



**РАННЯЯ
ПОМОЩЬ**
РЕСУРСНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Коучинг: от теории к практике

Кейс №4:

«Туалетные навыки без стресса»

Как мягко приучить ребенка к горшку, превратив этот процесс в осознанный этап взросления, автономии и самоконтроля.





Ситуация

Мама 2,5-летней Алисы в отчаянии:

«Мы боремся с горшком уже полгода. Алиса всё понимает, знает, зачем он нужен, но как только я предлагаю присесть — она выгибается дугой, кричит или убегает и делает всё в штаны через пять минут. Я чувствую, что проигрываю эту битву».

Директивный подход:

Рекомендации консультанта: «Снимите подгузник совсем, высаживайте каждые 15 минут по таймеру, за успех давайте наклейку или конфету, за промах — строго выговаривайте».

Подавление

Резкий отказ от подгузников без переходного периода.

Регламент

Игнорирование естественных биоритмов и сигналов тела ребенка (высаживание без позывов) .

Награда

Ребенок учится ходить на горшок не ради личной гигиены или комфорта, а ради получения моментальной выгоды.

Порицание

Ошибки воспринимаются ребёнком не как естественная часть обучения, а как непослушание и повод для наказания.



Результат: Алиса начинает воспринимать туалет как зону стресса и контроля. Конфликты в семье обостряются, у ребенка может возникнуть психологический запор из-за страха не оправдать ожидания.

Коучинговый подход: 4 шага

Коуч помогает маме исследовать, что превратило туалетный навык в источник стресса, как снять сопротивление и вернуть ребёнку инициативу.

1. Исследование

«Кто сейчас больше заинтересован в сухих штанах — вы или Алиса? Как она поймет, что это её процесс, если за него отвечаете вы?».

Вопрос помогает маме осознать, что горшок стал полем борьбы за власть, где Алиса пытается защитить свои границы через протест.

2. Снятие напряжения

Мама полностью убирает контроль и напоминания, оставляя горшок в свободном доступе как нейтральный предмет интерьера

Убрать триггер борьбы, чтобы у Алисы исчез повод для протеста

3. Безоценочное информирование

Вместо высаживания «по часам» — стратегия «информатора»: мама озвучивает процесс, не требуя действия. «Твои трусики стали мокрыми, телу мокро. Давай их поменяем».

Вместо директивных команд («Иди сядь», «Пора писать») мама переходит в роль бережного наблюдателя и транслятора фактов.

4. Самостоятельность

Мама наблюдает за сигналами ребенка без вмешательства, мягко напоминает о горшке, а успех подтверждает спокойной, безоценочной похвалой.

Когда давление исчезает, на смену протесту у ребенка естественным образом приходит здоровое детское любопытство и стремление к самостоятельности.

Итог коучинга

Осознание мамы

Давление вызывало у Алисы протест. Как только мама «отпустила» ситуацию и перестала бегать за дочкой с горшком...

Прорыв ребёнка

Через 1,5 месяца Алиса **сама** подошла к горшку из любопытства.

Реакция мамы

«Я больше не контролирую и не давлю: я научилась уважать границы своей дочери, доверять ей и с легким сердцем передала ей возможность самой решать когда идти в туалет»



Почему это сработало?



Анализ

Коуч помог маме увидеть скрытую психологическую причину протеста дочери



Делегирование

Коуч помог маме осознать тщетность тотального контроля и экологично вернуть ребенку ответственность за сигналы его собственного тела



Стратегия

Мама перешла от эмоций осуждения к роли нейтрального информатора, транслирующего спокойствие вместо стресса



Инициатива

Навык освоен ребенком из личного интереса и желания быть самостоятельным