**Дистанционная консультация**

**«Как и когда приучать ребенка к горшку»**

**Составитель: Ивукина Т.Н.,**

**педагог-психолог**

**МАДОУ ЦРР-детский сад № 104**

Перед каждым родителем встает в свое время вопрос о том, когда и как приучать ребенка к горшку. Однако многие родители, особенно те, кто воспитывает первенца, часто слишком рано пытаются научить малыша ходить в туалет «по-взрослому». Ниже речь пойдет о том, как наиболее просто научить ребенка пользоваться горшком, как воспринимать правильно те неудачи, которые неизбежно случаются в процессе приучения.

Когда малыш подрастает, и перед мамой и папой неизбежно встает вопрос, как приучать ребенка на горшок ходить, многие взрослые делают ошибки, которые в итоге оборачиваются стрессом и для родителей, и для ребенка. В итоге взрослее тратят очень много времени и усилий даром, высаживая малыша даже ночью, а результата не получают вообще, либо в итоге отмечается нестойкий результат.

В свое время бытовало мнение о том, что приучить ребенка к горшку быстро и правильно вполне возможно, если начать заниматься этом уже на первом году жизни малыша. Даже сейчас многие бабушки и даже опытные мамы дают молодым родителям советы о том, как приучить ребенка к горшку в 1 год. Подобные рекомендации можно иногда услышать даже от отдельных педиатров.

Однако в настоящее время столь раннее приучение уже научно признано неправильным и несвоевременным, а также таким, что противоречит естественной физиологии младенца. То есть те, кто пытается приучить малыша к горшку уже в последние месяцы первого года жизни, противоречат его психологии и не учитывают особенностей физиологического созревания. В итоге получается, что весь этот процесс приучения очень продолжительный и, как правило, малопродуктивный. К тому же тем, кто пытается научить пользоваться горшком таких маленьких мальчика или девочку, приходится, по сути, давить на малыша. А это, конечно же, вызывает ряд негативных последствий, а именно:

развитие стресса у малыша, иногда ведущего к развитию неврологических и психосоматических болезней;

проявление недержания мочи, запоров;

нервные тики, логоневрозы;

развитие серьезных проблем в более позднем возрасте, в частности, энуреза, энкопреза, гиперактивности мочевого пузыря.

На самом деле родители очень часто отмечают, что у ребенка появляются описанные выше проблемы. Но при этом они не сопоставляют причину и следствие, и часто не понимают природы этих проявлений.

Те, кто озадачивался решением вопроса, как приучить мальчика к горшку или как научить девочку проситься в туалет раньше, чем это определено природой, использовали методы выработки условных рефлексов. Однако в данном случае речь не шла о выработке осознанного навыка, чего в идеале и нужно достичь.

Из-за подобного обучения выстраивалась неправильная последовательность действий. То есть родители добивались того, что ребенок опорожнил мочевой пузырь, когда слышал журчание воды, или когда ему приговаривали «пись-пись».



Вследствие многократных повторений таких действий малыш привыкал, что писать нужно именно после таких звуков. Хотя на самом деле побуждать к посещению туалета должно переполнение мочевого пузыря.

К тому же навык, который годовалый малыш получил в итоге развития такого рефлекса, не является стойким. Он может утратиться, так как основан на неправильной базе. К примеру, «отучить» малыша от горшка может любой стресс – переезд, начало посещения детсада, неспокойные отношения родителей и др.

Также этот навык ребенок может утратить примерно в 2 года – в том возрасте, когда на самом деле нужно было начинать процесс приучения к горшку. Если произошло подобное «отучение» позже малышу уже намного сложнее научиться приобрести этот навык.

Поэтому вывод однозначен: не нужно спешить, как можно раньше отучить ребенка от подгузников и пытаться за 3 дня приучить его к горшку. Этот навык должен вырабатываться своевременно и постепенно.

**В каком возрасте нужно начинать приучение?**

Таким образом, родители должны четко понимать, когда приучать ребенка к горшку нужно, а когда – еще слишком рано это делать.

По мнению Американской Академии Педиатрии, малыши достигают физиологической зрелости в возрасте 18-24 мес. Следовательно, надо приучать к горшку малыша не ранее, чем после достижения им 18 месяцев.

Важно не только знать, когда начинать приучать к горшку и во сколько должен научиться проситься в туалет маленький ребенок, но и то, какой именно метод стоит применять, чтобы результат был успешным. Важно применять такой способ, который будет ориентирован на малыша. То есть обязательно нужно учесть степень зрелости нервной системы маленького человека. Именно зрелость нервной системы определяет, готов ли малыш к приобретению такого важного навыка. Если использовать именно такую модель обучения, родители не будут давить на ребенка.

В свою очередь, малыш не переживет стресс, если его физиологическая и психологическая готовность будут на должном уровне. Именно поэтому, самый правильный ответ на вопрос, с какого возраста приучать ребенка к горшку можно, следующий: когда он будет готов к этому и физиологически, и психологически.

