Консультация для родителей КП

 Тема: «Как правильно приучать ребенка к горшку»

Как и когда приучать ребенка к горшку – вопрос вечный и насущный, тема актуальна для большинства родителей.

Методов и способов масса, но опыт у каждой семьи свой.

**Так с чего начать?**

Приучать ребенка к горшку стоит постепенно. На первом этапе надо по возможности отказаться от одноразовых подгузников, чтобы ребенок привыкал отличать сухую одежду и мокрую. Если малыш периодически будет оказываться в мокрых ползунках или пеленках, то он будет испытывать дискомфорт, и постепенно установит связь между мочеиспусканием и неприятным ощущением от холодных, мокрых пеленок. Если ребенок все время находится в одноразовых подгузниках, то он и в 2-3 года может не проситься на горшок, так как не знает, что такое мокрая одежда. Так что оставьте одноразовые подгузники для похода к врачу, в гости или на прогулку.

Главный фактор приучения к горшку – «не навреди». Психологи не рекомендуют высаживать ребенка на горшок насильно. Не стоит удерживать ребенка на горшке, не смотря на его крики и слезы – этим вы добьетесь только того, что у ребенка появится отвращение к горшку и страх.

Обратите внимание на поведение малыша. От рождения ребенок стремится быть сухим и чистым. Перед тем как намочить пеленки ребенок начинает проявлять беспокойство, которое может выражаться как тихим сопением, так и внезапным плачем.

Лучше начинать приучать ребенка к горшку в теплое время года, так как на ребенке будет меньше одежды. Не каждый ребенок сможет терпеть, если несколько раз в день вы будете снимать штанишки, колготки, трусики, а потом все это одевать обратно.

Горшок должен всегда находиться в поле видимости ребенка. Чаще всего его ставят на пол в детской комнате. Дайте малышу возможность познакомиться с горшком – пусть он его осмотрит, изучит. Можно показать ребенку как «сидит на горшке» его любимая игрушка. Высаживайте ребенка на горшок через 15-20 минут после приема пищи, перед сном и после сна, перед прогулкой и после прогулки. Высаживать на горшок надо достаточно часто – раз в полтора-два часа. Если видите, что ребенок писает, то можно в это время произносить звуки «пис-пис», а если какает – «а-а-а». Вскоре ребенок привыкнет к звукам, и будет понимать чего вы от него хотите. Если увидели, что малыш намочил штанишки, не забудьте напомнить ему, что это надо делать в горшок.

Одно из самых главных правил в приучении ребенка к горшку – все делать вовремя – не торопясь, но и не запаздывая. И не нервничая из-за того, что сразу не получается. В этом деле важно терпение и следование определенным этапам.

Ребенок должен чувствовать, что хочет в туалет, затем снимать штаны, садиться на горшок, делать свои дела и звать родителей (или вытираться самому). Задача матери и отца – подбадривать ребенка и не замечать его неудач. Не ругайте ребенка, если у него долго не получается, так у него может выработаться комплекс и ненависть к горшку. Жесткость и наказания приведут только к тому, что ребенок замкнется, станет упрямым. Нужно для начала спокойно объяснить сыну или дочери для чего нужен горшок, где его место в доме. Когда у малыша все получается – похвалите его, не получилось – не обращайте внимания, получится в другой раз.

Не существует какого-то общего для всех правила, когда именно нужно приучать к горшку. И дело, скорее, не в возрасте, а в уровне развития малыша. Все детки разные, и если одни могут быть готовы освоить премудрости туалетного дела уже в районе года, то другие «тянут» до 2,5-3 лет. Более возбудимые, активные дети приучаются к горшку несколько позже, чем спокойные жизнерадостные ребята. Мальчики отстают от девочек, потому что им труднее управлять мышцами, задействованными в этом процессе. К тому же, чем больше и дольше ребенок находится в памперсах, тем сложнее его отучить от них.

Заметим, что в течение первого года жизни большинство детей почти не чувствует деятельности своего кишечника или мочевого пузыря. Как только прямая кишка оказывается наполненной, содержимое выталкивается. То же самое с мочеиспусканием. Разумеется, наблюдательная и внимательная мама вполне может подлавливать такие моменты и высаживать младенца. Но это не означает, что она приучила к горшку, скорее она вырабатывает у ребенка рефлекс, но при этом его нервная система не контролирует мочеиспускание.

