# Навыки самообслуживания

Как приучить ребёнка пользоваться горшком – этот вопрос волнует многих. Есть родители, не придающие особого значения этому навыку. А есть такие, которые считают, что для развития ребёнка и формирования его характера очень важно приучить малыша пользоваться горшком как можно раньше. С первых же месяцев ребёнку подставляют горшок и, когда добиваются разового успеха, считают, что Дело пошло на лад. Однако приучение к горшку – длительный процесс, конечный этап которого – умение самостоятельно от начала до конца осуществить эту процедуру – приходится на возраст ребёнка между 2 и 2,5 годами. Очень раннее» с периодическим успехом высаживание на горшок приводит к тому, что мама начинает придавать слишком большое значение этой проблеме и становится всё более требовательной, забывая, что малыш ещё не понимает, чего от него хотят. Разумнее подождать, пока ребёнок подрастёт и поймёт, что от него требуется.

Если у Вашего ребёнка регулярный стул, попробуйте начать высаживать его на горшок между 7 и 12 месяцами. В этом возрасте ребёнок уже умеет сидеть. Если стул у него бывает, например, через какой-то промежуток времени после завтрака, то именно тогда и высаживайте его на горшок на непродолжительное время. Если же стул у ребёнка нерегулярный, то не имеет смысла стараться его «подловить» и с этой целью подолгу держать на горшке. Это скорее всего сделает его нетерпеливым и упрямым.

Значительная часть родителей начинает приучать ребёнка к горшку после года. Многие дети без всяких стараний родителей уже к двум годам просятся на горшок.

Главное, что Вы должны помнить, – поощрять ребёнка в этом деле следует постоянно и ласково. Необходимо заручиться его сотрудничеством. Похвала в овладении навыками самообслуживания гораздо важнее порицания. Наказание и вовсе не стоит применять.

Обычно проходит несколько недель, прежде чем ребёнок поймёт, чего от него хотят. Сначала он будет сообщать матери о своём желании после того, как испачкает штанишки. Малыша надо похвалить, сказав, что в следующий раз не стоит пачкать штанишки, лучше вовремя сесть на горшок, и высказать уверенность, что завтра он всё сделает как надо.

Конечно «завтра» может наступить не так уж скоро. Но Вы должны набраться терпения и сохранять спокойствие. Не стыдите и не наказывайте ребёнка. Если Вы видите, что поощрение не помогает, то, уверяем Вас, наказание только ухудшит дело.

Иногда бывает так, что малыш, который, казалось бы, научился пользоваться горшком, вдруг отказывается это делать и пачкает штанишки, как только встаёт с него. Попробуйте на некоторое время оставить ребёнка в покое, а затем шутками и лаской постарайтесь сломить его упорство. Ласково разговаривая с ним, напомните ему, что он должен сделать на горшке. Некоторые родители предпочитают пользоваться стульчиком, пусть будет так, если ребёнку это нравится и он не выражает протеста. А вот давать ребёнку игрушки, когда он сидит на горшке, не следует. Он должен понимать, что для игры существует своё место и время.

Приучить ребёнка быть сухим обычно до двух лет не удаётся. Однако в 12-18 месяцев мочевой пузырь уже в состоянии удержать большое количество мочи. В этот период многие матери с удивлением замечают, что малыш в дневное время остаётся сухим 2-2,5 часа. А иногда ребёнок, ещё не достигший года, остаётся сухим после ночного сна. Как правило, девочки раньше научаются мочиться в горшок и оставаться ночью сухими. Можно, постоянно следя за ребёнком и помня, когда Вы высаживали его в последний раз, примерно через два часа повторить эту процедуру. Но гарантий успеха нет, так как в этом возрасте ребёнок вряд ли в состоянии помнить, что нужно попроситься на горшок, чтобы остаться сухим. Дело в том, что он почти не чувствует, как функционирует мочевой пузырь, а 2-часового интервала не всегда достаточно Вашему ребёнку.

Не ругайте малыша, не стыдите его за мокрые штанишки и не расстраивайтесь сами. Постарайтесь понять, что для него оставаться сухим нелёгкое дело, и уж конечно он не стремится «сделать Вам назло». Перед малышом стоят трудные задачи: он должен овладеть собственной физиологией, научиться сообщать Вам об этом и совершать культурно-значимое действие – правильно пользоваться горшком. Ребёнку необходимо Ваше понимание, сочувствие его трудностям и, конечно же, сотрудничество.

