спустить трусики ниже, потому что, если бы Микки сел на горшок таким образом, они стесняли бы его движения и могли быть случайно намочены.

Итак, трусики были сняты, и малыш сам сел на горшок. Мама была очень рада: сын пришел к стуль-

чику-горшку, снял трусики и сел, хотя не прозвучало ни одной прямой инструкции. Пока он там находился, женщина записала время посещения горшка с подсказкой и сходила к холодильнику за льдом.

Единственное, что миссис Джеймс сказала Микки после того, как он сел на горшок: «Ты должен постараться сделать “пи-пи”». Больше она не произнесла ни слова, чтобы не отвлекать его. Мама знала, что разговоры могут помешать малышу расслабиться, а это очень важно. Данную передышку она использовала для того, чтобы проанализировать все происшедшее.

Вскоре после того, как Микки уселся на горшок, миссис Джеймс увидела, что он начал писать. Как и раньше, она похвалила сына, обняла его и дала ему угощение. Он закончил мочиться, но даже не пытался встать с горшка. Тогда миссис Джеймс сказала ему: «Микки, если ты закончил делать “пи-пи”, то можешь встать». Малыш снова не отреагировал. Тогда мама подошла к мальчику и легонько дотронулась до его плеча. Он немедленно встал, чуть наклонился и надел трусики. Миссис Джеймс не могла поверить своим глазам. Она была в восторге. Микки надел трусики сам, без напоминания и сделал это легко, даже не замешкавшись. Мама обняла, сказав, что он уже совсем большой мальчик и молодец. Она не хвалила его в процессе надевания трусиков, но выразила свое одобрение, когда действие уже было совершено, так как ребенок с ним легко справился.

Микки обернулся, посмотрел на стульчик-горшок, затем присел и начал доставать контейнер.

И снова он выполнял следующий шаг без напоминания. Ему не удавалось поддеть пальчиками край контейнера. Тогда мама наклонилась, взяла правую ручку сына в свою и помогла ему правильно разместить пальчики. Схватившись за ободок, малыш легко

достал емкость, отнес ее в ванную комнату, вылил содержимое в унитаз, слил воду, вернулся к стульчику-горшку и поставил контейнер на место. Ему понадобилась помощь лишь в размещении емкости: чтобы она встала на место, ее надо было повернуть. Миссис Джеймс чувствовала, как радостно бьется ее сердце, — малыш так много сделал сам, он выучил всю процедуру опустошения контейнера. Микки сможет ходить на горшок без ее помощи, это всего лишь вопрос времени. Теперь надо не забыть хвалить его после всех действий, необходимых для опустошения горшка, так как ей не хотелось отвлекать малыша, когда у него все так хорошо получалось.

В течение следующих пятнадцати минут миссис Джеймс три раза проверила у него трусики (через каждые пять минут) и продолжила обсуждать с ним преимущества самостоятельного хождения на горшок и то, как все будут рады, что он освоил новый навык. Ребенок стал меньше пить, поэтому миссис Джеймс чаще предлагала ему различные напитки. Малыш сам отправился на горшок, когда мама попросила его показать, куда он делает «пи-пи». Микки подошел к горшку, дотронулся до него, снял трусики и сел. Мама с радостью отметила, что они уже почти у цели — ведь сын сам снимает и надевает трусики, а также умеет выливать содержимое контейнера в унитаз. Микки помочился в течение минуты после того, как уселся на унитаз. Миссис Джеймс была очень довольна, что все произошло так быстро. Значит, ребенок понял, что ему надо делать. Теперь осталось только научиться ходить на горшок без напоминаний.

С начала обучения прошел час. Микки закончил тренировки с куклой. Трех раз оказалось вполне достаточно, во время последнего малыш уже частично потерял к ней интерес. После тренировки мама спро-

сила у сына, куда он ходит делать «пи-пи». Это вызвало немедленную реакцию: ребенок направился к стульчику-горшку, снял трусики и охотно уселся, но не помочился. Мама подождала пять минут, а затем попросила его встать. Возможно, он научился контролировать процесс мочеиспускания и хотел пописать позже, а может быть, просто пил меньше жидкости, чем раньше. В следующий раз во время проверки мама решила дать ребенку соленые орешки и чипсы, чтобы вызвать у него жажду.

Как обычно, в течение пятнадцати минут разговор шел о том, как здорово ходить на горшок самостоятельно и как будут рады все члены семьи, когда узнают, что Микки уже такой большой мальчик. Также мама продолжала задавать вопросы о тех действиях, которые необходимы для хождения на горшок: надевание и снятие трусиков, мочеиспускание, выливание содержимого контейнера во взрослый унитаз и возвращение его на место. Кроме того, она задавала еще два вопроса. Первый звучал так: «Где твой горшок?». В ответ на это Микки подходил к нему или просто указывал издали. На второй вопрос: «Куда ты ходишь “пи-пи”?» — малыш отвечал: «На горшок».

Прошло еще пятнадцать минут. Микки уже полчаса не писал. Мама решила, что ему обязательно нужно сходить на горшок в самое ближайшее время. Она хотела проверить его трусики, что должно было послужить для него общим стимулом, и уже почти собралась сделать это, как Микки начал притопывать и хвататься за белье в области промежности. «Ты хочешь “пи-пи”?» — спросила она. «Нет». — «Ты уверен?» — «Да», — ответил он, поворачиваясь к маме спиной. Миссис Джеймс решила, что сейчас малыш напишет в трусики.

Увидев, что моча стекает по ногам ребенка, она тут же громко сказала: «Нет, Микки! Не делай “пи-пи” в трусики!» Миссис Джеймс взяла его за плечи и развернула к себе лицом. Смотря ему прямо в глаза, она продолжила: «Микки, нельзя делать “пи-пи” в трусики. Большие мальчики не мочат трусики. Я люблю тебя, но мне не нравятся мокрые трусики». В ее голосе не было ни капли злости. Миссис Джеймс не хотела, чтобы сын подумал, будто она недовольна им, скорее женщина была расстроена, потому что он намочил штаны.

Трусики у Микки были мокрые, а на полу образовалась лужица. «Тебе придется убрать это», — сказала мама ровным голосом, указывая на лужу. Она провела его через кухню к столу, на котором лежали специально приготовленные для «аварий» куски старой материи. «Микки, возьми тряпку». Мальчик даже не пошевелился, и мама направила его руку, чтобы он взял тряпку. «Отнеси тряпку к луже», — сказала она, мягко провожая его на то место, где произошла «авария». Как только Микки ускорил шаг, миссис Джеймс снизила воздействие, но оставалась вблизи, чтобы возобновить его, если потребуется. Возле лужи она показала малышу, как стать на коленки, чтобы легче было вытирать. «Микки, вытри лужу». Женщина показала, как это делается, и убрала руки, так как ребенок начал выполнять действие сам. Когда он закончил, мама попросила его отнести тряпку в пластиковую корзину, стоящую за столом, что он и сделал. «Микки, ты намочил трусики. Тебе надо потренироваться быстро подходить к горшку», — сказала мама, провожая его к тому месту, где он намочил трусики. Она легонько подталкивала малыша, чтобы он шагал достаточно быстро.

