

Сложные ситуации в вопросах и ответах

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

В рамках актуального разговора рассмотрим проблемы **развития самостоятельности и формирования навыков самообслуживания**. Кроме ответов на ваши вопросы, предлагаем психотерапевтическую сказку, а также перечень мультфильмов по этим темам.

? *Ребенку три года. Ничего не хочет делать сам. В итоге мы с мужем убираем его игрушки, вещи, заправляем постель. Читала, что в этом возрасте дети уже должны проявлять самостоятельность. Но не понимаю, нужно ли настаивать на этом или это качество формируется без влияния извне?*

В большинстве случаев самостоятельность ребенка развивается постепенно. Он проявляет инициативу, например, начинает вместе с мамой собирать игрушки



или заправлять постель. Если это поощряется, то со временем перерастает в самостоятельные действия. Но первоначально движения малыша крайне несовершенны, и родители часто пытаются все делать за него. Тем самым гасят его инициативу. Ребенок привыкает, что все делают другие. В таком случае самостоятельность уже нужно формировать с помощью дополнительного влияния взрослых.

В предыдущих рубриках «Актуальный разговор» подробно обсуждали форми-

рование аккуратности (Дошкольное воспитание. 2018. № 4) и трудолюбия (Дошкольное воспитание. 2018. № 9), а также какую самостоятельность в каком возрасте можно и даже нужно предоставлять ребенку (Дошкольное воспитание. 2017. № 3).



С какого возраста и как лучше приучать детей к горшку?

Контролировать отправление естественных надобностей малыш начинает обычно не ранее полутора–двух лет, а в ночное время – не ранее трех. Этот период как раз и считается наилучшим временем приучения детей к горшку. Некоторые семьи начинают раньше, некоторые – позже. Все зависит от готовности ребенка и, как ни странно, самих родителей. Если малыш «созрел», то навык вырабатывается легко, не вызывает дополнительных страхов и неуверенности в себе. Вместе с тем освоение актов мочеиспускания и дефекации происходит не за один день. Поэтому не меньшее значение имеют готовность мамы с папой, их терпение и свободное время, которые они готовы уделять этому процессу. Не следует ни торопиться, ни затягивать. До трех лет ребенок должен научиться проситься на горшок в дневное время, а до четырех – и в ночное. Если этого не происходит, необходимо обратиться к неврологу. Можно посоветоваться с ним или с психологом и раньше, если родители переживают, что что-то идет не так.

Приучение начинается с элементарного наблюдения за ребенком и когда это к месту: например, если он замочил одежду или начал чувствовать себя в подгузниках некомфортно – предложить ему альтернативы.

Сегодня все чаще родители вместо приучения к горшку сразу же переходят на унитаз со специальной детской накладкой. Выберите тот вариант, который больше понравится вашему малышу. Оптимально, чтобы и горшок, и накладку на унитаз он выбирал самостоятельно. Они должны ему нравиться по цвету, форме и материалу, подходить по размеру.

Одновременно с этим начинаем отказываться от подгузников. Помним про мотивацию «ты уже большой/взрослый» – она в большинстве случаев является хорошим стимулом. Тут главное не переусердствовать и прибегать к подобной мотивации только в позитивном ключе. Можно выбирать и другие стимулы, которые подходят малышу, включая и материальные, например веселую наклейку на горшок или накладку.

Первое время предлагаем посещение туалета в те моменты, когда это необходимо с наибольшей вероятностью: после сна, еды, прогулки, большого перерыва. Не настаиваем, ни в коем случае не за-



ставляем. Отказываемся от порицания и тем более любого наказания. В этом вопросе малыш имеет полное право на ошибку, причем не одну. Поэтому запасаемся терпением, тактом и не показываем ему своего недовольства или огорчения. Обязательно хвалим за малейшие успехи в овладении навыком.

Процесс освоения должен проходить легко, без акцентирования на нем внимания и придания ему высокой значимости, иначе это может вызвать у ребенка тревожность и неуверенность в своих силах. Если малыш не хочет, на время перестаем спрашивать и ждем очередного подходящего момента для напоминания. Если горшок или унитаз вызывают отрицательные эмоции, страх, то не возвращаемся к этому вопросу в ближайшие месяцы–полтора, горшок или накладку на унитаз убираем из поля зрения ребенка. Делаем столько перерывов, сколько потребуется.

