****

**Как приучить ребенка к горшку**

Изучая причины повышенной нервозности взрослых и детей, специалисты пришли к выводу, что слишком раннее и строгое приучение к горшку, приводит к тому, что ребёнок становится крайне упрямым или излишне заботящимся об опрятности «чистюлей». Каждой маме хочется, чтобы её малыш приучился к горшку пораньше. Некоторые в этих целях пытаются посадить ребёнка на горшок в возрасте 5-6 месяцев. Этого делать нельзя по ряду причин. Во-первых, малыш ещё не освоил сидение, и находиться в такой позе ему вредно. Во-вторых, ребёнок ещё не может контролировать свои естественные потребности. Попытки приучить к горшку на первом году жизни бывают удачными далеко не всегда. В ряде случаев, наоборот, вырабатывается к нему неприязненное отношение.
Кроме того, родители спешат и упорствуют в приучении к горшку, если собираются отдать ребенка в детский сад.

**Шаг за шагом**
Чтобы чему-нибудь научиться, нужно стараться и хотеть. Ваша задача – поощрять, а не ругать и давить на ребенка.
Умение контролировать работу кишечника и мочевого пузыря - значительный шаг в развитии ребёнка. Но быть ему в этом деле учителем вы не сможете: объяснять малышу, как это делается, так же бессмысленно, как на словах учить ходить. Ваш ребёнок может достаточно продолжительно быть чистым, если он достиг достаточной физиологической и эмоциональной зрелости. Он должен быть в состоянии осознать, что хочет освободить кишечник или мочевой пузырь, удержаться до тех пор, пока он не сможет выполнить это желание, оставаться сидеть на горшке, не уставая от этого положения, от пяти до десяти минут**, и, наконец, понимать, что он сделал, когда наполнил горшок.**
**Когда можно начинать приучать ребенка к горшку?**
Вплоть до 18 месяцев ребёнок делает свои дела автоматически, подчиняясь рефлекторным командам мускулов, которые называются гладкими. Потом ребёнок понемногу научится контролировать действие своих мускулов, которые называются поперечно-полосатыми. Ими управляет мозг, и поэтому можно по своей воле задержать вытекание мочи или выход кала. Ближе к 2-летнему возрасту, малыш начинает чувствовать наполнение мочевого пузыря. Со временем он поймёт, что это ощущение нарастающее, и рано или поздно научится успевать на горшок. Возможно, прогресс будет происходить со срывами: скажем, кишечник малыш научится контролировать раньше, чем мочевой пузырь, или наоборот, поэтому трусики нужно будет терпеливо менять на сухие.
Вначале ребёнок будет ходить на горшок не только потому, что ему нужно, но и чтобы доставить вам удовольствие

Итак, ребёнок **готов к высаживанию на горшок, если:**

* ему 2-2,5 года (мальчики иногда к 3 годам);
* он уже понимает, что «наделал в штаны», и показывает, кричит, сообщает об этом;
* после дневного сна он бывает сухим.

**Пора покупать горшок и познакомить с ним ребенка.**
Как только ребёнок научился ходить, когда он может сам садиться и вставать, покажите ему горшок и объясните, зачем он нужен. Поставьте его на виду в ванной или в детской. Можно поставить его в туалете и постоянно проводите аналогии с "большим горшком", которым пользуются мама и папа. Через 2-3 дня покажите ему - но не снимайте подгузник, - как садиться. Разрешайте ребёнку заходить с вами в туалет. Объясните, что в туалет ходят все: сестра и брат, тёти и дяди, бабушки и



дедушки.
Пусть ребёнок посидит на горшке в подгузниках. Не запрещайте ему носить горшок по всему дому. Дети должны «подружиться» с горшком. В некоторых случаях бывает так, что ребёнок, какое-то время пользовавшийся горшком, начинает его избегать. Это обычно случается тогда, когда его посадили на холодный или мокрый горшок, ему было неприятно, и он это запомнил.

**Для приучения к горшку выберите подходящий момент**
Для приучения к горшку лучше всего отвести 2 недели, когда вы почти неотлучно дома, а ребёнок играет на виду. Не беритесь за это, когда обычный уклад жизни нарушен.
Постарайтесь узнавать движения, мимику, слова, которые говорят о том, что он хочет сесть на горшок или просто хочет в туалет. Совсем несложно заметить, когда ребёнку пора испражняться: лица малышей делаются сосредоточенными, они обычно застывают на месте и начинают кряхтеть он тащит себя за штанишки, начинает ворчать, присаживается на корточки, зовёт вас. И помогите ему, даже если он не просит об этом ясно. Помните, что контроль над мочевым пузырём появляется только в процессе созревания организма ребёнка.