Когда они вернулись на место «аварии», миссис Джеймс повернула сына так, чтобы он видел горшок.

«Микки, тренируйся ходить на горшок. Тренируйся быстро!» Малыш посмотрел на нее, и лицо его скривилось, как будто он собирался заплакать. «Не надо плакать, — сказала мама. — Помнишь, как ты тренировал куклу, когда она сделала “пи-пи” в трусики?» — «Да». — «Вот и ты должен тренироваться, если сделал “пи-пи” в трусики. Так же, как тренировалась кукла. Надо тренироваться, чтобы научиться не делать “пи-пи” в трусики. Я хочу, чтобы ты делал “пи-пи” в горшок и чтобы твои трусики были сухие, потому что я тебя люблю. Тренировка научит тебя тому, где надо делать “пи-пи”».

Видимо, Микки все понял, потому что ответил: «Хорошо» — и лицо его расслабилось. «Микки, тренируйся ходить на горшок». Мама подождала секунду, чтобы посмотреть, собирается ли он сделать это, но сын не двинулся с места, и она сама повела его к горшку. «Тренируйся быстро снимать трусики». Он начал снимать трусики, но не так быстро, как хотелось бы, поэтому миссис Джеймс стала его направлять. Так как Микки все равно не хотел двигаться с достаточной скоростью, ей пришлось почти полностью направлять его руки, только после этого трусики быстро оказались ниже коленок ребенка.

«Микки, учись садиться на горшок, делай это быстро». Малыш не отреагировал, поэтому мама направила его и в этот раз. Но как только ребенок дотронулся попой до сиденья, он тут же услышал: «Учись вставать, делай это быстро!» — и мама помогла ему подняться с горшка. «Учись надевать трусики, делай это быстро!» Микки начал надевать трусики, но слишком медленно, так что маме снова пришлось его направлять. Малышу это не понравилось, и он стал быстро подтягивать трусики самостоятельно. Тогда мама перестала ему помогать, но не убирала руки на случай, если сын остановится. Когда Микки нако-

нец-то надел трусики, миссис Джеймс быстро провела его в угол, противоположный тому, где стоял горшок.

Когда они туда пришли, женщина сказала: «Микки, тренируйся ходить на горшок. Тренируйся делать это быстро». Все повторилось снова: Микки должен был быстро пройти к горшку, снять трусики, на секунду на него присесть, так же быстро встать, надеть трусики и пройти в другую комнату, откуда должна была начаться следующая тренировка. Было проведено ровно десять занятий, и каждый раз из разных комнат или частей дома.

В ходе этих тренировок, по мнению миссис Джеймс, Микки учился тому, что следовало делать вместо отправления нужды в трусики, а также тренировался подходить к горшку из любой комнаты. Первые две тренировки Микки нужно было направлять руками, но потом он выполнял все инструкции очень быстро и без маминой помощи.

Вытирание лужицы и десять тренировок заняли примерно десять минут. Теперь миссис Джеймс собиралась столько же раз проверить трусики сына, так как они все еще оставались мокрыми, и попросить его переодеться в сухое белье, чтобы продолжить обучение. Закончив последнюю тренировку, мама спросила у Микки, сухие ли его трусики. Он посмотрел на нее и кивнул, мол, сухие. «Нет, твои трусики мокрые», — спокойно, но уверенно сказала миссис Джеймс, беря его руку и помещая ее на влажную ткань трусиков. Перечисляя всех людей из списка авторитетов, она рассказала мальчику, что они не любят мокрые трусики, но зато им нравятся сухие. «Микки, папа не любит мокрые трусики. Твои трусики мокрые? Потрогай, — сказала она, мягко направляя его руку к пятну на белье. — Папе нравятся сухие тру-

сики, но не мокрые». Затем последовала вторая проверка. «Микки, маме не нравятся мокрые трусики. Твои трусики мокрые? Потрогай», — сказала она, направляя его руку. «Микки, маме нравятся сухие трусики, а не мокрые. Микки, Ронни не нравятся мокрые трусики» и т. д. Во время каждой проверки называлось имя нового человека. Десятая из них завершилась фразами: «Большие мальчики не делают “пи-пи” в трусики. У больших мальчиков сухие трусики».

С тех пор как случилась «авария», прошло пятнадцать минут. За это время Микки успел вытереть лужу, десять раз потренироваться ходить на горшок и узнать, что его родные не слишком уважают мокрые штанишки. Сейчас миссис Джеймс собиралась провести последнюю процедуру, необходимую после «аварии». Она сказала: «Микки, сними трусики». Малыш спустил их до коленок. Это оказалось достаточно сложно, потому что они были влажные и прилипали к телу, но он это сделал. «Теперь сядь на пол и сними их». Малыш сел, подтянул коленки к груди, снял трусики и протянул их маме, но она сказала положить их на пол. «Микки, иди к столу и возьми сухие трусики». Миссис Джеймс прошла вместе с сыном к столу. Он взял сухие трусики и с просьбой в глазах посмотрел на маму, призывая помочь ему. «Микки, сядь», — сказала она и нагнулась. Малыш сел, и миссис Джеймс помогла ему продеть ножки в отверстия трусиков. «Микки, подтяни трусики». Ребенок натянул их до коленок. «Теперь встань. Тяни их до конца», — продолжила мама. Она была довольна тем, что сын надевал трусики без ее помощи. «Микки, возьми мокрые трусики. Отнеси их в ванную». Малыш послушался, мама прошла за ним. Там она попросила положить трусики на край ванной, где они будут сохнуть. Потом они вместе вернулись на кухню.

Миссис Джеймс не расстроилась из-за «аварии». Она понимала, что ребенку необходимо научиться сдерживаться. Для этого малыш должен осознать, что случится, если он обмочится. Ему нужно это испытать и увидеть реакцию мамы. Или, возможно, мальчику будет интересно узнать, поступят ли с ним так же, как с куклой, когда она «намочила» трусики. Вот что миссис Джеймс понравилось при использовании куклы: Микки уже не удивлялся тому, что происходит, потому что он неоднократно видел это, когда у куклы случалась «авария». Также женщина помнила о том, что целью обучения было объяснить Микки, как самостоятельно ходить на горшок, и мотивировать малыша продолжать использовать его, чтобы оставаться сухим. Тренировки учили мальчика отвечать за отправление своей нужды, а также быть ответственным за «аварии».

