

Психологический запор у ребенка – это нежелание малыша идти в туалет из-за того, что ребёнок испытал стресс во время физиологического запора (малыш с трудом сходил в туалет, но хорошо запомнил боль, которую получил во время процесса, и после этого боится какать).

Почему ребенок боится какать?

Во-первых, ребёнок боится какать из-за того, что он уже однажды испытал болезненные ощущения. В возрасте полутора лет малыш уже самостоятельно может сдерживаться от дефекации. Иногда он может дотерпеть до такого состояния, что у него образуется запор. А после запора какать очень больно.

Во-вторых, ребёнок боится какать из-за того, что не хочет приучаться делать это на горшок. Таким образом, малыш выражает своего рода детский протест.

В-третьих, ребёнок боится какать из-за того что он просто боится горшка (может быть он упал с него).

В-четвёртых, ребёнок боится какать из-за полученного стресса (например, начинает посещать детский сад или школу).

В-пятых, ребёнок боится какать из-за того, что очень стесняется. Иногда родители, сами того не замечая, неудачно шутят по поводу горшка и испражнений (высказывают недовольство запахом, например).

В-шестых, ребёнок боится какать из-за того, что родители слишком настойчиво заставляют его сидеть на горшке. Иногда

процесс сидения на горшке затягивается и причиняет малышу неприятные ощущения.

В-седьмых, ребёнок боится какать, потому что у него есть трещинка в заднем проходе. Этот момент может исключить только доктор, который должен осмотреть малыша.

В каком возрасте чаще появляется психологический запор у ребенка?

Психологическому запору обычно подвержены малыши в возрасте до трёх-четырёх лет. Родители не могут рассказать малышу, почему ему больно во время испражнения. Когда ребенок хочет в туалет, но сдерживается - это приводит к запору. После этого начинаются проблемы – ему больно, поэтому ребёнок боится какать. При поступлении в детский сад или школу психологический запор у ребенка формируется из-за стеснительности и смены обстановки (возраст малыша три года или шесть-семь лет). В школе ребёнок, бывает, стесняется отпроситься в туалет или туалет ему не нравится.

Как побороть психологический запор у ребенка?

Чтобы побороть психологический запор у ребенка, родители сначала должны вылечить малыша от физиологического запора.

После этого родителям нужно быть тактичными и внимательными к малышу и этому важному физиологическому процессу. Вот советы психолога, как лучше себя вести родителям.

1. Расслабьтесь. Не делайте из мухи слона – не нужно постоянно спрашивать у

малыша, хочет он в туалет (на горшок) или нет. Ребёнок обратит внимание на ваше беспокойство. Лучший вариант – совсем об этом не спрашивать малыша. Он вам обязательно скажет, когда захочет на горшок.

2. Поймайте момент сами. Перед тем, как ребёнок захочет какать, он обычно затихает в укромном местечке, начинает беспокоиться. Обратите внимание на его поведение и посадите в этот момент его на горшок.
3. Не смейте ругать малыша за то, что он замарал штанишки. Это только усугубит проблему. Молча смените одежду. Но сначала дайте ребёнку почувствовать дискомфорт в грязной одежде – пусть немного походит в ней.
4. Перед тем как начинать усаживать ребёнка на горшок, дайте ему привыкнуть к новому предмету. Пусть ознакомится с горшком, поиграет с ним. Посадите на горшок всех мягких друзей малыша – кукол, зайцев, медведей. Объясните, для чего они сидят на горшке. Иногда на ребёнка хорошо действуют сказки про горшок и на горшке. Высадив ребёнка на горшок, займите его чтением, лепкой. Это поможет отучить ребенка бояться какать. Но не заставляйте сидеть малыша на горшке долго, потому что это может навредить ему.
5. Если малыш преодолел психологический запор (покакает сам в

- горшок), обязательно похвалите его (можно вручить ему сладкий приз).
6. Пусть ребёнок посмотрит, как какают его старшие братья или сёстры (если их нет, то взрослые). Он увидит, что это не больно, и успокоится.
 7. Включите фантазию – придумайте сказочную историю (песню, танец) или нарисуйте вместе с малышом рисунок с главным героем – горшком. Ребёнок может сам дальше развивать эту тему, каждый раз оказываясь на горшке. Это его отвлечёт от главной проблемы – психологического запора.

Как быстро можно избавить ребенка от психологического запора?

Мама или папа могут аккуратно спросить у малыша, почему ребёнок боится какать. Кроме этого наблюдайте за поведением малыша, которое может вам рассказать о многих его страхах.

Обычно от психологического запора детки избавляются за два-три месяца. Но этот срок индивидуален для каждого ребёнка – кому-то надо больше времени, а кому-то меньше. Не забывайте каждый раз поощрять малыша за то, что он покакал в горшок. Похвала очень важна для ребёнка – вы вместе с ним можете погладить лёгкий животик, сказать ему: «Спасибо». Не скупитесь на похвалу, дети ради неё всё сделают.

Если ребёнок боится какать в детском саду или в школе, попросите его сделать это дома. Малышей довольно легко приучить какать в одно и то же время. И если ребёнок

начнёт какать, например, вечером, после школы, то это превратится у него в привычку. В детском саду хорошо бы поговорить с воспитателями о проблеме малыша. Попросите разрешить принести свой горшок из дома, и тогда ребёнок будет чувствовать себя комфортнее. *Обычно, сами родители превращают маленькую физиологическую проблему в большую психологическую. Не нужно акцентировать внимание на этом процессе. Слишком рано тоже не стоит приучать малыша к горшку. Самый оптимальный возраст – полтора-два года. В этом возрасте у ребёнка формируется осознанное отношение к процессу испражнения.*

Постоянно держите с малышом эмоциональный контакт – берите его на ручки, гладьте, играйте с ним. Пусть малыш наблюдает и за всеми членами семьи – чем они занимаются в туалете. Дети в два-три годика очень любят всем подражать. Поэтому глядя на вас, малыш тоже будет какать в горшок, а не в штанишки.

Наши контакты:
344015, г.Ростов-на-Дону,
ул. 339 Стрелковой дивизии, д.17/3
сайт: www.cdk-srnd.su,
e-mail: psycentersovrnd@bk.ru
телефон для записи: (863) 225-07-52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Приучаем малыша к горшку...



Нередко у детей разного возраста возникает запор. Запор у малыша может быть физиологическим и психологическим. Иногда физиологический запор может привести к психологическому.