К навыкам самообслуживания относится и умение ребёнка самостоятельно есть ложкой и пить из чашки. Чем раньше малыш начнёт есть сам, тем лучше. Возраст, в котором это происходит, зависит от взрослых. Некоторые дети довольно хорошо управляются с ложкой уже до года. А у излишне заботливой мамы малыш не будет есть сам даже после двух лет. Как правило, дети проявляют желание самостоятельно пользоваться ложкой к концу года. Если им не мешать, то к 1,5 годам этот навык будет сформирован и закреплён. Подготовка к самостоятельному кормлению начинается с 6-ти месяцев, когда малыш учится держать в руке сухарик, хлеб или печенье. Спустя некоторое время он, возможно, захочет достать кусочки твёрдой пищи из тарелки руками. Если Вы будете запрещать ему это, он позже, чем другие дети (которым это разрешалось), научится есть ложкой.

Большинство детей стараются выхватить ложку из рук матери, когда впервые чувствуют потребность есть самостоятельно. Мама может подумать, что малыш капризничает или играет. Но лучше дать ему возможность действовать ложкой самостоятельно, а себе взять другую. Ребёнок скоро сообразит, что недостаточно иметь ложку в руке, ею нужно уметь пользоваться. Здесь Ваша тактичная помощь незаменима. Держа ручку малыша в своей, покажите ему, как правильно обращаться с ложкой, чтобы донести её до рта и не перевернуть. Постепенно отпускайте свою руку. Не забывайте хвалить малыша за успешные действия и за проявление инициативы. Вы должны примириться с тем, что ребёнок поначалу может испачкать и Вас, и себя, и всё вокруг. Наберитесь терпения, с каждым разом у него будет получаться всё лучше и лучше. То обстоятельство, что ему пока не удаётся быть аккуратным, не должно служить препятствием для овладения столь сложным навыком. Ведь в конце концов Вы хотите видеть своего ребёнка умелым и самостоятельным.

Не кормите ребёнка с ложки, если он уже научился ею пользоваться. Самостоятельная еда для него большой труд, поэтому, если Вы будете постоянно помогать ему, он быстро поймёт, что так легче, и потеряет интерес к самостоятельным действиям. Чем лучше он справляется с ложкой, тем на дольше оставляйте его наедине с едой. Начинайте помогать только через 10-15 минут, когда малыш утолил первый голод, а в тарелке ещё много еды.

Итак, в возрасте 12-15 месяцев дети хотят научиться есть самостоятельно. Не упустите эту возможность. Когда малышу, которого кормили до двух лет, говорят: «Ты уже большой, пора есть самостоятельно», – он может не согласиться, ибо ему уже не интересно осваивать ложку и он привык, чтобы его кормили. С другой стороны, есть дети, которые не готовы учиться пользоваться ложкой сразу после года. Не огорчайтесь. Помните, что исходить нужно из возможностей и желаний малыша. Ни в коем случае насильно не заставляйте его есть самостоятельно. Это приведёт к другим трудностям.

К навыкам самообслуживания относится и умение ребёнка самостоятельно одеваться. Конечно, данный навык формируется не на первом году жизни, но подготовку можно начать уже в 10-12 месяцев. В это время малыш стремится быть самостоятельным. Следует использовать его желание, помня также о важности сотрудничества. Одевая малыша, ласково спокойно разговаривайте с ним, объясняя, что Вы делаете, и называя части одежды. «Вот это рукав, давай-ка сам просовывай сюда ручку. Вот это колготки, просовывай сюда ножку». Если не апеллировать к малышу как к субъекту, т.е. как к тому, кто активно принимает участие в этом процессе, то остаётся только одевать его как объект, как куклу. Обычно дети чувствительны к такому объектному отношению, и именно оно служит причиной того, что одевание становится ему неприятным. А родители говорят: «Его невозможно одеть, он кричит, сопротивляется и вырывается из рук». Ребёнка одевают насильно, тем самым лишь усугубляя положение. Всего этого можно легко избежать, если вовремя предложить ребёнку сотрудничество, поддерживая его инициативу, поощряя его успехи, уважительно относясь к его личности и достижениям. Это общий путь формирования культурно-значимых навыков.

**Авдеева Н.Н., Мещерякова С.Ю., Ражников В.Г.
Психология Вашего младенца: у истоков общения и творчества.**

# Ложечник Н.Н., педагог-психолог