В процессе обучения малыш является основной фигурой, при этом он уже осознает, что делает, и чего именно хотят от него добиться взрослые.

*Основными положениями физиологического метода являются следующие постулаты*

Физическая зрелость организма — укрепление мышц мочеиспускательного канала и сфинктеров прямой кишки, развитая иннервация мочевого пузыря и прямой кишки.

Психологическая зрелость – малыш уже понимает, чего от него требуют, может следовать инструкциям.

Эмоциональная готовность – ребенок позитивно настроен по отношению к приобретению новых навыков.

**Как понять, когда можно начинать обучение?**

Все малыши развиваются по-разному, поэтому нельзя полагать, будто в полтора года перейти от подгузников к горшку способен каждый ребенок. При этом родители должны четко помнить и тот факт, что формирование устойчивого навыка происходит к 22-36 месяцам. Следовательно, все промахи малыша нужно воспринимать спокойно.

Важно учесть и те признаки, которые свидетельствуют, что малыша уже можно начинать учить правильно ходить в туалет:

- дефекация происходит примерно в то же самое время суток каждый день;

- мочеиспускание отмечается не чаще, чем раз в два часа, о чем можно судить по сухим подгузникам;

- малыш уже знает разные части тела и способен их показать. Также он различает предметы одежды;

- он понимает, что значит «писать» и «какать»;

- стремится подражать взрослым людям;

- когда подгузник грязный, малыш испытывает дискомфорт и демонстрирует это;

- делает попытки одеваться самостоятельно;

- интересуется туалетом, горшком;

- малышу уже исполнилось 1,5 лет.

Если все вышеперечисленные особенности уже наблюдаются, это свидетельствует, что процесс приучения к горшку будет проходить быстро и просто и для мамы с папой, и для ребенка.

**Как провести процесс обучения?**

Делать это нужно постепенно, не торопя малыша.

«Познакомить» с горшком

Сначала нужно показать ему, что на горшке можно просто сидеть. Поэтому сначала достаточно усадить его на горшок, при этом, не требуя сразу же использовать этот предмет по назначению. Правда, родителям здесь нужно быть предельно внимательными, ведь позволять малышу играть с горшком тоже нельзя, иначе, он станет воспринимать его как очередную игрушку.

Высаживать, когда малыш предположительно хочет в туалет

Если сидеть на горшочке ребенок не прочь, стоит пробовать высаживать его в то время, когда, вероятнее всего, ему хочется «по-маленькому». Лучше делать это после еды, после сна.

Следить за поведением

Если за маленьким человеком понаблюдать очень внимательно, можно заметить, что перед мочеиспусканием или дефекацией он затихает, как бы задумывается. Некоторые дети вздрагивают, другие пробуют самостоятельно снять трусики или штанишки. Именно такие сигналы могут говорить о том, что пора садиться на горшок.

Закрепить навык с помощью повторений

После того как малыш ошибся, нужно спокойно спросить его, куда нужно какать и писать. Если на горшок он после этого не показывает, тогда нужно подвести к нему ребенка и снова повторить «Вот горшок. Сюда нужно писать».

Воспринимать промахи спокойно, хвалить за успехи

Нельзя ругать детей за промахи и расстраиваться по этому поводу – со временем все обязательно получится. Неудачи на протяжении определенного времени бывают у всех. Иногда удается приучить малыша ходить в туалет за неделю-две, иногда на это уходит больше времени. Но если все получилось правильно нужно обязательно похвалить малыша и рассказать ему, какой он молодец и как хорошо все сделал.

Превратить поход на горшок в ритуал

Необходимо последовательное и привычное совершение всех действий. Чтобы малыш постепенно привык к этому. Взрослый человек должен постепенно производить их, при этом, рассказывая малышу, что он делает: «Снимаем трусики, садимся на горшок, надеваем трусики» и т. д. Так малышу будет проще привыкнуть к существующему порядку действий.



Таким образом, важна готовность и малыша, и родителей. Мама и папа должны осознавать, что ребенку в этот период придется уделять намного больше внимания. Также следует настроиться на промахи и на то, что придется больше времени посвящать уборке за малышом.

Взрослые должны понимать, что этому навыку обучаются все дети. Поэтому относиться к процессу стоит спокойно, не превращая его во что-то сверхважное. Когда и психически, и физиологически малыш будет готов к этому, все обязательно получится.

Нужно не забывать и о том, что окончательно освоить этот навык, дети могут в возрасте 2-3 года. Поэтому если к трем годам еще время от времени случаются ошибки, ничего страшного в этом нет. В данном случае нельзя заострять на этом внимание, ругаться.

Важно всегда помнить самое важное правило: всему свое время. Чем раньше начать приучение, тем больше сил и нервов придется потратить зря.