**Как приучить ребенка к горшку в 2 года без особых трудностей**

Приучение ребенка к горшку – дело не из легких, и с этим наверняка согласится каждая мама. Раньше, когда не было подгузников, наши бабушки начинали высаживать деток на горшок с пеленок, даже если те еще не умели сами сидеть. Они не хватались за голову с вопросом: "Как приучить ребенка к горшку в 2 года?". Мокрые самодельные подгузники доставляли только дискомфорт малышам, и поэтому горшок осваивался намного быстрее и проще. С изобретением одноразовых подгузников жизнь среднестатистической мамы стала спокойней, она отошла от постоянной стирки многочисленных пеленок, постельного белья, одежды, а ребенку, в свою очередь, не мешали мокрые тряпочки, его перестали беспокоить назойливые родственники с горшком. В результате средний возраст для приучения ребенка к горшку увеличился, а сам процесс стал более сложным и проблемным. Поговорим о том, как приучить ребенка к горшку, об основных трудностях и важных моментах. Когда начать высаживать ребенка на горшок.

Ведущие педиатры уверяют, что то, что ребенок не просится на горшок до двухлетнего возраста, – физиологическая норма. Это объясняется тем, что человек не может контролировать процессы мочеиспускания и дефекации самостоятельно именно до такого возраста. Тем не менее настойчивость и упорство ускоряет развитие таких навыков, что и объясняет успех предыдущих поколений. То есть если ребенок ходит в подгузнике до двух лет, то это не повод хвататься за голову и расстраиваться, задаваясь вопросом о том, когда и как приручить ребенка к горшку. Всему свое время, так заложено природой.

 **С физиологией лучше не спорить!**

Интересно, что с 6-месячного возраста и до года вырабатывается произвольная задержка дефекации и мочеиспускания. Ребенок в процессе изучения своего тела может обнаружить эти возможности, но ему еще тяжело их контролировать. В этот период можно предложить ребенку присесть на горшок, однако не ждите, что, пописав туда один раз, он начнет сразу же регулярно проситься и делать свои дела туда. Устойчивый навык формируется немного позже, когда ребенок уже может усидеть на одном месте. Неудача подстерегает тех родителей, которые решили освоить горшок в период «кризиса первого года жизни», когда ребенок бунтует и требует самостоятельности. Бывает, что даже те дети, которые ходили на горшок до кризиса, резко отказываются от высаживаний. Когда проблемный период закончится, наступит идеальное время для приучения. Еще одно преимущество для тех, кто думает, как приучить ребенка к горшку в 2 года, – высокая вероятность того, что ребенок уже понимает речь родителей. Большинству детей уже можно все объяснить, рассказать и избежать таким образом лишних истерик. Как научить ребенка?

**К горшку - повышенные требования**

Если вы поняли, что сейчас ваш ребенок находится в благоприятном для приучения периоде, первым делом нужно выбрать горшок. Сегодня на рынке товаров для детей можно найти невероятно большой их ассортимент. Разные цвета, рисунки, формы, размеры – существуют горшки на любой, как говорится, «вкус и цвет». Лучше начинать приучение с простых классических моделей, чтобы ребенок не отвлекался на рисунки и другие вещи, однако каждому свое. Рассмотрим, какие бывают горшки. Девочке лучше приобрести простой горшок круглой формы, на котором можно сидеть со сведенными ножками. Мальчик будет чувствовать себя комфортнее на горшке анатомической формы, в котором имеется выступ спереди. Горшки бывают с крышкой и без нее. Вариант с крышкой удобен для путешествий, а также в случаях, если у родителей нет возможности сразу избавляться от содержимого горшка. Существуют также горшки с подножкой, вставая с которого, ребенок наступает на эту самую подножку, удерживая таким образом горшок на месте. В некоторых вариантах есть специальная ручка, чтобы родителям было удобно его выносить. Что касается материалов, здесь также есть из чего выбрать. Сейчас в основном родители останавливаются на пластмассовых горшках, однако можно встретить и эмалированные варианты. Последний отличается прочностью, удобной формой и простотой в уходе. Пластик, из которого производятся современные горшки и сидения на унитаз, может содержать специальную антисептическую добавку, которая позволяет родителям мыть горшок без добавления средств для мытья.