Когда они вернулись на кухню, мама тут же устроила сыну проверку трусиков. «Микки, у тебя сухие трусики?» Малыш потрогал белье. «Сухие!» — воскликнул он с гордостью. «У больших мальчиков сухие трусики. Теперь можешь попить. Хочешь апельсиновый сок?» — «Хочу», — сказал он, улыбаясь во весь рот. Малыш взял стакан и выпил довольно много жидкости. После проверки настала пора вопросов: «Микки, ты еще будешь делать “пи-пи” в трусики?» — «Нет», — сказал он уверенно. «А куда ты будешь делать “пи-пи”?» — «В горшок». — «Не делай “пи-пи” в трусики. Если ты сделаешь “пи-пи” в трусики, тебе придется тренироваться. Что будет, если ты сделаешь “пи-пи” в трусики?» — «Тренировка», — сквозь зубы сказал Микки. «Правильно, если ты сделаешь “пи-пи” в трусики, тебе надо будет тренироваться».

В течение следующих десяти минут мама провела еще две проверки трусиков, периодически давая сыну

пить столько, сколько он захочет. В конце последней она сказала ему: «Помни, если ты хочешь, чтобы трусики были сухие, делай “пи-пи” в горшок». Едва мама договорила, как Микки направился к горшку, снял трусики и уселся на него. Через несколько мгновений он сказал «“пи-пи”» и указал на контейнер.

«Ты сделал “пи-пи”?» — спросила мама. «Да», — ответил Микки с улыбкой. Действительно, в горшке было полно мочи. Миссис Джеймс поаплодировала сыну, обняла и, похвалив, дала ему его любимый фрукт — яблоко. Также она предложила мальчику стакан газировки, которую он охотно выпил, вернул стакан, встал и надел трусики, затем обернулся, достал контейнер и пошел с ним в ванную комнату.

Там Микки вылил содержимое во взрослый унитаз и слил воду, а затем вернулся с контейнером на кухню и вставил его на место. Мама с удовольствием наблюдала за сообразительным сыном.

С начала обучения прошло два часа. Микки помогился еще несколько раз, реагируя таким образом на общую фразу о том, что он должен быть в сухих трусиках. Ребенок мог делать все самостоятельно: снимать и надевать трусики, идти к горшку, сидеть на нем, доставать контейнер, выливать из него содержимое, сливать воду, ставить контейнер на место. Все, чему оставалось научиться, — это ходить на горшок без каких-либо общих напоминаний. Теперь мама не давала сыну никаких прямых указаний. Сейчас он сам направлялся к горшку, когда мама произносила какую-нибудь общую фразу про туалет и когда у него было желание облегчиться. В результате малыш ходил на горшок каждые двадцать минут. Общие фразы включали факты о преимуществах сухих трусиков, вопросы о том, где Микки сделает «пи-пи», если захочет, упоминания об авторитетах, которые ходят

в туалет сами. Мама знала, что сын очень скоро начнет сам ходить на горшок, потому что он четко реагировал на общие фразы.

И это действительно случилось очень скоро. Миссис Джеймс только что дала Микки попить после проверки трусиков и ставила стакан на стол, когда заметила, что он направился к горшку, снял трусики и сел на него. Вот оно, подумала мама, он сам сделал это! Женщина подошла к малышу, встала на колени возле горшка и стала внимательно смотреть между его ножек. И услышала такой приятный звук. «“Пи-пи”, в горшок!» — сказал Микки. Он пописал. «Ты мой взрослый мальчик, — с удовольствием произнесла мама. — Ты сам сходил на горшок!» Микки, широко улыбаясь, сказал: «Горшок!» Миссис Джеймс похлопала в ладоши, обняла и поцеловала его, а затем наградила конфетами и кусочком яблока, которое было съедено медленно, но с огромным удовольствием. Ей не хотелось прямо говорить сыну, чтобы он встал; она ждала, чтобы малыш встал самостоятельно: «Если ты закончил “пи-пи”, то можешь вставать».

Мальчик подождал еще пару секунд, а затем встал, надел трусики и направился к маме. «Микки, что ты забыл?» Он обернулся, посмотрел на горшок, вернулся к нему и достал контейнер. В этот раз мама оставалась на кухне, пока малыш ходил в ванную комнату. Ей хотелось узнать, сможет ли он вылить содержимое горшка в унитаз и слить воду самостоятельно, потому что уже совсем скоро ему придется выполнять эти действия без нее; оставаясь на кухне, мама таким образом учила сына быть независимым. Сначала послышался звук сливаемой воды, а затем появился Микки с пустым контейнером — это означало, что все прошло успешно. Он подошел к стульчику-

горшку и без труда вставил контейнер на место. Мама похвалила его: «Микки, ты большой мальчик! Ты вылил “пи-пи” самостоятельно!»

Это был решающий момент: Микки сам сходил на горшок. Еще не следовало прекращать обучение, так как нужно было убедиться в том, что приобретенные навыки сохранятся и в дальнейшем. В частности, необходимо сделать несколько изменений в процедуре хождения на горшок, для того чтобы Микки смог самостоятельно осуществлять все действия после обучения. В следующий раз мама не станет давать ему конфету за мочеиспускание, следовательно, не будет больше хвалить его за это действие. Но нужно выражать одобрение после того, как контейнер будет возвращен на место, что, как известно, является последним шагом во всей процедуре хождения на горшок. Миссис Джеймс не хотела, чтобы Микки привыкал к угощению, ведь в этом случае он ожидал бы награды после каждого мочеиспускания. Пусть лучше малыш ждет похвалы за то, что остается сухим. А для этого ему нужно самостоятельно ходить на горшок.

До проявленной инициативы Микки мама проверяла его трусики каждые пять минут. Но здесь тоже надо было что-то поменять, так как в будущем никто не станет проверять его штанишки каждые пять минут. Поэтому расписание проверок следует составлять так, чтобы оно было удобным для мамы и согласовывалось с распорядком дня в семье. Они начнут с проверки трусиков каждые пятнадцать минут, потом увеличат перерыв до тридцати минут, часа, и, в конце концов, время между проверками составит два часа.

Мама принесла Микки несколько игрушек. Так как малыш уже сам ходил на горшок, теперь нужно было надолго занять его какими-нибудь предметами,

чтобы в случае, если ему захочется пописать, он мог их оставить. Это был сложный, но необходимый тест, так как после обучения будет возникать множество ситуаций, когда Микки придется отвлечься от игры для того, чтобы сходить на горшок.

В разговоры с сыном миссис Джеймс внесла новые акценты. Она обращала внимание Микки на то, что он уже большой мальчик, сам ходит на горшок и должен продолжать это делать. Мама сравнивала его с людьми из списка авторитетов: «Микки, ты совсем большой мальчик, как папочка и Ронни. Тебе уже не нужны подгузники! И ты больше не маленький ребенок. Мама очень тобой гордится! Ты сам ходишь на горшок!» Теперь ей хотелось всего лишь еще пару раз проследить за тем, как он будет ходить на горшок, чтобы окончательно убедиться в том, что Микки абсолютно все может делать сам и без посторонней помощи.

Однако мама продолжала давать малышу много жидкости, чтобы ему все так же часто хотелось на горшок.

