

PLENIČKE, STOP!

Starše pogosto že takoj, ko zna otrok samostojno sedeti, poprime, da bi ga posadili kar na kahlico. Vendar pa ... Kdaj je otrok dejansko pripravljen, da sede na kahlico? Univerzalnega odgovora na to vprašanje ni. Približno pri dveh letih (med otroki so lahko precejšnje razlike) je ponavadi čas, ko se malčki začnejo privajati na kahlico. Privajanje na kahlico je namreč ena prvih stvari, pri katerih otrok prevzame oblast nad telesom. Zmožnost uporabe kahlice da otroku občutek, da »je velik« in tako bolj podoben svojim vzornikom, staršem. Čistost, torej samostojnost pri opravljanju velike in male potrebe, je eden od pomembnih mejnikov v malčkovem razvoju. Navajanje na čistočo, kot temu pravijo strokovnjaki, je eden od procesov, za katerega **načelo »čim prej« ne velja**. Pri večini otrok se to zgodi med **drugim in tretjim letom starosti**.



Strokovnjaki trdijo, da starši s kahlico ne bi smeli hiteti, temveč bi morali počakati, da je otrok dovolj zrel. Nekateri otroci lahko razvijejo že pri 18 mesecih umske, telesne in čustvene razvojne sposobnosti, da znajo iti na kahlico, drugi pa tega niso pripravljeni niti pri treh ali štirih letih. **Treba je tudi vedeti tudi, da se nekateri tega naučijo v enem koncu tedna, drugi potrebujejo več mesecev.** Dolžina privajanja je odvisna od otrokovih fizično-psihičnih značilnosti ter vašega načina učenja uporabe kahlice. Bolj kot starost pa je seveda pomembna **pripravljenost otroka** na uporabo kahlice. **Deklice** se praviloma navajajo uporabljati kahlico **prej kot dečki**. Živčni sistem dečkov namreč dozoreva počasneje. Za otroke pa še vedno večinoma skrbijo matere, tako da dečki nimajo vzornika istega spola, kot ga imajo deklince. Poleg tega so dečki manj občutljivi za mokroto na svoji koži. In še **ena najpogostejših napak**, ki jo starši lahko naredite je odtegotvanje tekočine otroku, da bi na primer ponoči ostal suh. Zaradi premalo pijače je urin močno skoncentriran, kar draži mehur. Ta potem dobiva signal, naj izloča manjše količine urina. Posledica tega pa so pogostejše »nezgode«.

OTROK MORA BITI DOVOLJ ZREL

Nikakor ne smemo pozabiti, da je uspešnost samostojnega opravljanja potrebe odvisna od treh vrst pripravljenosti otroka: **telesne, kognitivne in čustvene. Fizična pripravljenost** pomeni gibalno sposobnost, da otrok sam sede na školjko ali kahlico ter se zna sam sleči. Sem spada tudi to, da zna sam sprožiti izločanje. To se povezuje s **kognitivno zrelostjo**, saj morajo otroci razumeti izločanje. Tukaj je potrebno poudariti, da se na opravljanje potrebe spomnijo tudi med drugimi dejavnostmi. Samostojna odločitev, da bo šel otrok na stranišče ali kahlico, pa je znak **čustvene pripravljenosti**, vendar se mora začeti ponavljati, da bo zadostna.

Znaki, ki kažejo na razvojno pripravljenost otroka na uporabo kahlice, so naslednji:

- otrok je stabilen pri hoji in hitrejšem premikanju,
- urinira v relativno stalnih presledkih in ima normalno močan urinski izcedek (ne le nekaj kapljic),
- ima razvite sečne mišice do te mere, da je zmožen vodo zadrževati 2-3 ure,
- je zmožen sedeti pri miru v enem položaju vsaj 5 minut,
- si zna sam obleči in sleči hlače ali privzdigniti krilo,
- zna samodejno in zavestno sprožiti opravljanje velike in male potrebe (kontrolira proces),
- je sam izrazil nelagodje, ker so plenice mokre ali umazane,
- pokaže interes za higienske navade starejših družinskih članov (nošenje spodnjega perila ali uporaba stranišča oziroma kopalnice),
- pokaže gesto, izraz obrazne mimike ali se verbalno izrazi, ko opravlja potrebo po izločanju,
- izrazi, da bi rad bil bolj samostojen in/ali neodvisen od staršev glede izločanja,
- ko že doživi občutek ponosa na lastne dosežke,
- ni zadržan, da bi se učil kako uporabljati kahlico (se ne boji, ga zanima, se veseli izziva),
- je čustveno pripravljen in si želi uporabljati kahlico,
- je zmožen slediti preprostim navodilom, kot je na primer: »Prosim, pospravi igračo.«,
- razume, da določene stvari nekam spadajo in kako pomembno je to,
- že pozna in uporablja besede za izločanje, kot sta npr. »lulat« in »kakati«,
- razume fizične znake občutja potrebe po izločanju in lahko predvidi kaj se bo zgodilo, če ne bo pravočasno prišel do kahlice oziroma stranišča.

