**Как приучить ребенка ходить на горшок?**

Эта тема к двум годам в большинстве случаев решена, но не у всех и не полностью. И это нормально, ведь у каждого малыша свой темп развития и особенности характера. К тому же в эру памперсов [привыкание к горшку](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//rebenokmama.ru/kogda-priuchat-rebenka-k-gorshku/&parent-reqid=1566501994745090-550347763762731198800035-man1-3544) наступает позже. Важное правило: если ребенок кушает и ходит в туалет, значит ему комфортно, и он находится в защищенном для него месте.

* Ребенок готов к самостоятельности, когда может объяснить словесно, что хочет писать или какать, ему не комфортно в мокрой и грязной одежде.
* С интересом наблюдает, как взрослые ходят в туалет.
* У него регулярный и сформированный стул, он может ходить 3-4 часа сухим, после дневного сна встает в сухой одежде.
* Найдите книжку или картинки в интернете, где детки сидят на горшке, объясните увиденное. Повесьте такое фото в месте, где обычно стоит горшок.
* Приобретите удобный и комфортный горшок.
* Подгадывайте время, когда примерно ребенок захочет в туалет, напомните ему, если заигрался.
* На некоторое время подберите одежду, которая снимается быстро, желательно на липучках.
* Мальчики сначала ходят на горшок писать как и девочки, только потом можно научить постепенно делать это стоя. Это вопрос небольшого отрезка времени.
* Девочки реже, чем мальчики, после 2-х лет писают в постель. Мальчики немного отстают, но это вполне естественно. Ученые еще не пришли к окончательному выводу, почему так происходит: связано ли это с физическими различиями или с разными темпами социализации.
* Выберите для приучения к этой процедуре теплое время года, так как раздевание и одевание штанишек и нижнего белья может занять у крохи много времени. Не торопитесь сами и не торопите ребенка. Постепенно, каждый день повторяйте и направляйте малыша. Проявите терпение, именно оно поможет преодолеть трудности.

Через несколько недель вашей заботы, внимания и помощи малыш уже привыкнет, что обязательное и нужное действие он должен осуществлять самостоятельно. Но мама и папа его поддерживают, хвалят и помогают. А значит дело пойдет быстрее.

**Сон**

Сколько же должен спать малыш в возрасте 2-х лет? В данном вопросе все уже намного проще. Дневной сон занимает не меньше 2 часов, а ночной – 10. Всего ребенок должен в сутки спать 12 часов. Желательно неукоснительно соблюдать режим.

Малыш очень много двигается, активен, получает много информации из окружающего мира. Поэтому отдыху необходимо уделять максимум внимания. Старайтесь не нарушать распорядок, даже если идете в гости или находитесь в поездке.

Часто в таком возрасте кроха очень сопротивляется дневному сну. Укладывание порой затягивается на несколько часов. В итоге полностью сбивается весь режим, и ночной сон тоже отодвигается на неопределенное количество часов. Как же вовремя положить сына или дочку? Вот несколько советов.

**Как положить спать вовремя?**

1. Начинайте готовиться ко сну за час, снижайте активность, почитайте книгу.
2. Проветрите хорошо комнату, и поддерживайте температуру +20 градусов. Это будет оптимально для спокойного отдыха.
3. Некоторые мамочки пробуют увеличить промежуток между обедом и дневным сном. На полный желудок малыш не очень хочет ложиться в кровать.
4. Попробуйте перед сном делать одни и те же действия: например, укладывать спать мягкого мишку или любимую куклу. А может вашей традицией станет прослушивание спокойной умиротворяющей музыки. Постепенно малыш научится настраиваться на волну покоя и отдыха.
5. Проследите, во сколько ребенок начинает уставать. Возможно, следует немного передвинуть часы сна. Но и важно, чтобы ребенок не перегуливал. Это может сказаться негативно на его психо-эмоциональном развитии.
6. Когда малыш пойдет в ясли или детский сад, то вместе с остальными детьми быстро привыкнет ложиться в одно и то же время.
7. Если ребенок сказал “нет, не буду спать!”, то это он сказал вам, но не медвежонку или зайчику. Они могут “позвать” его в кроватку вашим голосом. Включайте спокойный игровой момент, и кроха присоединится сразу.
8. Если [малыш гиперактивен](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//rebenokmama.ru/neusidchivyj-rebenok-chto-delat-rodit/&parent-reqid=1566501994745090-550347763762731198800035-man1-3544), то перед сном замедляйте движения, говорите более спокойным и тихим голосом. Положите в кроватку подушку с мятой или с гречишной мукой (природные эмоциональные сорбенты).
9. Помните, что избыток углеводов и глюкозы приводит к напряжению и повышению активности. Не давайте сладости хотя бы за несколько часов до сна.
10. Можно сделать Хранителя Сна – Сову. И даже вместе сделать из бумаги и разукрасить ее, можно сшить или связать, а потом выучить стишок. Сова призвана охранять сон, и ей можно доверить секреты и страхи. Очень помогает, когда малыш боится засыпать один в комнате вечером.

Говорю тебе, Сова,

я волшебные слова.

Смотрит ночь в мое окно.

Не люблю, когда темно.

Грусть и страхи отгоняй.

Сон мой чутко охраняй.