Миссис Джеймс позвонила мужу на работу через несколько минут после того, как Микки впервые сам сходил на горшок. Она рассказала мистеру Джеймсу хорошие новости и дала ему поговорить с сыном. Микки очень обрадовался беседе с папой, повторяя ему: «Я сам на горшок. Большой мальчик. Сухие трусики».

Через двадцать минут после первого самостоятельного похода на горшок Микки снова направился к нему. Миссис Джеймс с радостью наблюдала, как он уже по дороге стал снимать трусики. Она вспомнила, что Рене и Ронни делали то же самое. После того как Микки пописал через несколько минут, мама похлопала в ладоши и сказала: «Хорошо!», но не дала ему

угощение. К ее радости, сын не попросил конфету и продолжил заниматься своими делами: надел трусики, достал контейнер, сходил с ним в ванную комнату, вернулся и поставил его на место.

После этого Микки подошел к маме и протянул к ней руки. Он всегда так делал, когда хотел, чтобы она его обняла. «Хочешь обняться? А у тебя сухие трусики?» Он потрогал свое белье и сказал, что сухие. «У тебя сухие трусики! — сказала мама, трогая их. — Иди ко мне на коленки. У тебя сухие трусики, и моя одежда не намокнет». И пока Микки сидел у нее на коленях, она продолжала обсуждать с ним его новый навык. Через каждые несколько минут женщина брала со стола стакан и предлагала сыну попить.

Спустя десять минут Микки слез с коленей мамы, направился к горшку и не только пописал, но и покакал. Миссис Джеймс заранее приготовила пачку салфеток для такого случая. Сейчас она знала, что сын покакал, потому что перед тем, как надеть трусики, он показал на горшок и произнес «ка-ка». Миссис Джеймс подошла к нему и сказала: «Ты уже взрослый мальчик! Большие мальчики делают “ка-ка” в горшок. Ты делаешь совсем как папочка и Ронни! Мама очень довольна тобой. Вытрись, пожалуйста». Микки взял салфетку и вытерся ею. Он знал, как это делается — мама показывала ему тогда, когда он пачкал подгузники. Конечно, малыш сделал это не очень хорошо, но мама решила: сейчас важно, чтобы он вообще научился подтираться после дефекации. Ведь она не всегда будет рядом, чтобы ему помочь. Кроме того, миссис Джеймс сможет следить за его чистотой каждый день во время принятия душа. Микки положил грязную салфетку в контейнер и надел трусики. Надо же, малыш знает, что делать! Мама прошла с ним до ванной комнаты и убедилась в том, что все

содержимое контейнера попало во взрослый унитаз. Когда емкость была возвращена на место, она похвалила сына.

В течение следующих тридцати минут Микки дважды мочился в горшок. Он уже самостоятельно сделал это пять раз. Миссис Джеймс убедилась в том, что малыш успешно завершил свое обучение. Для того чтобы научить сына самостоятельно ходить на горшок, ей потребовалось около трех часов. Уже наступило время обеда, но мама решила сначала позвонить бабушке Микки и сообщить ей радостные новости. Повернувшись к малышу, она сказала: «Микки, давай позвоним бабушке и расскажем ей, что ты можешь сам ходить на горшок». Микки согласился и захлопал в ладоши.

Бабушка Микки была поражена тому, как быстро внук научился ходить на горшок. Миссис Джеймс согласилась с ней: «Да, я удивлена, что метод полностью сработал. Мне казалось, что сыну не понравится или что я сделаю что-нибудь не так. До сих пор поверить не могу! Все так здорово получилось! Да, он полностью обучился и сам все делает. Стульчик-горшок? Да, с ним очень удобно, так как Микки сам может доставать контейнер и выливать его содержимое.

Кукла? Да, мне кажется, что тренировки с куклой ему очень помогли. Вообще, для того, чтобы все получилось, нужно много чего сделать. Нет, он не капризничал, разве что чуть-чуть после того, как намочил трусики, а я попросила его вытереть лужицу и потренироваться ходить на горшок. Да, судя по всему, ему понравилось обучение. Я думала, что он устанет, но нам обоим это доставило огромное удовольствие. Я уже и не помню, когда мы уделяли друг другу столько внимания.

Да, я уверена, что эффект от обучения не исчезнет. Видишь ли, я еще в течение нескольких дней буду проверять его трусики. Когда? Ну, перед едой, перед сном, когда Ронни придет со школы, когда Мартин придет с работы. Да, конечно, я привлеку всю семью. Все будут проверять штанишки Микки и хвалить его, если они сухие. Я написала себе график проверок на следующую неделю. Ну, я отметила там время для каждого дня — я тебе уже говорила: сон, еда и т. д. Так я не забуду делать проверки.

Да, он один раз обмочился в трусики, сам поменял их, вытер пол и десять раз тренировался подходить к горшку из разных углов комнаты. Да. Ему это не очень понравилось. Я думаю, он не писает в трусики потому, что не хочет повторять. Наверное, мысль о том, что одежду надо будет стирать, как раз и сдерживает нас, взрослых. Ладно, мне пора, надо готовить обед. Пока».

Миссис Джеймс вернула куклу в комнату Рене, остальные трусики Микки — в его детскую, убрала напитки и еду, вытерла стол и начала готовить обед. Микки играл в своей комнате. Мама также перенесла его горшок.

Когда обед был готов, она позвала Микки и посадила его на высокий стульчик, затем поставила перед ним тарелку с едой и спросила, сухие ли у него трусики. Он потрогал свое белье и утвердительно кивнул. «Молодец. У тебя сухие трусики. Можешь пообедать. Теперь у всей семьи за обедом сухие трусики», — сказала мама, пододвигая к нему тарелку. Пока Микки ел, миссис Джеймс позвонила соседям и попросила привести домой Рене.

Когда пришла соседка и привела Рене, миссис Джеймс сказала им: «Микки уже большой мальчик! Он может сам ходить на горшок. Рене, можешь

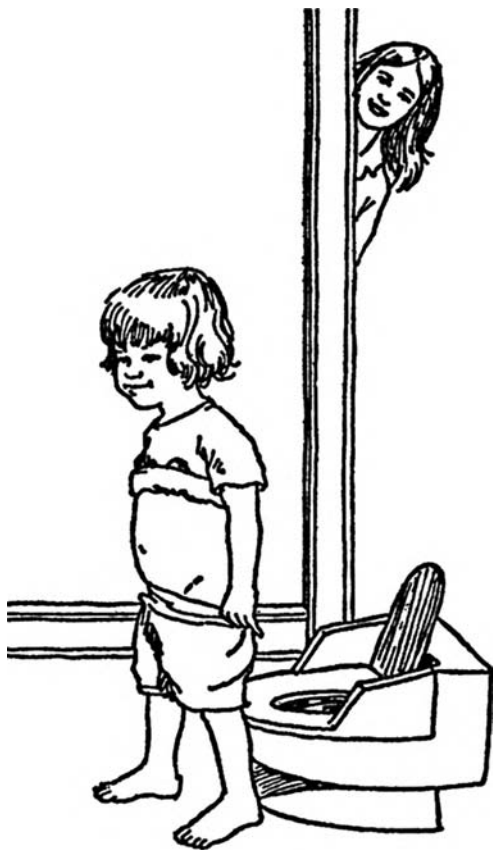
сказать Микки, что он большой мальчик?» Девочка произнесла: «Микки — большой мальчик!» «Отлично, — сказала миссис Джеймс, — он сам ходит на горшок». Соседка подошла к малышу, присела рядом с ним, положила руку ему на плечо и произнесла: «Ты такой большой мальчик! Я даже поверить не могу, что ты сам ходишь на горшок».

