

# Как приучить малыша к горшку

Каждая мама задумывается над вопросом, какой возраст является оптимальным для приучения ребёнка к горшку и как это правильно сделать.

Специалисты рекомендуют начинать приучать после полутора лет, когда малыш будет готов психологически и физиологически. До 18 месяцев ребёнок ещё не контролирует наполнение мочевого пузыря и кишечника.

Следует помнить, что каждый малыш индивидуален, и если одни готовы подружиться с горшком в полтора года, то у других знакомство может затянуться до трёх лет. Мальчики обычно приучаются позже девочек. Беспокойные, легко возбудимые дети осваивают горшок позже, чем их более невозмутимые одногодки. Длительное нахождение в памперсах может вызвать трудности.

Устойчивый навык формируется к 22 -36 месяцам, поэтому следует набраться терпения.



## *Как выбрать горшок?*

Приобрести горшок следует в специализированном магазине, при наличии сертификата соответствия. Отдайте предпочтение пластиковым моделям. Поверхность не должна быть липкой, иметь швы, зазубрины и шероховатости. Горшок должен быть устойчивым, что бы исключить случайные падения. Хорошо если он будет с широким основанием и спинкой. Учитывая анатомические особенности малышкой, для девочек лучше горшки округлой формы, а для мальчиков - овальной, с выступом впереди. Модели со съёмными крышками удобны для поездок. Идеальный вариант – обычный, максимально простой горшок, без музыкального сопровождения и дополнительного декора, что будет отвлекать малыша и поэтому предмет может восприниматься ребёнком как игрушка.

## *Когда спешить не стоит*

Не стоит начинать приучать ребенка к горшку, если:

- он недавно переболел или пребывает в болезненном состоянии;
- состоялся переезд, смена обстановки;
- у малыша появился брат или сестра;
- в семье происходит кризис в отношениях, кто-то из членов семьи болеет или ушёл.

## *Правила эффективного приучения к горшку*

1. Доброжелательное отношение и поощрение. Не ругайте малыша за испачканное бельё. Будьте щедры на похвалу.

2. Отсутствие насилия. Нельзя удерживать кроху на горшке против его воли, если у малыша есть желание встать и уйти – пускай он это сделает.

3. Паузы. В случае возникновения у ребёнка негативных ассоциаций - остановитесь. Некоторое время не возвращайтесь к вопросу высаживания.

4. Внимательность родителей. Следует присматриваться к малышу, тогда не пропустите момент, когда он становится сконцентрированным и начинает кряхтеть. В такие минуты стоит предлагать горшок. Желательно продемонстрировать наглядно, для чего нужен этот предмет.

5. Доступность и оперативность. Хорошо, если горшок постоянно находится в определённом месте в зоне доступа малыша. Значительно облегчит задачу минимальное количество одежды, чтобы не пришлось долго раздеваться. Высаживать следует после каждого приёма пищи, прогулки, сна.

### *Этапы обучения*

1. Высаживать ребёнка следует ежедневно по несколько раз на 2-3 минуты, одежду и памперс пока снимать не стоит (чтобы не возникло негативной ассоциации в связи с неприятными ощущениями прохладной поверхности горшка).

2. Спустя неделю можно высаживать без подгузника. Не стоит активно подлавливать малыша, когда он проявляет желание сходить в туалет, так как эти действия могут напугать и вызвать обратный эффект. На данном этапе необходимо продемонстрировать предназначение изделия на примере старшего брата, или отправляя использованный подгузник в судно, доступно объясняя свой поступок.

3. По истечении еще двух недель можно улавливать моменты позывов, предлагая каждый раз горшок. Высаживайте ребёнка на горшок после прогулки, пробуждения, приёма пищи.

4. Обучение самостоятельному использованию. Доступность горшка обеспечит стабильность приобретённого навыка, поощрения и похвалы будут подбадривать малыша, а отсутствие насилия и добрые слова – не спровоцируют страхи и отторжение.

*Подготовила воспитатель*

*Глухарева О.С.*