**Много разных вариантов**

Существуют также горшки-стульчики, музыкальные горшки, модели в виде игрушек, горшки-трансформеры и дорожные варианты, которые складываются и раскладываются. Некоторые дети вообще изначально предпочитают присаживаться на унитаз, поэтому родителям стоит обратить внимание на детское сидение. Педиатры уверены, что принципиального значения все вышеперечисленные нюансы не имеют, и главное, чтобы ребенок воспринимал горшок не как игрушку, а как место, куда надо сходить по нужде. Родителям советуют обращать внимание в первую очередь не на цвет и наличие музыкального сопровождения, а на удобство, форму, качество пластмассы. Важно, чтобы горшок быстро нагревался от тела малыша.

**Знакомство: как приручить ребенка к горшку**

Когда родители показывают ребенку горшок первый раз, они часто не задумываются, какое важное событие происходит и насколько большое внимание нужно ему уделить. Роль играет и настроение ребенка, и внешний вид горшка, и условия, в которых происходит знакомство. Как быть? Сначала посадить ребенка и потом уже ему рассказать, что к чему? Или наоборот? А если малыш подумает, что эта новая игрушка, и не поймет, что нужно делать? Все эти вопросы роятся в голове обеспокоенных родителей, которые не знают, как правильнее поступить. Есть несколько вариантов развития событий. Если, к примеру, вы не знакомили ребенка с горшком до двухлетнего возраста, и он видит его впервые, будучи уже в состоянии понять ваше объяснение, нужно сначала преподнести необходимую информацию на доступном языке. В идеале малыш сядет на горшок и попробует что-то сделать. В худшем случае он отвернется, уйдет и расстроит тем самым маму и папу. Если такое случилось, не стоит навязываться и пытаться все равно усадить ребенка. Лучше спрятать горшок подальше и повторить попытку спустя пару недель, когда малыш уже успеет забыть о нем. Если ребенок не садится на горшок вновь, прячьте его снова и снова, пока не получится. Если ребенок младше и еще не понимает объяснений, лучше сначала его посадить, а потом уже рассказывать. Опять-таки если не получается, лучше не настаивать, чтобы еще больше не испугать малыша и не отвернуть от этого дела. Еще один вариант – попробовать присаживать на горшок кукол и любимые мягкие игрушки. Возможно, ребенок захочет последовать их «примеру». Вообще, здорово было бы привести старшего ребенка, который уже умеет ходить на горшок, и показать на его примере, что к чему. Хороший эффект такого приема подтверждается фактом, что второй и последующие дети начинают ходить на горшок раньше, беря пример со старших братьев или сестер.

**Готовимся к промахам**

Если ребенок уже иногда ходит на горшок, но делает это не совсем уверенно, лучше отказаться от подгузника и приготовиться к появлению нежелательных луж посреди комнаты. В этот период лучше убрать ковры и запастись сменным бельем. Наличие подгузника на ребенке будет только тормозить процесс и прибавлять родителям еще больше головной боли. Родители также должны подготовиться морально: держать себя в руках и не ругать ребенка в случае, если он забудет о горшке. Бывают ситуации, когда малыш успешно ходит на горшок, когда его присаживает мама, но ребенок не просится на горшок самостоятельно. Важно понять, что малышу трудно принять новшество так быстро, как хотят окружающие, и лучше, если он будет встречать поддержку и улыбку вместо наказаний.

**Ребенок может испугаться!**

Бывают случаи, когда дети начинают бояться писать только потому, что не хотят, чтобы их ругали родители, и терпят, что негативно сказывается на их самочувствии. Не стоит удивляться, почему ребенок (2 года) боится горшка, если родители постоянно ругают и наказывают его за что-то, что связано с горшком. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка в процессе мочеиспускания (например, когда он уже начал писять в штаны, нельзя кричать «Эй, ты что, остановись!» и прочее). Это может стать причиной испуга и продления периода бесконтрольного мочеиспускания во сне.