Услышав эти слова, миссис Джеймс улыбнулась. Ее соседка всегда считала, что приучить ребенка к горшку совсем нетрудно, и критиковала методы, которые использовала мама по отношению к Ронни и Рене. Сама же соседка говорила, что научила своих детей ходить на горшок в 1 год и 4 месяца, что означало, естественно, только одно: ее малыши мочились, если их сажали на горшок каждый час. А вообще, они научились полностью самостоятельно справлять нужду примерно в три года. И эта женщина упрекала миссис Джеймс в том, что она не может обучить своих детей! Что ж, хорошо смеется тот, кто смеется последним.

После обеда миссис Джеймс хлопотала по дому, а Рене и Микки играли на заднем дворе. Горшок тоже был перемещен туда на случай необходимости. Примерно каждый час мама подходила к Микки и проверяла, сухие ли у него трусики. Малыш с гордостью отвечал, что они сухие, а миссис Джеймс хвалила его: «Очень хорошо!» В три часа дня она принесла детям перекусить, но вначале спросила, сухие ли у Микки трусики. Так как они были в порядке, мама немедленно угостила его, похвалила и обняла.

Когда со школы пришел Ронни, она рассказала ему хорошие новости. Мальчик очень любил своего младшего брата и восхитился его успехами. Мама попросила его проверить трусики Микки. Он спросил у малыша, сухие ли у него трусики, и Микки с ра-

достью ответил, что сухие. Тогда Ронни по подсказке мамы сказал: «Ты большой мальчик, совсем как я». «Как Ронни», — повторил за ним Микки. «Да, — сказал Ронни, — совсем как я». Ситуация повторилась, когда домой с работы приехал папа. Микки побежал встречать его у двери и восторженно сообщил: «Папа, я сухой, я сухой!» Мистер Джеймс обнял его, потрогал трусики и сказал: «Ну что ж, теперь у меня два больших мальчика в сухих трусиках, Ронни и Микки».



Микки сам ходит на горшок

Перед ужином папа спросил у Микки, сухие ли у него трусики. Так как они были в порядке, мистер Джеймс сказал: «Микки, у тебя сухие трусики. И у папочки, и у Рене, и у Ронни они тоже сухие. Поэтому давайте все вместе сядем и поужинаем». Еще несколько раз за вечер все члены семьи спрашивали у Микки, в порядке ли его белье. Он сам ходил на горшок несколько раз после того, как закончилось обучение. Миссис Джеймс попросила домашних не хвалить его за это, но обращать внимание на то, что он остается сухим. Ей надо было, чтобы сын получал похвалу и одобрение за то, что у него сухие трусики, а не за то, что он сам ходит на горшок.

Мама проверила трусики Микки еще раз перед сном. Решив не надевать ему подгузник, она использовала тренировочные трусики и подстелила под простыню клеенку. Зная, что ночью подгузник ничего не испортит, ей, тем не менее, хотелось вообще отказаться от него. После того как малыш отправился спать, миссис Джеймс показала домашним свои таблички с отметками. «Он выучился меньше чем за четыре часа», — с гордостью сообщила она. Кроме того, женщина продемонстрировала список напоминаний, по которому необходимо просто проверять трусики Микки несколько раз в день. После первой недели уже не надо будет постоянно контролировать его, но иногда все же следует говорить о том, как здорово, что теперь Микки сухой. И в конце она показала семье грамоту для сына. «Смотрите: Микки получает грамоту за окончание обучения хождению на горшок, — сказала мама Ронни и Рене. — Мы с папой ее сейчас заполним».

Когда Ронни и Рене тоже отправились в постель, миссис Джеймс обсудила свои планы с мужем. «Надо будет одевать ему одежду, которую он сможет легко

**Властью, данной мне как инструктору
по походам на горшок, я**

Ли Джеймс

(имя)

Награждаю

Микки Джеймса

(имя ребенка)

Возрастом 1 год и 10 месяцев

(возраст ребенка)

**Дипломом и степенью магистра
по походам на горшок**

9 мая 2008 года

(дата)

Ли Джеймс

Мама

Мартин Джеймс

Папа

снимать сам. Я возьму трусики с эластичным поясом и откажусь от тех, которые с ремнями, молниями и застежками, пока он не научится сам с ними справляться». — «А нам нужно делать что-то еще?» — спросил ее муж. «Да, надо, чтобы он всегда имел доступ к горшку. Если мы поедем в город, я возьму его с собой в машину. А если мы будем жарить барбекю и обедать на заднем дворе, горшок тоже должен стоять снаружи. Чтобы Микки знал, где он находится, мы будем просить его самостоятельно переставлять его». — «А что если малыш намочит трусики?» — «Ну что ж, надо будет проследить, чтобы он вытер пол, затем ему следует десять раз потренироваться подходить к горшку из разных частей дома. И Микки должен будет сам сменить белье». — «Дорогая, ты сегодня столько всего сделала!» — сказал Мартин, поглаживая ее руку. «Спасибо, милый. Жаль, что я не знала про этот метод шесть лет назад, когда пыталась обучить Ронни. Весь день думала — он был бы тогда крайне полезен...»

ГЛАВА 7

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ. ТАБЛИЦЫ

Перед тем как начать обучение, прочитайте часто задаваемые вопросы и попробуйте на них ответить. Если при этом у вас возникли трудности, перечитайте эту книгу еще раз. Часто задаваемые вопросы являются своеобразным кратким резюме, их можно просматривать, чтобы охватить взглядом весь процесс обучения. Здесь вы найдете таблицы напоминаний и проверок. Используйте их для того, чтобы вовремя напоминать ребенку о том, что ему нужно сходить на горшок, и для проверок трусиков по расписанию. Также вам понадобится таблица проверок трусиков после обучения. Для удобства вы можете скопировать их, чтобы они всегда были у вас перед глазами.

Вопросы и ответы

Перед тем как начать обучение, прочитайте приведенные ниже вопросы и ответьте на них. Если у вас возникнут проблемы, не начинайте, пока не прочитаете эту книгу еще раз.

1. В.: Какую комнату лучше использовать для обучения?

О.: Кухню, если это возможно.

2. В.: Надо ли, чтобы за нами наблюдали друзья или члены семьи?

О.: Нет.

3. В.: Нужно ли проявлять строгость?

О.: Нет. Радуйтесь и демонстрируйте энтузиазм.

