

Szobatisztaság kialakulása

A szobatisztaság kialakulásához elengedhetetlen, hogy a gyermekben kialakuljon egy belső kontroll, hogy szabályozni tudja a testét, és megtanulja felismerni, értelmezni, esetleg megfogalmazni a testérzeteit. Készen kell állnia fizikailag, azaz az izmoknak és az idegrendszernek egyaránt elég érettnek kell lennie az akaratlagos szabályzásra. Készen kell állnia lelkileg, a gyermeknek belső motivációval kell rendelkeznie, ami arra sarkallja, hogy kipróbálja, képes-e erre. Fontos, hogy szabadon, vidáman és játszva fedezhesse fel a saját képességeit. Mivel általában ez az időszak a dackorszakba ágyazva jelenik meg, el kell kerülni, hogy a szobatisztaság kérdése egy hatalmi játszmává válhasson a szülő és gyerek között.

Fontos:

- **a fokozatosság**
 - engedjük, hogy kíváncsisága vezesse és a saját tempójában fedezhesse fel a teste irányításának örömét
 - vonjuk be a próbálkozásba, beszéljük meg vele, hogy most levesszük a pelust, és egy kis ideig nem lesz rajta. (Lehetőség szerint időzítsük a próbálkozást meleg időszakra, tavasszal, nyáron eleve többen vannak a gyerekek a szabad levegőn és nincs sok ruha, amit le kellene venni WC használat előtt. Ez egyrészt megkönnyíti a vetkőzést, másrészt kevesebb a gond, ha mégsem jut el időben a biliig/WC-ig
 - először csak néhány órára próbáljuk ki és kínáljuk fel közben a bilizés/WC használat lehetőségét
 - siker esetén növeljük a pelenka nélkül töltött időt (egész délelőtt/ délután)
 - amikor már ügyesen megy, akkor is kínáljuk fel többször, hogy használja a bilit/WC-t
 - ha hosszabb ideje, stabilan szobatiszta a nappali időszakban, akkor próbálkozhatunk a délutáni alvás idejére, majd később éjjelre is levenni a pelenkát

- **a sok visszajelzés**

- adjunk sok pozitív visszajelzést, dicsérjük sokat, amikor ügyes volt. erősítsük meg az apró sikereket is azzal, hogy hangot adunk természetes (nem túlzó) örömeinknek, elismerésünknek
- mindig pozitívan motiváljuk, ne kapcsoljunk negatív érzelmeket a WC/bili használathoz, ne helyezzünk kilátásba rossz dolgokat, ha nem ül rá, sose legyen a szabad próbálkozásból és igyekezetből kellemetlen feladat
- sose szidjuk meg, ha véletlen nem sikerül úgy, ahogy szeretne volna. inkább bíztassuk és idézzünk fel olyan korábbi helyzeteket, amikor ügyes volt

- **a motiváció**

- motiváljuk játékosan, hiszen a gyerekek számára ez a tanulás, az ismeretek beépítésének legfontosabb eszköze
- legyünk magunk is nyitottak és vidámak. szólítsuk meg a fantáziáját, hogy kedvet csináljunk neki a próbálkozáshoz. pl. kitalálhatunk érdekes, vidám bilizéshez/WC használathoz köthető történeteket
- a picik hajlamosak belefeledkezni a játékba és emiatt nem figyelnek eléggé testük jelzéseire. segítsük őket, hogy tudatosodjon bennük: időről-időre meg kell látogatniuk a bilit/WC-t, ahhoz, hogy ne történjen baleset

- **a szorongás oldása**

- ügyeljünk rá, hogy sose váljon presszió, kellemetlen feladat a játékos, örömteli próbálkozásból. Őrizzük meg a helyzet örömeit, hogy már valamit tud, új dolgot tanult és hogy megélheti a saját ügyességét. Ezzel is segítjük, hogy ne kapcsoljon rossz érzéseket a helyzethez, ne alakuljon ki benne szorongás
- lehúzhatja ő a WC-t, ezzel is megerősítve, hogy ő irányítja a folyamatot
- vegyük figyelembe, hogy feszültebb időszakokban (kistestvér születése, költözés, szülők válása, betegség, haláleset a családban, intézménybe kerülés - szülőtől való elválás, intézményváltás) nehezebb a gyermeknek megbirkózni az őt érő érzelmi

hatásokkal, ezért ez visszahathat a szobatisztaságra is. Gyakori a regresszió, egy fejlődési szinttel való visszalépés. Ilyenkor legyünk türelmesek, fordítsunk fokozott figyelmet a gyermek érzelmi stabilizálására, töltsünk vele több időt és ne az elvárásokon legyen a hangsúly

Sok kisgyermek már közösségbe (bölcsibe, egyéb intézménybe) jár, amikor ez a téma aktuálissá válik. Előny lehet, hogy a többi gyerek példája, a csoport, ösztönző a gyermek számára. Vegyes csoportban, ő is azt akarja csinálni, amit a nagyobbak, így gyorsabban, könnyebben elfogadja, mert látja a példát maga körül. A nagyobb testvér példája hasonlóan hathat. Hátrány lehet, ha szorong a kudarctól, a kortársak csúfolódásától, esetleg az egymással szemben álló elvárásoktól. Szerencsés esetben az intézmény és a szülő kölcsönösen, egymással összhangban tudja segíteni, támogatni a folyamatot. Beszéljük meg a gondozókkal, hogy mi hogy csináljuk otthon, hol tartunk, miben tudnak segítségére lenni a gyermeknek. Illetve mi hogy tudjuk segíteni az ottani szokások beépülését. Érdeemes figyelembe venni, hogy ha kapkodunk, nem hagyunk elég időt a gyermeknek, hogy saját tempójában haladjon, az visszaüt. A mi feszültségünk (vajon sikerül-e ovikezdeésig elhagyni a pelenkát) óhatatlanul átragad a gyerekre, és a fokozott elvárás ellenállást vagy szorongást szül.