



ZGODNJE IZLOČANJE IZVEN PLENIC

*Starši na
preizkušnji*



Mojca Vrbnjak

Vsebina

KAKANJE	5
Težave z zaprtjem	6
PAVZE OZ. OTROKOVA OBČUTLJIVA OBDOBJA	9
Kaj so pavze?	9
Kako ravnati v teh trenutkih in kdaj do teh trenutkov pride?	10
Napake staršev	12
OTROK BREZ PLENIC NA POTI	13
Pri pediatru	14
Na sprehodu	14
V trgovini	15
Na obisku	15
Z avtom na daljši poti	16
ZGODNJE IZLOČANJE IN VSTOP V VRTEC.....	17
Kaj je dobro vedeti pri vstopu v vrtec	17
ZA KONEC	18
Literatura	19



Sem Mojca Vrbnjak, ustanoviteljica skupnosti Svoboden otrok, vzgojiteljica in mama dveh svobodnih fantov.

Spletla sem mrežo za starše, ki odlično podpiramo prva leta otrokovega razvoja.

Pri šestih letih sva se s prijateljico med igro nesrečno zaklenili v stranišče. Popadlo me je histerično kričanje, saj nisva mogli odkleniti vrat. Dogodek se mi je močno vtisnil v podzavest.

Odraščala sem v strahu pred stranišči, zaprtimi vrati in z resnimi psihološkimi težavami pri izločanju. Poleg zaprtja sem imela tudi nenehna vnetja. Starši so mi skušali ljubeče pomagati, toda tiha pričakovanja so v meni sprožila nasprotno odzive. Vedno znova sem zablokirala. Doživljala sem stisko, ki je nisem znala predelati, nisem vedela, kaj se z mano dogaja, zakaj ne zmorem normalno IZLOČATI, tako kot vsi ostali. Vse bolj sem se zapirala vase in zablokirala tudi na področju IZRAŽANJA. O tem nisem želela govoriti, ko mi je bilo hudo, nisem želela jokati, v svoji najhujši stiski sem se umikala in zavračala tudi gibanje in igro. Težave sem imela kar 12 let!

Ko sem postala vzgojiteljica, sem v vrtcu srečevala otroke, ki jim je bilo izločanje tako stresno kot nekoč meni. Nekateri so imeli stiske tudi zaradi odvajanja od dude in stekleničke, s hrano in pitjem po kozarčku, z besednim, likovnim izražanjem in izražanjem preko igre in

giba. Vesela sem bila, da vem, kako jim pomagati, da se sprostijo, si ponovno zaupajo, postanejo samozavestni in spet prižgejo iskrice v očeh.

Ko sem mislila, da vse razumem, so se starejšemu sinu pojavile velike stiske z zaprtjem. Vse sem že naredila ... sin je bil skoraj od rojstva brez pleničk, s čimer smo ga odrešili kolik, zdravo smo ga hranili, mu omogočali svobodno izločanje in izražanje, toda zaprtja so se vlekle dneve in tega nisem razumela. Počutila sem se grozno, ko je prišlo do tega stanja, 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.

Ni več žarel in strah me je bilo: Se ponavlja moja otroška travma?

Potrebovali smo čas in našla sem rešitev. V hrani in psihi. Ne otrokovi psihi, ampak v svoji! In ne v kateri koli zdravi hrani, ampak v točno določeni zdravi hrani.

Sinova sta mi pomagala podoživeti in rešiti nezavedne blokade, ki sem jih v starševstvo prenesla iz svojega otroštva. Blokade izločanja, hranjenja in izražanja se močno vtisnejo v podzavest in kalijo vaš družinski mir. Meni so se vlekale vsaj do 18. leta! Ni pa jih več treba doživljati mojima otrokoma. Navdušena sem, kako preprosti so pristopi svobodnega otroštva.

V priročniku **Zgodnje izločanje izven plenic – Starši na preizkušnji**, se bomo dotaknili bolj resnih tem, jim posvetili dovolj svoje pozornosti, jih celostno dojeli in otroka ob vsaki težji situaciji pravilno podprli.

Tu sem, da vam pomagam slišati vašega otroka, da iz množice njegovih potreb, na katere nas opozarja sodobna družba, znamo razbrati tiste temeljne, ki otroku omogočajo zdrav, naraven in samozavesten razvoj.

