**Как приучить ребенка к горшку**

Вопрос, когда нужно приучать ребёнка к горшку, является самым распространённым и животрепещущим среди большинства родителей, желающих поскорее привить малышу гигиенические навыки. Ответ кроется в младенческой физиологии. Учёными доказано, что с первых дней жизни и примерно до годовалого возраста ребёнок не контролирует процессы опорожнения кишечника и мочевого пузыря.



Основная цель обучения ребёнка навыкам опрятности — сделать процессы мочеиспускания и дефекация волевыми и осмысленными актами.

***Факторы успешности:***

1. Первостепенную роль играет уровень развития органов, которые непосредственно участвуют в избавлении организма от метаболических продуктов: мочевой пузырь, мочевыводящий канал, прямая кишка, брюшная мускулатура и т.д.
2. Не менее важна и степень сформированности центральной нервной системы, в первую очередь, коры больших полушарий.
3. Ещё одним важным условием можно назвать степень активности близких родственников, то есть их желание научить ребёнка ходить в туалет.

***Основные этапы формирования туалетных навыков***

**14 месяцев** — ребёнок негативно реагирует на промокшие или загрязнившиеся штанишки.

**18 месяцев**—  реагирует на необходимость посетить туалет беспокойным поведением или звуками.

**22 месяца**—  пытается объяснить родителям, что хочет писать или какать, всеми доступными

средствами — например, жестикуляцией, но не словами.

**2 годика**     — в течение 2-3 часов остаётся сухим и чистым;

— самостоятельно стягивает штанишки и трусики, прежде чем садиться на горшок.

**2 года 3 или 5 месяцев**— начинает проситься на горшок, используя слова.

**3 года** — под руководством родителей справляется с опорожнением кишечника и мочевого            пузыря (сам снимает трусики, усаживается на горшок, натягивает одежду).

Именно в этом возрастном периоде **1г 5м – 2г** малыш созревает физически, психологически и готов к приобретению полноценных навыков опрятности. При этом следует понимать, что время формирования правильных условных рефлексов строго индивидуально.

***Как правильно приучать маленького ребёнка к горшку?***

1. Прежде всего, покажите малышу горшок и объясните, для чего он необходим. Помочь смогут резиновые игрушки с отверстиями. В такого медвежонка и пупса набирают воду и выпускают её в ночную вазу, рассказывая, что игрушка писает.
2. Поначалу малыша высаживают после пробуждения, перед приёмом пищи и после него, до засыпания и днём и после него, до прогулки и после неё, перед укладыванием в кроватку на ночной сон.
3. Теперь следует отказаться от применения подгузников в течение дня. Так ребёнок сможет изучить своё тело, узнать, для чего необходимы половые органы и мягкое место. А ещё он установит взаимосвязь между органами, мочеиспусканием и дефекацией.
4. Всякий раз, когда получается у ребёнка проситься на горшок и делать свои «мокрые дела», его надо хвалить. Но поощрения не должны выражаться в виде игрушек или лакомств. Хватит обычных одобрительных слов.
5. Когда ребёнок начинает самостоятельно садиться на горшок, без привязки ко времени суток, значит, подошёл заключительный этап обучения. Нужно закрепить полученный результат, отслеживая характерные признаки готовности к туалету – натуживание и покраснение лица.

***Небольшие хитрости:***

* процесс обучения упростится, если в семье есть старший ребёнок, который уже умеет пользоваться горшком. В этом случае первенец сможет показать младшему, как использовать незнакомое приспособление;
* приучаем ребёнка к горшку осторожно, не слишком усердствуя. Нет нужды держать малыша на ночной вазе дольше 3 или 5 минут. Если же его принуждать, то он начнёт отказываться даже близко подходить к столь малоприятному предмету;
* необходимо одевать малыша очень легко и просто. Вот почему специалисты советуют начинать обучение в летний период, когда на детях минимальное количество одежды. Да и сами вещи должны быть без поясов, пуговичек, завязок и пряжек;
* ставить ночную вазу надо в пределах досягаемости малыша. Тогда он сможет самостоятельно справить нужду, а у мамы будет повод отпраздновать пусть небольшую, но победу. Горшок можно установить в детской, неподалёку от игровой зоны;
* можно использовать при обучении навыкам опрятности различные книжечки, которые раскрывают смысл назначения ночной вазы. К примеру, среди мам большой популярностью пользуются такие произведения, как «Медвежонок Федя и горшок», «Макс и горшок».

