

Как приучить ребенка к горшку и отказаться от «памперсов»?

Как бы ни было удобно родителям использовать подгузники, рано или поздно их **все равно приходится с ребенка снимать**. Практика показывает, что новорожденные, а также дети, которых высаживают с рождения, обычно начинают просыпаться перед тем, как совершить «большое» или «малое» дело. Контролировать процесс мочеиспускания они научатся значительно позже, однако это не означает, что они не понимают того, что делают. Комфорт и сухость, которые дают **«памперсы»**, быстро приучают ребенка не обращать внимания на эти процессы: можно писать в любой момент, и будет все равно тепло и сухо. Постоянное использование одноразовых подгузников первый год приучает ребенка к тому, что незачем и пытаться контролировать процесс, потому что в результате все равно он будет сухим. Но проходит время, и теперь перед взрослыми новая задача – **приучить ребенка к тому, что нужно контролировать себя и пользоваться горшком, иначе будет мокро и неприятно**. Взрослым важно проявить внимание и терпение.

1. Если ребенку около 18 месяцев, это наиболее благоприятный возраст для отказа от «памперсов» не только с точки зрения физиологии, но и в плане психологической готовности. Важно помнить, что каждый ребенок развивается в своем ритме, причем, как правило, мальчикам требуется больше времени, чем девочкам.

2. Начав отучать ребенка от памперсов, будьте готовы к тому, что поначалу его штанишки частенько будут мокрыми. Не ругайте и главное, не стыдите за это малыша. Стыд в этой ситуации не очень хороший помощник, ребенок почувствует себя виноватым и беспомощным.

3. Прежде чем начать приучать ребенка к горшку ему необходимо объяснить, для чего этот предмет нужен. Скажите, что он будет им пользоваться как взрослые, по-настоящему, и опишите, простым языком, какие процессы происходят в его организме. Многие дети имитируют действия взрослых. Это классическая фаза подражания. Они уже знают, как это делать, и когда будут готовы, сделают все без ошибок.

4. Напоминайте малышу время от времени о существовании горшка. Важно, чтобы ребенок воспринимал горшок как предмет, которым он охотно пользуется, ощущая себя при этом довольным и гордым своими достижениями.

5. Важно подобрать способ, чтобы приучить ребенка к горшку:

✓ Подождать, когда он наделает в штанишки, затем вместе с ним переложить "содержимое" в горшок, а затем в унитаз.

✓ Позволить малышу самому управиться со сливным бачком, большинству детей эта процедура очень нравится.

✓ Главное - не забыть о словах одобрения, адресованных непосредственно ребенку, а не тому, что находится в горшке.

✓ Также лучше, если горшок займет свое постоянное место в туалете, а не среди комнаты. Конечно, первое время, сидение ребенка на горшке - акт не лишенный торжественности, здесь есть, чем полюбоваться. Но очень скоро он перестанет быть таковым, поэтому, если даже туалет по каким-то соображениям не слишком удобен, выберете другое укромное место.

6. Сразу после того, как Ваш малыш сходил на горшок, наденьте на него штанишки без памперса на один час, затем на два, затем на целое утро. Пока он ходит без памперсов, регулярно спрашивайте его, не хочет ли он на горшок, особенно, если он поглощен игрой.

7. У детей есть склонность бежать в туалет в последний момент. Одевайте малышу штанишки, которые легко можно снять.

8. В первое время, если Вы хотите отдохнуть, пойти на длительную прогулку или спокойно пройти по магазинам, без колебаний надевайте ему памперс.

9. Как только малыш привыкнет в течение всего дня обходиться без памперсов, скажите ему, что пришла пора научиться оставаться сухим всю ночь. Не стоит беспокоиться, если на приучение ребенка к "сухим ночам" понадобится несколько месяцев, это совершенно нормально.

10. Иногда ребенок отказывается даже приблизиться к горшку, в этом случае лучше не проявлять настойчивость и некоторое время не напоминать о предмете, вызвавшем негативный отклик. А порой малышу может понадобиться дополнительный стимул. Покупка красивых трусиков оказала поистине магическое действие, хотя это не совсем так.

11. Если чадо боится горшка, можно купить новый, который не будет похож на прежний. Вместе выбрать его, а старый позволить ребенку самостоятельно выбросить. Убедить малыша, что новый горшок «добрый и больше не будет его обижать».

12. Обыгрывание ситуации, при помощи куклы помощницы: «Посмотри, кукла Катя тоже села на свой «хороший» и «добрый» горшочек и тоже будет.....».

13. Также маме можно сесть рядом с ребенком, взяв его за руку, смотреть в глаза и настраивать соответствующими словами «Доченька/сыночек, давай поможем животу и вместе будем тужиться».

14. Детям любого возраста не стоит показывать свое расстройство и озабоченность имеющейся проблемой. Дети отлично чувствуют обстановку и ловят эмоции родителей, огорченное лицо мамы только добавит малышу дополнительное беспокойство. Взрослым важно сохранять спокойствие и формировать позитив вокруг ребенка, чтобы он мог чувствовать себя в безопасности и расслабиться.

