**«Как приучить ребёнка к горшку»**

Практический опыт подтверждает: ***дорога к горшку полна слез, детских воплей, труда и разочарований, но только тогда, когда вы отправились в путь слишком рано.***
Очень многим терпеливым и активным родителям удается добиться прекрасных результатов уже на первом году жизни. Сплошь и рядом произносятся гордые заявления о том, что ребенок в 10, 9, 8 даже в 7 месяцев опорожняет мочевой пузырь по команде «пи-пи», а ходит по большому исключительно после «а-а». И в этом нет совершенно ничего удивительного. Многократным пипиканьем и ааканьем несложно добиться возникновения условного рефлекса, только рефлекс этот не совсем то, что нам требуется.
Почему? Да потому, что это связь между процессом опорожнения мочевого пузыря и звуком «пи-пи». И если этот звук произносится часто и подолгу, и если все равно не отцепятся, пока не помочишься, так связь эта установится рано или поздно.
Но цепочка должна быть другой: не «пи-пи» - наполнение пузыря - мочеиспускание, а наполнение пузыря - горшок - мочеиспускание. Т. е. побудительным мотивом к горшку должен стать физиологический процесс (наполнение пузыря), а не звуковой раздражитель («пи-пи»).
Расплата за ранние успехи приходит на втором году жизни. Якобы способный и развитый ребенок с 9-ти месяцев сидящий на горшке, вдруг, по каким-то «непонятным» соображениям, перестает это делать, и активно воюет за свою свободу с озабоченными родственниками. А соображения очень даже понятные - наступает время формирования того самого нормального, естественного контроля над выделениями, о котором мы уже говорили. Мочевой пузырь пустой, а они тут лезут со своими «пи-пи»...
Каких бы «поразительных успехов» вы ни добились, но до 1,5 лет успехи эти будут временными, а эпизоды промашек - частыми. И к этому надобно относится весьма философски. Нет совсем ничего плохого в том, что вам удастся сэкономить энное количество подгузников и познакомить ребенка с такой интересной штукой, как горшок. Но знакомство это, по крайней мере, с точки зрения медицинской науки, будет поверхностным, а выработанные навыки не стойкими.
Впрочем, сроки формирования рефлексов индивидуальны, осознанное общение с горшком может иметь место и в годовалом возрасте, но ситуация, когда до 3-х лет «ну ничего не получается» - тоже совсем не редкость.
В этом-то и кроется серьезная проблема. Озабоченные тем, что не получается, родители пытаются активно влиять на процесс. Возможные воздействия непременно включают в себя элементы насилия - заставить сесть, не дать встать, наказать за лужу в коридоре. Следствие - истерики, антипатия ребенка к процессу в целом, к горшку и родственникам в частности.
Отсюда важное правило: **если не получается - подождите**. Закройте тему на 1-2 месяца, вернитесь к привычным для всей семьи подгузникам, не тревожьте понапрасну свою и детскую психику.
Существуют установленные специалистами физиологические нормы.

1. Естественный переход к контролю над выделениями начинается после года и активно «дозревает» в течение второго года жизни.
2. Средний возраст выработки более или менее устойчивых «горшечных» навыков колеблется в интервале от 22-х до 30-ти месяцев.
3. Стойкие условные рефлексы формируются к трехлетнему возрасту.

Все вышеизложенное - теория, предшествующая последующим практическим рекомендациям. Но перед тем как перейти к конкретным советам, хочется еще раз подчеркнуть: попытки приучения к горшку ребенка в возрасте до года могут привести лишь к экономии подгузников (что немаловажно), но никакого отношения к формированию осознанного контроля над выделительными функциями эти попытки не имеют.Таким образом, рекомендуемое время приучения ребенка к горшку колеблется в достаточно широком возрастном интервале - от 1 года до 3 лет.
Для того чтобы процесс прошел максимально гладко, следует знать некоторые признаки, указывающие на психическую и физиологическую готовность организма ребенка к познанию туалетной науки.
       К таким признакам относятся:

* установление более или менее стабильного режима дефекации;
* способность более 1,5-2 часов сохранять подгузники в сухом состоянии;
* знание частей тела и названий предметов одежды;
* знание или понимание слов «пописал» и «покакал»;
* демонстрация отрицательных эмоций как следствие пребывания в грязных (мокрых) подгузниках;
* стремление (умение) самостоятельно раздеваться;
* стремление (умение) самостоятельно входить-выходить из туалета.

