

# **NEKAJ O KAHLICI IN PLENIČKAH**

*Privajanje na kahlico je ena prvih stvari, pri katerih otrok prevzame oblast nad telesom. Približno pri dveh letih (med otroki so lahko precejšnje razlike) je torej čas, ko se malčki začnejo privajati na kahlico. Čistost, torej samostojnost pri opravljanju velike in male potrebe, je eden od pomembnih mejnikov v malčkovem razvoju. Zato ni čudno, da so to področje po dolgem in počez v svojih knjigah predelali domala vsi otroški strokovnjaki.*

*Navajanje na čistočo, kot temu pravijo strokovnjaki, je eden od procesov, za katerega načelo „čim prej, kar se da,“ ne velja. Pri večini otrok se to zgodi med drugim in tretjim letom starosti.*

*Zagotovo ste že slišali mamo, ki zatrjuje, kako gre njen osemmesečnik, ki komajda samostojno sedi, vsak dan „kakat na kahlico,“.*

*Z odvajanjem od pleničke moramo začeti v domačem okolju, ki ga otrok dobro pozna. Jane Gilbert je prepričana, da starši s kahlico ne bi smeli hiteti, temveč bi morali počakati, da je otrok dovolj zrel. Nekateri po njenem že pri 18 mesecih razvijejo umske, telesne in čustvene razvojne sposobnosti, da znajo iti na kahlico, drugi niso pripravljeni niti pri treh ali štirih letih. Treba je vedeti tudi, da se nekateri tega naučijo v enem koncu tedna, drugi potrebujejo več mesecev.*

## **OTROK MORA BITI DOVOLJ ZREL**

*Ne smemo pozabiti, da morajo otroci, da bodo zares uspešno samostojno opravljali potrebo, doseči tri vrste pripravljenosti: telesno, kognitivno in čustveno. Fizična pripravljenost pomeni po eni strani 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, a da bo zadostna se mora začeti ponavljati.*

## **DEČKI SO POČASNEJŠI**

*Gilbertova tudi opozarja, da dečki pri obvladovanju mehurja in črevesja nekoliko zaostajajo za deklicami. Živčni sistem dečkov namreč dozoreva počasneje. Za otroke pa še vedno večinoma skrbijo matere, tako da nimajo vzornika istega spola, kot ga imajo deklice. Poleg tega so dečki manj občutljivi za mokroto na svoji koži.*

*In še ena najpogostejših napak, ki jih pri starših opaža Gilbertova: 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,“.*

## **PREDVIDITE SVOJE REAKCIJE**

*Seveda morate otroku, ko vidite, da je pripravljen, ponuditi vse ustrezne pripomočke – kahlico, nastavek za stranišče s stopničko, toaletni papir, pa tudi oblačila, ki jih bo znal sam sleči. Sam naj se 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.*

## **BREZ PRITISKOV IN Z VELIKO SPODBUDE**

*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 kahllico, 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, če jih ne boste več previjali, posvečali manj pozornosti. 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. Na največ uspešnih poskusov boste naleteli v znanem domačem okolju, kjer se z nekaj vaje lahko otroci na izločanje osredotočijo. Ko so drugeje, morajo paziti na druge stvari, ki jih v tem primeru motijo, tako da na potrebo zlahka pozabijo.*

## **NIKAR NA KAHLICO ZA KAZEN!**

*Ena od velikih napak staršev je, da mora otrok na kahllico za kazen, ker mu je ušlo. Tako se bo kasneje naučil biti čist, pravi Pantleyeva, saj bo občutil velik pritisk.*

*Naj postane sedenje na kahllici za otroka zabavno- -bodite ob njem, glejte knjigice, pripovedujte mu zgodbe, pojte pesmi. Tako bo pozabil na stres. In nikar vsakič, ko otrok sede na kahllico, ne pričakujte rezultata.*

*Sicer pa navajanje na kahllico ne poteka linearno. Po besedah Pantleyeve kar 80% staršev poroča o zastojih oziroma nazadovanju pri navajanju na življenje brez pleničke. Pogosto se to zgodi ob selitvah, prihodu novega družinskega člana, ob dopustu, poroki, ločitvi, bolezni ali poškodbi in podobno. Vendar je po njenem tudi to predvidljivo.*