Освоению горшка или унитаза могут помочь игровые моменты. Помним, что игры только с самим горшком или накладкой (например, использование в качестве шляпы или цветочного горшка) могут затянуть процесс. Поэтому объясняем малышу, что горшок используется только по назначению. Но вот посадить любимую игрушку на горшок – это уже ролевая игра, которая способна ускорить освоение.

Родители одного с ребенком пола могут продемонстрировать ему свои походы в туалет. Главное, чтобы это не вызывало дискомфорт у самих взрослых, – в таком случае от этого варианта лучше отказаться.

Используйте психотерапевтические сказки, стимулирующие малыша ходить на горшок. Их достаточно много в свободном доступе. Можно рассказать ему историю, приведенную ниже, или придумать свою.

Помните про основные ориентиры: терпение и такт родителей, их спокойствие, уверенность и уважение к ребенку.

Психотерапевтическая сказка, которая стимулирует ребенка пользоваться горшком

«Как маленький/маленькая Кенгуру подружился/лась с горшком»

Проблема. Ребенок старше трех лет не освоил произвольные мочеиспускание и дефекацию, в том числе не садится на горшок или унитаз с детским сиденьем.

Сказка может быть использована для профилактики трудностей освоения горшка у детей после двух лет. Предназначена для детей двух–четырёх лет.

За далекими лесами, за глубокими морями, за высокими горами жила семья кенгуру: Папа-кенгуру, Мама-кенгуру и их сын – маленький Кенгуру. (Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – «маленькая Кенгуру». Все существительные, местоимения, окончания в прилагательных и глаголах – женского рода, а слова «мальчик» и «сын» заменяются на «девочка» и «дочь». Структура семьи воссоздает семью ребенка. – Авт.) Мальчик очень любил прыгать вместе с другими кенгурятами наперегонки и есть с родителями вкусную зелень. (Добав-

ляем любимые игры и занятия ребенка. – Авт.) Маленький Кенгуру с каждым днем становился взрослее. Мама с папой поручили ему убирать его игрушки и поливать цветы. Мальчику особенно нравилось, когда вся семья делала уборку. Он очень ответственно подходил к своим домашним обязанностям, рос внимательным и заботливым.

Однажды во время прыжков наперегонки с лучшим другом на зеленом летнем лугу Кенгуру понял, что ему сильно мешает подгузник. Быстро прыгать в нем не получалось. Со временем он тяжелеет, и мальчику приходилось прекращать игру и вприпрыжку мчаться домой, чтобы мама поменяла подгузник. Это тоже перестало нравиться Кенгуру.

Вечером он рассказал об этом родителям.

– Подгузники помогают сходить в туалет, пока ты маленький. Но со временем они тяжелеют и неприятно пахнут, начинают мешать, – объяснила ему Мама-кенгуру. – Ты повзрослел, и подгузники тебе больше не нужны. Взрослые ходят в туалет без них: на горшок или в унитаз. Это удобнее.

– Совсем большой ты стал, сын. Горжусь тобой! – воскликнул папа. – Завтра купим тебе горшок. А может, ты хочешь детскую накладку на унитаз?

Как думаешь, что выбрал маленький Кенгуру? (Ответ ребенка может свидетельствовать о его предпочтениях. В зависимости от выбора в дальнейшем описываем горшок или накладку на унитаз. – Авт.)

На следующий день была ясная жаркая погода. Пели птицы, порхали бабочки, приятно пахли цветы. Дул легкий ветерок. Маленький Кенгуру хорошо запомнил все вокруг. Ведь именно в этот день они с папой купили ему маленький горшок. (Здесь и далее по тексту в зависимости от выбора ребенка – накладку на унитаз. – Авт.) Он был веселого оранжевого цвета, очень удобный, гладкий и приятный на ощупь. (Если речь идет о накладке на унитаз, то: «Она была белой с оранжевыми узорами, очень удобная, мягкая и приятная на ощупь»). Если у ребенка уже есть горшок или накладка на унитаз, можно добавить в описание их характеристики. – Авт.) Горшок очень понравился мальчику. Он чувствовал себя таким большим.