 **Когда снимать подгузник на прогулку**

Не всегда ребенок, который ходит на горшок дома с большим успехом, сообщает о своем намерении пописать на улице. Сначала лучше надевать подгузник, так как ветреная или холодная погода может стать причиной нежелательной простуды (не факт, что вы успеете быстро добежать домой или успешно переодеть ребенка на месте происшествия). Снимать подгузник следует только тогда, когда он будет систематически оставаться сухим после прогулки, или же тогда, когда ребенок начнет проситься на горшок вне дома. Еще один нюанс, что делать, если ребенок говорит о том, что он хочет пописать, в каком-то людном месте, где нет никакой возможности сделать это. Часто мамочки присаживают детей прямо посреди улицы, под деревцо или кустик. Это и правильно, и нет. Хорошо бы помнить о том, что ребенку нужны удобства, и гулять только в местах, где неподалеку есть туалет. Можно обзавестись дорожным раскладывающимся горшком и носить его с собой. Такой вариант добавляет уверенности ребенку, потому что часто дети не просятся на улице только потому, что горшка нет в поле зрения.

**Как научить ребенка терпеть**

Терпение – то, что придет к ребенку само. Говорят, что этому невозможно научить. Нужно просто пытаться объяснять малышу, что нужно подождать и так далее. Если ребенок научится терпеть, это уже поистине победа над горшком, и родители сразу заметят наличие такой способности. Опять-таки если ваш ребенок не умеет сдерживаться и терпеть, не нужно его наказывать, так как этот процесс больше физиологический, чем психологический.

**Как отказаться от ночного подгузника**

Когда основная проблема решена, и ребенок ходит на горшок дома и на улице, остается, как правило, еще один вопрос о том, как приучить ребенка к горшку ночью. Доказано, что просыпаться ночью с целью сходить на горшок малыш начнет только через некоторое время после выработки устойчивого навыка ходить на него днем. Дети, чьи родители отказались от использования одноразовых подгузников, перестают писаться во сне раньше. После двух лет благодаря задержке мочеискускания многие дети «терпят» до пробуждения. Редкий ребенок будет спать всю ночь без пробуждения для этих целей, однако если он немного пил и сходил на горшок перед сном, есть вероятность, что проснется он только утром и сразу же пойдет куда надо.

 **Подводим итоги: типичные ошибки и общие рекомендации**

1.Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за то, что он не сходил на горшок и описал штаны, он может испугаться не только родителей, но и горшка или даже самого процесса.

2. В случае «попадания» малыша нужно хвалить, но не перестарайтесь. Не нужно хвалить сильно бурно или награждать ребенка чем-то. Достаточно просто ласково погладить малыша и сказать с улыбкой, что он молодец и что так нужно делать всегда.

3.Если ребенок может сесть на горшок сам, нужно предоставить ему свободу действий, и даже если он просит посадить его, попробуйте сделать так, чтобы он справился самостоятельно. Перед тем как приучить ребенка к горшку в 2 года, нужно уже работать над его самостоятельностью.

4.Особенно демократично нужно отнестись к «авариям» в первое время, когда у ребенка режутся зубы, когда он болеет, когда увлечен игрой, в период «кризиса первого года жизни». Лучше подождите и продумайте план для того, чтобы не переживать потом, как приучить ребенка к горшку в 2 года.

5.Не забывайте о цели! Помните, что приучение ребенка к горшку - это в первую очередь приучение справить туда нужду. Малыш не должен садиться туда только для того, чтобы его похвалили или не наказывали. Главная цель родителей – научить ребенка управлять своим организмом.

**Заключение**

Быстро приучить ребенка к горшку – главная цель родителей, однако быстрота - не главное. Гораздо важнее сам процесс, и нужно сделать его как можно менее проблемным как для ребенка, так и для родителей. Чем спокойнее будут родители и чем уравновешеннее они будут вести себя при возникновении проблем, тем проще будет малышу в психологическом плане. Учтите все рекомендации, изложенные выше, и у вас обязательно получится научить ребенка проситься на горшок! Желаем удачи!