

ODVIKAVANJE OD PELENA

Rastanak s pelenama i upoznavanje s kahalicom ovisi o psihičkoj i emocionalnoj spremnosti djeteta. No, i vi morate biti spremni! Pomozite mu da kaže "pa-pa" pelenama

Reći zbogom prljavim pelenama situacija je koja raduje mnoge roditelje, no ono što ih plaši jest proces odvikavanja od pelena. Neuspjeh i nezgode koje se događaju. A događaju se. I to je posve normalna stvar. No, u prvome je redu to velika stvar, i za djecu i za roditelje.

Uvriježeno je mišljenje kako dijete treba odviknuti od pelena u razdoblju od 18 mjeseci do treće godine života. No, cijela filozofija u vezi s privikavanjem na kahalicu ili zahod jest da oslušujete svoje dijete i njegove potrebe te da promatrate signale.

Je li vaše dijete spremno za odlazak na kahalicu?

DA:

- muči ga osjećaj mokre pelene
- sa zanimanjem promatra kada netko od roditelja upotrebljava zahod
- već neko vrijeme ima suhe pelene ujutro ili ostaje suho tijekom dnevnog spavanja
- razumije jednostavne upute poput "Idemo na zahod"
- poznaje "toaletni rječnik" kojim označavamo nuždu
- obavještava vas kada je obavilo nuždu
- počinje obavljati nuždu u predvidljivo vrijeme

NE:

- stoji iznad kahalice i piški na pod
- ne dopušta da mu se skinu pelene, vrišti i opire se
- sjeda s kašastom stolicom u pelenama na pod i pritom ne pokazuje nelagodu
- skriva se u kutu kada treba obaviti nuždu
- govori "ne, ne" ako roditelj ustvrdi da je došlo vrijeme za kakanje
- negoduje na razne načine kada mu se predloži kahalica ili zahod

Koraci za lakše privikavanje

Dopustite djetetu da, ako prepoznajete znakove, bude spremno odvojiti se od pelena, da vas vodi kroz svoj put privikavanja.

1. korak

Dopustite djetetu da samo izabere kahalicu (ili nastavak za zahod, tj. pomoćnu dasku). Potrebna mu je kahalica na kojoj će sjediti na podu te je vući posvuda po kući ili je ponuditi omiljenoj lutki ili plišanoj životinji. Kažite mu: "Ovo je tvoje, a ovo za mamu i tatu. Ti imaš svoju kahalicu i jednog ćeš je dana upotrebljavati poput nas."

2. korak

Ako dijete pokaže bilo kakvo zanimanje za novu kahlicu, dopustite mu da na njoj sjedi u pelenama, potpuno odjeveno. Sjedenje na hladnoj kahlici može imati potpuno suprotni učinak, pa mu isprva dopustite da na njoj sjedi odjeveno, koliko god želi. Čitajte mu priču ili pjevajte zajedno.

3. korak

Kada se dijete navikne sjediti kraj vas i pri tome komunicirati s vama, povedite ga u kupaonicu, skinite mu pelene i sadržaj pokušajte istresti u kahlicu. Možda će se opirati i govoriti “nemoj je zaprljati, to je moja kahlica”, pa ako to ne želi, povucite se. Ako, pak, nema ništa protiv, pokušajte nekoliko puta istresti sadržaj pelene u kahlicu kako biste mu pomogli da lakše shvati njezinu namjenu. Možda će vam čak i dati do znanja da je došlo vrijeme za odlazaka na zahod.

4. korak

Ponudite djetetu da skinje pelene i neka malo trčkara bez pelena. Zatim ga pitajte bi li željelo da mu pomognete samostalno “ići na kahlicu”. Ako je dijete to već učinilo i otišlo na kahlicu, koliko god uzbuđeni bili, nemojte to pokazivati.

