

## Консультация для родителей «Как и когда приучать ребенка к горшку?»

Одной из самых сложных проблем для родителей является процесс приучения малыша к горшку. Мнения специалистов по этому поводу расходятся. Некоторые считают, что малыша надо высаживать на горшок, как только он научится сидеть, но при этом не полностью сажать, а держать на весу. Противники подобно метода говорят о том, что ребенок, таким образом, не учится отправлять естественные потребности, а лишь реагирует на звуковую команду. Многие родители в наше время предпочитают пользоваться памперсами и ждать, пока малыш «*дозреет*» до желания самому сесть на горшок. В любом случае проведение некоторой подготовки к процессу не помешает.

Чем раньше вы начнете процесс приучения к горшку, тем больших усилий это от вас потребует.

Приучение к горшку тем успешнее, безболезненнее и проще, чем выше уровень физиологического развития ребенка.

Практический опыт подтверждает вышесказанное: дорога к горшку полна слез, детских воплей, труда и разочарований, но только тогда, когда вы отправились в путь слишком рано.

Есть несколько важных моментов, которые нужно учесть. Когда Вы впервые будете высаживать малыша на горшок он должен быть сухим и теплым. Не давайте ребенку игрушек и не держите его на горшке дольше 7 минут. Ни в коем случае не заставляйте малыша, если он не хочет. У него должно быть хорошее настроение и, желательно, пример для подражания. В определенный момент малыш заинтересуется, что делают взрослые в туалете? Кроме того, важно знать, когда он обычно делает свои *«большие и маленькие дела»*, и стараться высаживать его именно в это время. Часто ребенок хочет в туалет в следующие моменты: после сна, после еды, после прогулки. Если Вы чувствуете, что малыш давно не ходил в туалет, предложите ему горшок. Ребенок может заиграться и не понять, что ему хочется.

Существуют установленные специалистами физиологические нормы.

1. Естественный переход к контролю над выделениями начинается после года и активно *«дозревает»* в течение второго года жизни.

2. Средний возраст выработки более-менее устойчивых *«горшечных»* навыков колеблется в интервале от 22-х до 30-ти месяцев.

3. Стойкие условные рефлексы формируются к трехлетнему возрасту.

В начале обучения дети не понимают, зачем их пытаются усадить на горшок : некоторые начинают бояться его и начинают плакать только при виде *«туалета»*. Родители ни в коем случае не должны повышать голос или

ругать малыша. В положительном случае, если у ребенка получилось сходить в горшок, его нужно обязательно похвалить.

Родителям в это время необходимо тщательнее следить за поведением ребенка : некоторые малыши начинают подавать признаки, что они хотят в туалет. Одни дети замирают, другие – начинают тужиться — как только заметили эти признаки, нужно усадить малыша на горшок. Несколько раз успеете поймать момент, ребенок начнет понемногу понимать для чего нужен этот предмет.

Оптимальный возраст 18 — 24 месяца! И вот почему: до 18 месяцев малыш просто не контролирует наполнение мочевого пузыря и кишечника. Если соседский кроха сидит на горшке в возрасте до года, это еще не означает, что он просится по своим потребностям сознательно. Можно сказать, ребенок руководствуется рефлексом, посадили на горшок – делай свои «дела», не успели «поймать», получите грязные штанишки. Все меняется, когда крохе исполняется 2 года. К этому моменту уже имеются определенные навыки, благодаря которым можно начинать приучение к горшку :

- Может нагибаться, присаживаться на корточки и вставать;
- Поднимать мелкие предметы с пола, складывать их на места;
- Хорошо понимает речь взрослого, можно договориться с малышом, объяснить;
- Сам произносит некоторые слова, может сообщить о своих потребностях;
- Остается сухим после дневного сна, может не писаться около 2 часов во время бодрствования;
- Чувствует дискомфорт в мокром или запачканном белье.