И, наконец, самый достоверный признак: способность любым способом - словом, кривлянием, конкретными звуками, жестами - передать родителям слово «хочу».

Итак, все предварительные условия присутствуют. Желание есть. Начинаем.
1. Помимо готовности ребенка должна быть и готовность взрослых. Очевидно, что на этапе перехода от подгузника к горшку затраты времени на непосредственное общение с малышом заметно увеличиваются. Нельзя вырабатывать туалетные навыки лишь по воскресеньям или только в те дни, когда ожидается официальный визит бабушки.
2. Ребенок, как, впрочем, и всякий взрослый человек, склонен к переменам в настроении. Ранний этап туалетного обучения лучше проводить тогда, когда все члены семьи здоровы и жизнерадостны.
3. Лучшее время - лето. Легче освободиться от одежды, меньше количество предметов, подлежащих стирке в случае промашки. Да и сохнет все заметно быстрее.
4. Знакомимся с горшком. Предлагаем его ребенку тогда, когда вероятность «процесса» максимальна - после сна, после еды, когда по поведению поняли – пора.

5. В случае успеха - очень-очень хвалим. В случае неудачи - изо всех сил стараемся не огорчаться, а если огорчаемся - огорчения не показываем.
6. Фиксируем внимание не только на самом горшке, но и на действиях, непосредственно предшествующих общению с горшком и расставанию с ним: как горшок достать, как его открыть, как снять трусы, как одеть трусы, как и куда вылить содержимое из горшка, как помыть горшок, как закрыть горшок и поставить его на место. Реализация всего перечисленного с легкостью превращается в интересную игру. Замечательно, если после каждого удачно осуществленного действия родители не скупятся на похвалы - весь процесс в таком случае сопровождают положительные эмоции, а это, пожалуй, главное на переходном этапе.
7. Постепенно организовываем встречи с горшком не только тогда, когда пора ребенку, а тогда, когда этого требует распорядок дня. Например, в обязательном порядке усаживаемся перед сном, перед прогулкой.
8. Расставаться с подгузниками окончательно и бесповоротно не следует. Вполне пригодятся для поездок в транспорте, ночью, на прогулке в прохладное время года, поначалу и во время дневного сна. Но всякий раз, когда проснулись сухие и быстренько уселись на горшок - обращаем внимание на то, какие мы молодцы, и в подтверждение этого очевидного факта демонстрируем сухой подгузник.
9. Форма горшка, его цвет и количество «прибамбасов» (музыкального сопровождения, откручивающихся частей, нарисованных глаз и выступающих ушей) не имеют принципиального значения. Важно все-таки, чтобы горшок воспринимался не как игрушка, а в качестве предмета совершенно определенного назначения. И в этой связи не стоит поощрять просто игры с горшком. «Вот это стул. На нем сидят» - и, по аналогии, - «Это горшок, на нем писают и какают». Желательно, тем не менее, чтобы горшок был сделан из экологически чистой пластмассы, был удобным - размеры соответствовали попе, не был холодным. Наличие спинки (горшок в виде кресла) совсем не помешает.
10. Непринципиально: горшок или унитаз (подразумевается наличие специального детского сиденья). Тут уж как вам удобнее. С учетом того, что, особенно на первых порах, процесс может затягиваться, горшок сподручнее, поскольку общаться в комнате приятнее, чем в тесном туалетном пространстве. Совмещать горшок с унитазом - вполне приемлемый вариант, особенно для мальчиков. Специальная табуреточка в туалете, а с нее помочиться - это ж просто удовольствие и осознанное приобщение к миру взрослых. А если еще папа найдет время показать, как это делается...

 Подготовила: ст.воспитатель Горохова О.С.

 Педагог-психолог Щур М.Н.