*Насколько продолжительным будет приучение?* Всё сугубо индивидуально. Некоторые дети, особенно если они физиологически готовы к контролю над мочевым пузырём и кишечником, могут обрести навык за 2 — 3 недели. Другие справляются за несколько месяцев.

Специалисты советуют при приобретении полезного приспособления учитывать пол ребёнка. Для малышек больше подойдёт изделие с округлым отверстием, для мальчугана стоит подобрать горшок с особой выемкой и валиком, которые предупредят разбрызгивание. Обучение малышки проходит стандартно. А вот процесс приучения мальчика немного отличается. Юного джентльмена сначала стоит приучить пользоваться ночной вазой сидя, поскольку опорожнение кишечника и мочевого пузыря в столь юном возрасте происходит одновременно. Только после этого переходят к «мужскому» варианту. Пусть его покажет папа, а маме затем останется лишь следить за меткостью крохи, который вначале будет обязательно обрызгивать всё вокруг. Проблему, как приучить мальчика к горшку, лучше решать в игре. Это идеальный способ обучения.

***Выбираем горшок для ребёнка***

***!  Анатомическое строение.*** Как уже было отмечено выше, девочкам нужно брать аксессуар с круглой выемкой, а мальчуганам – с овальной. Также стоит отдать предпочтение горшкам, которые напоминают седло, поскольку это поможет малышу сидеть прямо на гигиеническом приспособлении;

***!  Материал.*** Изделия из качественного пластика – идеальный вариант. Во-первых, они дешевле, чем керамические или металлические приспособления. Также пластик не сильно охлаждается в комнате, поэтому ребёнок не почувствует неприятных ощущений при высаживании;

***!  Устойчивая конструкция.*** Как только малыш начинает ходить на горшок, важно закрепить положительные эмоции. А чтобы ребёнок не упал с содержимым ночной вазы и не воспылал нелюбовью к ней, нужно выбирать изделия, которые хорошо стоят на полу;

***!  Отсутствие излишеств.*** В магазинах имеются изделия с разнообразными эффектами: звуками и светом. Подобные дополнительные функции привлекают малыша, однако он может воспринять горшок в качестве игрушки, чего нам не нужно.

***Проблемы при приучении малыша***

К сожалению, не всегда обучение детей гигиеническим навыкам проходит гладко. Встречается как регресс умения, так и всевозможные страхи перед горшком. Кроме того, некоторые ребятишки в силу проблем со здоровьем не способны самостоятельно научиться писать в ночную вазу.

***Шаг вперёд – два назад***

Нередко мамы отмечают парадоксальные ситуации, когда умеющий пользоваться горшком ребёнок внезапно отказывается на него садиться. А если родители настаивают, то закатывает самую настоящую истерику. Вероятных причин у подобного явления несколько:

1. Любые перемены в устоявшемся укладе, будь то адаптация к садику, переезд, рождение младшего братика/сестрёнки, могут восприниматься малышом крайне негативно. Внешне это проявляется отказом от привычных действий и регрессом навыков. Например, кроха начинает опять писаться в штанишки.
2. К трёхлетнему возрасту, ребёнок вступает в очередной кризисный период, который сопровождается бунтом, своеволием, нежеланием прислушиваться к мнению взрослых. Вполне вероятно, что малыш начнёт делать всё наоборот – например, отказываться от сидения на горшке.
3. Скандалы в семье, прочие домашние неурядицы, которые происходят на детских глазах, негативно отражаются на поведении ребёнка. Некоторые дети бунтуют, другие же замыкаются в себе. В обоих случаях происходит регресс навыков.
4. Если малыш приболел, у него режутся зубки, ему поставили плановую прививку, можно наблюдать временный отказ от использования горшка.

Чтобы справиться с возникшими трудностями, нужно выяснить первопричину нежелания справлять нужду в ночную вазу. Как только вы избавитесь от источника проблемы, можно переходить к повторному приучению.