PRIPRAVITE SE

Preden začnete s treningom, se z otrokom pogovorite o pomembnosti te veščine in mu zagotovite, da ni nič narobe, če mu kdaj spodleti. Ko vidite, da je otrok pripravljen, mu ponudite vse ustrezne pripomočke: kahlico, nastavek za stranišče s stopničko, toaletni papir (mokri in navadni), in tudi oblačila, ki jih bo znal sam sleči. Najdite primeren prostor v stanovanju za učenje uporabe kahlice. Če imate v kopalnici keramične ploščice, je veliko bolj priporočljivo, da prostor za trening na kahlico pregrnete s preprogo, saj želite, da bo malčku udobno in toplo. Otroku naj se sam odloči kdaj bo omenjene stvari uporabil namesto pleničke. Pri prvih poskusih pa so **ključnega pomena vaše reakcije**, saj bo od njih pomembno, kdaj in v kakšnem vzdušju bo minilo navajanje na čistočo. **Neuspeh otroka potre in vaša naloga je, da ga pomirite.** Tudi, če se bo za nekaj časa želel vrniti k pleničkam. Prav tako je priporočljivo, da otroka povprašate o tem, ali mora na kahlico, na približno **dve uri**.

Sedenje na kahlici naj ne bo nikoli predolgo, saj je dolgo sedenje v istem položaju in tudi manj oblečen otrokovemu zdravju lahko škodljivo.



DOMAČE OKOLJE

Z odvajanjem od pleničke morate začeti **v domačem okolju**, ki ga otrok dobro pozna, se tam počuti varnega in se zato lahko osredotoči na izločanje. Ko so otroci drugje, morajo paziti na druge stvari, ki jih v tem primeru motijo, tako da na potrebo zlahka pozabijo. Prav tako morate ob navajanju na kahlico oziroma stranišče vztrajati tudi pri **toaleti rok**. Bodite potrpežljivi, naj se vam ne mudi, a bodite tudi odločni – **roke naj si umije vsakič**.

VELIKO SPODBUDE IN NIČ SILJENJA

Pri spodbujanju (a ne siljenju!) k čistoči vam je lahko v pomoč tudi argument **samostojnosti**. Otroci so stari ravno toliko, da bi radi vse stvari počeli sami. Morda bodo šli raje na kahlico, če se bodo zavedali, da je to ena od stvari, ki jih lahko počnejo »sami«. Otroci stari dve ali tri leta, se **zaradi različnih bojazni**, lahko celo odločijo, da še nekaj časa ne bodo čisti. Morda mislijo, da jim boste **posvečali manj pozornosti**, če jih ne boste več previjali. Razlog za to je lahko tudi dejstvo, da ste idejo predlagali vi, saj v tej starosti **najraje počnejo stvari, ki jih sami predlagajo**.

Najpomembnejše pravilo pri navajanju na življenje brez pleničke pa je popolna odsotnost pritiskov in kazni ter hkrati popolna podpora staršev.

NAGRADA ALI KAZEN? NE ENO, NE DRUGO!

Nagrada in kazen sta nedopustni. Otroka kregati ali kaznovati za nekaj, česar še ne zmore obvladovati, je popolnoma nesmiselno in slabo vpliva na njegovo samopodobo. Prav tako je nepotrebno nagrajevanje. Otroka moramo pohvaliti, ker je bil uspešen, in mu pokazati, da se veselimo njegovega uspeha. Neuspehe pa spregledamo.

Ena od velikih napak staršev je, da mora otrok na kahlico za kazen, ker mu je ušlo. Naj postane sedenje na kahlici za otroka zabavno in naj ne predstavlja pritisk. Z otrokom glejte knjigice, pripovedujte mu zgodbe, pojte pesmi. Tako bo pozabil na stres. In nikar vsakič, ko otrok sede na kahlico, ne pričakujte rezultata. Sicer pa navajanje na kahlico ne poteka linearno. Pri otroku se **lahko pojavi nazadovanje**, ki se pogosto zgodi ob doživljanju stresa (npr. selitve, prihod novega družinskega člana, dopustu, poroka, ločitev, bolezen ali poškodba ...).

PRIVAJANJE NA KAHLICO V VRTCU

Privajanje na kahlico poteka v vrtcu zelo spontano, saj otroci radi posnemajo drug drugega. V vrtcu se prav tako otroka ne sili na kahlico, pač pa se ga povabi in poskuša narediti ta čas čim bolj prijeten (s pripovedovanjem zgodbic, različnimi prstnimi igrami, prepevanjem pesmic). Sestavni del privajanja je tudi **uporaba toaletnega papirja**. Otroke se spodbuja k samostojnemu brisanju po mali potrebi, brisanja po iztrebljanju pa se otroci naučijo, ko so nekoliko starejši. Ob koncu sledi vedno temeljito umivanje rok z milom in vodo. Vloga staršev in vzgojiteljic je pri tem pomembna. S pozornim opazovanjem opazijo znake, ki kažejo na to, da je otrok telesno dozorel. Telesna zrelost pa je le eden od pogojev za uspešno privajanje na kahlico. Otrok mora biti sposoben, da besedno ali kako drugače opozori na fiziološke potrebe. Zelo pomembno je sodelovanje in dogovarjanje med starši in vzgojitelji, saj je le tako lahko zagotovljeno prijetno in uspešno navajanje otroka na kahlico.

TAKOJ NA STRANIŠČNO ŠKOLJKO

Starši poročate tudi o tem, da je vaš malček vmesno postajo med pleničkami in straniščno školjko – kahlico, kar preskočil. Tudi to je v redu. Poskrbite le, da na školjko namestite **nastavek**, da mu bo bolj prilagojeno in bo tudi bolj varen, saj z ritko ne bo mogel zdrsniti v školjko. V pomoč je tudi za to oblikovana **stopnička**, ki se jo da kupiti ali narediti iz lesa, po kateri se malčke lažje namesti na sedišče.

Veliko veselja, uspehov, predvsem pa potrpežljivosti uspehov vam želim pri navajanju otroka na kahlico! ☺

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.