4. В.: Какие предметы понадобятся для начала обучения?

О.: «Писающая» кукла, стульчик-горшок, тренировочные трусики, разнообразные напитки и угощения, таблицы, фартук с карманами.

5. В.: Надо ли использовать несколько видов напитков?

О.: Да, желательно.

6. В.: Что можно использовать в качестве угощения?

О.: Конфеты, печенье, орехи, кусочки фруктов.

7. В.: Нужно ли использовать все рекомендованные процедуры или что-то можно опустить?

О.: Лучше использовать все перечисленные процедуры.

8. В.: Как узнать, может ли ребенок контролировать процесс мочеиспускания?

О.: Ребенок контролирует процесс мочеиспускания, если писает большим количеством мочи за раз и долгое время остается сухим.

9. В.: Как узнать, сможет ли малыш выполнить инструкции?

О.: Проведите соответствующий тест.

10. В.: Что делать, если ребенок упрямится и не выполняет указания?

О.: Прежде чем приучать малыша к горшку, научите его выполнять инструкции.

11. В.: Как подготовить ребенка к обучению?

О.: Позвольте ему наблюдать за тем, как вы ходите в туалет, научите его снимать и надевать трусики, выучите с ним необходимые слова, пусть он привыкает выполнять ваши указания.

12. В.: Надо ли применять старые методы обучения перед тем, как использовать этот?

О.: Нет. Если у вас не получится, обучение по новому методу займет больше времени.

13. В.: У меня дважды не получилось приучить ребенка к горшку. Надо ли пытаться снова или лучше привлечь к обучению мужа?

О.: Скорее всего, дело пойдет лучше, если за него возьмется муж.

14. В.: Кажется, у моего малыша проблемы с мочеиспусканием. Что делать?

О.: Сходите к врачу.

15. В.: Какой стульчик-горшок лучше использовать?

О.: Такой, из которого контейнер вынимается сверху.

16. В.: Какую куклу лучше использовать?

О.: Куклу, которая «писает» в трусики.

17. В.: Что такое список авторитетов?

О.: Это список реальных людей и вымышленных персонажей, которые очень нравятся вашему ребенку.

18. В.: Можно ли малышу во время обучения смотреть телевизор?

О.: Нет.

19. В.: Что делать, если зазвонит телефон?

О.: Не отвечайте или скажите, что перезвоните.

20. В.: Какими должны быть тренировочные трусики ?

О.: Убедитесь в том, что резиночки в области ножек и эластичный пояс достаточно свободны.

21. В.: Как часто проводить проверку трусиков ?

О.: Примерно каждые пять минут.

22. В.: Как сделать так, чтобы ребенок понимал разницу между сухими и мокрыми трусиками?

О.: Пусть он дотрагивается до них и говорит «сухие» либо «мокрые».

23. В.: Как сделать так, чтобы малыш помочился во время обучения, если оно длится всего лишь несколько часов?

О.: Давайте ему больше пить.

24. В.: Сколько жидкости давать ребенку?

О.: Постарайтесь, чтобы он выпивал хотя бы одну чашку в час.

25. В.: А что делать, если малыш не хочет много пить?

О.: Используйте имитацию, его любимые напитки, соленую пищу.

26. В.: Что делать, если ребенок начнет говорить, к примеру, о погоде?

О.: Тут же смените тему и говорите про горшок.

27. В.: Надо ли направлять малыша руками?

О.: Да, если он не может или не хочет выполнять ваше указание.

28. В.: Надо ли достаточно сильно брать за руки ребенка?

О.: Нет, направляйте его как можно мягче.

29. В.: Где мне нужно находиться, когда я буду давать малышу указания?
О.: Находитесь на расстоянии вытянутой руки, чтобы в случае необходимости направить его. Убедитесь в том, что он на вас смотрит.
30. В.: Сколько ждать до того момента, как начать направлять ребенка?
О.: Около двух секунд.
31. В.: Во время выполнения каких действий надо направлять малыша?
О.: Во время тех действий, к которым вы даете инструкции.
32. В.: Всегда ли нужно находиться рядом, когда я даю указания?
О.: Нет. Если ребенок уже несколько раз слушался вас и выполнял все правильно, то не надо.
33. В.: Должна ли кукла быть как-то одета?
О.: Да, на ней должны быть тренировочные трусики.
34. В.: Что надо делать с куклой?
О.: Совершайте с ней те действия, которые необходимы для хождения на горшок: снимайте трусики, имитируйте ее мочеиспускание и т. д.
35. В.: Надо ли, чтобы ребенок смотрел, как я «учу» куклу?
О.: Нет, нужно, чтобы он сам «обучал» куклу.
36. В.: Надо ли, чтобы кукла «вылила» содержимое горшка и слила воду?
О.: Нет, пусть это сделает малыш.
37. В.: Надо ли, чтобы у куклы случилась «авария»?
О.: Да, пусть ребенок это обнаружит и потренирует куклу.

38. В.: Как долго использовать куклу?
О.: До тех пор, пока малыш не научится «тренировать» ее правильно.
39. В.: Как часто тренировать ребенка ходить на горшок в начале обучения?
О.: Через каждые пятнадцать минут.
40. В.: Когда нужно снижать частоту походов на горшок по подсказке?
О.: Когда ребенок два или три раза пописал в горшок по подсказке.
41. В.: Когда следует уменьшить время сидения на горшке?
О.: Когда малыш уже два или три раза помогился в горшок, причем сразу же после того, как сядет на него.
42. В.: Если ребенок сам без напоминания идет на горшок, сколько он должен на нем сидеть?
О.: В этом случае пусть решает сам.
43. В.: Должна ли я напоминать малышу о том, чтобы он сходил на горшок, в самом начале обучения?
О.: Это должны быть прямые инструкции.
44. В.: Если ребенок идет на горшок, услышав прямые инструкции, что мне использовать в следующий раз?
О.: Общий вопрос, например хочет ли он писать.
45. В.: Если малыш идет на горшок, когда я спросила его, хочет ли он писать, какое напоминание мне использовать в следующий раз?
О.: Просто напомните ему, для чего существует горшок.
46. В.: Что мне делать, если ребенок беспокоится или выглядит так, будто хочет писать?

О.: Напомните ему сходить на горшок.

47. В.: Как мне себя вести, если малыш сидит на горшке впервые?

О.: Хвалите и ободряйте его.

48. В.: Что предпринять, если ребенок собирается встать с горшка?

О.: Для того чтобы его удержать, используйте свои руки и инструкции.

49. В.: Что делать, если малыш вертится, сидя на горшке?

О.: Попросите его расслабиться, похвалите, даже если он выполнил вашу просьбу лишь частично.

50. В.: Как правильно усадить ребенка, чтобы он не помочился мимо горшка?

О.: В следующий раз попросите его сесть, немного наклонившись вперед.

51. В.: Что делать, если малыш играет со своими гениталиями, сидя на горшке?

О.: Отвлеките его разговором или игрушкой.

