

# Как приучить ребенка к горшку?

Важными рекомендациями делится педагог-психолог Наталия Смирнова.

В каждой семье, где подрастает малыш рано или поздно встает вопрос о том, как научить ребенка ходить на горшок, когда это следует делать?

Самый подходящий возраст для приучения ребенка к горшку после одного года. Осознанное хождение на горшок возможно лишь при формировании нервно-мышечных связей между органами малого таза и мозгом. Правильный навык может сформироваться только при наличии этих связей. А формируются они после 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 и 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. В более раннем возрасте оно основано на формировании условных рефлексов и не вырабатывает осознанный навык. 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 стрессовой ситуации (смена места жительства, ссоры родителей, поступление в детский сад). Раннее приучение ребенка к горшку основывается на давлении взрослых, что может вызвать у ребенка стресс, психосоматические и невротические заболевания.

По каким же признакам мы можем определить, что ребенок готов самостоятельно пользоваться горшком без стресса и нажима взрослых?

- наличие режима дефекации — она происходит примерно в одно и то же время суток;
- мочеиспускание не чаще чем 1 раз в 2 ч, т. е. подгузник должен оставаться сухим не менее 2 ч;
- 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. Но есть малыши, которые осваивают «науку туалета» легко и без стресса, гораздо раньше.

С чего начать приучать к горшку?

Конечно, с покупки горшка. Следует заранее его приобрести — чтобы он стал знакомым предметом в доме. Выбрать горшок в магазине можно вместе с ребенком. Лучше покупать обычный горшок без подсветок и музыкального сопровождения.

Горшок с музыкой может испугать ребенка, а светящийся превратится в игрушку. Горшок должен быть удобным для ребенка, устойчивым, анатомической формы: для мальчиков овальный с выступом спереди, для девочек можно круглый.

Надо объяснить малышу, для чего нужен горшок. В этом деле поможет любимая игрушка: сажаем зайчика или куклу на горшок и рассказываем ребенку, что они делают, проговариваем всю последовательность действий и показываем действия на игрушке.

Можно вместе рассматривать книжки и картинки по теме, но при этом необходимо комментировать действия изображенных персонажей.

Наблюдаем за поведением ребенка: как только появляются признаки того, что он хочет в туалет (притих, затаился, напрягся и т. д.) — сажаем его на горшок. Если при этом ребенок активно сопротивляется, кричит, выгибается, не заставляем, а отложите приучение на несколько дней. А если малыш сходил на горшок, похвалите его.

Важно понимать, что навык может быть окончательно усвоен в возрасте 22–36 месяцев. И ничего страшного нет в том, что даже в 2,5 года малыш может написать в штанишки. 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.

Наберитесь терпения и будьте мудрыми родителями!

