**SZOBATISZTASÁGRA NEVELÉS**

Szülőként fontos tudnunk, hogy a szobatisztaság elérése elsősorban nem a gyermek életkorához kötött, hanem *fizikai, fejlődéses és viselkedési mérföldkövek alapján* történik. Sok gyermek 18 és 24 hónapos kora között lesz szobatiszta, mások 3 évesen. A folyamatot siettetni nem kell, mert a túl korai kezdés nem feltétlen vezet jobb eredményhez.

A tréning megkezdése előtt érdemes feltennünk magunknak az alábbi kérdéseket:

* **El tud-e már a gyermek a wc-ig menni, illetve tud-e rajta ülni?**
* **Képes-e már megszabadulni alsó ruháitól egyedül?**
* **Képes-e legalább két órán át szárazon, száraz ruhában maradni?**
* **Képes-e kommunikálni már ürítési igényét?**
* **Érdekli-e, motivált-e a gyermek arra, hogy pelenka helyett a wc-t használja?**

Ha legtöbb válasza igen, akkor nagy valószínűséggel gyermeke készen áll a szobatisztaság megtanulására. Amennyiben a válasz főként nem, valamint a gyermek életében nagyobb változás (például kistestvér születése) lesz aktuális, akkor ne erőltessük, hagyjunk neki még időt erre.

**Gyakorlati szempontok, amelyek mentén érdemes haladni a tréning során:**

* **Szerezzünk be egy bilit** és tartsuk a fürdőszobában vagy ott, ahol a gyermek a legtöbb idejét tölti.
* Legyenek **bili-szünetek**, amikor ráülhet a bilire vagy a wc-re pelenka nélkül egy pár percre, két óránként, illetve reggel felkelés után közvetlenül, illetve a szieszták után.
* Papírt dobhatunk és engedjük, hogy a gyermek húzza le, így észlelheti, **mire is jó a wc**.
* Fiúknak könnyebb lehet **ülni**, ne erőltessük elsőre a wc előtt állást.
* Maradjunk ott a gyerekkel, **olvassunk neki mesét vagy vigyünk egy játékot** magunkkal, amíg ücsörög.
* **Engedjük neki, hogy leszálljon, ha akar**.
* Ha csak ücsörgött, **dicsérhetjük** azt is, hogy próbálkozott.
* Annak érdekében, hogy kialakulhasson egy állandóság, **ebben az időszakban** **utazás esetén is vigyük magunkkal a gyermek bilijét.**
* Amennyiben gyermekünk valamilyen módon jelzi, hogy ki kell mennie, észleljük és **reagáljunk azonnal.** **Segítsük, hogy** **sürgető érzését vegye észre és jelezze**. **Dicsérjük meg, amikor szól!**
* Érdemes a gyermeknek ebben az időszakban **könnyebb, levegősebb ruhákat hordania**, amiktől szükség esetén gyorsan megszabadulhat.
* Beszéljünk nekik a **higiénia fontosságáról**. Lányoknál a fertőzések elkerülése végett tanítsunk megfelelő technikát. Tanítsuk a kézmosást is.
* Fontos kiemelni, hogy az **éjszakai tréning** gyakran nehezebb és tovább tart, mint a nappali rutin kialakítása. A legtöbb gyermek 5 és 7 éves kor között viszont már biztosan szárazon tud maradni.
* Egyes helyzetekben érdemes lehet **matracvédőt** beszerezni.
* Előfordulhatnak balesetek, ezeket az eseteket **kezeljük türelemmel**.
* A sikerek megerősítését például **matricával vagy csillagos jutalmazó rendszerrel** segíthetjük.
* Legyünk felkészülve, érdemes **váltás alsó ruhaneműt, illetve ruházatot bekészíteni** a gyereknek
* Ha nehezen haladnak, **ne társítsa gyermeke viselkedését intelligencia-hiányhoz vagy makacssághoz!**
* Bizonyos helyzetekben, amikor a gyermek szokása **nagyfokú eltérést** mutat, mindenképp szükséges a **szakorvos felkeresése**, hogy megbizonyosodjunk róla, hogy a jelenség mögött nincs testi betegség.

Pár hét után, ezzel a rutinnal hamarosan kész lesz a gyermek, hogy elhagyja a pelenka használatot. Ezt a változást dicsérettel jutalmazzuk! Amennyiben még nem sikerült maradéktalanul a tréning, engedjük, hogy alkalmanként visszatérjen a pelenkához. Amennyiben visszaesést tapasztalunk, kerüljük a szidást! Ez azt jelzi, hogy gyermekünk még nincs 100%-ig kész a változtatásra. Pár hónapon belül próbálkozzunk újra a rutin megtanításával.

Pszichológiai szempontból arra kell törekednünk, hogy az önálló toalett használat ne kötelezettség legyen a gyermeknek, hanem olyan tevékenység, amit ő maga is akar és motivált az elérésére.