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

KAKANJE

Sedaj ste že spoznali, da ima vsak otrok nek ritem lulanja. Kako pa je s kakanjem? Jaz menim, da je lahko kakanje poglavje zase, namreč, veliko otrok opravi to potrebo povsem brez težav, nekateri otroci pa imajo težave.

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.

Znaki pred izločanjem kakca so običajno drugačni kot pred izločanjem lulanja.

Ko opazite, da vam otrok sporoča, da želi opraviti svojo potrebo, ga nikar ne sprašujte:

- »Ali greva kakat?«
- »Te tišči na stranišče?«

Nežno ga povabite, brez vprašanj. Otroka spodbudite in ga popeljite v miren kotiček. Vaši gibi naj bodo počasni, ton naj bo ljubeč in nežen.

Če je otroku neprijetno, ga nikar ne silite, da sedi na kahlici, oz. nikar ne vztrajajte s položajem lunice.

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.



Težave z zaprtjem

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, str. 146).

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 (NICE, 2010; Šivic, Zadnikar, 2009).

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 kalu 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 gatkah, 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. Lulal je 2 ali 3 dni s strahom, da mu bo istočasno »ušel« tudi kakec, večkrat mu je ušlo tudi v gatke, ker je zadrževal čez lastno mejo sposobnosti. Ko pa je nekje tretji dan bila sila že tako huda, mu je običajno na sprehodu 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 naštetem. Razložila mi je, da je vse to verjetno samo psihološkega izvora in je običajno za otroke okrog drugega leta starosti. Predpisal mu je glicerinske svečke za odvajanje, ki so blago odvajalo s hitrim nastopom

odvajalnega učinka. Seveda smo mi to preizkusili in sin je tako ob naslednjih 3 zaprtjih hitro in z veliko manj bolečine izločil blato. Potem pa niti to ni več delovalo. 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 plenic. Pa ni! Težave imajo tudi otroci, ki te metode niti ne poznajo, kaj šele, da bi šli čez njo. Na drugi strani 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 je veliko otrok z zaprtjem, ampak če bi bilo to normalno, pomeni, da bi zaprtje imeli VSI. 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 FB skupini »prvinska hrana« mamica svetovala, naj poskusimo s surovimi maščobami. Ker nisem imela dovolj znanja o surovih maščobah, sem jo kontaktirala in dala 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 zložile vse karte, razumela sem zadevo 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. Imeli smo normalno izločanja. 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 zdaj vem, od kod to izvira, kaj ga je sprožilo in kako otroku pomagati, kako njegovo telo podpreti na naraven način.



Pri nas 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 zlit vso 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, vam bom v programu približala nekaj pomembnih informacij. 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 popolnoma 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 v programu ključne informacije, ki bodo vam in vašemu otroku olajšale takšna težka obdobja.

PAVZE OZ. OTROKOVA OBČUTLJIVA OBDOBJA

Posebno poglavje bi posvetila pavzam.

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, str. 132).

Torej, ta metoda je neizvedljiva oz. vaša pot bo zelo naporna, če se ne boste zavedali, da otrok skozi razvoj in metodo zgodnjega izločanja izven plenice doživlja pavze.



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 kvalitetno 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 pomembno 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 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 »pogrnili 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.

Ker je občutljivih obdobjih 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 obdobji, ki pa seveda niso vsa:

Razvojna psihologija in t. i. razvojna obdobja:

- telesni razvoj,
- spoznavni razvoj,
- čustveno-osebnostni razvoj,
- socialni razvoj.

Montessori pedagogika in t. i. občutljiva obdobja:

- red,
- gibanje,
- vzgojenost,
- prefinjanje 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.

Napake staršev

Ko pride do teh obdobij, starši delamo običajno veliko napak. Navajam vam nekaj nasvetov, čemu se je dobro vedno izogniti, še posebej pa v obdobju »pavz«.

1. Ne bodite nervozni.
2. Ne ukinjajte dodatnih napitkov.
3. Ne podpirajte dolgega sedenja na kahlici.
4. Ne glejte samo na uro.
5. Ne obupajte.



Kako pravilno podpreti otroka v določeni starosti, se bomo naučili znotraj našega programa, kjer se bomo osredotočili na starost, karakter otroka in predhodno prehojeno pot oz. izkušnje, ki jih je otrok že pridobil.