5. korak

Ako se dijete uistinu uspješno naviknulo na kahlicu, umjesto da se svaki dan oduševljavate time, nabavite mu pojačane gaćice ili pelene-gaćice koje će moći samostalno skidati i navlačiti. Sada je vaše dijete na pravom putu!

Korisne činjenice

- Djevojčice se obično zainteresiraju za skidanje iz pelena s 23 mjeseca, a dečki s 25 mjeseci
- Vrtić nema negativan utjecaj na odvikavanje od pelena
- Učenje djeteta na kahlicu ili zahod može se brzo kretati, iz faze u fazu, a može i stagnirati po nekoliko mjeseci.
- Kažnjavanje djeteta jer je imalo “nezgodu” samo će pogoršati situaciju.
- Djevojčice se obično odviknu od pelena s 33 mjeseca, a dečki s 37 mjeseci

Nezgode se događaju

Ako je vaše dijete naučilo odlaziti na kahlicu ili zahod, zacijelo ste ponosni i nitko sretniji od vas. No, nemojte se razočarati ako doživite poneku nezgodu. Upamtite da je dijete katkada zaboravljivo, zaigrano te da može imati loše dane kao uostalom i svi mi.

Što smijete, a što ne smijete reći nakon “nezgode”:

Da! “U redu je. Nezgode se događaju.” Ohrabrujte dijete govoreći mu da su “nezgode” posve normalne i prihvatljive i da se svima događaju.

Ne! “Rekla sam ti da se ne piški u gaće!” Takva rečenica neće pomoći vašem djetetu, a ni vama.

Da! “Idemo počistiti. Jednog ćeš dana i ti ići na zahod.” Na taj ga način ohrabrujete da će se je dnom uspjeti priviknuti na kahlicu. I to svako dijete zaista treba čuti, posebice nakon “nezgode”.

Ne! “Prevelik si da piškiš u gaćice.” No, kao što vidite, ono nije dovoljno veliko, a ova će ga rečenica samo posramiti i obeshrabriti.

Izlazak iz pelena za većinu je roditelja velika stvar koja rijetko kad prođe bez muke. Najčešće je riječ o pokušajima i odustajanjima, nagovaranjima i pregovaranjima... Da bismo vam olakšali, donosimo popis zabrana, odnosno stvari koje nikako ne smijete činiti kada dijete "skidate" iz pelena.

1. Nemojte ništa činiti “na silu”

Prvo provjerite je li vaše dijete uopće spremno na izlazak iz pelena, može li iskomunicirati svoje potrebe, je li ono spremno. Uvijek krenite s ohrabrenjima i podrškom. Ako dijete odbija izaći iz pelena, pritisak s vaše strane samo će stvoriti napetu atmosferu i izazvati novi otpor kod djeteta. Osim toga, tako možete kod djeteta stvoriti negativne asocijacije povezane s kupaonicom koje kasnije može biti teško izbrisati, a osim toga, dijete može odbiti prazniti crijeva ili mokriti, a to je za njega štetno. Ovom razdoblju učenja pokušajte pristupiti kao što ste pristupali drugim vještinama, poput sjedenja, hodanja i učenja govora.

2. Ne počinjite skidanje iz pelena u razdobljima stresa

Čak je i dobar stres loš stres kada je riječ o skidanju iz pelena. Vjenčanja, dolazak novog djeteta, odmor... sve to vašem djetetu može biti jednako teško kao i razvod, smrt ili preseljenje. Ako se u vašem životu trenutačno događa bilo što veliko, sačekajte s izlaskom iz pelena. Sačekajte da se stvari malo smire i da se uspostavi normalan tijek aktivnosti. To izaziva osjećaj sigurnosti u djetetu i pomaže mu da se pelena riješi u trenutku kada postoji uobičajena struktura i rutina.

