

☺ Szobatiszta lesz a gyermek! ☺

A bölcsiben a tavaszi szülőcsoportos beszélgetések rendre visszatérő témája a szobatisztaságra való szoktatás, különösen a szeptembertől óvodába készülő gyermekek esetében. Amikor a gyermekek bölcsődébe járnak, a szülők a kisgyermeknevelőkkel együttműködve kísérik végig, segítik, támogatják ezt a folyamatot. Mivel bölcsődéink most szünetelnek, ezért ezt a folyamatot most a szülőknek kell végigkísérni. Hogy ne maradjanak segítség nélkül, összegyűjtöttük azokat a tapasztalatokat, tudnivalókat, amelyek segíthetik Önöket ebben.

A **szobatisztaság** komoly lépés a kisgyermek fejlődésében. Az első olyan elhatározás, melynek során a gyermek kényelmetlenséget vállal, az életkorára jellemző azonnali szükséglet kielégítést képes elhalasztani. Az elhatározás alapja, hogy olyan akar lenni, mint a felnőttek. Az ehhez szükséges elhatározásra 2 és 3 éves kora között érik meg a legtöbb gyermek, és mindenféle előzetes szoktatás nélkül 2 – 3 éves kora között vagy egyik napról a másikra, vagy néhány heti próbálkozás után szobatiszta lesz. Fontos, hogy a felnőtt ebben kezdettől fogva támogassa, együttműködjön vele.

A szobatisztává válás **egyénenként eltérő**, van, aki egyik napról a másikra lesz szobatiszta, és van, akinél sikerek és kudarcok váltogatják egymást. Legtöbb gyermek a folyamat elején még egy ideig részben a bilibe, részben pedig a pelenkába végzi szükségletét. Az idő múlásával egyre többet a bilibe és a pelenka egyre többször száraz marad. (A fejlődés nem folyamatos, átmeneti visszaesések lehetnek.)






A szülők részéről leggyakrabban megfogalmazott kérdések ebben a témában:

Honnan tudhatom, hogy a gyermekem már megérett a szobatisztaságra?

Mivel és hogyan segíthetem Őt ebben?

Hogyan kezdjek hozzá?

Először is szerezzük be a fontos kellékeket:

-  Bili
-  WC magasító (WC elé fellépő)
-  Gumilepedő
-  Megfelelő mennyiségben váltóruha
-  Kis bugyik

(Teljesen mindegy, hogy bilit vagy WC-t szűkítővel használunk)

Aztán figyeljük a gyermekünket, hogy mikor kezd el érdeklődést mutatni.

A szülő részéről kiemelt jelentősége van a **türelemnek**, a **megértésnek**, hiszen szobatisztává a szeretett felnőtt kedvéért válik a gyermek, ne okozzanak csalódást a gyermeknek. Válasszunk nyugodt időszakot a kezdéshez. Fontos, hogy éreztessük a gyermekkel, hogy ez jelentős változás az életében, és **bizunk benne**, hogy ő képes lesz rá. A **következetesség** jelentősége már eddigi nevelési helyzetekben is biztos meghozta a gyümölcsét, most is szükség lesz rá. A szobatisztaságra szoktatáshoz a legjobb időszak a tavasz és a nyár – ez persze nem azt jelenti, hogy máskor nem lehet, de sikertelenségek esetén kevesebb kényelmetlenséggel jár a könnyebb tavaszi – nyári ruházat.

A szakemberek (kisgyermeknevelők, gyermekpszichológusok) úgy tartják, hogy **fizikailag akkor érett** a gyermek a szobatisztaságra való szoktatás megkezdéséhez, **ha a lépcsőn váltott lábbal kapaszkodás nélkül fel tud menni.**

Szociális érettségét az mutatja, **ha ő maga kezdeményezi** a szobatisztává válással kapcsolatos **próbálkozásokat**, ő maga kezd el **érdeklődni**.

Többféle módszert különböztethetünk meg a szobatisztaságra szoktatásban

Az első módszer esetében a gyermek kezdeményez, a 2-3. esetben a felnőtt.

1. **A szakemberek által legjobbnak ítélt módszer**, ha kivárjuk, hogy a **gyermek kezdeményezzen**, ő maga érdeklődjön, kérje a próbálkozási lehetőséget. Ebben az esetben a felnőtt nem kezdeményez, de szóval, felvilágosítással, segítséggel támogatja a gyermeket. Ennek az a feltétele, hogy a gyermek érett legyen a szobatisztává váláshoz, valamint jó kapcsolat legyen a gyermek és a felnőtt között.

Mi mutathatja a gyermek érdeklődését:

- ✚ **Érdeklődik**, hogy anya vagy apa hol végzi a dolgát – a szülők személyes mintája kiemelt fontosságú, hiszen a szeretett felnőtt kedvéért sok mindent megtesz a gyermek
- ✚ **Jelzi**, hogy mikor végzi a dolgát
- ✚ **Jelzi**, ha tiszta pelenkát kér
- ✚ **Kéri** a kis bugyit – hiszen anyának és apának is van ilyen.

Hogyan haladjunk?