Развитие детей индивидуально, поэтому возраст, с которого можно приучать к горшку – тоже разный. Если ребенок начинает справлять свою нужду в горшок в 7-8 месяцев, это связано с привязкой рефлекса, но никак с осмысленным решением малыша. А вам нужно научить ребенка ходить на горшок именно осознанно!

Какой горшок купить?

В детских магазинах представлено много моделей горшков для малышей разного возраста. Они отличаются материалом, формой и цветом: не стоит думать, что, купив розовый горшок для девочки, а голубой – для мальчика, вы сделаете удачный выбор.

Для маленьких представительниц женского пола предпочтительнее приобретать горшки круглой формы, а для будущих мужичков – овальной, это связано с анатомическими особенностями строения тела. Также при

покупке «туалета» для мальчика можно обратить внимания на горшки с выступом впереди.

Существуют общие рекомендации, как выбирать для ребенка горшок и выбор зависит от нескольких факторов:

- Он не должен быть холодным. Малышу это придется не по вкусу, и обучение потерпит крах в самом начале. Согласитесь, неприятно дотрагиваться телом к чему-то холодному, а тем более попе малыша, которая прикасалась к памперсу, пеленке, маминым рукам, ко всему теплему и мягкому, а тут вы вздумали посадить его на железный или керамический горшок! Поэтому отдавайте предпочтение пластиковым моделям.

- Важно, чтобы горшок был устойчивым. В противном случае, при малейшем неловком движении ребенок может шлепнуться вместе с горшком, а это чревато отказом в дальнейшем садиться на «опасный» предмет на долгие месяцы;

Приучая ребенка к горшку, постарайтесь запастись терпением, потому что мгновенно это не выйдет, да и потом никто не застрахован от «аварий». Некоторые незатейливые советы помогут облегчить этот процесс, иногда даже немного ускорить его:

- При первом знакомстве своего карапуза с горшком не будьте настойчивы, это только отпугнет кроху от новой, странной и непонятной вещи. Позиционируйте его как игрушку, объясните, зачем нужен этот предмет, чем он хорош (например, что попа малыша остается чистой, посадите не него сначала куклу или мишку. Очень хорошо, когда есть старшие дети в семье, выступающие наглядным примером. Если у вас «памперсный» ребенок, то придется его «оголить».

- Если все «получилось», поощрите кроху, это вызовет приятные эмоции, и малышу обязательно захочется это повторить. Если же нет, не отчаивайтесь, не ругайтесь, а лишь ласково напомните о существовании чудо-горшка, который позволит остаться сухим и чистым;

- Старайтесь, чтобы горшок был в пределах досягаемости маленького пользователя. Если он сам сможет до него дотянуться и справиться, радости не будет предела, а мама получит ожидаемый приятный результат. Поставьте горшок в детской комнате, малыш сначала должен заинтересоваться новым предметом, затем привыкнуть к нему. После чего, ребенка можно постепенно присаживать на горшок на пару минут;

- Обязательно объясняйте крохе, зачем нужен горшок : Также предлагайте посетить горшок после сна или еды;

Прибегайте к маленьким хитростям:

- Разрешите смывать унитаз после того, как туда было отправлено содержимое горшка;

Можно завести красочную, яркую книжку или игрушки, которыми можно будет играть или читать только при посещении горшка, однако не стоит разводить кукольный театр или библиотеку, для маленького человека акт посещения туалета, не должен быть игрой. Эти «туалетные вещи» помогут

малышу расслабиться и отвлечься от своих страхов, добавят положительные эмоции, что может сыграть вам на руку при освоении горшка.

Итак, для получения успешного результата существуют следующие рекомендации:

- быстро приучить к горшку можно при достижении ребенком определенного психологического возраста;
- сажайте ребенка на горшок после каждого сна. Если вы видите, что его трусики сухие, то больше вероятность мочеиспускания в специальный туалет;
- не начинайте обучение, если ребенок не здоров (*прорезывание зубов, боли в животе*);
- не ругайте малыша, если он справил нужду в штанишки;
- не стимулируйте мочеиспускание ребенка звуками льющейся воды, подобный рефлекс может плохо отразиться в позднем возрасте.