OTROK BREZ PLENIC NA POTI

Verjetno vam je vsem znano, ker nam to prikazuje družba, kako je, ko otroka odvajamo od plenic in moramo pri približno dveh ali treh letih paziti, kdaj je šel nazadnje lulat. Opomnimo ga, preden gre iz vrtca, da se nam ne bi polulal v avtu na poti do doma. Ko gremo v trgovino, smo pozorni na to, ali ima na voljo stranišče ali ne. Če ga nima, z otrokom zagotovo ne bomo zavili vanjo. Ko gremo k prijateljem, imamo v svoji torbici še kup otroških rezervnih oblačil, v primeru, da mu uide. Vam je znano? Pestro, ja. Si sedaj predstavljate, da imate npr. 4-mesečnega otroka v hlačkah? Ali da vam bo morda bližje, 12-mesečnika?

Stvar je popolnoma preprosta, enake stvari, kot bi jih delali čez nekje 2 leti, pač začnete izvajati prej. Dejstvo je, da smo se starši kar malo polenili. Dandanes imamo toliko različnih plenic, med kateri najdemo tudi takšne, ki dobro vpijajo mokroto, da je otrok »skoraj na suhem« in posledično ne čutimo potrebe, da bi moral otrok izločati. Prihranjenega nam je veliko časa.

No, če vas je do zdaj ta metoda vsaj malo pritegnila, naj vam povem, da če se lotite prej, otrok lažje dojema, ker mu je to naravno dano. Delo, ki ga bi imeli kasneje, boste prej opravili in po naporni poti bo zadovoljstvo iz obeh strani, iz vaše in otrokove.

Kako se pripravite na to obdobje, kaj vse potrebujem, ko sem na poti:

- manjšo namensko posodo za izločanje ali še boljše potovalno kahlico,
- spodnje perilo namenjeno odvajanju (npr. odvajalne hlačke),
- spodnje perilo manjših števil (s sabo vedno več kosov oblačil, za preoblačenje),
- vrečka za mokro perilo,
- robčke za nego otroka,
- steklenico vode,
- podlago za previjanje.

To »potovanje« je velikokrat za starše zelo stresno. Družba, ki sprejema dojenčka samo in izključno s plenici, vas bo morda gledala po strani.

Danes se nagibamo k poznejšemu navajanju na kahlico. Če boste izbrali ta pristop in želeli vztrajati, morate biti na to pripravljeni (Wiltshire, 2010, str. 33).

Da boste bolj samozavestno in močno stali na svoji poti, vam spodaj po točkah predstavim nekaj kotičkov, kje in kako sem se jaz borila sama s sabo in z okolico.

Pri pediatru

Hočeš ali nočeš, prvo potovanje iz varnega, domačega gnezda je zagotovo obisk zdravstvenega doma, obisk pediatra.

- dvom, ali bo tvoje ravnanje sprejemljivo za zdravstveno stroko,
- neprijetni pogledi,
- neprijazne besede,
- prostor (ali bo stranišče praktično, udobno tebi in otroku, da v miru opravita izločanje),
- boste lahko otroku omogočili izločanje ali boste ves čas nervozni, kdaj vas pokličejo,
- ali bo otrok v drugem okolju med drugimi ljudmi sproščen ali mu bo pozornost uhajala drugam.

Na sprehodu

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

- Zunaj je mrzlo,
- na sprehodu v mestu ni trave za izločanje,

- neprijetni pogledi,
- neprijetne opazke, pripombe,
- če otrok kaka, ali kakec poberete tako kot pri kužku,
- če se bo otrok upiral in kričal, vsi pogledi bodo uprti v naju.

V trgovini

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 WC,
- kako otroka sleči in obleči v kabini, kjer ni previjalne mize,
- neprijetni pogledi in zbadljive besede,
- stres za otroka, drugo okolje in hrup.

Na obisku

Izhajate iz male ali velike družine? Imate veliko prijateljev in znancev? Se radi potepate? Vsakdo gleda na vas in na vašo pot malo drugače.

- Sram pred sorodniki,
- neodobranje s strani sorodnikov, znancev,
- kaj če se mi otrok polula/pokaka pri njih na kavču,
- ali imam pripravljenih dovolj oblačil, da ga preoblečem, po hranjenju v položaju lunice večkrat poliva,
- nedružaben zaradi stalnega opazovanja otroka,
- ljudje bi ga nosili ure in ure, ti pa ga trgaš iz rok in nosiš nad kahlico,
- drugi ga tolažijo, ko joka, dajejo mu dudo, ti pa veš, da joka, ker želi izločati.

