

Szobatisztaság kisokos

Mit nevezünk szobatisztaságnak...

Szobatisztaságnak azt nevezzük, mikor a gyerek eljut az idegrendszer érésének olyan szintére, hogy *saját akaratából* képes irányítani a záróizmait, érzékeli, jelzi, de vissza is tudja tartani az ingert. **Teljes szobatisztaságról** akkor beszélhetünk, ha a gyerek nemcsak ébren, de alvás közben is képes az inger észlelésére és visszatartására.

... és mit nem nevezünk annak?

Ezzel szemben az nem nevezhető szobatisztaságnak, ha meghatározott időközönként a gyereket a bilire ültetik és addig rajta kell maradnia, amíg nem produkál valamit. Ezt **klasszikus kondicionálásnak** nevezik.

Mikor várható, mik a feltételei?

A legtöbb gyerek úgy **2-3 évesen** ér el a fejlődés és érés azon szintjére, mikor már képes a szobatisztaságra. Ekkor válik a feltétlen reflexből feltételes, vagyis az inger megjelenése esetén már tudja irányítani a záróizmokat, és ha szükséges, vissza is tudja tartani a vizeletet/széketet.

Számíts rá, hogy eleinte inkább játék lesz a pelenka elutasítása, és ha belemerül valamibe, lesz néha baleset. Mindegy, hogy hová és mit sikerül, ha egy mód van rá, ne húzd fel magad, tekintsd ezt természetesnek. Abban is szinte biztos lehetsz, hogy a gyerek először csak napközben lesz szobatiszta, alváskor-öntudatlan állapotban még nem képes irányítani a testét.

- ✿ Erőltetni szigorúan tilos! A legjobb, ha a gyerek maga dönt a pelus elhagyása mellett.
- ✿ Ne büntesd, ha bepisil!
- ✿ Ne dicsérd, ha a bilibe-vécébe sikerül! Ne jutalmazd ajándékkal se azt, ami egyébként természetes!

Hogyan lássunk hozzá?

1. **Beszélgessünk** róla gátlások nélkül!
2. A baráti és szülői jó **példa** ragadós. Engedd be, ha te mász ki!
3. Legyen **rutinotok**! Alvás és elindulás előtt mindig vécézzetek egyet!
4. **Légy türelmes**, elfogadó és megértő! Húszévesen nem tök mindegy, hogy az átlagnál két hónappal később sikerült?

Mire lesz szükségünk?

- ✿ Bili és/vagy wc szűkítő;
- ✿ Csinos bugyik/alsónadrágok a gyerek kedvenc mesefiguráival;
- ✿ Otthon legyen kéznél a felmosó vödör és a fertőtlenítő, hogy a "baleset" nyomai pillanatok alatt eltűnhessenek;
- ✿ Utazáshoz, játszótérezéshez váltóruha, nedves törölkendő, zacskó;
- ✿ Figyelem és fókusz a gyerek jelzéseire, igényeire;
- ✿ Türellem és kötéldegek;
- ✿ Csukott fülek az okoskodókra;

Higiénia



- Már az elejétől kezdve mondd el mindig a kicsinek a vécépapír használatát! Eleinte neked kell majd segítened, később elég, ha ellenőrzöd, hogy sikerült a dolog.
- Minden alkalommal mossatok kezet vécézés után! Nem véletlen a többes szám, te is mosd meg, ha csak segítettél is a gyerekeknek a vécézésben! Persze, akkor is, ha te voltál vécén – vigyázat, a gyerekek mindent észrevesznek!
- A kézmosás meleg vízzel, szappannal történjen! A legtutibb, ha vécézés előtt is kezet mostok – így nem koszos kézzel történik a törölgetés...

Normálisnak tekinthető, ha...

- ✿ a gyerek 2-3 éves korára nappalra szobatisztává válik, de éjszaka még nem az;
- ✿ betegség esetén ismét bepisil, netán bekakil, különösen alvás közben;
- ✿ testvér születésekor visszafejlődést tapasztalunk;
- ✿ trauma (pl. baleset) esetén átmenetileg újra bepisil;

Mikor forduljunk szakemberhez?

- ✿ Amennyiben a gyerek ötéves korára nem válik nappalra és éjszakára is megbízhatóan szobatisztává.
- ✿ Amennyiben a már biztosan szobatiszta, 5 évesnél idősebb gyerek valamilyen okból – baleset, trauma - tartós visszaesést mutat.

Az átmeneti időszakban készülj arra, hogy...

A gyerek úgy belemerül a játékba, hogy észre sem fogja időnként venni, ha bepisil. Útközben a lehető legrosszabbkor fog rájönni mindig, a lehető legváratlanabb helyzetekben, és nem, nem tudja még olyan sokáig visszatartani.



Ősszel kezdődik az ovi?

Csak semmi pánik: egy nyár alatt sok minden történhet! A nagy melegben adj bugyit a gyerekre, ha bepisil, akkor sem történik nagy baj, de legalább érzi a nedvességet. Délutáni alvásnál is próbálkozhattok, csak tegyél az ágyra, matracra egy gumilepedőt. Ne sűrgesd, és főleg, eszedbe ne jusson szidni, ha mégis úgy esik, hogy becsurgat!

További anyagok a témában...

A Babaneten és a Kölökneten számos hasznos és érdekes olvasnivalót találhatsz a szobatisztaságról.

Cikkajánló:

- ✿ Szobatisztán az óvodába
- ✿ Oviblog: Le a pelussal hadművelet
- ✿ Szoktassuk-e a szobatisztaságra?
- ✿ Kézmosási gyakorlatok
- ✿ 5 elképesztő termék kis- és nagydolgokhoz
- ✿ Praktikum húgyuti fertőzés esetére

Szakértői válaszok:

- ✿ Visszaesett a szobatisztaságban
- ✿ Hatévesen bepisilnek
- ✿ Visszaesés a szobatisztaságban
- ✿ Már mindent kipróbáltunk
- ✿ Négyévesen még bepisil
- ✿ A fiam megint bepisil
- ✿ Megkésett fejlődés

[Szobatisztaságról a rendelőben »](#)

[Pelenkázás és szobatisztaság a BabanetShop-ban »](#)