



NASVIDENJE PLENICE

71 zmot o suhosti
in rešitve,
s katerimi se vaš malček
najhitreje znebi plenice

MOJCA VRBNJAK



Vsebina

UVOD.....	5
1. Vsakega otroka je treba odvajati od plenice.....	7
2. »ZDAJ« je ravno pravi čas, da začnem odvajanje od plenice.....	8
3. Še nihče ni šel s pleniciami v šolo.....	10
4. Otroci so telesno pripravljani na odvajanje od plenice v starosti od osemnajst mesecev do treh let.....	10
5. Popolnoma vseeno je, kdaj otroku vzamemo plenice.....	13
6. Vsi otroci nam z enakimi znaki sporočajo, kdaj želijo izločiti.....	17
7. Odvajanje od plenice se začne z uporabo kahlice, od tod tudi izraz »navajanje na kahlico«.....	20
8. Otrok ne potrebuje več plenice, ko je le-ta suha še vsaj eno uro po dnevnem počitku.....	21
9. Otroci lulajo in kakajo točno ob določenem času.....	22
10. Otrok lahko tudi v plenički pridobi občutek za mokroto.....	23
11. Odvajanjem začnejo vzgojiteljice v vrtcu, to ni moje delo.....	23
12. Pri odvajanju je treba počakati, da je otrok čustveno zrel.....	26
13. Pri odvajanju je treba počakati, da je otrok telesno pripravljen.....	28
14. Pri odvajanju je treba počakati, da je otrok umsko pripravljen.....	29
15. Najboljši starši imajo otroke suhe že pri dobrem letu.....	31
16. Dečki so suhi kasneje kot deklice.....	32
17. Ko se začne otrok zavedati pokakane plenice, je čas, da začnemo odvajanje.....	32
18. Otroka ne smemo siliti na kahlico.....	33
19. Otrok se bo na odvajanje od plenice navadil v vrtcu, ker bo imel zgled vrstnikov.....	35
20. Otrok naj na kahlici bere knjige oz. se igra z igračami, da se mu le-ta priljubi.....	36
21. Otrok se še vedno večkrat čez dan polula. Nima smisla vztrajati, očitno še ni pripravljen.....	37
22. Cel dan samo slačenje in oblačenje – toliko dela.....	38
23. Mi smo že večkrat poskusili, ampak ni šlo. Otroku smo vrnilo pleničko.....	39
24. Otrok v avtu potrebuje pleničko.....	39
25. Babica ga brez pleničke ne želi paziti.....	41
26. Otrok želi imeti v vrtcu svojo domačo kahlico oz. želi izločiti samo na školjko.....	42
27. Vzgojitelji so dovolj kompetentni na tem področju, da oni odločijo, kdaj je otrok pripravljen na odvajanje od plenice.....	43
28. V vrtcu ves čas trojna rezervna oblačila za primer »nesreče«.....	43

29.	Vrtec je kriv, ker moj otrok ni suh!.....	44
30.	Knjige otroku ne morejo pomagati na tej poti. Če otroku ne gre, čuti ob knjigi z vsebino odvajanja še večje nelagodje in pritisk.....	45
31.	Oblačenje otrok pri odvajanju nima pomembne vloge.....	46
32.	Otrok mora sedeti na kahlici dalj časa, da vanjo kaj opravi.	46
33.	Moj otrok želi kakati izključno v pleničko.....	47
34.	Dečki naj lulajo stoje.....	48
35.	V času odvajanja odpade, vse skupno nakupovanje in skupni odhodi v trgovino.	48
36.	Za nekaj časa se je dobro odpovedati obiskom.....	48
37.	Na sprehodu v mestu je težje izločanje izven pleníc.....	49
38.	Zimski meseci niso primerni za odvajanje.	50
39.	Najlažja je pot, če otroka podkupimo z nagradami.....	52
40.	Vsak uspeh moramo močno pohvaliti.....	53
41.	Če otroku ne uspeva, moramo postopati strožje in mu potrkati na vest.	53
42.	Otrok naj si sam obriše ritko.	53
43.	Odvajanje je za starše zelo stresno obdobje.	54
44.	Otroka lahko navadite na določen ritem lulanja.....	55
45.	Da se otrok ne bi tolikokrat polulal, zmanjšajmo vnos tekočine.....	55
46.	Če otrok ne želi sedeti na kahlici, obstajata samo dve rešitvi:.....	56
47.	Za dvoletnika so pogosto značilna zaprtja.....	57
48.	Otroci, starejši od 3 let, naj izločajo v školjko, ne v kahlico.	60
49.	Če otrok nazaduje, mu vrnemo plenico.	60
50.	Če otrok nazaduje, pristopimo bolj trdno in odločno.	61
51.	Normalno je, da ima otrok v času odvajanja ves čas na hlačkah pikico urina.....	61
52.	Vedno počakamo, da gre otrok sam na stranišče, ko začuti svojo potrebo.....	62
53.	Otroka najprej odvadimo čez dan, šele nato ponoči.....	62
54.	Suhe noči šele po 3. letu.....	63
55.	Otrok ponoči ne potrebuje več pleničke, ko se zjutraj zbudi suh.	63
56.	Moj otrok spi zelo nemirno, ampak takšni so pač mlajši otroci.....	65
57.	Svetujejo, naj otroka pred spanjem opomnim ter ga pripravim na noč brez pleníc.....	65
58.	Otroku ponoči odstranim plenico šele, ko je že dalj časa suh, in tako se izognem močnemu postelje.....	65
59.	Otroka moramo ponoči nositi na stranišče.	66
60.	Najbolje je, če se zgledujem po vrstnikih.	66
61.	Če ne gre, pač ne gre.	67

62.	Odvajajo naj mame, ker so bolj ljubeče in imajo bolj izostren čut za odvajanje.....	68
63.	Kahlica mora biti ves čas na istem mestu.....	69
64.	Zamudili smo občutljivo obdobje za odvajanje.	70
65.	Za odvajanje so najboljše hlačne pleničke.	71
66.	Odvajalne hlačke so boljše od navadnih.	72
67.	Ko dobimo novega družinskega člana, je pravi čas, da začnemo odvajanje, saj se bo otrok počutil velikega in bo raje sodeloval.	73
68.	Če otroku prehitro odstranimo plenico, se igra s svojimi spolnimi organi.....	73
69.	Če imaš dvojčke, trojčke je vse težje.	74
70.	Vsem otrokom se dogajajo »nesreče« v času odvajanja od plenice.....	75
71.	Ne potrebujem svetovanja.....	75
ZAKLJUČEK.....		76
Literatura.....		77

UVOD

Sem Mojca Vrbnjak, diplomirana vzgojiteljica predšolskih otrok in mama treh svobodnih fantov. Tu sem, da vam pomagam odkriti spekter stvari, ki otroka omejujejo pri njegovem razvoju, zato da boste lahko s svojim otrokom zaživel bolj celostno, srečno in svobodno.

Še preden sem postala diplomirana vzgojiteljica, sem močno verjela, da si vsak otrok zasluži pozornost, toplino, zasluži si naš čas, da je čuten in slišan v celoti. Srečevala pa sem otroke, pri katerih iz oči ni izžarevala otroška igrivost. Otroke, ki so bili zelo omejeni, namesto da bi po svetu svobodno rajali. Dojela sem, da sem izbrala pravo pot. Biti vzgojitelj je nekaj najlepšega. Dano nam je, da otrokom, tudi tistim, pri katerih so morda že ugasnile iskrice v očeh, te ponovno prižgemo, pa čeprav le za kratek čas. Trudimo se, da jih ne oviramo pri njihovem razvoju, pač pa jim stojimo ob strani in jih na poti spodbujamo. Težke trenutke spremenimo v lepše in lažje ter se trudimo, da bi znotraj svoje svobode žareli. Mi jim poklonimo svoj čas, oni pa nam svojo iskreno bližino. Skupaj z njimi osebno rastemo.

Ko sem rodila prvega sina, sem otroke prvič začela dojemati zares celostno. Želela sem ga čutiti, videti, slišati, želela sem si, ampak me je tempo življenja povozil. Kar na enkrat sem čutila, kako sem nemočna in zasuta s sodobnimi trendi »otročstva«. To nisem bila jaz. V lastni koži se nisem počutila dobro, nisem svobodno dihala in vedela sem, da tudi otrok ob takšni mami ne čuti svobode. Zato sem se v tisti največji noriji ustavila. Obstala v času in se ozrla globoko vase.

Začela sem iskati, kaj vse me moti, kaj mi onemogoča to naravno svobodno vez s samo sabo in to svobodno vez z otrokom. Na tisti točki spoznanja sem se sama odločila za pot, ki je drugačna.

V tem e-priročniku vam bom prikazala, kaj otroka ovira pri svobodnem izločanju.

Približala vam bom ideje, ki so logične in izhajajo iz narave. Osvetlili bomo teme, ki so nam v zadnjem času prikazane kot cela znanost, za katere potrebujemo sto in en pripomoček, v resnici pa so preproste. Med norenjem v sodobnem svetu sprejmemo vse, kar nam družba ponudi. Pozabimo pa se vprašati, ali je to res dobro za nas in našega otroka, ali je to res najbolj preprosta in naravna stvar, ki jo lahko otroku ponudimo. Nas ta stvar z otrokom zbližuje ali nas v resnici oddaljuje od njega?

Učila vas bom ravnanj, ki se zdijo staršem težje dostopna, saj jih sodobni svet ne oglašuje. Sami boste lahko izbirali med različnimi možnostmi.

Največkrat smo ravno starši tista glavna ovira, da naš otrok ne napreduje. Srčno se trudimo, da bi mu olajšali prehod iz pleničk v spodnje hlačke, a si večkrat z napačnim pristopom pot zapletemo in proces otežimo.

Tu sem z vami zato, da vam predstavim 71 tez, ki so v sodobnem svetu zelo pogosto omenjene. Zmote in resnice, ki veljajo za čas odvajanja otrok od plenice. Redko se ljudje poglobimo vanje. V priročniku sem vam jaz vse teze potrdila oz. ovrgla in strokovno utemeljila, zakaj je temu tako. Na podlagi prebranega boste lažje sklepali, ali stopate po pravi poti, ste obrali prave pristope, ali pa je potrebno kaj spremeniti, dodati in dodelati. Včasih lahko čisto mala sprememba pomeni velik korak v smeri proti cilju.

Otroci so radi svobodni!

In če berete ta priročnik, verjamem, da ste vi dovolj močni, da jim to svobodo omogočite!

1. Vsakega otroka je treba odvajati od plenice.

Ne drži. Otrok, ki jih nismo naučili izločanja v plenice, kasneje ni treba učiti izločanja izven plenice in se truditi z odvajanjem. O tem govori metoda svobodnega izločanja izven plenice. Poglobljeno se o tej tematiki pogovarjamo v mojem programu »Svoboden otrok brez plenice«.

Metoda brez plenice se v zadnjem času vse pogosteje pojavlja tudi pri nas v Sloveniji. Prav je, da širimo to znanje, da ga doseže čim več staršev. Če bo vsak izmed nas navdušil sebe in morda še vsaj eno bližnjo osebo, bomo počasi in postopoma spreminjali svet. Osvobajali bomo otroke.

V tujih virih se za to metodo uporablja izraz »diaper free«.

V prevodih najdemo poimenovanja, kot so navajanje dojenčka na kahllico, naravna dojenčkova higiena, nežna komunikacija z izločanjem, z nežnim prigovarjanjem do kahllice ali preprosto zgodnje navajanje na kahllico.

Metoda temelji na podrobnem opazovanju dojenčka in odzivanju staršev na njegovo telesno govorico, glasove, vedenjske znake oz. vzorce. Med opazovanjem morate biti pozorni, kdaj vam otrok vse to sporoča, saj boste samo tako lahko spoznali njegov ritem izločanja. Z metodo lahko začnete takoj po rojstvu otroka in vse do njegovega osemnajstega meseca.

Že kar na začetku bi želela predelati strah, ki se poraja mnogim staršem ob besedi »metoda BREZ plenice«. Gre namreč za metodo, za svobodno pot, kjer se vsak odloča po svoje, po svojih zmožnostih in potrebah otroka. To pomeni, da lahko vi izvajate to metodo in bo vaš otrok vseeno ves čas v plenici (za enkratno uporabo ali pralni). Vi ga boste ob znakih slekli, mu nudili prostor za izločanje, nato pa ga boste povili nazaj. Enako velja za svobodo odločanja, kako pogosto boste to prakticirali. Lahko lovite vsa lulanja in kakce v dnevu; morda ste oseba, ki se boste odločili le za kakanje izven plenice ali pa boste lovili le lulanje po vsakem prebujanju otroka. Pot je vaša, načinov izvajanja pa mnogo, zato imate popolno svobodo pri izbiri.

Meni je ljub tale zapis:

»Kakršno koli izločanje izven plenice je še vedno boljše kot nobeno izločanje izven plenice.«

Če boste svojemu otroku omogočili lulati izven plenice samo enkrat v dnevu, je to še vseeno bolje, kot pa če mu tega sploh ne bi omogočili. S tem boste ohranjali otrokov instinkt, da svobodno izloča. Gre za prirojeno, nehotno težnjo človeka k določenemu ravnanju. Otroku golota pomeni svobodo.



2. »ZDAJ« je ravno pravi čas, da začnem odvajanje od plenice.

Ne drži. O tem, kdaj je pravi čas, bi se dalo razpravljati.

Primer:

Mama ponosno naznani, da je njena hčerka stara 2 leti in 3 mesece, začela bo odvajanje od plenice. Ali je to pravi čas ali ne, je odvisno od tega, na katera ušesa bo naletel njen stavek. Nekdo, ki je zaprisežen brezpleničar, se bo zgražal, kaj je delala tako dolgo, grozna mu bo misel, da je otroka sploh navajala na plenico in mu vsa ta leta ni omogočila izločanja na svobodo. Nekdo, ki je otroka uspešno odvadil že pri 13 mesecih, se bo oglasil z mislimi, da gre otrok že

»skoraj v šolo« in je še vedno v plenica, zakaj se tega niso lotili že pred enim letom?! Zagotovo pa se bo našel tudi kdo, ki bo trdil, da je deklica pri 2 letih in 3 mesecih še drastično premajhna za to pot. Zagotovo še ni telesno in čustveno zrela. Obsojal bo mamo, kam se ji tako mudi, zakaj otroka frustrira. Naj vendarle počaka, da bo deklica pripravljena.

Naš znani Adi Smolar pa bi zapel:

»En te pljuva, drug te hvali,
kdo ma prav, le kdo?
Je pač tako pri vsaki stvari,
je vedno blo in bo.
Ima vsaka glava eno pamet,
vsaka pamet ima svoj prav.
Ga ni človeka, ki prav vsem ljudem
ustreč bi znal.«

Zato nikoli nikomur ne sodite. Sami izberite pot, ki se vam zdi primerna in ste se zanjo zavestno odločili. Izberite metodo in lasten tempo ter čas izvajanja. Če vas kdo vpraša za mnenje, poveste, kako ste se tega lotili in zakaj, kaj dobrega vam je to prineslo. Nikoli pa ne vsiljajte svoje poti drugemu. Če nekdo pri vas vidi dobre rezultate, srečno mamico in srečnega otroka, potem ga bo vaša pot začela zanimati in verjetno vam bo sledil. Delite znanje s tistimi, ki so vašega znanja željni, in ne izgublajte energije z osebami, ki vaše poti ne podpirajo in ne razumejo. Otok je pripravljen, ko so za to pripravljeni starši. Katero koli pot boste ubrali, bo pravilna, saj navsezadnje drži, kar pravijo:

»Še nihče ni šel s plenici v šolo!«

3. Še nihče ni šel s pleniciami v šolo

Da me ne boste razumeli napačno, nič nimam proti pleniciam. Tudi mi smo jih uporabljali. Obstaja kup različnih ponudb: od plenice za enkratno uporabo do pralnih plenice in menim, da so dobrodošle. Vsaka mama kot tudi oče, verjamem, da se kdaj znajdetata v trenutku šibkosti, v trenutku, ko vas tempo življenja duši. Dnevi, tedni, meseci neprespanih noči, skrb zase, za partnerja, družino, morda za njivo, vrt in še kaj. Že nosečnost in porod žensko izčrpata, svet pa ni narejen tako, da bi ti potem ponudil čas za regeneracijo in počitek. Sami morate biti tako močni, da si to vzamete in dovolite. Ko je mama popolnoma utrujena in se postavlja na noge, ko si še nabira energijo, so plenice še kako dobrodošle!

Vendar smo se starši kar malo polenili in to obdobje »šibkosti« kar podaljšujemo. Dandanes se vse bolj nagibamo k čim kasnejšemu navajanju na kahlico.

Zakaj je tako?

Ker imamo na trgu vse večje število visoko vpojnih plenice, v katerih otrok vlaga ne moti, saj je ne čutijo. Otroku dajejo občutek udobnosti, zato otroci nimajo nikakršne želje po tem, da bi plenice nehali uporabljati. Otrok popolnoma zanemari naraven občutek izločanja. Nezavedno opravlja potrebo v plenico in se mokrote ne zaveda. Plenice so udobne za otroke in praktične tudi za starše. Zaradi vpojnosti je previjanje redkejše in tako se želja staršev, da bi otroke čim prej odvadili od njih, odmika.

4. Otroci so telesno pripravljene na odvajanje od plenice v starosti od osemnajst mesecev do treh let.

»Z raziskavami so dokazali, da otrok ne more hoteno uporabljati mišic, ki nadzirajo mehur, in mišic zadnjika, dokler ne dopolni vsaj 18 mesecev.« (Gilbert. 2003, str. 11)

S to trditvijo se nikakor ne morem strinjati. Manjka namreč podatek, koliko stari otroci so bili vključeni v raziskavo in po kakšni metodi izločanja izven plenic stopajo. Ali jim je omogočeno razvijanje lastnih mišic ali pa starši z uporabo plenice ta razvoj pri otroku zanemarjajo?

Podatek, da je otroka nesmiselno odvajati od plenice pred 18. mesecem, lahko zasledimo v več virih, večkrat nam to potrdijo tudi pediatri.

Prva stvar, ki se je mora otrok naučiti, je »obvladovanje« svojega telesa. Otrokom moramo ponuditi veliko priložnosti za spoznavanje in ozaveščanje svojega telesa in razvijanje različnih čutov. (Pergar Kuščer, 2005)

Res je, če otroku do 18. meseca ne omogočite izločati izven plenice, bo on ta naravni instinkt zanemaril. Ko ignorirate otoške znake za izločanje, ga obenem navajate, da je izločanje v plenico edini prostor, kamor lahko to potrebo opravi. Mišice se polenijo in otrok res ne more hoteno nadzirati izločanja in obvladovati svojega telesa.