Z avtom na daljši poti

Ste se odločili, da otroku odstranite plenice? Vam uspeva in je vaš otrok suh? Ali boste zaradi svojega strahu in nezaupanja in neznanja otroku vrnili plenico, za čas potovanja v avtu?

- Potovalna kahlica,
- kako pogosto otrok izloča med vožnjo v avtu.



ZGODNJE IZLOČANJE IN VSTOP V VRTEC

Odhod v vrtec je navadno prva velika sprememba znotraj družinske dinamike. Otrok, ki je bil praktično najmanj 11 mesecev v varni primarni celici – družini, bo zdaj vstopil v popolnoma nov prostor. Za vami so meseci čudovitih skupnih trenutkov, ko ste si delili nežnosti, toplino in ljubezen. Otrok se je v domačem okolju svobodno izražal in razvijal. Bili ste tam za njega, bili ste mu vedno na voljo.

Zdaj pa vas skrbi, kako bo otrok sprejel to novo okolje, ali bo zakorakal v ta njemu popolnoma tuj svet z radovednim pogledom, ali pa bo iskal vaše krilo, da se skrije pred celotnim svetom. Kot diplomirana vzgojiteljica, ki imam za sabo že kar nekaj let delovne dobe in kot mama dveh otrok, vam polagam na srce, da je to zelo velik trenutek tako za otroka kot tudi za vas. Otroka je treba na vrtec pripraviti. O tem, kako in zakaj, bom pisala drugič.

Zdaj se želim dotakniti vstopa v vrtec iz malo drugačnega zornega kota. Pred vstopom v vrtec svojega prvega sina me ni stiskalo v trebuhu, kako se bo on navadil. Ni me stiskalo v trebuhu, kako bo sprejel okolje in vrstnike. Ponoči sem ležala v postelji in se spraševala, ali ga bosta v vrtcu vzgojiteljici slišali. Ali bo znal tudi z njima komunicirati na takšen način, kot doma komunicira z nami in jim bo jasno sporočil, kdaj želi izločati? Ali bo v vrtcu cel dan v mokri plenici ali pa bodo tako srčne in ga bodo posadile tudi na kahlico? Toliko vprašanj, toliko dvomov.

Naj vas potolažim. S tem sem tolažila takrat tudi sebe: ***otroci so zelo fleksibilni!***

Kaj je dobro vedeti pri vstopu v vrtec

- Upoštevajte svobodo vseh: otroka, staršev in vzgojiteljev (kako to naredimo, boste izvedeli na našem srečanju).
- Sporočanje v vrtcu morda ne bo enako, kot ste ga vajeni od doma.
- Gre za obdobje, ki je stresno tako za otroka, starše in vzgojitelje.
- Pomemben je pristop, ki ga uporabite, ko pridete prvič v stik z vzgojiteljicami.

ZA KONEC

Vsak je stopil na to pot s svojim namenom. Naj ostane pot lepa. Tudi ko ne boste zmogli in ko vam bo težko, ohranjajte mirnost. Bodite spoštljivi do sebe in otroka. Ko začutite, da je čas, da vašega otroka povsem osvobodite plenic in ga pripeljete do suhosti, se mi javite in dogovorimo se za individualni posvet, kjer izdelamo načrt za vaše zadnje korake.

Zahvaljujem se vam za vaše zaupanje, da ste del te čudovite poti, kjer skopaj korak za korakom lepšamo naš svet in otrokom vračamo dragocene izkušnje, ki nam jih je sodobni tempo in družba, v kateri živimo, vzela.

Bodite še naprej svobodni in ta čar svobode širite naprej.

Literatura

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

NICE – National institute for health and clinical excellence (2010). Constipation in children and young people: clinical guideline. 99: 1–34. doi: nice.org.uk/guidance/cg99.

Perić, B. (2006). Komunikacija medicinske sestre z bolnim otrokom in njegovimi starši. In: Filej B, Kaučič BM, eds. Kakovostna komunikacija in etična drža sta temelja zdravstvene in babiške nege: zbornik predavanj in posterjev 1. simpozija zdravstvene in babiške nege z mednarodno udeležbo, Maribor, 21. september 2006. Maribor: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Maribor, 125–8.

Smajlović, A. (2012). Zaprtje pri otroku. *Slov Pediatr* 19: 49–54.

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