В целом, попытки приучения к горшку ребенка в возрасте до года непременно приведут к экономии подгузников, но осознанный контроль над выделительными функциями они не выработают. А вот в начале второго года жизни малыш уже начинает ощущать наполненность прямой кишки и понемногу контролировать себя в этом процессе.

Что касается контроля за мочеиспусканием, то в возрасте 16-18 месяцев мочевой пузырь уже способен удерживать большое количество мочи и ребенок может оставаться сухим в течение пары часов. Тогда и приучение к горшку становится весьма целесообразным.

Где-то между 12 и 18 месяцами жизни стенки мочевого пузыря укрепляются, и малыш может попытаться начать контролировать отправление естественных надобностей. В это время можно постепенно научить ребенка сидеть на горшке в течение примерно 10 минут (до года это осуществить будет крайне непросто).

Делать это нужно последовательно – сначала высаживайте малыша на горшок на одну-две минуты несколько раз в день, потихоньку увеличивая время. Не нужно, чтобы ребенок играл или смотрел телевизор, сидя на горшке, необходимо, чтобы он усвоил, для чего предназначен горшок и привык использовать его по назначению, а не для развлечения. Ни в коем случае не переусердствуйте со своими попытками: если слишком часто напоминать о горшке и постоянно настаивать на его использовании, ребенку просто надоест, он заупрямится и эффект будет обратным тому, что вы ожидаете. В худшем случае от вашей настойчивости у малыша разовьется стресс.

В общем, возраст, в котором нужно начинать приучать ребенка к походам в туалет, весьма условен. Гораздо важнее то, насколько развита нервная система ребенка, которая отвечает за контроль над физиологическими процессами в организме и приобретением малышом навыков гигиены.

Когда ребенок уже ходит, понимает и сам произносит слова, когда может объяснить словами, жестами, мимикой или другими способами, что он хочет, выразить недовольство из-за промокших трусов, родителям будет проще научить его пользоваться туалетом.

***Отложите попытки приучения к горшку если:***

- ребенок болен или только что поправился после болезни,

- если в семье появился младший ребенок,

- если вы переехали в другую квартиру, дом, город, страну,

- если ребенок пережил какой-либо стресс или потрясение,

- если в семье кризис или кто-то серьезно болеет.

Для получения успешного результата существуют следующие рекомендации:

быстро приучить к горшку можно при достижении ребенком определенного психологического возраста;

сажайте ребенка на горшок после каждого сна. Если вы видите что его трусики сухие, то больше вероятность мочеиспускания в специальный туалет;

не начинайте обучение, если ребенок не здоров (прорезывание зубов, боли в животе);

не стоит отказываться от подгузников;

не ругайте малыша, если он справил нужду в штанишки;

не стимулируйте мочеиспускание ребенка звуками льющейся воды, подобный рефлекс может плохо отразиться в позднем возрасте.

**Правила выбора горшка.** Горшок должен быть устойчивым и достаточно просторным, ребенку должно быть комфортно на нем сидеть.

Не стоит покупать музыкальные или слишком ярко раскрашенные горшки – они будут восприниматься как игрушка.

Нет смысла приобретать и горшки, похожие на кресла или стулья, так как потом ребенок может написать в автокресло или стул для кормления из-за схожести конструкций.

*Существуют общие рекомендации, как выбирать для ребенка горшок:*

1. Предметы из пластика удобно мыть, такие горшки не холодят кожные покровы малышей;

2. Модели со съемной крышкой удобны в поездках;

3. Не стоит приобретать горшок с музыкальными, световыми эффектами, малыши будут воспринимать его как игрушку;

4. Наличие спинки поможет удобному нахождению ребенка на горшке.

Самым маленьким помогут короткие забавные стишки. Ритмичная речь легко воспринимается ребенком и вызывает положительные эмоции .Это позволит в дальнейшем обойтись без негативного отношения к горшку.

Каждый малыш индивидуален и требует особого подхода. Проявите максимум терпения, тогда и страхов перед горшком у ребенка не возникнет .А процесс приучения к горшку займет не много времени.

 Воспитатель первой младшей группы МБДОУ Д/с№4

 Чеснокова О.М.

 Октябрь 2022