**Откажитесь от подгузников и напоминайте о горшке**
Дома ходите без подгузников (в трусиках). Если у него грязные штанишки, он лучше поймёт, что пачкается. Так он легче научится понимать, что ему нужно, сможет открыть для себя и понять, для чего нужен горшок. Постоянно держите этот трон рядом и сажайте малыша на него после еды, дневного сна и когда вам покажется, что это нужно. Поощрять ребёнка проситься на горшок следует постепенно и ласково (не делайте этого слишком энергично). Помните, что увлечение игрой или



какой-нибудь другой занявшей внимание деятельностью сильнее, чем позывы к мочеиспусканию. Поэтому по прошествии определённого промежутка времени (около 2 часов) малышу желательно напомнить о горшке.
Когда в первый раз малыш восседает на горшке, не требуйте, чтобы он обязательно сходил в него. Приучение к горшку проходит несколько недель, прежде чем ребёнок поймёт, что от него хотят. Если ребенок сигнализирует о мокрых штанах, это уже значительный прогресс. Держать ребёнка на горшке более 10 минут не следует. Желательно помочь малышу научиться тужиться, произнося соответствующие звуки. Если малыш моментально вскакивает: скажите, что посидеть нужно дольше, минут пять, и постарайтесь отвлечь его игрушкой или книгой. Если дело не идёт, пусть отправляется играть.
Когда малыш сходит на горшок, обязательно похвалите его, скажите, что он умница и уже совсем как взрослый. Ваша роль - поощрить его сесть на горшок и поздравить с достигнутыми успехами. Стремитесь, чтобы инициатива эксперимента исходила от него, чтобы он попросил горшок, пошёл за ним в туалет, чтобы он позвал вас, когда закончит.
Оцените его усилия, восхититесь его успехами, но будьте достаточно искренни, чтобы он не почувствовал, что его дурачат. Порадуйтесь, что он наполнил горшок, но не переборщите с эмоциональными проявлениями. Ведь иначе они тотчас же поймут, как важны для родителей эти дела с горшком. И тогда, может проявиться «горшечное упрямство»… Если через несколько минут он испачкает штанишки или пол, вы, конечно, рассердитесь. Но если вы напомните себе, что таким образом ребёнок демонстрирует свою независимость, вы, вероятно, сможете отнестись к этому с юмором. Возможно, это именно тот период, когда они начали бороться с вашим влиянием, отстаивая право на самостоятельность, что вполне естественно и нормально.

****

**Эксперименты.**

У детей совершенно особое отношение к своим экскрементам – наравне с произведением искусства. В этой связи надо сказать, что чрезмерное увлечение «чистыми штанишками» благодаря подгузникам, лишает ребенка этой возможности. В начале второго года жизни ребёнок ощущает наполненность прямой кишки. Он может намеренно сдерживать и выталкивать кал. Когда он видит свой кал в горшке или на полу (если на нём не было штанишек), у него появляется собственническое отношение к нему. Он даже немного гордится им. Может привести свою мать, чтобы она полюбовалась его «произведением». Он пока не чувствует к нему никакого отвращения. Он может поиграть со своим калом или даже попробовать его на вкус, как он пробует всё вообще. Дайте ребёнку возможность внимательно рассмотреть "продукт", не демонстрируя при этом никакого отвращения. Затем вместе с малышом вылейте всё в туалет и позвольте ему самому прополоскать горшок.

**Если случилась «беда» - не ругайте**
Ожидать от ребёнка, что он вовремя вспомнит о горшке, на этой стадии ещё рано. Если малыш испачкал трусики или если он немного наделал мимо горшка - не надо ругать. Это, скорее, ваша вина - значит, вы редко ему напоминаете. Просто подмойте его и переоденьте в чистое. Если и через полмесяца всё идёт, как прежде, и малыш даже изредка не сообщает, что ему «нужно», значит, время пока не пришло. Одни дети приобретают навык за неделю или две, другим требуется несколько месяцев.
Если вы будете постоянно стыдить ребёнка за его поступки или прививать ему чувство отвращения, вы всё равно почти ничего не добьётесь. Но таким путём вы, в конце концов, сделаете из него излишне



суетливого человека, который боится наслаждаться жизнью или начинать что-либо новое, который сразу падает духом, если что-то не ладится.
Даже если родители спрашивают, не хочет ли ребёнок сесть на горшок, чаще всего он отвечает: "нет", несмотря на то, что «процесс» уже начался. В таком случае можно сказать: "Ну, давай попробуем".
Иногда такое сопротивление можно смягчить, если мать находится рядом с ребёнком, ласково с ним разговаривая и изредка напоминая ему, что он должен сделать на горошке. Другими словами, шутками и лаской вы скорее сможете сломить его упорство.