***Боязнь горшка***

Ещё одна частая ситуация – иррациональный страх перед горшком. Родителям в такой ситуации просто не удаётся усадить кроху на него, поскольку ребёнок плачет, вырывается, бьётся в истерике при одном только виде горшка.

***Выделяют несколько источников подобного поведения:***

1. Слишком раннее приучение к горшку, когда малыш не готов по всем параметрам.
2. Скупость родителей на похвалу при успехах ребёнка и жёсткое наказание за неудачи.
3. Не слишком удачное знакомство с ночной вазой. Например, малыша усадили на холодный предмет, который к тому же оказался неустойчивым.
4. Физиологические или психологические запоры, при которых у малыша формируется ассоциация: болезненные ощущения при высаживании на горшок.
5. Обычная детская стеснительность или нежелание совершать дефекацию и мочиться на глазах у близких людей.

***Совет:*** для изменения ситуации необходимо на некоторое время оставить ребёнка в покое, подождать, пока его страхи забудутся. Не надо бегать за плачущей крохой с горшком наперевес. Подобное недальновидное поведение лишь усилит детский страх.

***Итак:*** важно понимать, что все представленные сроки являются достаточно условными, поэтому родителям, в первую очередь, следует ориентироваться на особенности своего ребёнка.

***Рекомендации родителям по формированию навыка приучения к горшку для ребенка с ОВЗ***

***Во-первых,*** на что нужно обратить внимание, приучение к горшку происходит в той же последовательности, что и у всех детей, хотя возможно и отставание в сроках. Например, по данным разных авторов, возраст, когда малыш может заранее почувствовать позыв к стулу, колеблется от 15 до 18 месяцев, а то, что ему пора мочиться, он понимает к 18-24 месяцам, в отдельных случаях бывает к 3-м годам и позже.

***Во-вторых,*** важна четкая зрительно-пространственная организация окружающего мира, которая может облегчить формирование новых социально-бытовых навыков и явиться действенным средством адаптации. Для этого можно использовать различные опоры: альбомы- расписания, которые дают возможность четко структурировать жизнь ребенка. Картинки, рисунки, фотокарточки, изображающие его занятия в течения всего дня, оказывают большую помощь в его выполнении. Следуя такому «графическому расписанию», дети и их родители организуют себя.



Расписание должно привлекать внимание малыша, в то же время не должно отпугивать яркими красками, абстрактными картинками. Лучше всего, если происходящие события будут отображены в виде понятных пиктограмм, рисунков. Можно использовать и фотографии с изображением самого ребенка за необходимым занятием. Рассмотреть вместе с ребенком карточки, обозначая словом, показывая жестом каждое изображенное действие. Располагать карточки в доступном для глаз ребенка месте, можно выкладывать на детском столе или расположить их на двери ванной комнаты.

***В-третьих,*** обучение с такими картинками-подсказками выстраивается пошагово. В начале взрослый обращает внимание ребенка на обозначения без прямых указаний. В дальнейшем рассматривается вся цепочка действий ребенка, выясняется, на каком этапе есть трудности (например, снять штаны, вытереть попу и др.), а что ребенок может сделать сам (например, смыть, сесть на унитаз или горшок). Проанализировав ситуацию и поняв, какие трудности испытывает ребенок при обучении данному навыку, взрослый может оказывать помощь в виде физической поддержки (помочь снять или надеть штаны, вытереть попу и др.). Через некоторое время физическую помощь можно ослабить, дать возможность часть навыка выполнить самим ребенком. Взрослый показывает на карточку со следующим действием и начинает его или заканчивает. Например, действие «вытереть попу»: взрослый отрывает бумагу, наклоняет ребенка и вытирает попу, а ребенок сам выбрасывает бумагу в ведро. Через 3-5 повторений этого действия, взрослый может только отрывать бумагу и передавать ребенку, а ребенок сам вытирает попу и выбрасывает бумагу в ведро. Через 2-3 повторения взрослый может только указать на карточку, а ребенок выполнит все действие самостоятельно. В итоге, при обучении потребуется от 3-х до 7-8-ми повторений, 10-15 раз закреплений.

***Таким образом, при адекватном и постоянном использовании подобных расписаний в распорядке дня можно постепенно приучить ребенка к действительной самоорганизации.***

 https://pcenter-tlt.ru/kak-priuchit-rebyonka-k-gorshku