V Montessori pedagogiki je znan podatek, da je občutljivo obdobje za odvajanje od plenice med 16. in 20. mesecem starosti.

Ker starši niso izobraženi v tej smeri in nimajo podrobnega znanja o otrokovem razvoju, se velikokrat ustrašijo, da je njihov otrok še »nezrel« za odvajanje.

Interes oz. občutljivo obdobje traja le določen čas in kot pravi Bregant (2012), je to obdobje, ki omogoča optimalen razvoj na določenem področju. V tem občutljivem obdobju poteka učenje hitreje, lažje in bolj kakovostno kot v kakšnem drugem obdobju. Žal to obenem pomeni, da zamujenega kasneje ni mogoče nadoknaditi oz. je to zelo težko.

V občutljivem obdobju lahko dosežete, da je otrok suh v samo 14 dneh.

Zato je veliko staršev pri zgodnjem odvajanju od plenice uspešnejših, saj se izognejo vsem tistim NE-jem v kasnejšem obdobju, ko otroci ne želijo iti na stranišče in ne želijo opustiti plenice.

Skozi mesece in leta postane otroška navada, čakati na plenico, da se lahko vanjo polula in pokaka. Dlje kot starši čakate na to, da boste otroka začeli odvajati od plenice, težje je, saj je navada čedalje močnejša.

Če pa otroku omogočite izločanje izven plenice že pred 18. meseci, ga navajate na občutek mokrote in lastnega zavedanja o izločanju. Otrok bo tako prej telesno pripravljen. Praktično so pripravljeni že od rojstva naprej. V prvih mesecih seveda še ne morejo zavestno zadrževati, sprva samo sporočajo, ko želijo izločiti in mi moramo hitro reagirati. Ko pa se otrok navadi in skozi tedne natrenira svoje mišice, je že nekajmesečni otrok sposoben zavestno zadržati izločanje. Moja sinova sta bila pri 5 mesecih (morda že prej) sposobna zadržati urin in blato tudi do 2 uri. Preden smo se odpravili na sprehod z vozičkom ali na vožnjo z avtom, sem jima omogočila izločanje izven plenice. Ko smo se vrnili domov oz. dospeli na cilj, sem jima izločanje ponovno omogočila in dejstvo je, da je bila plenička SUHA. Otrok ves čas »potovanja« ni izločal. Zaradi ponavljajočih se dejanj (ponujanje izločanja ob določenem času) mi je zaupal in zavestno začel trenirati mišice zapiralke. Če smo bili na poti dlje kot 2 uri in mu po 2 urah nisem omogočila izločanja, je potrebo opravil v plenico, saj pri 5 mesecih ni bil sposoben zadrževati več kot 2 uri.

Dejstvo je, da ni pomembno, pri katerem mesecu se lotite, pomembno je samo to, da otrok začne čutiti mokroto ter se zavedati lastnega izločanja.

Mokroto začne povezovati z izločanjem. S tem ko mu ponujate prostor za izločanje, gradite zaupanje med vama. Otrok se bo začel truditi in zavestno zadrževati, utrdil bo svoje mišice zapiralke. Gre za proces, ki traja. Vseeno je ali se ga lotite pri treh mesecih ali osemnajstih. Vseeno če začnete pri dveh letih ali pri treh in več. Ne glede na starost se mora otrok naučiti nadzorovati svoje izločanje. Zato vam ni treba čakati, da otrok dopolni osemnajst mesecev. Prej ko začnete, prej bo otroku to uspelo. Z izkušnjami mu pomagajte telesno dozoreti.



5. Popolnoma vseeno je, kdaj otroku vzamemo plenice.

Iz prejšnje teze bi lahko sklepali, da to drži. Gre za proces, pri katerem vas čaka podobna pot, ne glede na to, kdaj se ga boste lotili.

Vendar v otrokovem razvoju obstajajo pomembna obdobja, t. i. razvojna obdobja, poznana tudi pod besedo občutljiva obdobja oz. obdobje pavz. Če se pred tem obdobjem niste lotili odvajanja od plenice oz. izločanja izven plenice, potem tudi zdaj, točno v tem obdobju, zagotovo ni najboljši trenutek, da se tega lotite.

Tudi če vestno ravnate po metodi, ki ste jo izbrali, če ste mirni, če pozitivno vplivate na otroka – če ste torej mama, ki stori vse, da bi bilo navajanje na kahlico čim lažje – se boste kljub temu verjetno znašli v težavah. (Wiltshire, 2010)

Metode so neizvedljive oz. vaša pot bo zelo naporna, če se ne boste zavedali, da otrok skozi razvoj in v času odvajanja od plenice doživlja pavze in če teh pavz ne boste upoštevali.

Kaj so pavze?

Pavze so stanja oz. obdobja, ko otrok intenzivno napreduje na nekem določenem področju (govornem, čustvenem, gibalnem, moralnem ...). Zaradi močne koncentracije in vloženega truda na točno to področje zanemara vse ostalo, tudi svojo lastno komunikacijo z izločanjem. Povedano čisto preprosto: njegovi možgani so tako zaposleni, da se nimajo časa ukvarjati z izločanjem. Izločanje je v tistem trenutku nepomembno. To je lahko zelo stresno obdobje za starše, če si stanja ne znate pravilno razložiti.

Npr. vaš otrok je zadnje tedne čudovito sodeloval z vami, vam sporočal, kdaj želi izločiti, morda je bil že skoraj suh, nato pa kar na enkrat popoln preobrat: kričanje in jok ob vsakršnem stiku s kahlico, upiranje, cepetanje in jasno nasprotovanje.



Kako ravnati v teh trenutkih in kdaj do teh trenutkov pride?

Znano je, da imajo obdobja neko stalno zaporedje, vendar pa je časovno težko določiti, kdaj bo do njih prišlo. Vsak otrok ima svoj individualni tempo razvoja, zato je treba vsakega posebej kakovostno in celostno opazovati.

Za te pavze oz. obdobja najdemo v teoriji različna poimenovanja, razvojna psihologija jih opredeljuje kot »razvojna obdobja« in jih deli na štiri večje skupine, medtem ko jih v Montessori pedagogiki poimenujejo »občutljiva obdobja«.

Ni važno poimenovanje, pomembno je, da se zavedate, da so ta obdobja strnjen čas v življenju otroka, ko je otrok posebej dojemljiv za določene dražljaje do te mere, da ostali stopijo v ozadje.

Te občutljivosti mu pomagajo, da izbere iz kompleksnega okolja, kar potrebuje za svoj razvoj!

Interes traja le določen čas. Kot pravi Bregant (2012), je to obdobje, ki omogoča optimalen razvoj na določenem področju, saj v tem občutljivem obdobju poteka učenje hitreje, lažje in bolj kakovostno kot v kakšnem drugem obdobju. Žal to obenem pomeni, da zamujenega kasneje ni mogoče nadoknaditi oz. je to zelo težko.

Pomembno je torej, dati otroku možnost, naj dela nekaj takrat, ko to potrebuje! Nikakor ne smete tega njegovega obdobja na silo prekinjati in mu vsiljevati neke druge vsebine, kot so npr. v našem primeru izločanje izven plenice, saj boste »pogrnilo na celi črti«.

Kot diplomirana vzgojiteljica in mama imam izkušnje in znanje, katera so ta obdobja v otrokovem razvoju, kako jih prepoznamo, kaj se pri otroku takrat dogaja, kako mu iti na proti in mu pomagati, ter se izogniti marsikateremu konfliktu oz. trmi. Namreč, to ni konflikt oz. trma, gre samo za notranji nemir pri otroku, da v tistem obdobju nima možnosti delovati pod vodstvom »naravne sile« svojega občutljivega obdobja.

Občutljivih obdobjij je res veliko, znano je, da so pri vsakem otroku drugačna in se pojavijo v različnih stopnjah razvoja. Določena obdobja so značilna za vse otroke, nekatera obdobja, ki se pri nekom pojavijo, pa se morda pri drugem sploh ne. Zato je celostno opazovanje otroka zelo pomembno. Spodaj navajam nekaj najbolj tipičnih obdobjij, ki pa seveda niso vsa:

Razvojna psihologija in t. i. razvojna obdobja:

- telesni razvoj (telesne spremembe, zaznavni in gibalni razvoj),
- spoznavni razvoj (mišljenje, spomin, govor, učenje),
- čustveno-osebnostni razvoj (čustva, temperament, osebnost),
- socialni razvoj (komunikacija, medosebni odnosi, moralni razvoj).

Montessori pedagogika in t. i. občutljiva obdobja:

- red,
- gibanje,
- vzgojenost,
- prefinjenje čutov,
- jezik,
- pisanje,
- branje,
- glasba.

Dodala bi še dogodke, ki znajo stresno vplivati na otrokov razvoj in se velikokrat tudi v povezavi z njimi otroci znajdejo v občutljivem obdobju:

- rojstvo bratca/sestrice,
- selitev,
- ločitev staršev,
- smrt v družini,
- vstop v vrtec,
- nervozno in obupano stanje znotraj družine,
- slabo počutje otroka, bolezen, sitnost
- pomanjkanje časa, živčnost in natrpanost z ostalimi stvarmi.

Če čutite, da je vaš otrok v katerem izmed teh občutljivih obdobjih, potem počakajte z odvajanjem od plenic. Če pa ste se odvajanja že lotili in je otrok šele nato stopil v občutljivo obdobje, nadaljujte s svojo metodo. Otroku nikakor ne vrnite plenic, ker se upira. Malo ustavite svoj tempo, prisluhnite otroku.

Ne bodite nervozni, ker vam v teh dneh ne uspeva, ampak se veselite, da otrok očitno močno napreduje na nekem drugem področju razvoja.

Spodaj vam navajam še nekaj najpogostejših nasvetov, ki jih potrebujete starši, ko pride do teh obdobjih, saj se trudite, da bi hlače vendarle ostale suhe:

1. Ne bodite nervozni.

Vem, da je težko biti srečen in pozitiven po večkratnem uhajanju lulanja/kakanja v hlačke, brisanju mokrih tal, vendar si zapomnite: otroci so kot spužve, ki vsrkajo vse, kar vidijo. Če boste vi nejevoljni, bodo postali tudi oni in potem bo vaše delo še

dodatno oteženo. Polagam vam na srce: ostanete mirni, potrpežljivi in ljubeči.

Spodbujajte otroka v tem, tudi zanj težkem obdobju in se zavedajte, da bo minilo.

2. Ne ukinjajte dodatnih napitkov.

Če se vaš otrok večkrat polula v hlače, tega ne reševati z ukinjanjem napitkov. Otroku potrebuje dovolj tekočine za lastno funkcioniranje, uči se obvladovati mehur in

izločanje, tako da je vse to le proces. Če boste zmanjšali vnos tekočine, lahko privedete otroka do zaprtja in se mu zaradi bolečin izločanje popolnoma zameri.

3. Ne podpirajte dolgega sedenja na kahlici.

Če je vašemu otroku že petič ušlo in še komaj krotite svoje razburjenje, ni rešitev, da ga posedete na kahlico in vztrajate tako dolgo, dokler nečesa končno ne izloči vanjo.

Ne, vedno imejte v glavi, da gre za metodo, kjer je nežna komunikacija in strpen, ljubeč odnos na prvem mestu. Če otrok ne želi sedeti na kahlici, ga nikanar ne silite.

4. Ne glejte samo na uro.

Ko se začnejo dogajati nesreče, velikokrat intenzivneje gledate na uro in nezavedno začnete otroku vsiljevati svoj ritem. Izognite se temu. Opazujte otroka celostno.

Če ga boste vodili do kahlice, ko njega resnično ne tišči, boste pri njem vzbudili ravno obraten učinek – upor do izločanja.

5. Ne obupajte.

Vsi smo šli čez vzpone in padce, da smo prišli do cilja. Je obdobje, ko gre vse po maslu in pride obdobje, ki mu radi rečemo »kriza«. Če vidite, da je težko, dajte čas otroku in dajte čas tudi sebi. Pavza bo morda vsem dobro del;, ko boste pripravljeni, poskusite znova oz. nadaljujte, kjer ste ostali.

**Najpomembnejše je zavedanje, da to obdobje mine in vaša metoda odvajanja bo nemoteno
stekla naprej.**

6. Vsi otroci nam z enakimi znaki sporočajo, kdaj želijo izločati.

Ni res. Znaki pred izločanjem se močno razlikujejo že zaradi same starosti otroka.

Če boste od nekajmesečnega otroka želeli slišati znake pred izločanjem, zagotovo ne smete pričakovati besed:

»Mami, lulat me!«

»Ati, kakal sem.«

Dokler otrok ne govori, vam besedno ne more sporočati.

Enako velja za gibanje. Če otrok še ne plazi ali hodi, ne bo mogel iti do kahlice in vam z gibi sporočiti, da želi izločati ali da ima polno plenico.

Znaki, s katerimi vam bodo novorojenčki in dojenčki (0–6 mesecev) sporočali o svoji potrebi, so:

- nemirnost,
- jok,
- nenadna umiritev,
- odklapljanje od dojke,
- »prerekanje« na dojki,
- nenadna prekinitvev dela oz. aktivnosti in plazenje proti mami/očetu – »prošnja za pomoč«,
- dviganje rokic proti staršem,
- iskanje staršev s pogledom,
- pred kakanjem: napenjanje, rdeč obraz, nemirnost, iskanje intimnega, skritega kotička,
- ponoči: premetavanje, brcanje z nogami, kriljenje z rokami, prebujanje, jok.

Znaki, s katerimi vam bodo dojenčki (7–12 mesecev) sporočali o svoji potrebi so:

- vsi možni znaki, iz prejšnjega obdobja,
- lasten odhod do kahlice,
- potiskanje kahlice po stanovanju,
- držanje za plenico/hlačke,
- vlečenje plenice/hlačke s telesa,
- pred kakanjem: napenjanje, rdeč obraz, nemirnost, iskanje intimnega, skritega kotička,
- ponoči: premetavanje, brcanje z nogami, kriljenje z rokami, prebujanje, jok.

Znaki, s katerimi vam bodo malčki (12–18 mesecev) sporočali o svoji potrebi, so:

- nemirnost,
- cepetanje,
- lasten odhod do kahlice,
- nošenje kahlice po stanovanju,
- držanje za plenico/hlačke,
- vlečenje plenice/hlačk s telesa,
- ustavi se v prostoru in gleda na tla,
- nenaden premor med igro, pogled v prazno ali s pogledom išče starše, steče v objem,
- pred kakanjem: napenjanje, rdeč obraz, nemirnost, iskanje intimnega, skritega kotička,
- ponoči: premetavanje, brcanje z nogami, kriljenje z rokami, prebujanje, jok.

Znaki, s katerimi vam bodo malčki (18 mesecev do 3 let) in otroci (4–5let) sporočali o svoji potrebi, so:

- vsi možni znaki iz prejšnjega obdobja,
- otrok pove, da je lulal/kakal,
- otrok pove, da gre lulat/kakat,
- otrok se tiho odmakne v drug prostor, kjer potrebo opravi v miru,
- otrok se zadržuje v bližini staršev in želi sporočiti, da ga tišči ali da je potrebo že opravil.

Otroka nikoli ne silite v izločanje! Komunikacija med vami mora biti nežna in spoštljiva. Bodite strpni. Otrok se je kar nekaj časa učil in navajal na izločanje v plenico, sedaj potrebuje tudi nekaj časa, da se nauči izločanja izven nje.

7. Odvajanje od plenice se začne z uporabo kahlice, od tod tudi izraz »navajanje na kahlico«.

Mnogi obdobje, ko želijo opustiti plenice, poimenujejo kar »navajanje na kahlico«. Vendar vedno ni tako. Velikokrat se zgodi, da otrok enostavno ne želi sodelovati z vami in uporabljati kahlice. Ker opazuje vas, kako potrebo opravljate na straniščni školjki, si tudi sam želi biti »tako velik« in opraviti potrebo na školjki. Veliko bolj naravno se jim zdi izločanje na školjko, kot na kahlico. Pri takšnih družinah starši kasneje nimate niti težav z umikanjem kahlice in navajanjem otroka na školjko, saj ste ta korak preskočili.

Kahlice tudi ne boste potrebovali, če začnete otroka pri 3. letih ali še kasneje odvajati od plenice, saj je takrat za kahlico že skoraj prevelik in lahko uporablja školjko.

So pa otroci, ki jim kahlica predstavlja varnost, školjka jim je prevelika in strašljiva. Mlajšim otrokom se je veliko lažje usesti na kahlico, kot splezati na školjko. Položaj nogic je pri manjših kahlicah idealen in otroci v tem položaju lažje sprostijo mišice zapiralke in izločajo blato. Se pravi, pravila ni. Kahlico lahko uporabljate, če pa se ji boste izognili, ne bo nič narobe.

Poimenovanje »odvajanje od plenice« se mi zdi veliko boljše kot »navajanje na kahlico«.



8. Otrok ne potrebuje več plenice, ko je le-ta suha še vsaj eno uro po dnevnem počitku.

To trditev lahko večkrat zasledimo v knjigah, vendar ne drži. Če otroku nikoli ne omogočite izločanja izven plenice, potem je velika verjetnost, da otrok mehur prazni malo po malo. Ko začne otrok izločati izven plenice, se sčasoma nauči, kako mehur izprazniti v celoti, kar postopoma privede do daljših premorov med enim in drugim izločanjem. Težko je od otroka zahtevati, da bo suh cel počitek in potem še kar dolgo obdobje po bujenju. Veliko otrok želi po bujenju izločati, in če jim vi takrat pleničke ne odstranite, da bi potrebo opravili v kahlico ali školjko, to opravijo v plenico. Plenica je tako mokra in vi mislite, da otrok še ni pripravljen. Mogoče pa ste vi tisti, ki še niste pripravljeni otroku odpeti plenice in mu omogočiti izločanja na svobodo, opazovanja njegovih znakov in spremljanja ritma izločanja.

Otrok tudi izgubi oz. zanemari ta naravni instinkt, da želi izločati. Ker ima ves čas plenico na sebi, opravlja potrebe podzavestno in težko pridobi ta občutek suhosti in zadrževanja.

