**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 21»**

***Консультация для родителей***

***«Как приучить ребенка к горшку быстро и без стресса»***



***Подготовила Е.А. Юсупова***

***Ноябрь,2023 г.***

Животрепещущий вопрос – когда малышу пора на горшок.

Многие родители считают, что приучить к горшку нужно [как можно раньше](https://www.maam.ru/obrazovanie/priuchit-rebenka-k-gorshku), но это не совсем верно.

Дело в том, что годовалого возраста ребенок физиологически не может контролировать эти процессы. То есть опорожнение кишечника и мочевого пузыря происходит рефлекторно – при переполнении, в любом месте и в любое время, без участия головного мозга. Ребенок попросту не испытывает желания пописать или покакать.

Есть ли подходящий возраст для начала тренировки? Короткий ответ: нет. Многие родители начинают слишком рано или, наоборот, слишком поздно. И дело тут не в возрасте, а в готовности малыша. При этом нельзя забывать о том, что формирование навыков – процесс индивидуальный, может начинаться раньше или позже указанных сроков, не являясь при этом признаком проблем в развитии.

Российские педиатры и их заграничные коллеги утверждают, что большинство детей приучается к горшку в возрасте от полутора до двух лет *(18-20 месяцев)*. Малыш готов и физически, и психологически. Поэтому этап *«приучения»* проходит для всей семьи быстро и легко. У кого-то этот процесс может устанавливаться и позже, в возрасте 24-32 месяцев.

Помимо физиологической возможности контролировать необходимые мышцы, ребенку нужно научиться различать сигналы своего тела и приобрести желание оставаться сухим и чистым. Именно сочетание этих двух условий сформируют у ребенка желание научиться пользоваться горшком или унитазом.

Именно сам малыш должен решить, что не хочет ходить с грязными подгузниками или бельем. Помните, что ещё совсем недавно он совершенно не переживал о подобных вещах, а вы радовались такому восхитительному изобретению человечества, как подгузники, поэтому для перенастройки может потребоваться время.

Говорите с ребенком о его теле!

Процесс приучения ребенка к горшку начинается ещё задолго до того, как мы его на этот горшок усадим, а главным условием обучения становится налаженная коммуникация. Смена подгузников, купание - являются отличной возможностью рассказать малышу о собственном теле и особенностях его работы.

Возьмите за привычку говорить с ребенком о том, что происходит с его телом буквально с рождения. Да, вы можете почувствовать внутреннее сопротивление и нежелание говорить вслух о нелицеприятных вещах, но именно такие разговоры являются первым шагом на пути приучения ребенка к туалету. Малыш должен понимать, что происходит с его телом, а источником необходимых знаний являетесь именно вы.

Снимайте супервпитывающий памперс!

Ещё один важный момент – это необходимость давать ребенку возможность замечать изменения в организме, в частности почувствовать на себе *«мокрые штаны»*. Для этого нужно давать ребенку как можно больше времени походить без подгузника.

Высаживание ребенка на горшок является важным этапом его развития и требует терпения, наставлений и постоянства. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь вам в этом процессе:

1. Найдите подходящее время: Выберите время, когда ребенок обычно испытывает потребность в туалете. Это может быть утром после пробуждения, после еды или сна.

2. Подготовьте комфортное место: Убедитесь, что у вас есть удобный горшок или сиденье для унитаза, которое подходит для ребенка. Обеспечьте мягкую и устойчивую поверхность для сидения.

3. Создайте привычку: Установите регулярные интервалы времени для сидения на горшке. Постепенно увеличивайте время, проведенное ребенком на горшке. Эта регулярность поможет ему привыкнуть и понять процесс.

4. Наблюдайте за признаками: Будьте внимательны к сигналам, которые может давать ребенок, когда ему нужно в туалет. Они могут включать сжатие ног, подергивание, признаки неудобства и т. д. Если заметите подобные сигналы, немедленно посадите ребенка на горшок.

5. Поощряйте и хвалите: Поощряйте и хвалите ребенка при каждой успешной попытке воспользоваться горшком. Это укрепит положительную связь у ребенка и поможет мотивировать его повторять это в будущем.

6. Будьте терпеливы: Помните, что выводить ребенка на горшок - это долгий и постоянный процесс, который может занять несколько недель или даже месяцев. Будьте терпеливы и поддерживайте ребенка в этом процессе.

7. Избегайте наказаний: Не наказывайте ребенка за неудачные попытки или случайные происшествия. Это может создать негативные ассоциации и затруднить процесс.

8. Подготовьтесь к "авариям" : Имейте в виду, что ребенок может иногда промахнуться и случайно сделать нужду не в горшок. Подготовьтесь к этому заранее.

Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, поэтому подход может различаться. Следуйте своему ребенку и его сигналам, и вы найдете наиболее эффективный способ высаживания его на горшок.