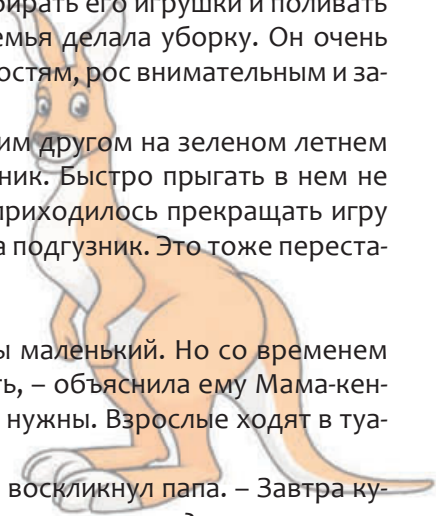
Все свои подгузники Кенгуру отдал малышам. И с увлечением начал учиться пользоваться горшком. Но добегать до него получалось не всегда. Вроде и хотел, но не успевал. Иногда и вовсе забывал о нем. Тогда его штанишки становились мокрыми. Это сильно расстраивало маленького Кенгуру. (Добавляем в описание трудности с освоением горшка или насадки на унитаз, которые возникают у ребенка. Лучше с конкретными примерами. – Авт.) Мама с папой поддерживали его, говорили, что со временем все получится. Но Кенгуру все равно переживал.

В один из таких неудачных дней он сидел на лугу и плакал.

– Не переживай, у меня тоже не сразу получилось, – услышал мальчик тонкий голосок откуда-то сверху.

Он поднял глаза и воскликнул:

– Какая красивая бабочка!



– Я не бабочка, хоть и очень похож на нее. Я волшебный эльф. И мне тоже было непросто. Но с помощью веселого заклинания я перестал переживать, и все получилось.

– Какого? – спросил Кенгуру. Он больше не плакал и с интересом наблюдал за летающим вокруг него маленьким эльфом.

– Я расскажу тебе, но за это попрошу кое о чем. И тебе нужно будет выполнить мою просьбу. Согласен?

– Конечно.

– Лулака, малака, кэма, тэма, горики, морики, – произнес заклинание эльф и весело засмеялся. Кенгуру смеялся вместе с ним:

– Какое смешное заклинание!

– Так оно и должно смешить. Тогда не страшно и не так грустно. Но самое главное – произносить его нужно, только когда не получилось.

– Попробую, – задумчиво сказал маленький Кенгуру.

– Давай. Так ты не будешь расстраиваться. И продолжишь пробовать. Получаться будет все чаще, и скоро заклинание тебе больше не понадобится. Но это еще не все. Дома с родителями нарисуй эту полянку. Каждый раз, когда все получится, тебе нужно будет наклеить любимую наклейку на рисунок. Это и есть моя просьба. Договорились?

– Хорошо. Я попробую.

– У тебя обязательно получится! Когда весь твой рисунок будет в наклейках, ты научишься пользоваться горшком.

Волшебный эльф оказался прав. У Кенгуру получалось делать свои дела в горшок все чаще и чаще. Когда он все-таки не добегал или забывал, то помогало веселое заклинание. Правда, это происходило все реже, и скоро рисунок с изображением его любимой полянки был весь обклеен яркими разноцветными наклейками.

Мама с папой так гордились своим сыном! И начали называть его просто «наш Кенгуру» без слова «маленький». Он стал большим и научился пользоваться горшком. А ты уже большой?

Вопросы и предложения

- Расскажи о семье кенгуру из сказки.
- Когда маленький Кенгуру решил подружиться с горшком?
- У него сразу получилось?
- Кто и как помог ему?
- Что он делал, когда у него не получалось? А когда получалось?
- Давай придумаем свое веселое заклинание и сделаем полянку достижений.

Ритуалы. Вместе с ребенком выбираем горшок/накладку на унитаз, который/которая будет ему нравиться. В случае неудачи используем веселое заклинание (можно взять из сказки или придумать самостоятельно). Рисуем на листе А4 «полянку достижений» и прикрепляем ее магнитом на холодильник. После каждого удачного похода в туалет клеим на лист любимую наклейку малыша (наклейки лучше выбирать небольшого размера).