52. В.: Какие способы поощрения следует использовать?

О.: 1) устная похвала;
2) объятия и т. д.;
3) список авторитетов;
4) угощения;
5) напитки.

53. В.: Надо ли непрерывно выражать одобрение?

О.: Нет, выражайте одобрение только за отдельные действия.

54. В.: Надо ли что-то говорить, выражая ребенку свое одобрение?

О.: Да, всегда говорите ему, почему вы им довольны.

55. В.: Нужно ли выражать одобрение при обучении новому шагу?
О.: Хвалите малыша зато, что он начал выполнять действие.
56. В.: Если для выполнения действия потребовалось направлять ребенка руками, надо ли его хвалить?
О.: Да, хвалите его в те моменты, когда он старался выполнить действие.
57. В.: Надо ли хвалить малыша после того, как он полностью выполнил все необходимые действия несколько раз?
О.: Нет, только после выполнения действия.
58. В.: Надо ли постоянно хвалить ребенка за то, что он самостоятельно ходит на горшок?
О.: Нет, постепенно прекращайте выражать одобрение и в конце концов перестаньте вообще хвалить его за это.
59. В.: Если же не хвалить за хождение на горшок, тогда в каких случаях выражать одобрение?
О.: Хвалите малыша во время проверки трусиков за то, что он сухой.
60. В.: Использовать ли одобрение по списку авторитетов в начале обучения?
О.: Да.
61. В.: Когда упоминать людей из списка авторитетов?
О.: Всегда, когда вы поощряете ребенка.
62. В.: Надо ли упоминать всех, кто находится в списке авторитетов?
О.: Да, всех по разу или по два за один разговор.
63. В.: Если мне надо дать ребенку задание, как убедиться в том, что он меня слушает?

О.: Позовите его по имени.

64. В.: Следует ли всегда звать малыша по имени, прежде чем начать разговор?

О.: Да.

65. В.: Что делать, если ребенок все же не обращает на меня внимания после того, как я назвала его по имени?

О.: Поверните его лицом к себе и обратитесь к нему повторно.

66. В.: Как мне убедиться в том, что малыш понимает, о чем я говорю?

О.: Просто спросите его об этом.

67. В.: Должна ли я всегда задавать вопрос после того, как сообщила информацию?

О.: Да.

68. В.: Что делать, если ребенок отвечает неправильно, но я знаю, что он меня внимательно слушал?

О.: Назовите правильный ответ, а потом повторите вопрос.

69. В.: Что делать, если малыш правильно ответил на вопрос?

О.: Покажите, что вы очень рады, похвалите его.

70. В.: Если ребенок еще плохо говорит, как мне получить ответ на свой вопрос?

О.: Ставьте вопросы таким образом, чтобы он мог ответить на них только кивком («да») или помотав головой («нет»). А может быть, он просто отправится на горшок.

71. В.: Что такое устная тренировка?

О.: Это когда вы рассказываете малышу о хождении на горшок, о том, какие он при этом

получает преимущества, а также что может случиться после «аварии».

72. В.: Надо ли использовать устные тренировки в самом начале обучения?

О.: Да, сразу же после того, как вы закончили тренироваться с куклой.

73. В.: Когда следует проводить с ребенком устные тренировки?

О.: В любое свободное время, когда он не занят какими-либо действиями, связанными с хождением на горшок.

74. В.: Надо ли говорить с малышом о чем-либо, кроме горшка?

О.: Нет.

75. В.: Наверное, он все же начнет говорить о чем-то другом?

О.: Тут же смените тему.

76. В.: Если ребенок уже знает, как надо ходить на горшок и почему следует это делать, нужно ли прекращать устные тренировки?

О.: Нет, повторяйте, упоминайте всевозможные преимущества, ситуации, людей, которые могут быть вовлечены в обучение.

77. В.: Какие моменты нужно особенно выделять во время устной тренировки?

О.: Те, с которыми малыш не всегда справляется.

78. В.: Если я что-то объясняю ребенку, какие фразы следует использовать—длинные или короткие?

О.: Будьте кратки.

79. В.: Если я даю малышу указания, надо ли описывать в деталях, чего я от него жду?

О.: Да, если раньше он не выполнял таких действий.

80. В.: Когда нужно упростить инструкции и сделать их более общими?

О.: Когда вы увидите, что ребенок следует подробным указаниям.

81. В.: Надо ли использовать жесты, прося малыша выполнить то или иное действие?

О.: Да, особенно это касается совсем маленьких детей.

82. В.: Что надеть ребенку во время обучения?
Брюки? Колготы?

О.: Нет, только трусики.

83. В.: Надо ли надевать рубашку во время обучения? Если да, то какую?

О.: Лучше обойтись без нее или выбрать ту, которая достаточно короткая.

84. В.: Какие лучше выбрать трусики?

О.: Трусики должны быть достаточно свободные, с эластичным поясом и резиночками в области ножек.

85. В.: Надо ли учить ребенка надевать трусики так, как это делают взрослые, держась за пояс с боков?

О.: Нет. Одна рука должна быть спереди, а вторая — сзади.

86. В.: Что мне надо сделать, если малыш намочил трусики, и в каком порядке?

О.: 1) устно выразите неодобрение;
2) попросите его потренироваться;
3) проведите процедуру осознания мокрых трусиков;
4) пусть он самостоятельно сменит белье.

87. В.: Надо ли заставлять ребенка закончить писать в горшок, если он начал облегчаться в трусики?

О.: Нет.

88. В.: Какой способ выражения неодобрения следует использовать после «аварии»?

О.: Устное недовольство, но без выражения злости.

89. В.: Если случилась «авария»:

1) Сколько тренировок нужно провести?

2) Где должна начинаться каждая тренировка?

3) Что нужно говорить?

4) Как быстро ребенок должен совершать действия?

5) Надо ли предоставлять малышу время, чтобы он пописал?

6) Что делать, если ребенок не слушается?

О.: 1) Очень быстро проведите десять тренировок.

2) Каждую тренировку начинайте с новой позиции.

3) Скажите ребенку, что он должен тренироваться ходить на горшок, и расскажите, что именно он должен делать.

4) Малыш должен достаточно быстро двигаться при выполнении всех действий.

5) Нет, пусть посидит всего несколько секунд.

6) Направляйте его руками так, чтобы он в любом случае выполнил необходимое действие.

90. В.: Надо ли шлепать малыша после «аварии»?

О.: Нет.

91. В.: Надо ли мне переодевать его после «аварии»?

О.: Нет, пусть он сделает это сам. Если необходимо, направьте его своими руками.

92. В.: А что если ребенок намочил трусики в самом начале обучения?

О.: В этом случае устно выразите свое недовольство, а белье пока что смените сами.

93. В.: Что делать, если малыш упрямится или капризничает и отказывается выполнять мои указания?

О.: Не злитесь. Спокойно повторите инструкции, мягко, но настойчиво помогите ему осуществить все действия и похвалите, если он начинает сам выполнять их.