## **PRIVAJANJE NA KAHLICO V VRTCU**

*Časi naših babic, ko so malčki že pri enem letu s pomočjo pogojnega refleksa, ki ga je sprožilo sedenje na kahllici, navajali na čistočo, so, hvala bogu, za nami. Danes je v vrtcu veliko otrok, ki so si med seboj v mnogočem različni in niso redki tisti, ki se na kahllico privajajo šele po drugem letu. Zakaj ne? To je njihova pravica, naša dolžnost pa je, da jim pri tem pomagamo. Pomembno je, da ima otrok v času privajanja dovolj rezervnih oblačil, saj so „nezgode,“ posebno na začetku, lahko pogoste. Ko se to zgodi, otroka pač preoblečemo in mu povemo, da to ni nič hudega.*

*Privajanje na kahllico poteka v vrtcu zelo spontano; otroci radi posnemajo drug drugega. Otroka na kahllico povabimo, vendar nikoli ne silimo. Samo sedenje na kahllici je kratko, otroku pa ga lahko naredimo prijetnega s pripovedovanjem zgodbic, različnimi prstnimi igrami ali prepevanjem pesmic. Sestavni del privajanja je tudi uporaba toaletnega papirja. Otroke spodbudimo 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. Tako se naši malčki „v paketu,“ učijo osnovnih toaletnih veščin.*

*Vloga staršev in vzgojiteljic je pri tem pomembna. S pozornim opazovanjem opazimo znake, ki kažejo na to, da je otrok telesno dozorel. Telesna zrelost pa je le eden od pogojev za uspešno privajanje na kahllico. Otrok mora biti sposoben, da besedno ali kako drugače opozori na fiziološke potrebe.*

*Da bo privajanje na kahllico za otroka prijetno in uspešno, moramo vzgojiteljice in starši med seboj sodelovati in se dogovarjati.*

## **NEKAJ VPRAŠANJ, KI SE PORAJAJO STARŠEM. ŽELIMO, DA SO VAM ODGOVORI V POMOČ ALI SAMO V POTRDITEV, DA RAVNATE PRAV IN V DOBRO SVOJEGA OTROKA.**

### **Kaj je bolje: kahlica ali stranišče?**

*Prav gotovo kahlica, saj se otrok na njej počuti bolj varnega. So pa tudi otroci, ki kahlico enostavno preskočijo in raje uporabljajo stranišče. V tem primeru je na školjko potrebno namestiti nastavek, ki otroku omogoča udobno in varno sedenje.*

### **Koliko časa naj otrok sedi na kahlici?**

*Sedenje na kahlici naj nikoli ne bo predolgo. Dolgo sedenje je zdravju škodljivo in nesmiselno, saj jemlje otroku dragocen čas za igro.*

### **Kaj pa, če otrok nikakor noče na kahlico?**

*Bodite potrpežljivi in nikakor ne neučakani in nestrpni. Naredite privajanje prijetno in zabavno. Ne pozabite pa, da gre za njegovo telo, ki ga bo obvladoval na svoj način in ob svojem času.*

### **Ali otroci istočasno nadzorujejo mokrenje in iztrebljanje?**

*Tudi tu so si otroci zelo različni. Nekateri so suhi ponoči, drugi preko dneva. Pogosto se zgodi, da otrok lula čez dan v kahlico, ponoči je suh, ko pa začuti potrebo po iztrebljanju, poišče miren kotiček – se skrije in tam opravi potrebo.*

### **Kaj pa graja ali nagrajevanje?**

*Ne eno, ne drugo. Graja, kazen, zasmehovanje so stvari, ki so popolnoma nedopustne. 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.*

### **Kako pogosto dajati otroka na kahlico?**

*Otrok, ki je dozorel za navajanje na kahlico, je sposoben nadzorovati praznjenj mehurja približno na dve uri ali več. To je tudi časovni razmak, ko ga povabimo na kahlico, če sam ne prosi zanjo.*

### **Kaj pa v avtomobilu, na daljši poti ali obisku?**

*Otroku, ki pri privajanju na kahlico postopno napreduje, ni dobro občasno vračati pleničke (razen, če za to ne prosi sam). Plenička namreč otroku sporoča, naj lula po starem. Otrok tako dobiva različna „sporočila,, - enkrat na kahlico, drugič v pleničke, kar pa mu ni v pomoč. Kadar ne gre drugače, otroku raje oblecite podložene hlačke za enkratno uporabo, ki pa so vendarle hlačke in ne plenica. Takšne hlačke so na našem tržišču dostopne.*

*To je bilo nekaj splošnih nasvetov znanih strokovnjakov. Njihove metode oziroma nasveti so si včasih celo nasprotujoči. Na srce vam polagamo, da trezno premislite – saj veste, za vašega otroka gre!*

Renata Pavlovič  
Lucija Plut