Lahko greste po poti, da otroku enostavno odvzamete plenico in se bo v spodnjih hlačkah navajal na mokroto, razvijal lasten občutek za izločanje. Lahko pa ima vaš otrok plenice in mu omogočate izločanje izven njih. Ko opazite, da so resnično suhe, pa jih odstranite.

Pri prvi izbiri boste imeli res od začetka veliko mokrih hlač in hlač, vendar bo otrok zaradi takojšnjega občutka in preoblačenja hitreje napredoval. Na želenem cilju boste v veliko krajšem času.

Pri drugi izbiri pa boste imeli najmanj dela, vendar se otrok zaradi pleničk, pa naj bodo te za enkratno uporabo ali bombažne, ne bo tako dobro zavedal mokrote in potrebe po preoblačenju. Namreč, četudi ima on na sebi popolnoma navadno pralno pleničko iz bombaža, se pravi enak material kot bombažne hlačke, vi ne boste v prvih trenutkih zaznali, kdaj je le-ta polna, in mu je ne boste takoj zamenjali.

Če ima otrok oblečene spodnje hlače (odvajalne ali navadne), pa se mokrota takoj opazi in otroka v istem hipu preoblečete. Otrok lažje napreduje, če se ob takojšnji mokroti zaveda,

da sledi potreba po preoblačenju in da je ustrezen samo suh občutek. Zaradi želje po suhosti bo začel zadrževati svoje izločanje in bo hitreje okrepil mišice zapiralke.

Lahko se torej odločite za mokro ali bolj suho pot, odvisno, kako hitro želite s svojim otrokom prispeti do cilja.

9. Otroci lulajo in kakajo točno ob določenem času.

Če dobro opazujete otroka, boste spoznali, kakšen ritem izločanja ima. Vsak otrok je individuum zase. Otok ne smemo primerjati med sabo.

Ritem izločanja je odvisen predvsem od:

- starosti otroka, mlajši kot je otrok, pogosteje izloča,
- od metode, ki smo jo izbrali (če otroku že dalj časa omogočamo izločanje izven plenice, je verjetno že v večji meri natreniral mišice zapiralke in ima njegovo izločanje večje premore),
- dopoldanskega ali popoldanskega časa (otroci dopoldan izločajo bolj pogosto, kot popoldan),--
- zaužite tekočine (če otrok zaužije večjo količino tekočine, bo tudi izločanje večje).

Pri otrocih je znano, da v veliki meri opravljajo potrebe:

- pred in po hranjenju,
- pred in po počitku/spanju,
- v času budnosti odvisno od zgoraj naštetih dejavnikov (vsak v svojem ritmu).

10. Otrok lahko tudi v plenički pridobi občutek za mokroto.

Res je, vendar le v pralnih pleničkah. Proizvajalci pralnih pleničk najraje uporabljajo bombaž, ki je hkrati tudi najmanj alergen. Bombaž je naravni material, ki omogoča, da otrok takoj po izločanju zelo dobro začuti mokroto in se lastnega izločanja zaveda.

Če ima otrok pleničko za enkratno uporabo, pa je to veliko težje. Na trgu je veliko različnih tipov pleničk za enkratno uporabo: ekološke, brez dodatkov, ki vpijajo, vendar ima otrok v njih vseeno kar dober občutek mokrote in pa modernejše z vsemi dodatki vpojnosti. Ste se kdaj vprašali, kako so lahko plenice za enkratno uporabo tako zelo vpojne, če pa so tako tanke? Kako je lahko plenica suha, četudi se otrok vanjo polula, kam gre ta mokrota urina?

Skrivnost tiči v natrijevem poliakrilatu, ki vsrka tekočino in jo pretvori v gel. Proizvajalci so temu gelu (kapljicam) dodali še eno kompleksno plast, saj stremijo k večjemu številu prečnih vezi in s tem k višji gostoti »lupine«, ki obdaja kapljico. Ta gosta lupinica prisili plenico (gel), da zadržuje vodo pod pritiskom teže dojenčka. Če ne bi bilo te lupine, bi imele kapljice gela funkcijo spužve oz. gobe. Lahko bi »popila« veliko vode, vendar bi se ta zopet izlila ob kakršnem koli pritisku. Gosta lupina torej preprečuje puščanje. Slabša plat natrijevega poliakrilata pa je, da zaradi te svoje lastnosti suši tudi nežno otroško kožo in lahko pri nekaterih otrocih izzove alergijsko reakcijo. Prosojni beli drobcji želiranega natrijevega poliakrilata lahko zaidejo tudi v otrokov urinarni trakt in so lahko eden izmed vzrokov za uroinfekt.

11. Odvajanjem začnejo vzgojiteljice v vrtcu, to ni moje delo.

Res je, vzgojiteljicam je to služba. V prvi starostni skupini se porabi veliko časa za nego, kamor sodi tudi navajanje na kahlico. Vendar je zelo dobrodošlo, če starši sami pristopite s pobudo, da želite otroka odvaditi od plenice. Saj je potem komunikacija zagotovo obojestranska. Velikokrat

v praksi naletimo na situacijo, ko so vzgojiteljice prepričane, da je otrok dovolj »zrel« in pleničke ne potrebuje več. V vrtcu se začnejo truditi z odvajanjem, ker pa doma starši nimate časa, ali malo pozabite oz. enostavno ne verjamete, da je otrok »zrel«, si olajšate delo in otroku ponovno nadenete plenico. S tem dvoličnim ravnanjem otroka močno zbegate. Nekje ima plenico, drugje ne. Na določenem mestu ob določenem času od njega zahtevamo, da je suh in izloča v kahlico/školjko, potem pa mu v neki drugi situaciji tega ne omogočite, ignorirate njegove znake in željo po izločanju in on mora potrebo opraviti v plenico.

Če ni doslednosti, je lahko otrok zmeden. Ko se želite lotiti odvajanja, to pomeni, da se tega lotite vsi in odločno, saj bo le tako odvajanje steklo, kot mora, in bo vaša pot krajša.

Kot diplomirana vzgojiteljica v vrtcu sem velikokrat naletela tudi na ravno obratno situacijo, ko ste starši dali to pobudo po odvajanju, se doma močno trudili, otroku pa v vrtcu ni uspevalo. Posledično so vam vzgojiteljice rekle, da otrok še ni pripravljen, otroku pa se je ponovno nadelo plenico. Tako vzgojitelji kot starši imate različno zanje in različna mnenja. Nekateri zagovarjate zgodnje navajanje na kahlico, nekateri trdite, da je to otrokova naloga, da se odloči in sporoči, ko bo pripravljen.

Osebno me kar stresa ob tej zadnji trditvi, da »moramo počakati, da bo otrok pripravljen, da se bo sam odločil in nam sporočil«.

Ali ste ga v porodnišnici, ko ste mu prvič nadelo plenico, tudi vprašali, če je pripravljen začeti izločati v plenico? Ste opazili, da smo ljudje edina živa bitja, ki ležimo v lastnih iztrebkih? In otrok, ki tedne, mesece ali celo leta izloča samo v plenico, ki mu plenica predstavlja edini varen prostor za izločanje – kako lahko pričakujete od njega, da bo nekega dne rekel, da tega ne želi več? To je vse, kar mu je praktično poznano? Morda bi si želel biti brez plenice že veliko prej, če bi mu vi to drugo izbiro predstavili in omogočili.

Zato vam polagam na srce, ne čakajte na otroka, sorodnika ali vzgojitelja, da vam sporoči, kdaj morate začeti odvajati svojega otroka od plenice. Poslušajte sebe, in ko se odločite, suvereno stopite na novo pot. V pomoč pri sodelovanju z vrtcem, vam naj bodo spodnji nasveti:

- Otrok vam morda doma zelo dobro sporoča, kdaj želi izločati in z njim uspešno sodelujete. Ne obupajte, če je v vrtcu popolna polomija. Dejstvo je, ko pride otrok v

vrtec, je to zanj popolnoma novo okolje, novi obrazi, druga energija. Zavedajte se, da se otrok običajno na začetku nikoli ne izraža enako kot doma. Vzgojiteljicama ne bo dajal istih znakov, kot ste jih vajeni od doma. Morda jih sploh ne bo dajal, ker prostoru ali enostavno njima ne zaupa. In to je normalno. Vzgojiteljici si morata skozi dneve in tedne to zaupanje pridobiti. Ko se bo otrok v vrtcu začel počutiti ljubeče in varno, bo začel tudi izražati željo po izločanju izven plenice in tako bo tudi v vrtcu odvajanje lažje steklo.

- Obdobje odvajanja ni stresno samo za otoka.

Otroci potrebujejo čas, da se na novo situacijo prilagodijo, pridobijo občutek varnosti, zaupanja in sprejetosti. (Kolar, 2003)

Nekateri otroci se na nove okoliščine hitro navadijo, drugi pa za to potrebujejo več časa. (Žibert, 2003/2004)

1. Stres za otoka:

- drugo okolje (igralnica, vrtec),
- drugo osebe (vzgojiteljici),
- druga kahlica,
- hrup od vrstnikov, morda napeto, jokavo ozračje,
- ob neuspehu in nerazumevanju – lastno nezadovoljstvo.

2. Stres za starše:

- kakšne plenice izbrati (za enkratno uporabo, pralne) ali hlačke,
- kakšna oblačila so najbolj praktična,
- ali bo otrok dajal znake,
- ali bo uspešen.

3. Stres za vzgojitelje:

- dodatna pozornost in vložena energija v odvajanje,
- občutek neuspešnosti od nazadovanju,
- občutek nemoči ob otrokovem nezaupanju.

Komunicirajte z vzgojiteljicami in medsebojno zaupanje je zelo pomembno. Če vi zaupate vzgojiteljem, bodo oni zaupali vam in tudi otrok bo čutil to pozitivno energijo in se bo hitreje odprl ter sprostil.

12. Pri odvajanju je treba počakati, da je otrok čustveno zrel.

Res je, da je odvajanje lažje, ko je otrok čustveno zrel. Ne drži pa dejstvo, da je treba počakati. Vzgojitelji in starši lahko otroku na tej poti do čustvene zrelosti močno pomagata. S svojim pristopom, z načinom dela. Če otroku omogočate veliko svobode in samostojnosti, bo takšen otrok začel kazati večjo željo po tem, da vse opravi sam, tako kot on želi – na svoj način.



Takšen otrok bo motiviran tudi pri odvajanju od plenice, saj bo imel večjo željo po oblačenju, slačenju, izločanju, skratka, želel si bo biti tako dober kot njegov oče oz. mama in ju bo pri vsem posnema. Če vi otroku ne omogočate samostojnosti in skrbi zase, če vse naredite namesto njega, potem on resnično ne bo mogel čustveno dozoreti in takšen otrok tudi težje kontrolira lastno izločanje.

Nič hudega, če menite, da vaš otrok še ni pripravljen, otroci prihajajo iz različnih okolij, na njihov čustveni razvoj vpliva veliko dejavnikov. Važno je, da se zavedate, da lahko vi otroka motivirate

ter mu tako pot olajšate. Nikakor ne smete tekmovati z vrstniki, otroka siliti, ker so vam drugi rekli. Ne. Otroka je treba na to pripraviti.

Bolj kot je otrok samostojen, večja bo njegova želja tudi po navajanju na kahlico.

O tem je govorila že Marija Montessori. Vsi Montessori pedagogi se zavedajo, da je otrokova želja in težnja po neodvisnosti in samostojnosti zelo velika. Otrok ne želi biti odvisen od nas, enako ne od plenice!

Kadar otrok v dobi 6 mesecev na kakšnem področju ne napreduje (npr. gibalnem, jezikovnem), nas to takoj zaskrbi. Ko pa otrok ne napreduje pri toaletni neodvisnosti, se to nikomur ne zdi nič posebnega. Otroke imamo v plenica tudi do 4. leta ali dlje, pa nikogar ne zaskrbi. Toaletna samostojnost je enako pomembna kot samostojnost pri gibanju in izražanju.

Če želimo otroku pomagati na poti samostojnosti in posledično na njegovem čustvenem razvoju, mu moramo omogočiti, da se zaveda celostnega procesa:

- prepoznavanje znakov, ko ga tišči na potrebo,
- prepoznavanje občutkov, ki ga spremljajo med odvajanjem,
- zavedanje, kaj je stranišče,
- znanje, kako stranišče uporabljati,
- znanje in izkušnje, kako se sleči in obleči,
- spretnosti, kako izprazniti kahlico in počistiti za seboj.

Vse to ga dela neodvisnega, samostojnega in s tem tudi SVOBODNEGA.

Če želimo, da je otrok čustveno zrel, mu moramo to omogočiti, vsaka nepotrebna pomoč ali nepotrebni pripomoček (v tem primeru plenica) mu predstavlja oviro pri razvoju.

Včasih pa je največja ovira naš odnos do procesa odvajanja od plenice.

13. Pri odvajanju je treba počakati, da je otrok telesno pripravljen.

»Z raziskavami so dokazali, da otrok ne more hoteno uporabljati mišic zapiralk, ki nadzirajo mehur, in mišic zadnjika, dokler ne dopolni vsaj 18 mesecev.« (Gilbert, 2003, str. 11)



Menim, da v te raziskave zagotovo niso vključili otrok, ki od rojstva izločajo izven plenice (brezpleničarjev). Sama imam doma dva otoka, ki jima je bilo od prvih mesecev omogočeno izločati izven plenice in dejstvo je, da se ti otroci naučijo nadzirati svoje izločanje. Zavestno začnejo uporabljati mišice zapiralk. Če jim omogočite prostor in položaj za izločanje oni zavestno izločajo in ko ste npr. na 2-urnem sprehodu v vozičku, zavestno zadržujejo. Zato ta teza zagotovo ne drži!

Res pa je, če otroku ne omogočite treninga teh mišic, če ima on 24 ur/7 dni v tednu na sebi pleničko, tega ne bo mogel razvijati. Niti ne bo imel potrebe, ker bo izločal vedno in povsod po malem. Plenica mu je edini prostor za izločanje in ta mu je ves čas na dosegu.

Torej ste tu zopet starši tisti, ki otroku omogočite zgodnejši telesni razvoj ali pa ta razvoj zanemarite do kasnejših let.

Tu bi želela omeniti razliko med uporabo pralnih plenice in plenice za enkratno uporabo. Otroci v pralnih pleniceh zelo dobro čuti mokroto in s tem pripomorete k njegovemu fizičnemu

(telesnemu) razvoju, medtem ko plenice za enkratno uporabo zaradi svoje visoke vpojnosti to izkušnjo z mokroto otroku odvzamejo in ga pri telesnem razvoju ovirajo.

14. Pri odvajanju je treba počakati, da je otrok umsko pripravljen.

Kdaj je otrok umsko pripravljen?

- Ko se zaveda, da je polulan ali pokakan.
- Ko se že pred izločanjem zaveda občutka, da mora izločiti.
- Ko se nauči z besedami sporočiti, da se je polulal/pokakal.
- Ko se nauči z besedami sporočiti, kdaj želi izločiti (preden se zgodi »nesreča«).

Osebno poznam 3-mesečnika, 2-letnika in skoraj 4-letnika, katerim je skupno to, da bi lahko zanje trdila, da so točno pri tej starosti umsko pripravljeni.

Kako je to mogoče?

Ker ste tu zopet starši tisti, ko otroku omogočate, ali bo slišan in ali mu bo omogočeno izločiti izven plenice.

Naj vam pojasnim: če vi začnete z metodo izločanja izven plenic že zelo zgodaj, ko ima otrok razvit še naravni instinkt po izločanju, potem bo takšen otrok umsko pripravljen že v prvih mesecih življenja.

Ali se vam je kdaj zgodilo, ali pa le poznate zgodbo kakšnega prijatelja, ki je pripovedoval, kako je previjal otroka in v hipu, ko je odvil pleničko, ga je ta polulal. Po tem so znani predvsem fantki, ki s svojim curkom prvi mesec kar pogosto zadenejo svoje starše. Morda ste se tako kot sprva tudi jaz le nasmejali tem prigodam. **No, sama pa sem ob prihodu svojega prvega otroka kmalu dojela, da to ni le »nesrečna prigoda«, pač je otrokov instinkt, da svobodno izloča. Gre za prirojeno, nehotno težnjo**

človeka k določenemu ravnanju. Otroku golota pomeni svobodo. Mi smo tisti, ki ga od prvega dne povijamo, oblačimo in začnemo učiti drugače. Otroku nam s posebnimi

znaki (ki vam jih bom navedla in opisala v naslednjih poglavjih) sporoča, da mora izločati. Eden od teh znakov je jok ali pa nemirnost. Starši brezpleničarjev ta znak takoj prepoznamo, otroka odvijemo, primemo v pravilni položaj (odvisno od starosti otroka) in mu omogočimo prostor za izločanje. In kaj v tem primeru, ko dojenček joče ali je nemiren naredite vi, ki morda metode brez plenice ne poznate? Načeloma ga primete v naročje, potolažite z zibanjem, petjem, pogovorom, morda z dojenjem ali dudo. Otok ob vsem tem dobi toplino, vašo pozornost, občutek varnosti. Se sprosti, sprosti sfinktre (mišice zapiralke), izloči lulanje ali kakanje v plenico; ko potrebo opravi je miren. Ker otroku ne dovolite celostnega izražanja, ker otroku še ne znate prisluhniti na vseh področjih, mislite, da je bila to njegova potreba po bližini ali po dojenju in vi ste to potrebo potešili. **Ravno iz tega vidika, ker lahko določeno potrebo potešimo z različnimi pristopi, se veliko staršev niti ne zaveda, da ima lahko tako majhen otrok sploh potrebo po svobodnem izločanju.** Dojenčki glasno sporočajo in si želijo svobodno izločati (tega se zavedamo vsi starši, ki smo šli po tej poti), vendar **če mi to potrebo prevečkrat zanemarimo in otroka »preslišimo«, bo otrok nehal sporočati.** Navadil se bo na plenico, sprejel to kot edini prostor za izločanje in njegov zavedni občutek po počasi izginil.

