**Как приучить ребенка к горшку**

**С какого возраста начинать**

Самый подходящий возраст для приучения ребенка к горшку – с 1,5 лет. Только после года ребенок начинает чувствовать наполнение прямой кишки, а ближе к двум годам – мочевого пузыря. К этому времени у него созревает сознательный, полноценный контроль над выделительными процессами. К 2 – 3 годам дефекация становится осознанной, волевой, управляемой.

Раннее приучение ребенка к горшку (в течение первого года жизни) уже давно признано нефизиологичным и неправильным, потому что не учитывает ни психологической готовности, ни физического созревания малыша. Оно основано на формировании условных рефлексов и не вырабатывает осознанный навык. Таким образом, создается неправильная цепочка действий: родители побуждают ребенка опорожнить мочевой пузырь, для этого они используют звуки журчащей воды или определенные слова, после чего происходит ожидаемое действие.

Приобретенный таким способом навык нестойкий и легко может утратиться в результате любого стресса (смена места жительства, ссоры родителей, поступление в детский сад). Кроме того раннее приучение основывается на давлении взрослых, что в дальнейшем может вызвать у ребенка стресс, психосоматические и невротические заболевания, например логоневроз, нервный тик, энурез, гиперактивный мочевой пузырь.

Приучение к горшку после 1,5 лет учитывает степень зрелости нервной системы ребенка, не требует давления со стороны родителей, потому что он готов к освоению нового навыка:

* **физически** – укрепляются мышцы сфинктеров (мышечные кольцевые волокна вокруг какого – либо отверстия) прямой кишки и мочеиспускательного канала, развивается иннервация прямой кишки и мочевого пузыря;
* **психологически** – готов следовать инструкциям, понимает, зачем и что от него требуют;
* **эмоционально** – позитивно относится к изучению новых навыков.

**Как определить, что ребенок готов к приучению**

Существуют признаки, указывающие на то, что ребенок готов к освоению нового навыка психологически и физически:

* наличие режима дефекации – она происходит примерно в одно и то же время суток;
* мочеиспускание не чаще чем 1 раз в 2 часа – т.е. подгузник должен оставаться сухим не менее 2 часов;
* ребенок знает и показывает части тела и различные предметы одежды, знает и понимает значение слов, связанных с туалетом, испытывает дискомфорт и проявляет негативные эмоции, когда находится в грязном подгузнике;
* у ребенка есть стремление подражать взрослым;
* он пытается сам одеваться;
* проявляет интерес к туалету;
* возраст старше 1,5 лет.

Если все эти критерии имеются то можно говорить о том, что приучение к горшку пройдет максимально просто и легко как для мамы, так и для малыша.

**С чего начать приучать**

* С покупки горшка. Следует заранее его приобрести – чтобы он стал знакомым предметом в доме. Выбрать горшок в магазине можно вместе с ребенком.

Лучше остановить выбор на обычном горшке без подсветок и музыкального сопровождения. Горшок, из которого идут аплодисменты, может испугать, а светящийся – рано или поздно станет игрушкой.

* Есть горшок – следовательно, надо объяснить, для чего он нужен. В этом поможет любимая игрушка: сажаем медведя или любимую куклу на горшок и рассказываем ребенку, что он (она) делает, проговариваем всю последовательность действий.
* Обращаем внимание ребенка на то, что кто-то из родителей хочет пойти в туалет, но не испытывает при этом никакого стеснения или смущения. Он увидит, что для них эта ситуация естественная, и также будет ее воспринимать.
* Наблюдаем за поведением ребенка: как только появляются признаки того, что он хочет в туалет (ребенок притих, затаился, напрягся и т.п.) – сажаем его на горшок. Если при этом ребенок активно сопротивляется, кричит, выгибается, не заставляем, а откладываем приучение на 2 – 3 недели.
* Не ругаем ребенка, если он пачкает штаны или пол. Просим его убрать за собой, положить испачканную одежду в стиральную машину. Таким образом, формируем осознанность и умение планировать деятельность, связанную с туалетом.
* ****Можно использовать игру с надувным шариком: обычный шарик заполняем горошинами или мелкими шариками. Придумываем сюжет, в котором горошины по каким-либо причинам должны высыпаться из шарика. После того, как несколько горошин выпадают, хвалим ребенка.

**Важно помнить, что навык может быть окончательно усвоен в возрасте 22 – 36 месяцев. И ничего страшного нет, в том, что даже в 2,5 года может случиться маленькая промашка. Не надо из-за этого ругать ребенка и применять силу. Придет время, он освоит горшок. И произойдет это не раньше и не позже, чем его организм и психика будут готовы.**