|  |
| --- |
| ***Как приучить ребенка к горшку*** |

Часто такое нарушение контроля над мочеиспусканием связано с повышенной нервозностью ребенка, но это бывает и у совершенно здоровых детей. Иногда такое нарушение — результат того, что ребенка слишком часто или неправильно высаживали на горшок, без надобности будили ночью.

Чаще всего ребенок двух-, трехлетнего возраста, намочив штаны, стыдится и очень переживает, когда его за это бранят или тем более наказывают. Но ни упреки, ни наказания обычно не помогают приучить ребенка к опрятности.

Как же воспитывать у детей контроль над потребностью в естественных отправлениях? Ребенка, который умеет проситься, нужно высаживать лишь по его просьбе и независимо от его просьбы, обязательно перед сном и прогулкой. За ребенком, который не всегда еще просится, нужно очень внимательно наблюдать и в случае, если вы заметите какие-либо признаки, указывающие на то, что ребенку необходимо сесть на горшок, следует предложить ему это сделать.

Нужно проявлять большую осторожность при высаживании детей ночью, так как это в какой-то мере нарушает их сон. Неправильными действиями можно надолго закрепить у ребенка привычку ночью проситься на горшок. Не следует ночью высаживать ребенка, если он протестует, плачет и долго после не засыпает, а надо только переменить осторожно мокрое белье.

Высаживать ребенка следует ночью, когда он сам попросится или если он беспокойно спит. Высаживать надо очень бережно, поддерживая малыша, пока он сидит, так как многие дети на горшке засыпают.

Для предупреждения ночного мочеиспускания кормите ребенка часа за полтора до сна, не давайте перед сном большого количества жидкости и обязательно перед самым укладыванием спать сажайте ребенка на горшок.  
Детей, которые систематически по нескольку раз днем или ночью бывают мокрыми, нужно прежде всего показать врачу, так как часто это связано с заболеванием.

Если ребенок здоров, то необходимо проявить настойчивость и терпение, чтобы воспитать у него стойкую привычку проситься на горшок.

Нельзя стыдить или тем более наказывать ребенка, который сам понимает, что надо проситься на горшок, и очень переживает, когда оказывается мокрым. Чаще всего это случается с детьми легковозбудимыми, с неустойчивой нервной системой.

Поэтому первое, что надо сделать, — это выявить и устранить причины возбуждения ребенка, если нужно, изменить режим дня, увеличить время пребывания на воздухе, позаботиться о более спокойных играх и занятиях ребенка. Посоветовавшись с врачом, ввести водные процедуры. Каждый раз перед сном следует напоминать малышу, чтобы он, если будет нужно, попросился на горшок.

Ребенку, у которого привычка к опрятности еще не закрепилась, надо в течение дня несколько раз, но не чаще, чем через полтора — два часа, спокойно предложить сесть на горшок. Если ребенок категорически отказывается, то не надо настаивать сделать это непременно сейчас, а предложить, чтобы он сам, когда ему будет нужно, попросился.

Главное — не создавать вокруг недостатка ребенка ненужной нервозности, проявить терпение. Упреки и наказания лишь фиксируют внимание ребенка на его недостатке и создают нервную напряженность, при которой он тем более не может контролировать свое поведение. Поэтому надо использовать другие приемы, которые вселяют в ребенка уверенность, желание следовать указаниям старших. Всякий раз, когда ребенок, который не всегда еще просится, сделает это вовремя, надо его похвалить: «Вот, молодец, сам попросился. Когда тебе будет нужно еще, ты обязательно скажи мне. Я тебя посажу на горшок, и штанишки будут сухие». Если же ребенок окажется мокрым и переживает это то надо его ободрить: «Ничего, ничего, ты ведь умеешь проситься и в следующий раз успеешь попроситься. Сейчас я тебя переодену».

Спокойное, терпеливое поведение родителей и соблюдение указанных мер дадут через некоторое время положительные результаты.