Kako naj bo otrok umsko pripravljen, če ga že od samega rojstva naprej vse tedne, meseca in leta učimo napačno. Otroka vedno previjemo šele, ko so plenice polne, in ga s tem učimo, da je to prostor, kamor mora opraviti svojo potrebo. Previjamo ga in imamo delo. Potem pa čez nekje dve leti zaradi pritiska okolice, da je počasi čas otoka odvaditi od plenice, začnemo otroka učiti lulati in kakati na kahlico ali školjko. Otroku, ki je vse dni, vse tedne, mesece in leta poznal samo ta občutek plenice, želimo to odvzeti in ga naučiti izločanja drugam. Nekateri otroci to enostavno sprejmejo, brez večjih težav. Za veliko otrok pa je to velik psihični zalogaj in gredo skozi to obdobje z velikimi travmami. Enako travmatično je potem to obdobje za starše. **Če torej strnem – imamo dvakratno delo: najprej otroka učimo lulati v plenico, da ga potem učimo lulati izven plenice.** Dvakratno delo za otroka in dvakratno delo za starše. In potem smo starši ali vzgojitelji nestrpni do otroka, ki se pri 3 letih ali še več igra s popolnoma polno plenico in se ne zaveda, da je polulan ali pokakan. Trdimo, da otrok umsko še ni pripravljen.



Sedi v lastnih iztrebkih in se tega ne zaveda. Kako pa bi se, če mu te možnosti zavedanja nismo dali? Če smo ga od rojstva naprej učili in navajali v popolnoma drugo smer.

Zato, dragi starši, stopite otroku naproti in mu nudite te dragocene izkušnje, pokažite mu, kakšen je občutek, ko ima mokre hlačke, naj se nauči prepoznati lasten občutek, ko ga tišči na potrebo, naj izloča izven plenice, da bo občutil, kaj se dogaja med izločanjem. Omogočite mu izkušnje, s katerimi bo otrok umsko dozorel.

15. Najboljši starši imajo otroke suhe že pri dobrem letu.

Se ne strinjam. Ni dobrih in slabih staršev, ste samo starši, ki se trudite na svoj način. Ta pot ne bi smela biti tekmovanje, kajti tekmovanje v vas in pri vašem otroku še dodatno spodbuja stresne občutke. Odvajanje od plenice bi moralo biti nežno in ljubeče, brez stresnih situacij in dražljajev.

Otrok gre skozi stopnje razvoja, pri vsakem otroku se določene stopnje pojavijo v točno določenem obdobju. Stopenj razvoja ni mogoče prehitevati. Otroka lahko spodbujate pri določeni stopnji razvoja, ne morete pa namesto njega razviti določene stopnje.

16. Dečki so suhi kasneje kot deklice.

Drži. V družini, kjer imajo pri deklici in dečku enako metodo odvajanja, se to lahko pokaže. Namreč kot pravi Gilbert (2003) so z raziskavami potrdili, kar starši vemo že dolgo, da dečki pri obvladovanju mehurja in črevesja nekoliko zaostajajo za deklicami

Živčni sistem dečkov dozoreva počasneje. Deklice začnejo obvladovati mehur od 18. meseca dečki pa velikokrat po 22. mesecu starosti (prav tam).

Iz Montessori pedagogike je znan podatek, da so deklice (občutljivo obdobje za odvajanje od plenice od 16. do 18. meseca) malo prej v občutljivem obdobju kot dečki (občutljivo obdobje za odvajanje od plenice od 18. do 20. meseca).

Vendar pa dečkov in deklic ne smemo primerjati izven družine. Zakaj? Vsaka družina se odloči za svojo metodo odvajanja od plenice. Če primerjamo družino, ki dečka odvaja od plenice že od njegovega 5. meseca, in družino, ki je začela svojo deklico odvajati od plenice pri 18. mesecih, je velika verjetnost, da bo v tem primeru imel deček pri 18. mesecih večje obvladovanje mehurja in črevesja od deklice.

Zato otrok nikoli ne primerjajte izven družin, ne tekmujte in ne podležite pritiskom družbe.

17. Ko se začne otrok zavedati pokakane plenice, je čas, da začnemo odvajanje.

Ne drži. Dokazano je, da se otrok zelo težko zaveda lastnega izločanja in ga nadzoruje, če je ves čas v plenici. Če čakamo na to njegovo zavedanje, lahko mine res veliko časa. Otroku pride v navado, da potrebo opravi v plenico. V navado mu pride, da mu tega ni treba sporočati, saj mi sami zavonjamo oz. opazimo polno plenico in ga sami uredimo (previjemo). Otrok se uči na podlagi izkušenj in preko njih spoznava, kako deluje njegovo telo. Če mu ni treba nadzorovati svojega izločanja in pomagati pri urejanju in higieni svojega telesa, potem tega ne bo počel. S tega vidika je treba otroku ponuditi možnost izločanja izven plenice, da bo imela možnost sploh ločiti med občutkom, ko potrebo opravi v plenico ali izven nje. Zaradi izkušenj se bo začel

zavedati lastnih potreb po izločanju. Torej, na prvem mestu so izkušnje in nato zavedanje in ne obratno. Otok se težko zaveda, če določenih stvari še ni izkusil.

18. Otoka ne smemo siliti na kahlico.

Drži. Odvajanje od plenice in privajanje na kahlico mora potekati nežno, ljubeče in strpno. Izhajati morate iz otrokovih občutkov. Otoku, ki je ves čas izločal samo v plenico, je le-ta postala edini varni, topel prostor in obenem edini poznani prostor, kamor svojo potrebo opravi. Če se odločite, da boste otoka začeli navajati na kahlico, ne smete čutiti pritiska iz okolja in to delati, ker so vam drugi rekli, da zdaj je pa že res »skrajni čas«. Res je včasih težko ostati miren, ko poslušamo razne zgodbe, kako so nekateri otroci že kmalu po prvem letu suhi, medtem ko vašega otoka pri skoraj 3 letih popolnoma nič ne moti, če več ur sedi v umazani (polulani in pokakani) plenički. Vsi so bili enkrat na začetku. Pomembno je, ne glede na starost, pri kateri začnete, postopajte strpno in mirno. Če vidite, da se otrok upira, popustite. Nikoli ne nastopite trdno. Če se morda otrok ne želi usesti na kahlico, vi pa veste, da bi ravno v tistem trenutku moral izločiti, mu pač dopustite to možnost, da se ne usede. Naj potrebo opravi v hlače. Ko bodo te polulane ali pokakane, pristopite pravilno do otoka:

»Lulal si, pridi, se bova uredila.«

»Kakal si, pridi, se greva uredit.«

Nikoli ne omenjajte besed, da se je zgodila »nesreča«. Ne, to ni NESREČA, otrok je samo polulan ali pokakan.

Pomemben je tudi naslednji korak: otoka povabite, da sodeluje pri slačenju mokrih oblačil, in sicer jih naj v vodi sam umije in nato obesi. Sodeluje naj pri oblačenju novih. Če bo večkrat na dan ob svojem uporabi in nesodelovanju s kahlico doživel ta občutek mokrote in vse sodelovanje pri urejanju in čiščenju, bo kmalu povezal občutek, kako je, ko ga tišči in kaj sledi. Verjetno se bo njegov upor zmanjšal, ko bo uvidel, da ima veliko manj dela, če potrebo enostavno opravi na kahlico.

Če boste v situaciji mokrih ali pokakanih hlač vi prevzeli vse delo in odgovornost, boste otroku ukradli to dragoceno lekcijo. Dovolite jim, da so samostojni; bolj kot bodo samostojni, večja bo tudi želja po lastnem nadzorovanju izločanja.



Če je otroka še vedno strah kahllice, se igrajte z njim in naj gre včasih na kahllico lulat njegov najboljši medved ali fantek/punčka.

Otroku lahko tudi večkrat čez dan ali pred spanjem berete otroške knjige o tej temi. V svojih kartonkah imam to temo zelo lepo zajeto. Besedilo je rimano, da otroke še bolj pritegne, nežne realne ilustracije pa otroka zapeljejo v njegove občutke. Gre za šaljivo, a hkrati poučno besedilo, ki brez dvoma deluje.

Izkušnja s kahllico mora biti prijetna in nikakor ne sme biti prisotno kakršnokoli siljenje.



19. Otrok se bo na odvajanje od plenice navadil v vrtcu, ker bo imel zgled vrstnikov.

O odvajanju v vrtcu sem spregovorila že pri 11. tezi.

Če ima otrok zgled, stvari stečejo veliko lažje in hitreje. Še vedno gre za proces, vendar je vse lažje, če lahko otrok nekoga posnema. V vrtcu bo posnemal vrstnike, vendar ne smemo pozabiti, da se potem tu pot ne neha: otrok potrebuje tudi domačo podporo in spodbudo. Mama in oče, bratci in sestrice so ravno tako lep zgled. Če se vaš otrok še ni srečal s kahlico, ga v vrtcu to pritegne, ker jo morda tam prvič vidi. Pritegne ga tudi, ker vidi, da jo nekdo uporablja, z zanimanjem opazuje, kaj se dogaja in želi tudi sam poskusiti. V domačem okolju lahko otroka spodbudite k odvajanju od plenice s tem, da kahlico postavite v svojo kopalnico in postane tudi kahlica pomemben del kopalnice. Otrok naj jo spoznava, in ko mu ne bo več tako tuja, si jo bo želel preizkusiti. V kahlico lahko kdaj »izloča« tudi njegov medvedek ali punčka in otrok bo še z večjim veseljem odkrival, kakšna je posledica sedenja na kahlici.



20. Otok naj na kahlici bere knjige oz. se igra z igračkami, da se mu le-ta priljubi.

Ne drži. Obdelali smo teze in dojeli, da lahko otroku kahlica predstavlja neko stresno izkušnjo, če je otrok ni vaje, je morda ne želi uporabljati. Otok potrebuje čas in pristop, ki bo odgovarjal točno njemu. Ne potrebuje pa na kahlici materialov in pripomočkov, ki ga zamotijo. Vse igrače, knjige, v zadnjih časih vse pogostejši mobiteli in tablice ne sodijo na kahlico.

Ko otroka odvajamo od plenice in ga privajamo na toaletno samostojnost, mora biti otrok zbran. Pred in med izločanjem mu moramo omogočiti, da se zaveda celostnega procesa:

- prepoznavanje znakov, ko ga tišči na potrebo,
- prepoznavanje občutkov, ki ga spremljajo med odvajanjem,
- zavedanje, kaj je stranišče/kahlica,
- znanje, kako se uporablja,
- znanje in izkušnje, kako se sleči in obleči,
- spretnosti, kako izprazniti kahlico in počistiti za seboj.

Vse to ga dela neodvisnega, samostojnega in s tem tudi SVOBODNEGA.



Če mi ponudimo otroku v času izločanje pripomočke ali igrače, otrok ni več neodvisen. Ne osredotoča se na občutke in potem ni več zavednega sproščanja mišic zapiralk in izločanja. Velikokrat se celo zgodi, da se otroci tako močno koncentrirajo na dogajanje znotraj ekrana, da odmislijo potrebo po izločanju. Kahlica ostane prazna in ko je otrok oblečen in nadaljuje z aktivnostmi, čez čas opravi potrebo v hlače, ker prej »ni imel časa« zaradi nezbranosti in neosredotočenosti.

Pripomočki in igrače pridejo na kahlici v poštev samo v tistih najmočnejših trenutkih NE-jev in v obdobjih otrokovih pavz, ko želimo otrokovo pozornost za hip preusmeriti, da se kahlici sploh približa in sede nanjo. Vendar moramo biti starši pozorni, kdaj se otrokovo obdobje pavze, občutljivo obdobje, konča (čez nekaj dni, morda čez dva tedna) in takrat stopimo nazaj na pot brez pripomočkov.

Pripomočki/igrače na kahlici so samo izjema in nikakor ne smejo postati stalnica.

21. Otrok se še vedno večkrat čez dan polula. Nima smisla vztrajati, očitno še ni pripravljen.

Ne drži. To je v večini primerov običajno stanje pri otroku. Gre za proces, ki traja. Gre za učenje in otrokovo lastno zavedanje. Otrok se mora navaditi na mokroto, pridobiti občutek. Povezati mokroto in izločanje z občutkom pred tem – torej s stanjem, ko želi izločati. Postopno začne otrok trenirati mišice zapiralke in vse manj je mokrih hlač in lužic na tleh. Gre samo za stopnjo znotraj procesa, ki pa od nas seveda zahteva veliko strpnost. Velikokrat se zgodi, da je otrok v domačem okolju že popolnoma suh, ko pa želimo odstraniti plenice v vrtcu, spoznamo, da je tam situacija ravno obratna.

Velikokrat se zgodi, da otrok čuti lasten neuspeh in se zapre vase, lahko se celo upre in ne želi več sodelovati. Kot vzgojiteljica sem že nekajkrat naletela na situacijo, ko so otroku v vrtcu vrnili plenico, ker »še ni bil pripravljen«.

Dejstvo je, da otrok trenira svoje sposobnosti toaletne samostojnosti in ker vzgojitelji in starši nimate dovolj znanja s tega področja, ta njegov trening, njegov proces ustavite. Ko otroku vrnete plenico, tega zavedanja ni več in otrok težko oz. zelo počasi napreduje.

Če imate pravilen pristop, še posebej če začnete odvajanje, ko je otrok v občutljivem obdobju za toaletno samostojnost, trajajo lužice in mokre hlače dobra dva tedna, nato pa je otrok suh. Treba je otroku stati ob strani, mu nuditi pomoč in ga spodbujati. Treba je vztrajati.

22. Cel dan samo slačenje in oblačenje – toliko dela.

Res je, ne glede na starost je v času odvajanja od plenice veliko mokrih oblačil.

Če želite starši vse opraviti sami, si nakopljete ogromno dela obenem, pa otroku odvzamete dragoceno izkušnjo o samostojnosti.



Pomembno je, da otrok pri procesu aktivno sodeluje. Ocenite, glede na njegovo starost, kaj vse vaš otrok zmore:

- slačenje,
- pranje umazanega perila (seveda potem vi operete v pralnem stroju, ampak gre za izkušnjo, da je polulano/pokakano perilo treba očistiti),
- oblačenje,
- preoblačenje posteljnine ipd.

Če so toplejši meseci, je lahko otrok samo v spodnjem perilu. Ne potrebuje spodnjih hlačk in nato še hlač. Oblačenje in slačenje mu bo lažje in tudi pranja bo manj, če bo manj oblačen.

Odsvetujem vam, da je otrok v času odvajanja popolnoma gol. Če otrok teka kot nagec naokrog, bo izločal nezavedno. Lužice bodo povsod in igra/dejavnost bo potekala naprej. Za kvalitetno odvajanje, potrebuje otrok občutek mokrote in zavedanja, kaj se je zgodilo in zakaj. Če je gol, tega občutka nima.

23. Mi smo že večkrat poskusili, ampak ni šlo. Otroku smo vrnili pleničko.

Ne drži. Enako kot pri dudah, stekleničkah in vseh ostalih »razvadah« je tudi pri plenici tako:

Ko jo enkrat odvzamemo, je ni več.

Če se odločite, da otrok čez dan ne bo imel več pleničk, je nima več. Četudi greste na obisk ali kamorkoli, je nima več. Če se polula, ga pač uredite. Če otroku odvzamete plenico in mu jo v določenih situacijah ali na določenem kraju še vedno vračate in pripenjate, otroka samo zmedete. Otrok se težko nauči nadzorovanja izločanja, če v določeni situaciji od njega zahtevate, da izloča izven plenice, v drugi situaciji pa to njegovo potrebo ignorirate in želite, da izloči v plenico. Ko začnete odvajanje, morate imeti pripravljenih dovolj rezervnih oblačil, obenem pa morate predvideti vse ostale situacije, kako bo z odvajanjem, ko ne bomo doma. Kako zaščititi avto sedež na poti, katere trgovine obiskati, kam na izlet/potovanje, da boste povsod imeli možnost izločanja ... Otroku običajno vrnete plenico tisti, ki niste dovolj podkrepjeni z znanjem. Tolažite se z dejstvom, da otrok ne zmore, ampak seveda ne zmore – če mu niste dali možnosti. Gre za proces, ki pri različnih otrocih traja različno dolgo.

24. Otrok v avtu potrebuje pleničko.

Ta teza se nanaša malo na zgoraj zapisano tezo. Veliko vas otrokom vrne plenico za čas vožnje, zaradi strahu in dvomov, da bo otrok zmočil sedež ali da bo vožnja predolga in otrok ne bo zdržal. Menim, da to ni potrebno. Na sedež lahko položite neprepustno podlago in

čeznjo kakšno brisačo. Če se bo otrok polulal, sedež ne bo moker. Ko je bil sin star 15 mesecev, smo v spodnjih hlačkah potovali do vrtca, takrat je bilo to pol ure vožnje. Ko smo šli do babice, pa je vožnja trajala več kot eno uro. Krajše razdalje je zdržal brez težav. Pri daljših razdaljah pa je s stokanjem (ker še ni znal tako dobro besedno opisati svojih potreb) sporočil, da želi izločiti. Na prvem možnem mestu smo ustavili in sva potrebo opravila na travo ali v potovalno kahlico, ki je bila vedno z nami v avtu.



Dejstvo je, da se otrok nauči sporočanja. Če mu vi omogočite te občutke mokrote (nič hudega, če se polula v avtu, gre za izkušnjo, iz katere se je otrok nekaj naučil) in mu daste čas, bodo mišice zapiralke vedno bolj močne in pod nadzorom. Obvezno je, da otroku omogočite izločanje, tik preden greste in ponovno izločanje takoj, ko prispete na cilj.

Če še vedno ne upate otroka posesti v avto brez plenice, vam svetujem, da otroku pred odhodom omogočite izločanje, nato pa mu oblecite spodnje hlačke. Čez mu nadenite plenico in hlače. Ko prispete na cilj, mu snemite plenico in ga slecite, omogočite mu izločanje. Če so spodnje hlačke mokre, naj se otrok preobleče. Spodnje hlačke pod pleničko bodo otroku omogočile moker občutek in zaradi občutka vam bo jasneje izražal svoje potrebe po izločanju.

25. Babica ga brez pleničke ne želi paziti.

Ljudje smo navajeni kar hitro obsojati. Ko otroka odvajamo in njemu še ne gre tako dobro, je morda to najslabše možno obdobje dati otroka nekemu v varstvo. Določeni ljudje – ni nujno, da je to ravno babica – zelo radi obsojajo. Tako slišimo, kako smo prehitri, da otroka silimo v nekaj, za kar še ni pripravljen itd.

Osebno sem govorila z znanko, ki mi je omenila, da njena mami, se pravi otrokova babica, želi imeti otroka striktno v plenica. Četudi se oni trudijo z odvajanjem, ona ne želi sodelovati. Ko sem vprašala, zakaj, je razložila, da je babici zelo nerodno, če gre z otrokom na sprehod in se ta v družbi drugih polula.

