**КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ?**

***С какого возраста необходимо приучать ребенка к горшку?***

**Когда же нужно отучать ребенка от памперсов?**Этот вопрос очень часто беспокоит родителей. Конечно, это дело не одного дня. Сразу надо сказать: не существует четкого срока, с которого ребенка точно надо приучать к горшку. Все зависит от индивидуального темпа развития. Удерживать продукты своей жизнедеятельности ребенок научается в среднем к полутора годам.

**Некоторые родители начинают приучать малыша к горшку в 9 - 10 месяцев, когда он уже умеет сидеть.**Если ребенок по-прежнему стойко предпочитает ходить в штаны — надо сделать перерыв, в противном случае, по мнению врачей-педиатров, у него могут появиться «боязнь» горшка и функциональные запоры.

В течение первого года жизни в рацион ребенка постепенно вводится густая пища (каши, пюре), частота стула в среднем составляет 2-3 раза в день. Если родитель видит, что ребенок собирается покакать, можно высадить его на горшок для экономии подгузников. Но надо понимать, что это еще не является приучением ребенка к горшку.

 **Привычка вырабатывается примерно к 9—12 месяцам.** Если вы заметили, что малыш уже может тужиться и управлять своим сфинктером, — это сигнал родителям, что он уже созрел для горшка.

**Высаживать ребенка на горшок больше чем на десять минут не следует.**Не разрешайте ребенку засиживаться на горшке, тем более не давайте ему в это время игрушек, иначе у малыша могут смешаться понятия горшка и места для игры. Не стойте над ним все время, чтобы горшок не превратился в способ привлечения внимания родителей. Тем более не стоит читать книжки и рассказывать в этот ответственный момент сказки. Вскоре ребенок сам поймет, зачем его высаживают на горшок и что на нем делать.

Все мы помним, что у нас в детстве горшок был металлический и холодный. Сейчас в магазинах можно обнаружить огромное количество разнообразных горшков в форме динозавров, лошадок и других животных.

**Горшок, прежде всего, должен быть удобным и теплым, но без излишеств.** На нем могут быть ручки, чтобы ребенок опирался на них и мог тужиться.

Некоторые родители сразу хотят приучить ребенка к унитазу, купив ему маленькое сиденье. Однако для опорожнения кишечника важно, чтобы ребенок пятками стоял на полу. Поэтому с унитазом лучше пока подождать. Многие родители для стимуляции издают имитирующие процесс хождения в туалет звуки. Это помогает ребенку определиться с назначением горшка и процедурой. Можно покряхтеть с ним вместе, но не переусердствуйте, чтобы малышу не было просто интересно наблюдать за вами.

Способность хорошо контролировать хождение в туалет формируется к 4—5 годам. Поэтому ребенок еще время от времени может ходить в штаны. Не стоит ругать его за это, **лучше хвалить его каждый раз, когда он все сделает правильно.** Ваша похвала, а также стремление избежать дискомфорта после хождения в штаны будут стимулировать ребенка к переносу своих действий на горшок.

Лучше, если в семье вопросами туалета будут заниматься оба родителя. Важно, чтобы стратегия поведения по этому вопросу была одинаковой у обоих родителей, а также у бабушек и дедушек

***Готов ли малыш?***

Современные педиатры считают, что у каждого ребенка свой возраст, когда его пора приучать к горшку. Большинство детей готовы к этому шагу в 1,5-2 года. Именно в этом возрасте они уже в состоянии потерпеть пару минут и добежать до горшка. Но темпы взросления у каждой крохи свои.

Малыш готов приобретать туалетные навыки, если:

он вам подражает;

он пытается расставлять вещи по своим местам;

он проявляет свою независимость при помощи слова «нет»;

он уверенно ходит, может садиться, нагибаться;

он может почувствовать необходимость сходить на горшок и может как-то выразить это желание;

он умеет снимать и надевать штанишки;

он остается сухим в течение дня не менее 2 часов или просыпается сухим после дневного сна;

он не любит ходить в грязных подгузниках и требует их сменить;

он понимает обращенную к нему речь, может выразить простейшие желания, произносит первые слова.

Если это про вашего малыша, пора покупать горшок.

***8 шагов к горшку***

**1. Купите горшок!** Он должен быть привлекательным для малыша, удобным и устойчивым. Раз упав с горшка, ребенок больше не захочет на него садиться. Пусть малыш его изучит! Разрешите крохе потрогать горшок, рассмотреть, посидеть на нем, пошвырять, наконец. Объясните, что горшок — это его собственность.

**2. Поставьте горшок на виду у ребенка.** Лучше в той комнате, где он обычно играет.

**3. Если малыш относится к горшку настороженно, не торопитесь.** Пусть ребенок сначала привыкнет к новой вещи, а потом уже начинайте обучение.

**4. Сначала регулярно высаживайте малыша на горшок ОДЕТЫМ на несколько минут ОДИН раз в день.** После того, как ребенок привык сидеть на горшке в одежде, посадите его без подгузника. И не держите кроху на горшке насильно.

**5. Если малыш спокойно сидит на горшке и не пытается с него слезть, сажайте его после того, как он «сходит» в подгузник.**Памперс меняйте в тот момент, когда кроха на горшке, а использованный подгузник кладите в горшок.

**6. Теперь ловите момент! Сажайте малыша на горшок несколько раз в день: утром после сна, после еды и перед сном, перед прогулкой и после нее.** Вы успели сориентироваться, и ребенок «сходил» в горшок? Похвалите кроху. Кстати, в магазинах есть музыкальные горшки. Как только в такой горшок попадает влага, он играет веселенькую мелодию.

**7.** Разрешите малышу некоторое время разгуливать по дому без подгузника. И **если кроха самостоятельно попытается сесть на горшок, похвалите его!**

**8. Не пытайтесь высаживать малыша на горшок по ночам** до тех пор, пока он не научится пользоваться им днем и контролировать себя.

***Одноразовые подгузники: вред или польза?***

Многие бабушки утверждают: «Когда не было одноразовых подгузников, дети быстрее привыкали к горшку. В памперсе им сухо и комфортно. А в мокрых штанишках особо не походишь. Малыш стремился к комфорту и быстрее осваивал горшок!» Владимир Сапожников рассказал нам об исследовании, которое провели педиатры в 2 группах детей. Одних пеленали в тканевые пеленки, другим надевали одноразовые подгузники. И те, и другие малыши научились пользоваться горшком одновременно — в возрасте 27 месяцев. Так что на сроки привыкания к горшку одноразовые подгузники никак не влияют. Подгузники создают у малыша чувство уверенности, и поэтому отказываться от них надо постепенно.

***НЕЛЬЗЯ ПРИУЧАТЬ К ГОРШКУ, если...***

ребенок недавно болел;

семья поменяла место жительства или собирается сделать это в ближайшее время;

мама ждет ребенка или в семье только что появился новорожденный;

в семье кто-то серьезно болен или семья понесла утрату;

родители разводятся.

***А что в горшке?***

Малышам бывает очень интересно рассмотреть и потрогать то, что лежит в горшке. Ни в коем случае не кричите: «Бяка! Фу!» Позвольте малышу самолично доставить результат своих трудов в туалет. Можно даже разрешить ему смыть эти «результаты» в унитаз.