Перечень мультфильмов по проблемам развития самостоятельности и формирования навыков самообслуживания

1. Мультсериал «Приключения Лунтика и его друзей». Сезон 3 (2007–2008 гг.). Серия 162. «Уборка». О том, как хорошая уборка может помочь найти пропавшую игрушку. Используем для преодоления отрицательного отношения к уборке игрушек, а также для профилактики возникновения такого отношения.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 5 мин.

Основные вопросы. О чем попросила баба Капа Лунтика и Кузю? Что они сделали вместо того, чтобы выполнить ее просьбу? Что в результате случилось с куклой Милы? Как удалось ее найти? Как ты думаешь, что может также потеряться в твоих игрушках? Зачем еще нужна уборка игрушек?

Занятия после просмотра. Играем в прятки. Строим башню из кубиков. Пускаем солнечных зайчиков. Устраиваем дома совместную генеральную уборку игрушек и смотрим, какие вещи удастся найти в игрушках.

2. Мультсериал «Малышарики» (2017 г.). Сезон 1. Серия 66. «Кроватька». Как правильно заправлять кровати, а также о том, какие домашние обязанности существуют у детей (убирать свои вещи, игрушки, поливать цветы, помогать родителям в уборке). Используем для преодоления отрицательного отношения к различным домашним обязанностям, а также для профилактики возникновения такого отношения.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 5 мин.

Основные вопросы. Что сделала Пандочка, когда ее попросили убрать свою постель? К чему это привело? О каких домашних обязанностях рассказывает мультфильм? Какие домашние обязанности есть у тебя? Какие из них тебе не нравятся? Что сделать, чтобы они были интересны тебе? (Подводим ребенка к тому, что можно превратить их в увлекательную игру или выполнять под веселую песенку из мультфильма.)



Занятия после просмотра. Играем с мячом и с песком, прыгаем со скакалкой. Вместе заправляем кровати (можно предложить заправить кровати друг друга: взрослый – ребенка, и наоборот), убираем вещи и игрушки, поливаем цветы, устраиваем совместную генеральную уборку.



Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 9 мин.

Основные вопросы. Как выглядит бабушка Федора в начале мультлика? По какой причине от нее ушли посуда и мебель? Что сделала Федора, чтобы их вернуть? Как выглядит бабушка в конце мультфильма? А дом? Как тебе больше нравится: как в начале или как в конце? Что нужно делать, чтобы у нас дома было чисто?

Занятия после просмотра. Мою посуду, а в ванной – любимые игрушки (которые можно мыть). Дополняем занятия любимыми играми с водой. Устраиваем совместную генеральную уборку.



3. Мультфильм «Федорино горе» (1974 г.). Сказка о неаккуратной и ленивой бабушке Федоре. Она не убирала свой дом, в результате от нее ушли недовольные предметы домашней утвари, а их место заняли тараканы. К тому же Федора не следила за собой, выглядела грязной и неопрятной. В финале сказки она приводит себя и свой дом в порядок. Используем для преодоления отрицательного отношения к уборке и личной гигиене, а также для профилактики возникновения такого отношения.

4. Мультфильм «Мойдодыр» (1954 г.). Сказка о мальчике, который не любил умываться. Используем для формирования навыков гигиены у ребенка. Также можно использовать для профилактики отрицательного отношения к процессу умывания.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 17 мин.

Примечание. Детям до пяти лет рекомендуется показать мультфильм по частям. Разбиваем его на две части, одну (продолжитель-

ность не более 10 мин.) смотрим утром, а вторую – после обеда. После просмотра второй части проводим беседу и игры.

Основные вопросы. Как называют тех, кто не умывается? По какой причине Мойдодыру и его помощникам не удалось сразу отмыть мальчика? Что произошло, когда грязнуля все-таки решил умыться? Тебя можно назвать грязнулей? Как часто нужно умываться, чтобы тебя никто не мог так назвать?