Sama sem bila pri svojih otrocih vedno odločna, če JAZ pravim, da plenice ni, jih ni. Starši smo tisti, ki odločamo o svojem otroku. Zato me je ta zgodba kar malo presenetila.

Ali ni nekaj najlepšega, da starši, stari starši, vzgojitelji in znanci pri otroku spodbujamo toaletno samostojnost. Zakaj bi te bilo sram, da je otrok izločil svojo potrebo v hlačke? Ali ni to nekaj veliko lepšega, kot pa da je dneve in noči povit v plenico. To pomeni, da se starši trudijo, medtem ko babica zavira razvoj. Babica, bi lahko bila kvečjemu ponosna na njih in na vnuka/vnukinjo.

Kakršno koli mnenje imajo otrokovi stari starši, menim, da je ključnega pomena pristop. Če vi starim staršem dobro pojasnite, zakaj ste se tega lotili, kako delujete in kaj želite doseči, če pristopite strpno, mislim, da bi tudi oni morali razumeti. Če že ne razumeti pa vsaj spoštovati vaše želje oz. zahteve.

Ne znam si predstavljati varstva za svojega otroka, pa naj bo to vrtec, prijateljica ali babica, kjer ne bi želeli imeti v času odvajanja otroka brez plenice. Menim, da potem takšno varstvo ni primerno zame in najmanj primerno za mojega otroka. Takšnega varstva ne potrebujem. Varstva, ki ne odobrava in ne podpira otrokovega razvoja, razvoja pri njegovi toaletni neodvisnosti, ki ne odobrava njegovega svobodnega izločanja.

Vedno dobro razmislite, v kakšnih rokah in v kakšnem varstvu je vaš otrok; navsezadnje gre za vašega otroka!

26. Otrok želi imeti v vrtcu svojo domačo kahlico oz. želi izločati samo na školjko.

To ni pogost pojav, ampak se vseeno dogaja. V vsem svojem času dela v vrtcu nisem videla, da bi otroku omogočili njegovo osebno kahlico za izločanje. To je enako, kot če bi mu potem omogočili, da si pri obrokih nosi od doma svoje krožnike in pribor, enako, kot bi si prinesel stol in mizo. Ne gre tako. Ko stopiš v novo okolje, so žal tam drugi materiali, drugi pripomočki in nanje se je treba navaditi. Če ima vaš otrok odpor do kahlice, ki je v vrtcu, sem prepričana, da bo vzgojiteljica otroku pomagala s pravim pristopom. Morda bo otrok od začetka le opazovalec, ko pa se bo navadil na novo okolje in začel zaupati vzgojiteljici, bo tudi sam začel uporabljati vrtčevsko kahlico. Drugače pa je, če otrok ne želi izločati na kahlico in želi izločati samo na školjko. V vrtcu imamo običajno oboje na voljo in otroci to opazijo. Če je tako, ne vidim nobenega razloga, zakaj se otroku ne bi smelo omogočiti izločanja na školjko. Morda mu je kahlica nenaravna, ker je doma nihče ne uporablja in je od vsega začetka zaradi zgleda staršev navajen izločati v školjko. Če se na školjki lažje sprosti, potem mu to omogočimo.



27. Vzgojitelji so dovolj kompetentni na tem področju, da oni odločijo, kdaj je otrok pripravljen na odvajanje od plenice.

Ne drži. Če vzgojitelj nima izkušenj iz zasebnega življenja (od lastnih otrok) ali če za vzgojiteljem ni nekaj let prakse dela v vrtcu, kjer bi te izkušnje lahko pridobival, potem vzgojitelj tega znanja nima. V času šolanja nismo dobili nobene teoretične vsebine o odvajanju otrok od plenice. Če od nekoga, ki do zdaj ni imel nobenih izkušenj z odvajanjem, ki ga ta tematika ne zanima in se v to tematiko ni poglobljajal, pričakujete, da bo vedel, kako ravnati, se krepko motite.

V vrtcu ni točnega pravila, kdaj in kako je treba začeti odvajanje. Če ima vzgojitelj izkušnje ali je morda samo dovolj izobražen v tej smeri, bo verjetno otroke privajal na kahlico od vsega začetka, ko se ti začnejo v vrtcu prijetno počutiti, to pa se zgodi takrat, ko otrok sprejme vrtec kot novo varno »domovanje« in začne zaupati vzgojiteljem. Potem so vzgojitelji, ki imajo veliko znanja in izkušenj, vendar imajo drugačno znanje od mene in bodo prepričani, da otroka ne smemo odvajati, dokler ni dovolj zrel. O tem sem pisala že v prejšnjih tezah. Čakali bodo tako dolgo, dokler ne bodo dali starši pobude ... starši pa bodo mogoče čakali, da dajo pobudo vzgojitelji in smo v začaranem krogu.

Če berete ta priročnik, imate celostno znanje, ki ga potrebujete. Torej ste vi kot starši kompetentni, da pravilno postopate. Predajte vzgojiteljem delček znanja in stojte trdno za svojimi prepričanji. Sprejmite tudi njihovo mnenje in mišljenje, vendar jih vseeno prosite, da ravnajo z otrokom pri odvajanju tako, da bo vam, otroku in njim prijetno. Ne dovolite, da vas kar odpravijo in ne dovolite si čakati, kdaj bodo oni sami dali pobudo za odvajanje.

28. V vrtcu ves čas trojna rezervna oblačila za primer »nesreče«.

Ne drži. Ko se lotimo odvajanja otrok, je lahko otrok kakšen dan praktično suh, kakšen dan se polula trikrat, pride pa dan, ko je polulanih več kot 5 hlačk. Prinesite čim večjo zalogo, iz izkušenj boste tako videli, kakšno je stanje. Ne jezite se na vzgojitelje, če vas prosijo, da prinesite večjo

količino oblačil. Možno je, da otrok doživlja kakšno stisko doma ali v vrtcu in takrat zagotovo ne bo želel sodelovati v izločanju. Lahko pa, da mu gre tako dobro in se je odločil, da bo testiral, kako dolgo lahko zdrži in bo držal čez svojo mejo, in preden mu bo potem uspelo priteči do stranišča, bodo hlačke že mokre. Odvajanje je proces. Otrok se uči poslušati lastno telo in sodelovati z njim. Kakšen dan mu bo bolj uspevalo, kakšen dan manj. Dovolite mu, da preizkuša, naj dobiva izkušnje. Omogočite mu dovolj oblačil, da bo njemu in vzgojiteljem to obdobje prijeto.

29. Vrtec je kriv, ker moj otrok ni suh!

Ne drži.

»Polna vrečka smrdljivih oblačil, ki vas pričakajo v vrtcu obešena na obešalnik vašega otroka, vas težko spravi v dobro voljo. Hitro bi lahko začeli obtoževati osebje v vrtcu, češ da otrok »doma nikoli nima nezgod«. Vendar prej, preden napadete vrtec z vsem orožjem in začnete vzgojiteljice obtoževati, da vašega otroka zanemarjajo, pomislite, ali bi bilo to pošteno.« (Gilbert, 2003, str. 36)

Iz predhodne vsebine (teza 11) so vam že znani podatki, kako je, ko se otrok vključi v vrtec. Domače okolje je otroku primarna celica, v kateri se počuti varno in ljubljeno. Ko se bo začel tako dobro počutiti tudi v vrtcu, bo z večjim veseljem sporočal, kdaj želi izločiti. Otrok potrebuje čas, da se navadi na nov prostor, na novo kahlico/školjko, na novo osebje (vzgojiteljice), ki mu med izločanjem nudi pomoč. Lahko zaradi uspeha vrstnikov in lastnega neuspeha čuti nelagodje in sram, doma je vseeno v središču pozornosti, v vrtcu pa ni edini. Tako kot ga lahko vrstniki dvignejo in mu dajo dober zgled, tako močen vpliv lahko imajo tudi, če se on sam ne bo počutil dobro v svoji koži in bo imel občutek, da nazaduje.

Če vidite, da ima otrok v vrtcu težave in se to vleče iz tedna v teden, se pogovorite z vzgojiteljicami. Povejte, kakšna je situacija doma, kako ravnate, oni naj povedo, kakšno je stanje v vrtcu in kako tam postopajo. Nato pa s skupnimi močmi najdite najboljšo pot, kako bi otroku pomagali, da bi se on počutil prijeto in bi suvereno zakorakal na svobodno pot brez plenice.

30. Knjige otroku ne morejo pomagati na tej poti. Če otroku ne gre, čuti ob knjigi z vsebino odvajanja še večje nelagodje in pritisk.

Ne drži. Kadarkoli nam nekaj ne gre, kadarkoli smo v stiski, je to vedno zelo dobro dati ven. Je težko, ampak pomaga. Včasih se z otrokom ne znamo pogovarjati, ker enostavno mislimo, da je še premajhen in nas ne bo razumel. V takšnih primerih so knjige s to vsebino več kot dobrodošle. Otrok se poveže in poistoveti s pravljичnim junakom. Če doživlja junak stisko, jo tudi otrok občuti. Če doživlja junak veselje, se otrok veseli z njim.

Že poznate moje otroške kartonke?

Zapisane so strokovno iz vidika vzgojiteljice in obenem ljubeče iz vidika mame. Rimane, da gredo lažje v uho. Hudomušno igrive, da otroka bolj pritegnejo. Skozi besedilo pa celostno predstavijo problem in otroku omogočijo, kako biti bolj samostojen, kako uspeti. Ilustracije so realne in nežne.



31. Oblačenje otrok pri odvajanju nima pomembne vloge.

Ne drži. Če želite, da otrok občuti ugodje in ima možnost razvijati samostojnost, potem morate oblačila pazljivo izbirati. V obdobju odvajanja določena oblačila enostavno niso zaželeno. Izogniti se je dobro:

- hlačam na zapenjanje z gumbi,
- spodnjim majicam / bodijem na pritiskače,
- hlače s pasom ali pentljo,
- pajaci,
- enodelna oblačila.

Če radi oblačite otroka po zadnji modi, boste vsaj v tem obdobju morali poiskati še kakšne druge kose oblačil, ki morda niso ravno po zadnji modi, so pa otroku udobna in praktična. Zakaj? Zato, ker je otrok dodatno motiviran, če zmore sam. Če so oblačila pretesna ali prezahtevna za njegovo uporabo, pri odvajanju ne bo rad sodeloval. Enako neuspešen bo, ko ga bo resnično tiščalo in bo opravil svoj del – torej VAM BO SPOROČIL, da mora izločati, zaradi neprimernih oblačil pa se bo pred kahlico vseeno polulal, ker jih ne bo uspel pravočasno sleči. Veste, kakšno zadovoljstvo je otroku, če pove, da mora lulati, nato odhiti do kahlice in to uspešno opravi vanjo. In kakšen občutek lastnega neuspeha čuti, če mu to ne uspe. Zato imate tu vi zelo pomembno vlogo, da otroku omogočite prostor in oblačila, v katerih bo lahko samostojno izvajal odvajanje od plenice.

32. Otrok mora sedeti na kahlici dalj časa, da vanjo kaj opravi.

Delno drži. Običajno otroci, ki se skoncentrirajo, sedejo in zavestno opravijo potrebo zelo hitro. Včasih kakšen otrok potrebuje več časa, da se sprost in začne nadzorovati svoje telo. Nikakor pa ne podpiram dejstva, da je otroka treba na silo zadrževati na kahlici, da bo v njej nekaj nastalo. Otrok naj sedi na kahlici toliko časa, kot si to sam želi.

33. Moj otrok želi kakati izključno v pleničko

Pri kakanju je pomembno, da ima otrok varno okolje, da ne čuti pritiska in je popolnoma sproščen. Na ritem kakanja vpliva veliko dejavnikov: tekočina in prehrana, ki smo jo zaužili, tempo življenja, psihični stres, potovanja in nelagodje tujega okolja, gibanje ipd.

Če je otroku neprijetno, ga nikar ne silite, da sedi na kahlici. Morda boste vi vedeli, da mora ravno takrat kakati, vendar on ne bo želel sodelovati, verjetno to pomeni, da še ni pripravljen. Bodite nežni in strpni, dovolite mu, da vam on pokaže svoj ritem. Oblecite ga nazaj, in četudi se bo on v naslednjem hipu pokakal v pleničko ali hlačke, ne odreagirajte burno na to. Nežno spregovorite z njim: »O, kaka si v pleničko, pridi, se bova uredila.« Če bo vaš pristop nežen in spoštljiv, vam bo otrok kmalu začel popolnoma zaupati in bo potrebo lahko opravil tudi v temu namenjen prostor (kahlico, WC školjko ...). Nikar ne dovolite, da vas pritisk iz okolice zmede. Tu ne gre za nikakršno tekmovanje, ritem je pri vsakem otroku drugačen in vsak otrok ima pravico, da gre svobodno po tej poti lastnega izločanja.

Veliko otrok, ki so dalj časa opravljali to potrebo v pleničko, čuti nekakšno varnost in udobje ravno ob tem, da to potrebo opravijo v pleničko, ko so tesno poviti ali oblečeni. Dejstvo, da morajo izločati izven pleničke, jim je lahko strašljivo. Zato morate postopati previdno, opazovati otroka. Otroka nikoli ne smete siliti, če za to še ni pripravljen, namreč s trdim pristopom naredite več škode kot koristi. Otrok lahko izloča samo v popolnoma ne stresni situaciji, pod pritiskom nikakor ne bo mogel sprostiti analne zapiralke – nasprotno, ta se celo skrči in izločanje je nemogoče. Če želi izločati v pleničko, mu to omogočite. Ga pa vseeno večkrat, ko sedi na kahlici ali školjki, spodbudite, da poskusi opraviti potrebo tudi takrat, torej med lulanjem. Dajte mu čas.

34. Dečki naj lulajo stoje.

Ne drži. Seveda dečki zelo radi posnemajo očete. Radi so tako veliko kot oni. Če vaš otrok lula stoje, bodite pozorni, da bo vsaj enkrat v dnevu lulal tudi sede, da se mu omogoči čas, ko bo morda želel izločiti tudi blato. V pravilnem sede položaju se idealno sprostijo mišice zapiralke in otroku je izločanje veliko lažje. Spodbujajte otroka, da izloča stoje in sede oz. zunaj čepe.



35. V času odvajanja odpade, vse skupno nakupovanje in skupni odhodi v trgovino.

Ali ste oseba, ki rada opravi nakupe sama, ali pa vas ne moti, da so ob vas tudi otroci? No, trgovine so včasih kar velik izziv.

- Ali ima trgovina sploh stranišče?
- Kako in kje otroka sleči ter preobleči, če se polula/pokaka?

Če ste v obdobju odvajanja otroka od plenice, potem pred odhodom v trgovino preverite, ali ima ta stranišče. Če ga nima, omogočite otroku, da opravi potrebo pred odhodom v trgovino in takoj, ko pride iz nje. S sabo imejte vedno tudi rezervna oblačila, da se bo otrok lahko preoblekel, če se polula. Ne pozabite na vrečko za mokra, umazana oblačila.

36. Za nekaj časa se je dobro odpovedati obiskom.

Izhajate iz male ali velike družine? Imate veliko prijateljev in znancev? Se radi potepate? Vsakdo gleda na vas in na vašo metodo odvajanja malo drugače. Nekateri bodo spodbujali vašo

odločitev, drugi bodo mnenja, da ste tisti »pravi čas« že tako ali tako zamudili, tretji pa bodo prepričani, da otroka silite v suhost, ko on še za to ni pripravljen.

- občutek sramu pred sorodniki,
- neodobravanje s strani sorodnikov, znancev,
- strah, kaj, če se mi otrok polula/pokaka pri njih na kavču,
- ali imam pripravljenih dovolj oblačil, da ga preoblečem,
- nedružabnost, zaradi stalnega opazovanja otroka.

Če trdno stojite za tem, kar delate, imate dovolj znanja in ste dobro pripravljeni, potem so rezultati kmalu tu. Drugi, tako kot vi, vidijo rezultate in otroški nasmešek ter zadovoljstvo.

Kamorkoli greste, pojdite suvereno, z zavedanjem, da to, kar delate, delate v dobro otroka. Otroek naj vam sam izraža svoje potrebe, vi bodite samo pripravljeni, da jih slišite. Naj sije v vsej svoji radosti, naj bo svoboden.

37. Na prehodu v mestu je težje izločanje izven plenice.

Gledate skozi okno in odločite se, da greste na sprehod. Ampak kako? Vaš otrok lula vsakih 15 min.

- zunaj je mrzlo,
- na prehodu v mestu ni trave za izločanje,
- neprijetni pogledi,
- neprijetne opazke, pripombe,
- kaj, če otrok kaka, ali kakec poberete tako kot pri kužku,
- Kaj, če se bo otrok upiral in kričal, vsi pogledi bodo uprti v naju.

Vedno sem trdila, da slabega vremena ni, je samo slaba oprema. Enako trdim tukaj, če mora otrok izločati, ko zunaj dežuje ali pa je sneg in mraz, si pred odhodom opremite tako, da bo to izvedljivo. Zavedajte se, da ne boste otroka, ki vam sporoča z znaki svoje potrebe po izločanju, držali v položaju 5 min na mrazu. Otroek, ki ga tišči, svojo potrebo opravi prej kot v minuti. Pravila oblačenja so tudi tu enaka kot v prejšnjih vsebinah. Izogibajte se pajackom in oblačilom, pri

katerih je potem večji del otroškega telesa golega oz. vam vzame veliko časa za slačenje in oblačenje.

Menim, da če lahko vsak maček in pes lula za vsakim voglom, lahko tudi moj otrok svobodno izloča v naravo. Četudi smo v mestu, kjer ni veliko kotičkov, kamor bi otrok izločal, otroku omogočimo izločati na karseda najprimernejšem prostoru. Morda ob kakšnem parku ali pod drevesom, ob grm v bližini ... Lahko imamo s sabo tudi potovalno kahlico, ki je zelo priročna. Tako je prostor za izločanje vedno »z nami«. Če ni drugih možnosti, lahko skočite tudi v kakšen lokal ali gostilno, kjer otrok v miru opravi svojo potrebo.

Če sprejmete izločanje kot nekaj povsem naravnega, boste vedno našli način, da otroku le-to omogočite.