94. В.: Если ребенок не успел обучиться за день, надо ли надевать ему подгузник и начинать сначала завтра?

О.: Нет. Наденьте ему трусики и на следующее утро начинайте с того места, где вы закончили вчера.

95. В.: Что я должна делать в первую неделю после обучения:

- 1) после «аварий»;
- 2) с подгузниками ночью;
- 3) с похвалой и угощениями за хождение на горшок;
- 4) с одобрением за сухие трусики;
- 5) с его верхней одеждой?

О.: 1) Показывайте свое недовольство, пусть малыш тренируется ходить на горшок и меняет белье.

2) Если ребенок не очень маленький, не надевайте ему подгузник на ночь.

- 3) Перестаньте хвалить и угощать его за самостоятельное хождение на горшок.
- 4) Проводите примерно шесть проверок трусиков в день, причем хвалите малыша только за сухое белье.
- 5) Одевайте его только в свободную одежду, которую он может снимать сам.

96. В.: Как поступать с дефекацией?

О.: Так же, как и с мочеиспусканием.

97. В.: Если за неделю у ребенка не случилось ни одной «аварии», как я должна отреагировать на один случай мочеиспускания в трусики?

О.: Выскажите свое неодобрение и попросите его самостоятельно сменить белье.

ТАБЛИЦЫ НАПОМИНАНИЙ И ПРОВЕРОК

Время проверки трусиков

(Проверки проводятся каждые пять минут до тех пор, пока ребенок не начнет самостоятельно ходить на горшок.)

Впишите в клеточки время каждой проверки трусиков, чтобы знать, когда вы должны проводить следующую.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75					

Время хождения на горшок с подсказкой

(Ребенок должен ходить на горшок примерно каждые пятнадцать минут до тех пор, пока не начнет выполнять это действие без подсказок, после чего напоминания использовать не следует.)

Впишите в клеточки время каждого хождения на горшок с подсказкой, чтобы знать, когда подсказать ребенку в следующий раз.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25							

Впишите в клеточки время каждой «аварии».

1	2	3	4	5	

(Просто поставьте галочку в клетке, когда вы провели проверку.)

[illegible]

ПРИЛОЖЕНИЕ. ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ

Эта часть книги рассказывает о том, какие изменения нужно внести в процесс обучения, если у вашего ребенка наблюдаются особенности развития.

Почему обычный ребенок обучается быстрее

Новый метод основывается в основном на умении ребенка понимать речь и применять воображение. Использование списка авторитетов подразумевает, что малыш представляет себе слова, которые могут быть произнесены его близкими людьми. Процесс тренировки куклы показывает, что ребенок может идентифицировать себя с ней и имитировать ее действия. Устные тренировки подтверждают, что он способен выполнять простые инструкции. Итак, если ребенок понимает речь, использует воображение, имитирует действия, то он быстрее поймет, чего от него хотят и почему. В противном случае обучение должно основываться на ассоциациях, повторении, постоянной практике, жестах и направлении руками, а для этого потребуется больше времени.

В каком возрасте нужно начинать обучать ребенка с особенностями развития ?

Ребенку с особенностями развития нужно дать больше времени для физического, социального и интеллектуального становления перед тем, как начинать обучать его. В среднем приучать ребенка к горшку в таких случаях начинают с 2 лет и 6 месяцев (если вы точно знаете, что есть отклонения).

Если ребенок сильно отстает в развитии, отложите начало обучения. К 5 годам даже очень трудные дети, IQ которых составляет не более 30 пунктов, могут приучаться к горшку.

Изменения в тренировке с куклой для детей с особенностями развития

Обучение с помощью имитации используется нами во время тренировки куклы. Но дети с особенностями развития часто не могут идентифицировать себя с ней. Сначала попробуйте использовать куклу так же, как если бы вы делали это с обычным ребенком. Если малыш не обращает на нее внимания, убивает ее или не понимает, что нужно делать, откажитесь от куклы вообще. Если у ребенка IQ менее 20 пунктов, то, скорее всего, она не будет иметь для него никакого значения. Если же малыш играл в куклы и раньше, вероятно, вам удастся провести эти тренировки.

Использование списка авторитетов для детей с особенностями развития

Список авторитетов используется в том случае, когда для ребенка кроме мамы важны еще несколько друзей, он различает их по имени и ему небезразлично, что они о нем думают. Малыш с особенностями развития может не придавать значения таким моментам, особенно если он находился в учреждении, где ему не довелось познакомиться с большим количеством людей. Чтобы понять, может ли ребенок узнать кого-то по имени, попросите его выделить определенного человека, когда вокруг есть другие люди. Если он не может этого сделать, не проводите тренировку с использованием списка авторитетов. Вместо этого полагайтесь только на выражение своего одобрения.

Другие изменения в процессе обучения для детей с особенностями развития

В дополнение к сказанному выше надо заметить, что для ребенка с особенностями развития необходимо внести в процесс обучения еще кое-какие изменения. Воспитатель должен постоянно направлять малыша руками, всегда подкреплять слова жестами, использовать только простые инструкции, оставлять его на горшке на более продолжительный период времени. Если ребенок находится в каком-либо учреждении, необходимо убедиться в том, что персонал сможет осуществить данную процедуру.

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение признательности

Предисловие

Глава 1. Заботы и тревоги, связанные с приучением ребенка к горшку: письма матерей

Глава 2. Новый метод и его оценка

Глава 3. План обучения

Глава 4. Как приучать ребенка к горшку

Глава 5. После обучения

Глава 6. Миссис Джеймс приучает к горшку Микки

Глава 7. Вопросы и ответы. Таблицы

Приложение. Отклонения в развитии

Эзрин Н., Фокс, Р.

Э29 Приучение к горшку за 1 день / Н. Эзрин, Р. Фокс ; пер. с англ. К. В. Литвина. — Минск : «Попурри», 2010. — 160 с.

ISBN 978-985-15-0911-5.

Авторы этой книги придумали невероятную методику, с помощью которой каждого ребенка можно приучить к горшку даже за 4 часа. И он сразу же сможет сам ходить в туалет без всякой помощи и напоминаний.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.95

ББК 51.28

Можно ли приучить ребёнка к горшку за день? ДА!

Авторы этой книги придумали невероятную методику, с помощью которой каждого ребенка можно приучить к горшку даже за 4 часа. И он сразу же сможет сам ходить в туалет безо всякой помощи и напоминаний!

Последуйте примеру миллионов родителей и оцените все преимущества этой замечательной методики.

Вот что еще отмечают папы и мамы после применения этого суперметода:

- Обычно малыш начинает сам есть и одеваться.
- Почти все дети становятся более послушными.
- Большая часть малышей перестает писаться по ночам.
- Ребенок очень радуется приобретенному навыку, и это способствует поднятию его самооценки.

Пособие написано легко и доступно. Оно снабжено подробными указаниями и иллюстрациями к каждому шагу процесса приучения.

ISBN 978-985-15-0911-5



9 789851 509115