

Egy kis segítség a jobb megértéshez

A gyerekek **18-30 hónapos korukra** egyre határozottabb jeleket mutatnak arra, hogy készek a szobatisztaság elsajátítására. Az a szülő, aki ez előtt a kor előtt kezdi el a „szoktatást”, egyáltalán nem biztos, hogy hamarabb eléri a célját, mint az, aki kivárja az erre alkalmas életkort.

A megfelelő időszak elérézésére, több fontos jel is utal:

Első és legfontosabb kritérium, hogy a gyermek **idegrendszerileg olyan fejlett legyen**, hogy ezt a folyamatot az ő segítségével véghez tudjuk vinni.

- **legalább 2 órán át száraz** marad a pelenkája,
- **jól meghatározható időben kakil**, és egyre inkább megnő testi éntudata, egyre jobban észleli is azt (a kakilás, pisilés folyamatát),
- **zavarja a piszkos pelenka** és kéri, hogy lecseréljék,
- **érdeklődik a vécézés iránt**, utánozza a felnőtteket ebben (is),
- **szeretne pelus helyett bugyit viselni**, azaz akar szobatiszta lenni,
- **képes egyszerű utasítások végrehajtására**,
- **kezdi maga is elrakni ruháit, játékait**, megtanulni, hogy mindennek megvan a helye,
- a „**meg tudom csinálni**” visszatérő szófordulatává válik, ami azt mutatja, hogy az önállósodás útjára lépett,
- **fizikailag fejlett**, tehát tud járni és egyedül is le tud ülni a bilire,
- **képes a záróizmok akaratlagos szabályozására**, azaz késleltetni képes szükségletét, amíg eléri a biliig, vécéig (ennek hiányában szintén csak feltételes reflexről beszélünk).

Szobatisztaságra szoktatás

Amint a felsorolt jelek nagy részét felfedezzük gyermekünk viselkedésében, a lehető **legegyszerűbben, és legvilágosabban magyarázzuk el** neki, mit is várunk el tőle. Amikor a gyermekről lekerül a pelenka, megtapasztalhatja a bugyi és pelus közötti különbséget: a bugyiból kicsorog a pisi, míg a pelusból nem.

Természetesen nem várhatunk azonnali csodát, ne számíthatunk arra, hogy a mondandónk elhangzása után végleg levehetjük a gyerekről a pelust. **A száraz és nedves napok váltakozása igencsak természetes** a szoktatás időszakában. **Ne keseredjünk el, ne szidjuk, ne büntessük érte.**

Amikor előre szól, jelzi szükségletét, **fejezzük ki elégedettségünket**, de ez ne csapjon át ovációba, hisz azt a gyerekek könnyen észreveszik, és nagyon kevés kell ahhoz, hogy majd vegetatív funkcióival tartsa kordában az egész családot (legyen az szobatisztaság, evés vagy más).

A szobatisztaságra szoktatás folyamatát **könnyebbé teszi, ha azt nyárra időztjük**, amikor a picik bugyiban, pelenka nélkül lehetnek (a megfázás veszélye nélkül), szembesülhetnek a pisi, kaki „eredetével”, megtapasztalhatják milyen az, ha végigcsorog a lábukon, így talán könnyebben felfogva a pelus és bugyi különbségét, azaz az akaratlagos szabályozás lényegét.

Éjszakai szobatisztaság

A legtöbb gyerek körülbelül három éves korára válik szobatisztává éjjel is. Bölcsen tesszük, ha adunk néhány hónapot gyermekünknek, hogy megerősödjön benne mindaz amit a napközbeni szobatisztaságról tanult. A lányoknak ez általában kicsivel korábban sikerül, mint a fiúknak, valamint a nyugodtabbaknak is az örökmozgókkal ellentétben.

Figyeljünk a következő jelekre:

- **Egy ideje rendszeresen száraz a pelenkája reggel ébredéskor.** 2 és 4 éves kor között jelentősen megnő a hólyag kapacitása, így a gyermek az éjszaka folyamán nem pisil.
- **Éjszaka felébred mert szeretne pisilni.**
- **Éjszaka leszedi magáról a pelenkát,** és szívesebben lenne pelenka nélkül. A gyerekek legtöbbször tudják, mikor akarnak végképp búcsút inteni a pelenkának.

A szobatisztaság kialakulása során **számíthatunk visszaesésekre** például kistestvér születésekor, betegség esetén, ha a gyerek valamiért nyugtalan, vagy kimerült, ha nagy veszteség érte a családot, de akár pozitív stressz, izgalom, így például egy utazás, nagyobb ünnep is előidézheti azt. Természetesen **ilyenkor sem szidjuk, büntetjük** meg a gyermeket, hanem megnyugtatóan, hogy hamarosan újra képes lesz uralni záróizmait éjszaka is. Ilyen balesetek egészen hétéves korig elfogadottak, azonban ha öt éves kor körül, után még mindig gyakoriak, érdemes jobban odafigyelni rá, szakemberhez fordulni.

Ne feledjük, hogy a szobatisztaság kialakulásának gyorsasága **nincs összefüggésben a gyerek értelmi szintjével.** Ahogy más készségek és képességek (járás, beszéd, stb.) kialakulása is egyénenként jelentős eltéréseket mutat, a szobatisztaság kialakulása is egyéni mintát követ, és nem az intelligencia függvénye.