38. Zimski meseci niso primerni za odvajanje.

Ne drži. Večino staršev je mnenja, da je najbolj primeren čas za odvajanje poletje. Takrat so otroci goli, svobodno tekajo na okrog, ni se jim treba preoblačiti in brisati mokrih lužic. O tem sem že pisala, da golota ni najboljša izbira v času odvajanja. Če otrok teka kot nagec naokrog, bo izločal nezavedno. Lužice bodo povsod in igra/dejavnost bo potekala naprej. Za kakovostno odvajanje potrebuje otrok občutek mokrote in zavedanja, kaj se je zgodilo in zakaj. Če je gol, tega občutka nima. In odvajanje je veliko daljše.

Res je, da so poleti veliko lahkotnejša oblačila in otrok si jih lažje slači in oblači ter z večjim veseljem sodeluje pri odvajanju. Ampak tako lahkotna oblačila mu lahko omogočite tudi v vseh ostalih letnih časih.

Moja otroka sta oba brezpleničarja, kar pomeni, da sem jima omogočila izločanje izven plenice že od prvih mesecev. Vseeno smo ves čas uporabljali planice, v času izločanja sem jih otrokom snela in po opravljeni potrebi nadela nazaj. Ko sta bila otroka stara dobro leto, smo prešli na spodnje hlačke.



November, december in naprej v novo leto. Marsikdo bi počakal do pomladi in šele takrat začel otroka odvajati. Mi smo začeli, ko smo se za to pač odločili, nismo se ozirali na letni čas in kmalu po novem letu smo bili že čisto suhi.

Res je v zimskem času več oblačenja in slačenja, še posebej, če imamo otroka oblečenega večplastno. Zato vam priporočam, da je otrok v toplem stanovanju oblečen popolnoma običajno, preprosto in ne večplastno, da bo odvajanje lažje. Zunanja zimska oblačila pa naj bodo večdelna, kar pomeni, da se izognete enodelnim pajacem. Otroku omogočite izločanje pred odhodom iz hiše. Če menite, da mora izločiti v času, ko je zunaj, mu to omogočite. Če tudi je hud mraz, otrok bo to opravil zelo hitro in prej kot v minuti bo oblečen nazaj.

Tudi zimskim radostim, kot so sankanje, smučanje in igra na snegu, se ni treba odpovedati. Če menite, da otrok ne bo užival in da ga boste vsakih 20 minut nosili v hišo in ga preoblačili, mu lahko oblečete tudi odvajalne nepremočljive hlačke. Vsak dan je na trgu večja izbira. Gre za hlačke, primerne otrokom, ki še niso popolnoma suhi. Pomagajo ujeti nekaj mokrote. Nekatere so narejene tako, da vpijejo celotno lulanje, druge bodo vpile le del tekočine. Nekatere imajo vložek in se ob lulanju menja le-ta, druge je treba v celoti zamenjati.

Letni časi niso ovira, ovira je samo naša nepripravljenost.

39. Najlažja je pot, če otroka podkupimo z nagradami.

Ne drži. Veliko staršem odvajalno obdobje predstavlja hudo stisko, vaš otrok ne sodeluje in ne znate ga pritegniti k uporabi kahlice. Zaradi strahu pred neuspehom se zatečete k podkupovanjem z nagradami. Nagrada je lahko zelo nedolžna, kot je npr. izlet ali sprehod, obisk dobrega prijatelja, lahko gre za nagrado v obliki igrače ali v najslabšem primeru v obliki sladkarije.

Morda je z nagradami res potem pot bolj enostavna, vendar se morate zavedati, da ste daleč od uspeha. Otrok si bo želel izločati zaradi nagrade same. Ne bo se trudil zaradi lastnih potreb in želje po samostojnosti, pač pa zgolj zaradi nagrade. Ko ne bo nagrade, otrok ne bo imel tako močnega lastnega zavedanja in občutka zadovoljstva. Naučil se bo, da izloča »zaradi nas«, in ne zato, ker je to njegova osnovna potreba in nuja.

Starši se tega velikokrat ne zavedate. Nič slabega ni, če otrok ne želi sodelovati. To je nekaj običajnega, je del procesa. Otrok potrebuje čas in izkušnje. Če boste strpni in boste otroku večkrat nežno ponudili kahlico, jih spodbujali pri samostojnem oblačenju in slačenju, čiščenju, umivanju mokrega perila, brisanju lužic, bodo otroci kmalu bolj sproščeno pristopali do kahlice. Če bo vsakodnevno tam v prostoru in če tudi se več dni otrok sploh ne želi usesti nanjo, nič hudega. Naj bo tam, da se otrok zaveda, da ima tudi to možnost. Lahko se kdaj usede nanjo tudi oblečen, naj mu bo sprva igra. Tudi ko sedi slečen, ni nič hudega, če nič ne nastane, gre za proces. Bodite strpni in spremljate svojega otroka korak za korakom. Nagrada naj bo lastno zadovoljstvo, ko si otrok sam sleče polulane spodnje hlačke ali ko si obleče suhe, nagrada naj bo, ko otrok zbere ves svoj pogum in sproščeno sede na kahlico (četudi nič ne nastane), nagrada naj bo, da otrok pogleda v kahlico po opravljeni potrebi in opazi, da mu je uspelo. Naj se otrok zaveda, da dela to zase in ne za vas.

40. Vsak uspeh moramo močno pohvaliti.

Ne drži. Res je, da otrokom pohvala veliko pomeni, vendar lahko ima močna ali pretirana pohvala ravno obraten učinek. Otrok bo ob lastnem uspehu čutil zadovoljstvo in ob tem zadovoljstvu je vaša pohvala nepotrebna.

Seveda to ne pomeni, da otroka ne smete pohvaliti. Lahko ga in mu tudi namenite kup prijaznih besed, vendar s tem ne smete pretiravati.

41. Če otroku ne uspeva, moramo postopati strožje in mu potrkati na vest.

Ne drži. Noben otrok ne skače do zvezd od sreče, ker se je polulal ali pokakal v hlače. Ob lastnem neuspehu ali nazadovanju se počuti slabo. Starši, ki ste ob mokrih hlačah nejevoljni ali celo jezni, pomislite, kako to vpliva na vašega otroka.

»Otroci so kot čustvene spužve, ki posrkajo vsako vašo besedno ali nebesedno sporočilo. Če ste torej jezni ali zgroženi, vas bodo posnemali.« (Gilbert, 2003, str. 57)

Otrok se že tako slabo počuti in ne potrebuje še vaših očitkov. Če želite, da otrok napreduje v razvoju, potrebuje spodbudno okolje. Počutiti se mora prijetno in sprejeto.

42. Otrok naj si sam obriše ritko.

Res je. Ko je otrok dovolj velik, ga lahko spodbudite, da si ritko obriše sam. Tako bo osvojil še eno bogato spretnost, ki mu bo pomagala na poti k samostojnosti. Njegov ponos bo rastle. Ko otroka prvič spodbudimo k temu, da si sam obriše ritko, mu je treba seveda pomagati, ga naučiti. Zavedati se morate, da se bo na začetku porabilo kar nekaj toaletnega papirja, če ne boste otroka naučili, kako se toaletni papir uporablja, in sicer koliko ga utrgajo in kako obrišejo

ritko. Pri deklicah je potrebno biti pozoren, da si brišejo ritko od spredaj nazaj, saj se tako izogone okužbam sečil. Otrok utrga kos toaletnega papirja si ga položi na dlan in z njo potegne čez ritko. Nato pogleda toaletni papir, če je ta umazan, ponovi z novim papirjem. Ponavlja tako dolgo, dokler ni toaletni papir čist, kar pomeni, da je tudi njegova ritka čista. Na koncu čistost preverite še vi.

43. Odvajanje je za starše zelo stresno obdobje.

Drži. Otrok, ki je imel več mesecev in let navado opravljati svojo potrebo izključno v plenico, lahko ta prehod iz plenice na kahlico oz. školjko doživlja zelo stresno. Nekateri enostavno preklopijo, brez večjih težav, pri določenih pa to obdobje predstavlja hud psihološki zalogaj. Tako kot je to stresno obdobje za otroka, je seveda lahko stresno tudi za starša. Starši se veselijo ob otrokovem uspehu, ob neuspehu in nazadovanju pa čutijo otrokovo »razočaranost« in obenem čutijo pritisk iz okolice, pritisk vseh »popolnih družin.« Naj vas potolažim, da popolnih družin ni. Vsi, ki so šli po poti odvajanja od plenice, so imeli mokre hlačke. Eni bolj, drugi pač malo manj. Lažje boste sodelovali s svojim otrokom, če boste potrpežljivi, če boste opazovali svojega otroka, spremljali njegov razvoj z vsemi pavzami, ki sodijo vanj in mu ne boste vsiljevali lastnega urnika za izločanje. Še enkrat si preberite vsebino o pavzah in otrokovih občutljivih obdobjih. Če jih ne boste poznali in boste nanje pripravljeni, lahko »pogrnete na celi črti«.

Ko otrok sodeluje z vami, je vse dobro. Ko pa se začne upor, začnejo vaši živci večkrat popuščati, postanete nestrpni.

Naučiti se morate, katera so ta občutljiva obdobja v otrokovem razvoju, kako jih prepoznamo, kaj se pri otroku takrat dogaja, kako mu iti naproti in mu pomagati ter se izogniti marsikateremu konfliktu oz. trmi. Namreč, to ni konflikt oz. trma, gre samo za notranji nemir pri otroku, da v tistem obdobju nima možnosti delovati pod vodstvom »naravne sile« svojega občutljivega obdobja.

Bolj kot boste poznali otrokov razvoj, lažje se boste soočali z vsemi izzivi, ki vam bodo dani na poti.

44. Otroka lahko navadite na določen ritem lulanja.

Ne drži. O ritmu izločanja sem govorila že pri 9. tezi. Res je, da imate včasih občutek, kot da vi otroku narekujete, kdaj mora oz. kdaj lahko izloča – ko mu ponudite izločanje, takoj ko se zbudi ali pred spanjem, pred odhodom iz hiše in ko prispemo na cilj. Ampak dejstvo je, da večina otrok takrat občuti potrebo po izločanju, zato ni to vaš ritem, ki ste si ga zamislili za svojega otroka. Na ritem vpliva več dejavnikov, ki so v 9. tezi že naštetih. Pomembno je, da se zavedate, da pri izločanju mi sledimo otroku in ne on nam. To je enako, kot bi vas nekdo posadil na školjko in zahteval, da izločate, četudi vas takrat ne bi tiščalo. Če otroka celostno opazujete, boste opazili znake in si lahko zapisali oz. zapomnili njegov ritem. Spoznali boste, kdaj in zakaj ravno takrat izloča.

45. Da se otrok ne bi tolikokrat polulal, zmanjšajmo vnos tekočine.

Ne drži. Otroku nikakor ne smete zaradi neuspeha zmanjšati količine tekočine, ki jo zaužije. Vsak otrok potrebuje zadostno količino dnevno zaužite tekočine za zdrav razvoj. To mu omogoča normalno funkcioniranje in preprečuje zaprtost. Treba se je zavedati, da so pogosta lulanja značilna na začetku odvajanja, ko se otrok navaja na nove občutke, ko njegova zadnjica ni več ovita v plenico. V vsem tem času, ko je otrok nosil plenice, ni mogel trenirati svojih mišic zapiralk. Zato sedaj na začetku izločanja ne more nadzorovati. Ravno s tega vidika, da bo otrok imel veliko izkušenj, je priporočljivo, da popije zadostno količino tekočine. Ko bo mišice s pomočjo izkušenj okrepil, se bo zmanjšalo število polulanih hlačk.



46. Če otrok ne želi sedeti na kahlici, obstajata samo dve rešitvi:

- otroka prisilimo, mora nas ubogati, ali
- obupamo.

Ne drži. Najprej se je treba zavedati, da izločanje pri otroku ne sme biti nikoli prisila. Otrok lahko izloča, ko je umirjen in sproščen. V primeru napetosti bo mišice zapiralke zategnil namesto jih sprostil. Če do otroka pristopite grobo in s prisilo, se mu lahko odvajanje zameri. Ko dobi otrok enkrat slabo izkušnjo, pa je pot nazaj zelo dolga in težka.

Obupati pa je druga skrajnost. Ko ne gre in ne gre, bi včasih enostavno kar odnehali. Pa ni prav. S tem bi otroka zmedli. Ima plenice, potem je nima in potem jo zopet ima, in ko se odločite, da znova poskusite, je zopet nima, in če znova in znova ne gre, mu plenico spet namestite. Vse to je nek začaran krog.

Niste edini, kateremu se otrok upira, in niste edini, ki ne ulovite njegovega ritma. Gre za proces, ki je nov za vas in otroka, oba se učita in učita se iz napak. Ko gre nekaj narobe in to traja dlje časa, nastane težava, če se ne znamo ustaviti, če ne znamo spremeniti smeri, spremeniti metode. Očitno otroku v tistem trenutku ali v vašem načinu odvajanja nekaj ne ustreza. Poskusite pristopiti malo drugače. Možnosti je res veliko in ni univerzalnega pravila za vse otroke.

Metoda odvajanja naj bo strpna, nežna in ljubeče. Gre za trenutke, ko se z otrokom globlje povežemo in jim prisluhnemo. Pomagamo jim pri njihovi poti osvobajanja od plenice. Stojimo ob strani in ne silimo niti ne obupamo.



47. Za dvoletnika so pogosto značilna zaprtja.

Pri kakanju je pomembno, da ima otrok varno okolje, da ne čuti pritiska in je popolnoma sproščen.

Veliko otrok ima občasno težave s kakanjem. Včasih hočejo kakati samo v plenice in ne v kahlico ali stranišče, ali pa sploh nočejo kakati – in to tako vztrajno, da jih boli in se ob tem slabo počutijo, ker hočejo kakanje na vsak način zadržati. (Wiltshire, 2010).

Kadar otroci ne morejo normalno odvajati ter je prisotno poredko in dlje trajajoče stanje, ki je povezano z odvajanjem trdega blata, govorimo o zaprtju. Hkrati ga lahko spremljajo še bolečine v trebuhu in slabši tek.

Pri zaprtju ni pomembno število odvajanj, ampak so pomembni simptomi in znaki, ki nastanejo zaradi nerednega odvajanja. (Smajlović, 2012)

Starejši sin je začel imeti težave z zaprtjem kmalu po vstopu v vrtec. Star je bil dobro leto. Sprva temu nisem posvečala večje pozornosti, potem pa se je to začelo ponavljati v nekih ritmih. Zaprt je bil vsak mesec vsaj enkrat ali dvakrat. Nekje na dva tedna smo imeli 4 neznosno mučne dni.

Vsi so nam svetovali, naj jemo čim več sadja in zelenjave, naj otrok pije dovolj tekočine, poudarjali so gibanje in tudi izogibanje stresnim situacijam. Meni se je zdelo, da vse to delamo, res smo se trudili. Otrok je tudi v vrtec zelo rad hodil, tako da vstopa nisem mogla povezovati s stresno situacijo. Ko je imel »normalno« obdobje, je lepo kakal doma in v vrtcu, ko pa smo bili zaprti, so bile težave tako doma kot v vrtcu. Bil je v hlačkah, praktično suh. Ko pa je prišlo do teh trenutkov, je imel močen strah pred izločanjem, bal se je iti na potrebo in je skupaj s kakanjem zadrževal tudi lulanje. Dva ali tri dni je lulal s strahom, da mu bo istočasno »ušel« tudi kakec, večkrat mu je ušlo tudi v hlačke, ker je zadrževal čez lastno mejo sposobnosti. Ko pa je bilo 3. dan že tako hudo, mu je običajno na prehodu vse skupaj ušlo. Bil je popolnoma polulan, v sebi je zadrževal takšne količine urina in blata, da je to nenormalno. Hitro smo ga slekli, prijeli v položaj lunice (ne glede na starost), saj je to idealni položaj za izločanje blata. Z našo pomočjo

je počasi in ob hudih bolečinah ter joku iztisnil ogromno količino suhega, trdega blata. Ko sem imela vsega dovolj, sem šla do pediatra. Potožila sem o sinovem stanju, povedala, da se resnično trudimo z uživanjem zdrave hrane, gibanjem in vsem zgoraj naštetim. Razložili so mi, da je vse to verjetno samo psihološkega izvora in je običajno za otroke okrog drugega leta starosti. Predpisali so mi glicerinske svečke za odvajanje, ki so blago odvajalo s hitrim nastopom odvajalnega učinka. Seveda smo mi to preizkusili in sin je tako ob naslednjih treh zaprtjih hitro in z veliko manj bolečine izločil blato. Nadaljevali smo z mislijo, da bo izločanje manj boleče. Če gre resnično za psihološke težave, se bo to pomirilo, otrok se bo sprostil, ker ne bo čutil bolečin in bo morda s časoma pozabil na ta strah pred izločanjem. Čez čas pa glicerinske svečke niso več delovale. Zaprtja so se vlekla in vsi so mi govorili, da je to normalno stanje za dvoletnika. Eni so me začeli obsojati, da je to verjetno zaradi te »naše« metode brez plenice. Pa ni! Težave imajo tudi otroci, ki te metode niti ne poznajo, kaj šele, da bi jo preizkusili. Na drugi strani pa so otroci, ki so šli po tej metodi in težav nimajo. Ni recepta. Toliko otrok srečam na svoji poti, v vrtcu delam z njimi in to ni normalno stanje za dvoletnike. Res je, da ima veliko otrok težave z zaprtjem, ampak če bi bilo to normalno, pomeni, da bi zaprtje mučilo VSE. Trgalo se mi je srce.

Otroci spadajo v občutljivo skupino zdravstvene obravnave, saj težave z odvajanjem sprejemajo čisto drugače kot odrasel človek. Zaprtje lahko sprejmejo kot kazen za neko napako, ki so jo storili; pojavijo se lahko strah, tesnoba in stiska, zato jim je vsekakor treba obrazložiti, kaj se dogaja z njimi, in jim pomagati. (Perić, 2006)

Zaradi njegove bolečine je bila moja bolečina toliko večja. Želela sem mu pomagati, pa nisem znala. Za zdravljenje je večkrat ponujeno takšno ali drugačno odvajalo – ampak to ni rešitev. To je reševanje trenutnega stanja in ne iskanje izvora, zakaj do tega pride. Če ne poznamo izvora, stanja ne moremo pozdraviti. Tega sem se zavedala.