Amikor a gyermek érdeklődni kezd, akkor meg kell mutatni neki a bililit, a WC-t és mondani kell neki: „Ha kedve van, kipróbálhatja.” Törekvései során a pozitív megerősítések, **dicséret**ek erősítik őt abban, hogy helyesen tesz valamit. Ne süssük, bízzuk az elhatározó képességére a folyamat lezajlását. Az, hogy tudja a gyermek, hogy mire való a bili, nem biztos, hogy tud bele „produkálni”. Ugyanis ez nem tudás kérdése, hanem elhatározás, hogy megteszi. A szobatisztává válásnak ez a legjobb példája. Ugyanis ez teljes mértékben a gyermek együttműködésén alapszik, kevésbé időigényes. Kevesebb a konfliktus ezáltal a gyermek és a felnőtt között.

Megkönnyíti a gyermek számára ez a felnőtt magatartás, hogy elhatározásra jusson, lerövidíti a próbálkozás időtartamát, megkíméli az eredménytelen bilin üldögéléstől, és attól az érzéstől, hogy kudarcot vallott, hogy elégedetlenek vele.

A 2. és 3. módszer esetében a szobatisztaságra szoktatás figyelmen kívül hagyja a gyermek fejlettségét, igényeit, szükségleteit, de fontosnak tartjuk bemutatni őket **hátrányaikkal** együtt, mivel mindkét módszert elsősorattal ajánlják hozzá nem értő emberek.

2. E módszer esetében a felnőtt kezdeményez, és a gyermek fejlettségére, szükségleteire való tekintet nélkül rendszeresen ráülteti a gyermeket a bilire/WC-re, és kényszeríti az „eredményig” a bilin ülésre. A merev, rendszeres ültetés komoly károkat okoz, a gyermekben mély nyomokat hagy. Olyan feltételes reflex alakul ki a gyermeknél, hogy a későbbiekben is csak hosszas üldögélés után tudja elvégezni dolgát. Közben a gyermek unatkozik, ez a merev szoktatási rendszereteg időt elvesz a számára legfontosabb tevékenységtől, a játéktól.

A gyermekekből leggyakrabban ellenkezést vált ki, megrontja a felnőtt-gyermek kapcsolatot, dac alakul ki nála – nem beszélve arról, hogy ez az életkor pont a sokat emlegetett „dackorszak” ideje is. Ne tetézzük további konfliktusokkal ezt az amúgy sem könnyű időszakot. A dacos gyermek képes visszatartani szükségletét szinte korlátlan ideig. (szakemberek azt mondják, hogy az evés mellett szobatisztaságra szoktatás a másik legfőbb konfliktusforrás a szülő – gyermek kapcsolatban)

3. A második módszer esetében nem merev szoktatásról beszélünk. A szülő bizonyos időközönként rendszeresen ráülteti a gyermeket a bilire/WC-re, ám ha a gyermek nem akar ráülni, nem ülteti rá. A szülő biztatja, dicséri, nem kényszeríti, nem bünteti, nem haragszik rá, ha nem sikerül a

bilibe végeznie a dolgát. Először a gyermek passzívan szokja meg, hogy a bilibe ürítsen, majd ez a folyamat aktívvá válik nála, ha már éretté válik, és maga kéri a bilit. Ennek az a **hátránya**, hogy több időt igényel, sok időt tölt a gyermek a bilin, ami megint csak a számára legkedvesebb tevékenységtől a játéktól vesz el időt.

Vannak felnőttek, akik **túl korán** kezdik a gyermek szoktatását. A gyermeket súlyosan károsítja, ha fejlettségénél hamarabb, a felnőtt akaratára, erőszakosságától kényszerítve lesz szobatiszta. Súlyos, hosszantartó pszichoszomatikus károsodás a következménye, vizelési, székelési nehézségek, félelem, szorongás, dadogás, éjszakai felsírás, nyugtalanság, agresszió, ideges tünetek.

Néhány fontos tanács:

- ✚ A saját lelki békéjük érdekében soha **ne hasonlítsák** más gyermekhez (még testvérhez se) gyermeküket, engedjék meg neki, hogy Ő egyedi, megismételhetetlen, **a fejlődése csak rá jellemző**
- ✚ A különböző tevékenységeket jól határoljuk el, a bilin/WC-n üldögélés közben ne adjunk játékot, könyvet, telefont a gyermeknek, ennivalót, nagy zavart okozunk különböző egészen más jellegű, célú tevékenységek összemosásával
- ✚ Siker esetén soha ne maradjon el a **dicséret**, szóbeli elismeréssel, puszival, öleléssel

Ne aggódjanak, bármennyire is nehéznek tűnik, anyák milliói élték már át ezt az időszakot, és ahogy nekik, Önöknek is sikerülni fog. Most elképzelhetetlennek tűnhet, de pár év múlva már mosolyogva tudnak majd gondolni rá. A szobatisztaságra szoktatás kiváló alkalom a rendszeres kézmosásra szoktatáshoz is.



Ha bármilyen egyedi kérdésük van a szobatisztaságra szoktatás területén, bátran forduljanak a bölcsődei szakemberekhez a honlapunkon található elérhetőségeken e-mailben, vagy telefonon. ☺

A mesének meghatározó szerepe van a gyermek életében. Az értelmi, érzelmi fejlődés mellett vannak olyan rövid kis történetek, amelyek segítségükre lehetnek ezekben a helyzetekben:

Szöllősi Edit: Hurrá, bilizek!

https://www.libri.hu/konyv/szollosi_edit.hurra-bilizek.html



Alona Frankel: Bilikönyv

https://www.enbook.hu/catalog/product/view/id/5065935?gclid=EAlaIQobChMIoMaPzp3Z6AIVR0HTCh2-cQfIEAQYBCABEgLOXvD_BwE