Занятия после просмотра. Прогулка по ближайшему парку. Догонялки или прятки. После предлагаем ребенку принять ванну. Организуем любимые игры с водой.

5. Мультсериал «Ми-ми-мишки».

Сезон 1 (2016 г.). Серия 53. «Зубная фея». Кеша не любил чистить зубы. Но попадание в Зубное царство и зубная щетка, подаренная королем Белозубом, изменили его мнение. Теперь он с удовольствием чистит зубы. Используем для формирования навыков чистки зубов, для преодоления отрицательного отношения к этой процедуре, а также для профилактики возникновения такого отношения.



Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 5 мин 30 с.

Основные вопросы. Как Кеша относился к чистке зубов в начале мультфильма? Куда он попал ночью? Как Кеше удалось победить опасного Микробуса? Отношение Кеши к чистке зубов изменилось в конце? По какой причине? Знаешь, что к тебе тоже часто приходит опасный Микробус? Как будем его побеждать?

Занятия после просмотра. Придумываем интересную игру с зубной щеткой (например, король Белозуб передает щетку для вашего малыша). Выбираем одно или несколько любимых занятий ми-ми-мишек: прогулка по лесу, поделки из шишек и др., пение песен, сочинение историй, чтение любимых книг.

Примечание. В рамках рубрики «Актуальный разговор» также представлена психотерапевтическая сказка, которая направлена на преодоление отрицательного отношения к чистке зубов (Дошкольное воспитание. 2019. № 11).

6. Мультсериал «Смешарики: Азбука здоровья» (2009 г.). Сезон 1. Серия 8. «Личная гигиена». Про необходимость мыть руки, овощи и фрукты перед едой, а также про то, что может произойти, если этого не делать.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 1 мин 30 с.

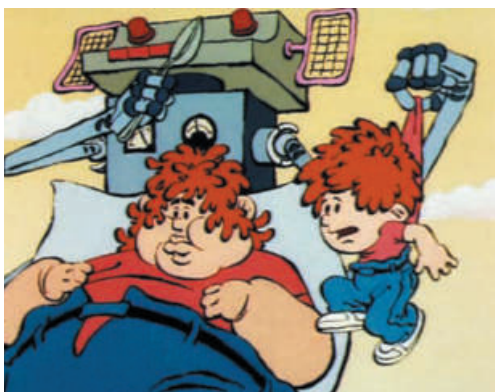


Основные вопросы и беседа после просмотра. Кто ел морковь быстрее: Крош или Ньюша? По какой причине Ньюша делала это так медленно? Кто в итоге победил и по какой причине?

Объясняем ребенку основные правила личной гигиены и к чему может привести их невыполнение. Также рассказываем о вредных микробах.

Занятия после просмотра. Устраиваем соревнование «Кто лучше (помоет руки, вымоет фрукты или овощи)». Вместе готовим и едим овощной или фруктовый салат.

7. Мультфильм «Нехочуха» (1986 г.). История о том, как посещение страны Нехочухии помогло мальчику избавиться от собственной лени. Используем для беседы о любых проявлениях у ребенка лени, нежелании убирать за собой, а также есть или одеваться самостоятельно.



Возрастная категория: 6+

Продолжительность: 9 мин.

Основные вопросы. Какое слово было любимым у мальчика? Что ему понравилось в стране Нехочухии? Когда она перестала ему нравиться? Как выглядит Великий Нехочуха? А как ведет себя: как взрослый или как маленький? Как мальчику удалось сбежать из страны Нехочухии? В каких ситуациях ты похож на Нехочуху? Что нужно делать, чтобы самому не попасть в страну Нехочухию?

Занятия после просмотра. Устраиваем уборку в детской. Играем в игру «Запретная фраза»: в течение недели всем членам семьи запрещено произносить «Не хочу». Посещаем парк аттракционов.



Анонс

В следующем номере разберем актуальные вопросы, связанные с заниженной самооценкой, неспособностью давать отпор и отстаивать личные границы. Также вы сможете ознакомиться с психотерапевтической сказкой и полезными мультфильмами по этим темам.

Как и прежде, ждем ваших предложений и вопросов по адресу: info@dovosp.ru Рубрика «Актуальный разговор».

До встречи!