Takrat mi je v Facebook skupini »Prvinska hrana« neka mamica svetovala, naj poskusimo s surovimi maščobami. Ker nisem imela dovolj znanja o surovih maščobah, sem jo kontaktirala. Podala mi je kup čudovitih nasvetov. Tema me je začela vleči. Želela sem priti do dna, do znanja, ki ga sama nisem našla, in do znanja, ki ga s strani zdravstvenih ustanov nisem dobila. Moja rešiteljica je bila Mojca Vozel, mentorica za prehranske spremembe in samozdravljenje. Udeležila sem se celostnega programa »Mojstrica samozdravljenja« in iz tega programa

odnesla znanje, ki sem ga potrebovala. Končno so se mi stvari razjasnile, tako da sem zadevo rešila od začetka do konca. Zadeve iz programa smo začeli prakticirati vsi družinski člani in po prej skoraj enoletnem mučenju se je stanje pri nas uredilo. Izločanje je potekalo normalno. Kakec v normalni obliki, nič več suh in trd, nič več krvavih sledi ob kakanju in ranjene kože.

Ne bom lagala, še vedno se nam zgodi, da pride do zaprtja, vendar sedaj vem, od kod izvira, kaj ga je sprožilo in kako otroku pomagati, kako njegovo telo podpreti na naraven način.

Ob zaprtju izločanje blata ni več boleče. Z znanjem, ki sem ga pridobila, poskrbimo, da je kakec mehek, da je izločanje neboleče in koža ob izločanju nepoškodovana.

Težko je zlititi vse to znanje na eno stran. Vsebina je celostna, obsežna, vendar vredna vašega časa. Če se kdo izmed vas morda srečuje s takšno ali podobno situacijo z zaprtjem, sem vam na voljo znotraj programa »KAKANJE-prijetna izkušnja za otroka«. Menim, da nobena mama ali oče ne bi smela občutiti te bolečine, ko v naročju držite svojega otroka, ki trpi zaradi zaprtja. Če tega niste izkusili, si ne morete niti približno predstavljati.

Morda povežete z lastno bolečino, ko ste kdaj zaprti, ampak otroci to doživljajo povsem drugače. Bolečina in strah pri njih je toliko večja in za sabo potegne en kup stvari. Otrok ni več isti, kot je bil.

V raziskavi, ki je bila opravljena na Šrilanki, so dokazali, da imajo otroci z zaprtjem slabšo kakovost življenja na fizičnem, psihičnem, emocionalnem, socialnem, duševnem in na ekonomskem področju ter slabše funkcionirajo v družbi.



Otroci se zapirajo vase, postanejo nedružabni, zaradi bolečine zavračajo celo igro. Iskrice v njihovih očeh ugasnejo. Začne se počasi. Prvi dan zaprtja so znaki šibki, nato pa se stopnjujejo. Če tega niste občutili, upam, da nikoli ne boste. Če pa se najdete v tej »zgodbi«, dovolite, da vam dam ključne informacije, ki bodo vam in vašemu otroku olajšale takšna težka obdobja.

48. Otroci, starejši od 3 let, naj izločajo v školjko, ne v kahlico.

Ne drži. Veliko otrok, ki se odvajajo v kasnejšem obdobju, res kar preskoči kahlico in začnejo opravljati svojo potrebo na školjki. Vendar pa to ni pravilo. Nekaterim otrokom je školjka prevelika in posledično tudi strašljiva. Če je tako, je treba otroka počasi privaditi na školjko oz. na prehod iz kahlice na školjko. Otroku lahko pomagate, če svojo potrebo ves čas opravlja v stranišču, kjer je školjka. Če bo dnevno večkrat v stiku s školjko, četudi je ne uporabi, mu bo postala le-ta domača. Tako da kahlico postavite ob školjko in naj otrok opravlja potrebo v kahlico, če to želi. Dovolite, da otrok opravlja potrebo istočasno kot vi, ali pa mu omogočite, da vas opazuje, ko to vi počnete. Če otrok pokaže zanimanje, mu lahko dovolite, da on za vami potegne vodo in splakne, to je običajno otrokom všeč. Da bo školjka otrokom bolj dostopna, jo lahko opremite z nastavkom in spredaj podložite tudi pručko oz. stopnice.

49. Če otrok nazaduje, mu vrnemo plenico.

Ne drži. Še enkrat bom ponovila: odvajanje od plenice je proces, ki traja. Vračanje plenice, ko jih enkrat odmaknemo, povzroči pri otroku samo zmedo. O pavzah sem že pisala, torej veste, da je obdobje, ko lahko otrok nazaduje, res veliko.

Vsi smo šli čez vzpone in padce, da smo prišli do cilja. Je obdobje, ko gre vse po maslu, in pride obdobje, ki mu radi rečemo »kriza«. Če vidite, da je težko, dajte čas otroku in dajte čas tudi sebi. Pavza bo morda vsem dobro dela, tem času se pač sprijaznite, da ne gre, preoblačite se

in čistite in spodbudite otroka, da sodeluje z vami. Ne dovolite, da je vse delo na vaših ramenih. Ko boste pripravljeni, poskusite znova oz. nadaljujete, kjer ste ostali. Videli boste, da po vsakem obdobju nazadovanja otroci potem kar poskočijo oz. neverjetno hitro napredujejo. Samo obupati ne smete.

50. Če otrok nazaduje, pristopimo bolj trdno in odločno.

Ne drži. Zavedati se morate, če otrok nazaduje, pomeni, da se v njegovih možganih nekaj dogaja. Zaposlen je s procesi in obdelavo podatkov nekega drugega razvojnega področja in to tisti moment zagotovo ni toaletna neodvisnost. Otrok je v nekem občutljivem obdobju.

Te občutljivosti mu pomagajo, da izbere iz kompleksnega okolja, kar potrebuje za svoj razvoj!

Interes traja le določen čas in kot pravi Bregant (2012), je to obdobje, ki omogoča optimalen razvoj na določenem področju, saj v tem občutljivem obdobju poteka učenje hitreje, lažje in bolj kakovostno kot v kakšnem drugem obdobju. Žal to obenem pomeni, da zamujenega kasneje ni mogoče nadoknaditi oz. je to zelo težko.

Pomembno je torej, da daste otroku možnost, da dela nekaj takrat, ko to potrebuje! Nikakor ne smete tega njegovega obdobja prekinjati na silo in mu vsiljevati neke druge vsebine, kot so npr. v našem primeru izločanje izven plenice, saj boste na svojem področju »pognili na celi črti«. Tudi če boste pristopili trdno in odločno, otrok ne bo mogel sodelovati z vami, ker mu tega tisti trenutek njegovo telo ne dopušča.

51. Normalno je, da ima otrok v času odvajanja ves čas na hlačkah pikico urina.

Ne drži. To stanje je običajno za obdobja pavz, za obdobja, ko si ne vzame dovolj časa in med opravljanjem potrebe ne izprazni mehurja v celoti ali pa gre enostavno za lasten trening zmogljivosti. Pri otrocih je večkrat opaziti, kako ponosni postanejo, ko potrebo končno

opravljajo povsem samostojno. Sami sebe želijo testirati, kako dolgo lahko zdržijo. Tako včasih pripelje do tega, da otrok odhiti na stranišče, ko mu je že malo ušlo, ker je vztrajal preko svoje meje sposobnosti. Včasih pa odhitijo pravi čas, ampak se zamudijo s slačenjem pred školjko/kahlico. Morda so kriva tudi neprimerna oblačila, ki otroku ne dajejo dovolj svobode in mu ne omogočajo samostojnosti.

Če se to stanje vleče in vleče, je dobro predelati vse te možnosti, ugotoviti, kaj bi lahko bil vzrok pri vašem otroku, in mu pomagati.

52. Vedno počakamo, da gre otrok sam na stranišče, ko začuti svojo potrebo

Delno drži. Ko smo na začetku naše poti odvajanja, je tako ali tako smiselno otroka večkrat povabiti, da opravi potrebo. Ko pa zadevo že obvlada, nastopijo »težave« v obdobju pavz ali pa enostavno, ko se otrok zatopi v svojo dejavnost oz. igro. Velikokrat otroci nočejo igre zapustiti, ker mislijo, da če bodo stekli v kopalnico, bodo zamudili nekaj pomembnega. Otroku mora ta občutek enostavno prerasti. Mi ga lahko opomnimo ali spodbudimo, lahko gremo tudi z njim, da bo imel občutek, da v času odvajanja ničesar ne zamuja. Ko otrok obvlada izločanje izven plenice, mu lahko popolnoma zaupamo. Skozi pot odvajanja je natreniral, kako dolgo lahko zdrži, naučil se je tudi, kakšni so občutki pred izločanjem. Dovolite mu, da je samostojen, vam ga ni treba več voditi in usmerjati.

53. Otroka najprej odvadimo čez dan, šele nato ponoči

Ne drži. Nekateri otroci so ravno ponoči prej suhi kot pa čez dan. Vsebina o nočnem pristopu in nočnem odvajanju od plenice te čaka znotraj mojega programa: »Nočno odvajanje malčka od plenice.«



54. Suhe noči šele po 3. letu.

Ne drži. Res je, da v literaturah pogosto najdemo te podatke, a s pravim pristopom, lahko otroka podpremo kadarkoli, ko smo MI pripravljeni.

55. Otrok ponoči ne potrebuje več pleničke, ko se zjutraj zbudi suh.

Ne drži. Delno je opisano že v zgornji tezi. Ali bo plenica zjutraj suha ali mokra, je odvisno od mnogih dejavnikov:

- Ali mi otroku omogočimo izločanje izven plenice tik pred spanjem?
- Ali otrok ponoči zaužije kakšno tekočino?
- Ali otroku ponoči omogočamo izločanje?

Nikogar ne obsojam. To je popolnoma vaša odločitev, kdaj se boste lotili nočnega odvajanja. Veliko staršev rado spi. Lažje jim je, če ima otrok ponoči plenico, za izločanje izven nje pa poskrbijo samo čez dan. Tako nemoteno prespijo celo noč oni in njihov otrok.

Obstajajo pa otroci, ki jih občutek polnega mehurja bega ali pa jih moti moker občutek polne plenice. Takšna sta bila oba moja otroka, delno zaradi tega, ker sem jim tudi čez dan omogočala izločanje izven plenice od prvih mesecev dalje in sta si tega želela tudi ponoči.

Nekateri otroci se nemirno premetavajo, jokajo ali kričijo. Starši mislite, da imajo nočne more, da jih kaj boli, napenja. Veliko primerov se reši s tem, da otroku preprosto odvijete pleničko ter mu omogočite izločanje izven nje. Otrok se sprosti, ob vaši bližini se počuti varno in ljubeče in začne izločati. Ko potrebo opravi, mu plenico ponovno nadenete in tako bo spal naprej. Če mu ob joku plenice ne snamete in ga ljubkujete, božate in tolažite, boste dosegli enak učinek.

Otrok se bo sprostil, ob vaši bližini se bo počutil varnega in ljubljenega in začel bo izločati – v plenico. Ko bo potrebo opravil, se bo umiril in zaspal dalje. Zato se nekateri starši vseeno odločite za nočno odvajanje ravno iz tega razloga, ker je vaša noč bolj mirna, če otroku ponoči omogočite izločanje.

Otrok je dejansko pripravljen že od rojstva naprej.

Ni vam treba čakati, da bo njegova plenička suha, samo omogočite mu prostor, kamor bo lahko izločal in on bo potrebo opravil izven plenice. Pomembno pa je, da je naš pristop pravilen.



56. Moj otrok spi zelo nemirno, ampak takšni so pač mlajši otroci.

Ne drži. Res je, da so kakšne noči bolj burne od ostalih. Vendar se mora stanje umiriti. Če pri vas nemirno stanje traja in traja, morate ugotoviti, ali ima vaš otrok težave z neprijetnimi sanjami, ali morda uživata napačno hrano in pijačo in čuti otrok ponoči napenjanje in bolečine ob prebavljanju le-te. Lahko je nemiren, ker želi izločati, možno celo, da enostavno hrepeni po vaši bližini in se brez vas ne more umiriti. Možnosti je veliko. Če je otrok noč za nočjo nemiren, je to zanj in tudi za vas zelo izčrpavajoče. Bodite pozorni, ali imate v prostoru primerno vlažnost in temperaturo. Pred odhodom v posteljo pa se izogibajte gledanju televizije ali kakršnih koli drugih ekranov. Prekinite tudi zelo aktivne igre. Naj bo večer čas za umirjeno rutino, ko se telo počasi upočasnjuje in pripravlja na spanec.

57. Svetujejo, naj otroka pred spanjem opomnim ter ga pripravim na noč brez plenice.

Drži. Če se odločite, da bo otrok prespal noč brez plenice, se o tem pogovorite tudi z njim. Zakaj je to pomembno izveste v mojem programu »Nočno odvajanje malčka od plenice«.

58. Otroku ponoči odstranim plenico šele, ko je že dalj časa suh, in tako se izognem močenju postelje.

Delno drži. Nekateri starši res zelo dolgo čakate, preden se odločite otroku odstraniti nočno plenico, seveda pa to ni pogoj. Podrobnosti te čakajo v programu »Nočno odvajanje malčka od plenice«.

59. Otroka moramo ponoči nositi na stranišče.

Drži, veliko otrok ne zdrži celotne noči brez izločanja. Tudi ko vi čez dan in ob večeru popijete velike količine tekočine, morate kdaj ponoči vstati in odhiteti na stranišče. Kako torej ne bi otroci, ki so toliko manjši in njihovo zavestno kontroliranje izločanja še ni tako natrenirano. Vendar pazite, kako se tega lotite. Veliko staršev se je obrnilo k meni po pomoč, ker niso več vedeli, kaj naj storijo. Njihovi 4- ali celo 5-letni otroci so ponoči hodili lulat tudi po trikrat in še vedno so se ob jutru zbudili v polulani postelji. Ko sem jih vprašala, kako izgleda ta njihova nočna rutina, je bilo vsem skupno, da otroka niso znali učiti zbujanja in zavestnega občutrenja polnega mehurja.

60. Najbolje je, če se zgledujem po vrstnikih.

Ne drži. Kakršno koli z gledovanje je napačno. Že znotraj ene družini ni dveh enakih otrok. Pri vsakem otroku poteka razvoj v njegovem individualnem ritmu. Mi otroku lahko pomagamo in ga spodbujamo pri telesnem ali čustvenem razvoju, ki sta ključna za nadzorovanje izločanja, vendar se moramo zavedati, da so si otroci različni. Pri nekom bo neka metoda uspešno delovala, medtem ko pri drugem ne bo. Vsakega otroka je treba celostno opazovati in slediti njegovemu ritmu ter razvoju. Morda bodo v vrtcu iz skupine vašega otroka pri večini otrok umaknili pleničke, zaradi pritiska boste mislili, da je čas tudi za vas in vašega otroka. Morda boste uspešni ali pa tudi ne. Vse je odvisno od vas in vašega otroka in ne od vrtnikov. Ali ste vi res pripravljeni za ta korak, ali imate vse znanje, kako se lotiti odvajanja, kako postopati in vztrajati, kako otroku pomagati na tej poti? Ali je pripravljen tudi otrok? Je imel do zdaj že kakšne izkušnje ali bo to prvič, da bo izločal izven plenice. Starši zelo radi kar posplošite, če en 2-letnik v vrtcu nima več plenice, potem je lahko tudi vaš 2-letnik suh. Vendar pa to ne gre tako lahko. Metoda odvajanja zna biti kar zahtevna, odvisno od tega, kako se je lotite. Nekdo, ki je ta občutek izločanja izven plenice že prej poznal, je lahko nabiral izkušnje, kako je biti moker,

kako nadzorovati mišice, kako začutiti poln mehur ipd., in bo popolnoma drugače napredoval, kot otrok, ki teh izkušenj še nima. Takšen otrok mora najprej izkušnje pridobiti in dovoliti mu morate, da gre korak za korakom. Odvajanje je proces in ne tekmovanje z vrstniki.

61. Če ne gre, pač ne gre.

Tu bi dodala pomembno besedo: TRENUTNO. Torej: »Če **trenutno** ne gre, pač ne gre.«

Včasih gre otrok skozi občutljiva obdobja v svojem razvoju in enostavno ne zmore sodelovati. Takrat ima več kot očitno pavzo in dobro je, da si tudi vi takrat vzamemo pavzo in upočasnite tempo. Kajti, če boste želeli, da je otrok uspešen tako, kot je bil pred tem obdobjem nazadovanja, se boste pretirano namučili in na koncu bili razočarani nad neuspehom.

Včasih od otroka pričakujete preveliko. Otroku odstranite plenico in mislite, da bo zadeva kar stekla. Pa ni tako. Odvisno je, kako in kdaj ste se tega lotili. Zagotovo pa bi se bilo pomembno zavedati, da gre za pot, ki se začne z malimi koraki. Če otroku brez predhodnega sodelovanja kar odstranite plenico, sicer ni nič slabega, samo zavedati se morate, da boste imeli veliko pranja, brisanja lužic in preoblačenja. Ker bo to trajalo in trajalo, saj otrok do zdaj še ni imel nobene predhodne izkušnje, ne smete obupati. Recite si: »Če trenutno še ne gre, pač ne gre.« Otrok in vi boste osvojili veščine in slej kot prej boste opazili, da ste naredili korak naprej, bližje cilju.

Zapomnite si, nobeno stanje ni končno. Je le trenutna resničnost.

Vi ste otroka naučili izločati v plenico, poglejte nazaj, koliko dni, tednov, mesecev, mogoče let ste ignorirali njegove znake? Ne more sedaj pričakovati od njega, da vam kar prvi dan, teden ali morda mesec s temi znaki, za katere tako dolgo niste imeli posluha, sporoči, kdaj želi izločati. Morda, res dolgo niste sodelovali z njim, torej mu dajte čas, da si pridobi vaše zaupanje in se na sodelovanje s tega področja privadi.

62. Odvajajo naj mame, ker so bolj ljubeče in imajo bolj izostren čut za odvajanje.

Ne drži. Otrok od rojstva naprej, če ima to možnost, v družini spremlja mamo in očeta. Oba sta mu vzgled. Otroci so kot spužve, od vsakega črpajo vse kar lahko. Če deček ves čas opazuje očeta, kako uporablja stranišče, si bo verjetno tudi sam želel biti tako »velik kot oče« in ga posnemati ali pa opraviti potrebo na kahllico. V tem primeru bo oče veliko lažje pristopil k otroku in ga spodbudil k odvajanju od plenice kot mama. Oče je njegov »heroj«. Enako velja pri mamah in deklicah.

Res je, da imajo velikokrat mame v družinah tisto nežno vlogo ljubečega pristopa. Vendar to ni pravilo. Vse več je družin, kjer se očetje pojavljajo kot pomembni, sočutni partnerji pri vzgoji. Torej otrok potrebuje oba.



Morda bo prišlo obdobje, ko preprosto z enim od staršev ne bo želel sodelovati. Mogoče iz preprostega razloga, ker je več časa z nekom in se tistemu lažje upre. Ko pride nekdo po več urah domov in ga otrok dalj časa ni videl, ga bo seveda vesel. Če ga starš v tistih trenutkih in kratkih urah, ki jih še imajo pred večernim spanjem, uvaja na izločanje izven plenice, bo otrok sodeloval z večjim veseljem, kot pa če morda to dela oseba, ki je ves čas prisotna ob njem.

Včasih, ko imajo otroci obdobja pavz in jasno nasprotujejo sodelovanju, je dobra rešitev ravno to, da se zamenja prostor izločanja (kahlica se prestavi v kakšen drug prostor, in to otroka malo zmede in pozabi na upor), spremeni se položaj za izločanje (če se otrok upira na kahlici, ga lahko povabimo npr. na školjko) in najpomembnejše – včasih enostavno deluje, če se menja samo oseba. Če otrok ne želi sodelovati z mamo, če se zvija, joka, kriči, cepeta ipd., naj ob naslednjem izločanju poskusi oče.

Mama in oče sta tim. Bolj kot sodelujeta in boljša kot sta med njima komunikacija in ujemanje, lažja bo pot odvajanja od plenice. Zato, dragi očetje, odvajanje otroka od plenice ni samo mamina naloga, otrok potrebuje tudi vas in potrebuje vas tudi mama.

63. Kahlica mora biti ves čas na istem mestu.

Drži. Starši velikokrat s kahlico tekate po stanovanju in lovite prave trenutke. Kahlico tudi nastavljate v vseh mogočih sobah, da bi otroku olajšali delo. Z vsem tem svojim dobrim delom pa otroku v resnici delate več škode kot koristi. Če želite, da otrok čim hitreje in čim lažje osvoji toaletno neodvisnost, mu morate omogočiti, da ima za opravljanje svoje potrebe točno določen prostor, kot ima prostor za spanje in hranjenje. Če bo v vaši kopalnici pripravljena kahlica ali ob školjki stopnice in tudi pri umivalniku, če bo otrok imel na doseg toaletni papir in brisačo za brisanje rok, bo lahko v takšni sobi pridobil vse potrebne veščine. Že sam odhod, ko ga boste povabili v kopalnico, ga bo opomnil, da tam izloča izven plenice. Tam je prostor, kjer se lahko umakne od drugih, se umiri ter prisluhne svojemu telesu. V tem kotičku ima čas, da v miru opravi svojo potrebo.

Izjema je samo obdobje pavz, ko otrok ne želi sodelovati z vami. Ko boste želeli, da gre z vami lulat v kopalnico, ga morda povabilo še ne bo odbilo. Veliko otrok dobi odpor že pred vrati v kopalnico. Pri nas se je otrok kar vrgel na tla, noge ga niso več nesle. Ko ni želel sodelovati, ga v tistem tednu s partnerjem nisva mogla prepričati, da se usede na kahlico v kopalnici, pa čeprav je to delal mesece pred tem brez težav. Včasih otrok vstopi v kopalnico in šele nato doživite upor, tik pred izločanjem. Nič hudega, v takšnih situacijah se je dobro domisliti hitre spremembe, ki malo oblaži otrokov upor. O tem sem govorila že v zgornji tezi: poskusi lahko

torej vaš partner, lahko menjate položaj ali pa enostavno v tem času dovolite, da kahlica malo potuje po stanovanju. Naj bo to le začasna rešitev. Ko se občutljivo obdobje konča, vrnite otroku kahlico na staro mesto, kamor sodi.

64. Zamudili smo občutljivo obdobje za odvajanje.

Drži, res lahko zamudite občutljivo obdobje za odvajanje.

Poznamo dvoje takšnih obdobj:

- Takoj po rojstvu otroka

Gre za naravno pot in svobodno izločanje. Tako kot živalim je tudi otrokom že ob rojstvu dana zmožnost nadzorovanja svojega lastnega izločanja, vendar mu je to oteženo zaradi lastne nebogljenosti. Če pri otroku skozi mesece ohranjamo ta lasten nadzor in ga ne zanemarjamo, nam ga kasneje ne bo treba odvajati od plenice. Ta naravni instinkt je ob rojstvu zelo močan, in ravno zaradi tega, če bomo ohranjali komunikacijo in otroku omogočili izločanje izven plenice, ne bomo imeli veliko dela. Naše odvajanje bo preprosto, sodelovanje z otrokom bo uspešno. Če to zanemarimo in otroka naučimo izločati v plenice, se mora otrok potem ponovno priučiti, kako izločati izven plenice. To učenje pa je pri otrocih različno dolgo in različno zahtevno.

- Občutljivo obdobje za odvajanje od plenice med 16. in 20. mesecem starosti.

To obdobje je zelo znano predvsem v Montessori pedagogiki.

Zakaj je dobro ujeti občutljivo obdobje? Ker kot pravi Bregant (2012), je to obdobje, ki omogoča optimalen razvoj na določenem področju, saj v tem občutljivem obdobju poteka učenje hitreje, lažje in bolj kakovostno kot v kakšnem drugem obdobju. Žal to obenem pomeni, da zamujenega kasneje ni mogoče nadoknaditi oz. je to zelo težko.

Če ste zamudili obe obdobji, še ni prepozno za vas, ne obupajte. Morda res ne bo steklo v dveh tednih, kot to običajno uspe v občutljivem obdobju, še vseeno pa lahko zelo lepo in uspešno ter tudi hitro pridete do cilja, če izberete pravilni pristop in metodo odvajanja. Zato kar pogumno. Če berete ta priročnik, ste že na dobri poti.

65. Za odvajanje so najboljše hlačne pleničke.

Ne drži. Iz prakse v vrtcu mi je poznano, da ko starši opazite, da vaš otrok zelo lepo zadržuje izločanje, se v velikih primerih odločite za prehod iz klasičnih plenice za enkratno uporabo na hlačne pleničke za enkratno uporabo. Slačenje in oblačenje je res lažje, to pa je tudi vse, kar lahko od njih pričakujemo. So veliko dražje od klasičnih pleničk za enkratno uporabo, poleg tega pa otroku ne omogočajo občutka mokrote. Še vedno ga s svojo veliko vpojnostjo »oropajo« za te izkušnje.

Kaj je torej dobro nadomestilo hlačnih pleničk?

Otroku preprosto oblecite spodnje hlačke. Če vam finančno znese, so za začetek dobrodošle tudi odvajalne hlačke. Te vpijejo večjo količino urina, da običajno ostanejo tudi hlače suhe, zagotovo pa, če so kakovostne, ni na tleh luže. Tako se izognemo dodatnemu čiščenju in pranju.

Prednost uporabe hlačk pred pleničko je ta, da otrok zelo dobro začuti mokroto. S tem občutkom bo kmalu osvojil zavestno nadzorovanje mehurja, saj se bo navadil na občutek, kako je, ko ga tišči, kaj se zgodi potem ipd. Odvajanje bo steklo hitreje in lažje, bo pa seveda več pranja, kot bi ga imeli pri hlačnih plenica.



66. Odvajalne hlačke so boljše od navadnih.



Ne drži. Včasih niso poznali odvajalnih hlačk in so otroci iz plenice prešli na navadne hlačke. Res je, da imamo danes na trgu ogromno različnih tipov odvajalnih hlačk, vendar za samo odvajanje niso nujne. Od navadnih hlačk se ločijo po tem, da imajo spodaj debelejšo načeloma bombažno plast, ki dobro vpija. Če se otrok polula, le-te vpijejo večino urina in ta ne steče po tleh. Torej, če uporabljate odvajalne hlačke, nimate v stanovanju mokrih lužic po tleh, imate pa vseeno moker kavč, če otrok v odvajalnih hlačah dalj časa sedi, saj pride tako mokrota tudi skozi hlače.

Odvajalne hlače so dobrodošle pri manjših otrocih, ki še ne hodijo oz. ki res veliko časa

preživijo na tleh. Zaradi debeline materiala so toplejše in so prijetnejši prehod iz plenice na hlačke.

Slaba plat odvajalnih hlačk pa je, da se po pranju sušijo dlje časa kot navadne.

Tudi mi smo jih uporabljali, z njimi smo bili zelo zadovoljni, vendar ponavljam, odločitev je vaša: za odvajanje od plenice niso nujno potrebne.

67. Ko dobimo novega družinskega člana, je pravi čas, da začnemo odvajanje, saj se bo otrok počutil velikega in bo raje sodeloval.

Ne drži. V večini primerov je to najslabši možni čas, da začnete odvajati svojega otroka od plenice. Otrok že v času vaše nosečnosti čuti, da se nekaj dogaja. Zaradi svoje starosti si težko tako dobro predstavlja stanje kot vi, ne ve točno, kaj ga čaka, kako bo, ko dobi bratca ali sestrico. Svoje misli lahko močno zaposli in odvajanje od plenice v takšnem obdobju ni najlažje. Ne pravim, da ni možno, vendar ni najugodnejši čas. Enako velja, ko se novi družinski član rodi. Novorojenček bo poževal veliko pozornosti, starejši otrok prvič ne bo več v središču pozornosti. Čuti lahko močen pritisk, zapostavljenost. To, da sprejme novega člana, lahko traja, gre za proces. Če v tem obdobju želimo začeti odvajanje od plenice, bodo verjetno njegove misli uhajale k novemu družinskemu članu in se ne bo popolnoma posvetil izločanju izven plenice. Možno je celo, da bo neuspešen in bo čutil dodatno nazadovanje ter občutke nepripadnosti družini.

Če si vseeno želite točno v tem obdobju začeti odvajanje ali pa vam otrok daje znake, da si želi on, potem se tega lotite zelo srčno in z veliko mero potrpežljivosti. Seveda, če ste pripravljeni, vam bo že zaradi lastne volje uspelo skozi morebitne »viharne« dni. Če ste odvajanje začeli že prej in je kasneje prišlo do teh obdobj (nosečnost, novi družinski član), bo imel otrok verjetno samo krizo – ki jo vsak doživlja malo drugače in v drugem časovnem obdobju, vendar bo minilo in boste potem lahko odvajanje nemoteno nadaljevali.

68. Če otroku prehitro odstranimo plenico, se igra s svojimi spolnimi organi.

Ne drži. Morda se bodo spolnih organov na začetku res pogosteje dotikali. Navadno je vse, kar je skrito ali prepovedano, bolj zanimivo. Vendar tu ne gre za igro. Otrok spoznava svoje telo in prav je tako. Lahko mu pomagate pri spoznavanju, opišite mu, kaj ima, čemu ta organ služi. Kdaj se ga je dobro dotikati (npr. ko se umivamo, da si ga očistimo ...). Otroku nikoli ne prepovemo

dotikati se lastnih spolnih organov in nikoli jim ne govorite, naj »to« pustijo pri miru, ker se to »ne spodobi« ali ker je to »grdo delati«. Otrok lahko ima zaradi takšnih komentarjev v kasnejšem razvoju in tudi v odraslosti hude posledice spolne zadržanosti.

Ko otroci spoznajo svoje spolne organe, jim le-ti ne bodo več tako zanimivi. Postali bodo nekaj povsem navadnega, del njega.

69. Če imaš dvojčke, trojčke je vse težje.

Delno drži. Praktično gre za vse enake korake kot pri edincih. Če se starši odločite za istočasno odvajanje obeh oz. vseh otrok, se lahko to pokaže za zelo dobro potezo. Pri vsakem otroku sicer poteka edinstven razvoj, vsak napreduje v svojem tempu. Ampak če bodo otroci imeli zgled med sabo, si bodo vzor. Dvojček ali trojček, ki uspešno opravi svojo potrebo na kahlico, je dobra motivacija za bratca/sestrico.

»Staršem dvojčkov svetujem, da bolj naprednega otroka ne smejo preveč hvaliti. Seveda se morate razveseliti in otroka hvaliti, vendar ne smete pretiravati – drugače bo drugi dvojček mislil, da ga zapostavljate, ker ni tako sposoben.« (Wiltshire, 2010, str. 152)

Sama imam brata in vem, da smo otroci med sabo zelo tekmovalni. Četudi nas starši ne spodbujate k tekmovalnosti, si bomo mi vedno želeli biti tako dobri kot naš brat/sestra ali celo boljši. Tako da je staršem pri dvojčkih, trojčkih velik izziv, kako te občutke uravnati.

Da se izognete nevoščljivostim med sorojenci, vam priporočam, da kupite toliko kahlic, kolikor je otrok, enako velja za hlačke in oblačila. Med njimi naj ne bo neke razlike v kakovosti, da otroci ne bodo imeli občutka manjvrednosti.

Ker sorojenci običajno nimajo istočasno obdobja pavz oz. občutljivih obdobja, je to velik plus. Ko bo eden od otrok v odločnem NE-obdobju, ga bo drugi zaradi tekmovalnosti motiviral za nadaljnje sodelovanje. Ko se bo situacija med njimi obrnila, bo drugi prevzel to vlogo. Tako da dragi starši, ni rečeno, da bo pot težja. Res je težje loviti ritem in omogočati vsem otrokom

izločanje izven plenice, še posebej na samem začetku, ko otrok lula malo po malo. Ampak imeli boste dodatno pomoč zaradi sorojencev in hitrejši napredek.

70. Vsem otrokom se dogajajo »nesreče« v času odvajanja od plenice.

Ne drži. Noben otrok nima nesreče. Zapomnite si to in to besedo izbrišite iz svojega besednjaka oz. je ne uporabljate v kontekstu z odvajanjem.

Dejstvo je, da je otrok SAMO POLULAN ali POKAKAN; TO NI NESREČA.

71. Ne potrebujem svetovanja.

Veliko vas pred in med obdobjem odvajanja od plenice ne prebere popolnoma nobene literature. Brez poglobljenega znanja se lotite metode odvajanja in ravno tako prispete do cilja. Zakaj torej svetovanje oz. pomoč?

Priročniki ali osebna svetovanja so vam v veliko pomoč, ko se znajdete v kakšnih dvomih ali ko enostavno ne gre naprej. Če imate poglobljeno znanje, boste točno vedeli, kaj se v določenem trenutku dogaja z vašim otrokom, zakaj je do tega prišlo in kako mu pomagati. Vaš napredek bo hitrejši in vaša pot bo lažja. Ne boste se zamudili z urami in dnevi opazovanja svojega otroka, in ko boste končno ugotovili, kaj je narobe ali kako pristopiti, bo vaš otrok že zaključil z nekim obdobjem in pristal v popolnoma novem. Če je to vaš drugi ali tretji otrok in ste s prvim oz. drugim že prehodili to pot, potem ste verjetno že bogati z izkušnjami. Mogoče še vseeno potrebujete kakšno usmeritev ali pa pri prebiranju tega priročnika vseeno doživeli kakšen »aha« moment. Če pa gre za vašega prvega otroka in ste povsem brez izkušenj, je takšen priročnik čudovito darilo za vas in za vašega otroka. Obema bo pot olajšana, bolje se boste razumeli in globlje boste lahko s svojim otrokom tudi povezani.

ZAKLJUČEK

Otroke radi občudujemo, vendar ker so »mali« jih včasih prikrajšamo za kakšno bogato izkušnjo, saj menimo, da določene stvari še žal ne zmorejo. Upam, da ste skozi priročnik spoznali, kako zelo so otroci sposobni, če jim le damo možnost, da se izkažejo. Radi so svobodni in v tej svoji svobodi radi žarijo.

Veliko otrok doživi travme, ko jim želimo pleničke odvzeti, določeni se enostavno ne zavedajo močenja. Nekateri začnejo pretirano zadrževati in to pripelje do zaprtje. Vsak otrok se na poti srečuje s svojimi blokadami. Tudi mi smo se borili 2 leti s konstantnimi zaprtji pri prvem sinu. In tudi on je zablokiral.

Počutila sem se grozno, ko je prišlo do tega stanja, **praktično** ni zablokiral samo na področju izločanja ampak tudi na področju izražanja. Zaprl se je vase, ni se želel jokati in priznati svoje stiske, o tem ni želel govoriti. Ker je bil v lastnem krču se je umikal vsakršni komunikaciji, zaradi slabega počutja je izgubil voljo do igre in gibanja. Gledala sem ga, kako mi ugaša. Trgalo se mi je srce.

Potrebovali smo čas in našla sem rešitev. Hvaležna sem, da sem prvega sina popolnoma osvobodila na področju izločanja in izražanja. Še lepše pa mi je, da teh blokad ni rabil doživljati moj drugi sin.

Blokade izločanja, hranjenja in izražanja se močno vtisnejo v podzavest in kalijo vaš družinski mir. Če se jih zavedamo in jih znamo pravilno rešiti, spoznamo, kako preprosti so pristopi svobodnega otroštva.

Vesela sem vseh, ki ste vstopili v spletno mrežo Svoboden otrok – skupnost za starše in otroke z žarom v očeh.

Literatura

Anthony Pillai R. What's potty about early toilet training? *BMJ* 2007; 334(7604): 1166

Bregant, T. (2012). Razvoj, rast in zorenje možganov. *Psihološka obzorja*, 21(2), 51–60.

Gilbert, J. (2003). Navajanje na kahlico: za lažji prehod od pleničk do školjke. Radovljica: Didakta.

Kolar, Z. (2003). Vprašanja in skrbi pri vključevanju otroka v vrtec. V J. Bezenšek (ur.), *Predšolski otrok danes* (str. 139-141). Slovenke Konjice: Vrtec Slovenske Konjice.

Pergar Kuščer, M. (2005). Šola in otrokov razvoj: Mlajši otrok v šoli. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Perić, B. Komunikacija medicinske sestre z bolnim otrokom in njegovimi starši. Zbornik predavanj: Kakovostna komunikacija in etična drža sta temelj zdravstvene in babiške nege. Društvo medicinskih sester babic in zdravstvenih tehnikov Maribor, 2006: 11.

Smajlović, A. (2012). Zaprtje pri otroku. *Slov. Pediatr.* 2012; 19: 46-54.

Wiltshire, J. (2010). Grem na kahlico: učinkovite metode navajanja vašega malčka na kahlico. Ljubljana: Tuma.

Žibert, V. (2003/2004). Vstop otroka v vrtec. *Educa*, 12(3), 19–21.