3. Ne postavljajte rokove u kojima dijete treba odbaciti pelene

Mala djeca ne reagiraju dobro na rokove i nemaju koncept vremena kakav imaju odrasli. Imajte realistična očekivanja ili ih, ako je moguće, posve zaboravite. Programi koji obećavaju da će se vaše dijete skinuti iz pelena za samo tri dana ili čak 100 dana ne uzimaju u obzir djetetovu individualnost. Svako dijete ima vlastiti temperament i svoj skup vještina pa ne postoji jedinstvena metoda koja odgovara svima. Programi koji koriste rokove često podrazumijevaju određene kaznene mjere, nefleksibilni su ili – često – treniraju roditelje umjesto djeteta. Zbog toga se roditelji i djeca osjećaju loše i frustrirano kada ne uspiju ispoštovati rokove. Osim toga, teško je u jedan program staviti sve osobitosti obiteljskog života i napraviti isti program za obitelj s oba zaposlena roditelja, obitelj s više djece, djecu s posebnim potrebama, blizance ili razvedene roditelje. Kada birate metodu, provjerite je li fleksibilna. I možete li je uklopiti u svoj život.

4. Ako djetetu “pobjegne”, nemojte se ponašati kao da je smak svijeta

Jedan ključan dio skidanja iz pelena jest – to je dio života. To je prirodan proces i obavlja ga svako živo biće, od životinja do ljudi. Nezgode se događaju i kada se dogode, to je samo dio procesa. Stavljanje prevelikog naglaska na nezgode dovodi do novih nezgoda. Budite mirni, uključite dijete u čišćenje i čekajte sljedeću priliku da koristite kahlicu.

5. Nemojte koristiti odjeću s kojom se dijete teško snalazi

Zaboravite na složene odjevne kombinacije, hlače s previše gumbića, suviše pojaseve i slične stvari – vaše se dijete jednostavno neće stići skinuti kada osjeti potrebu za odlaskom na toalet, posebno u prvo vrijeme. Odaberite odjeću koja se lako skida: haljinice, suknje, hlače s elastičnim strukom, trenirke, kratke hlače. Ako je toplo i ako se osjećate dobro s time, pustite dijete da trčkara u donjem rublju ili golo – tako se najbrže svladava vještina odlaska na kahlicu.

6. Ne popuštajte vanjskim pritiscima

Vanjski pritisci dolaze iz mnogo izvora: od baka i djedova, drugih mama u vrtiću, teta čuvalica, supružnika. Imajte na umu da su bake i djedovi prepuni mudrosti o odgoju, ali da neki njihovi savjeti danas jednostavno ne zvuče dobro. Primjerice, prisjetite se da vaši roditelji vjerojatno nisu koristili auto-sjedalice, a mnogi su odgojeni u uvjerenju da “malo vina” djetetu ne škodi.

Kada je riječ o drugim roditeljima, vrijede ista pravila za izbijanje zubića, puzanje, hodanje, govorenje. To su vještine koje dijete uči i uči ih u svoje vrijeme, kada mu najbolje odgovara. Jednostavno se oduprite porivu da se natječete s drugim roditeljima jer natjecanje ne završava sa skidanjem iz pelena: vaše dijete još čeka učenje pisanja, čitanja, vožnje...!

Kada je o vrtiću, odnosno jaslicama riječ, porazgovarajte s odgajateljicom. Moguće je da jaslice uvjetuju skidanje iz pelena za prelazak u stariju grupu, ali pokušajte zajedno s odgajateljima osmisliti strategiju izlaska iz pelena.

7. Ne očekujte odmah suhe noći

Općenito govoreći, kontrola mokrenja dolazi prije kontrole pokreta crijeva, a suhe noći dolaze na samome kraju. Normalno je da se noćno mokrenje događa kod djece sve do 4. godine. Kod mnoge djece noćna kontrola mjehura nije nešto što dolazi brzo i jednostavno, no nije nužno riječ o medicinskom problemu. Liječnici navode dva uzroka noćnih mokrenja: prvi je nedovoljna razvijenost mjehura koja uzrokuje nesposobnost zadržavanja urina cijele noći, a drugo je nedostatak svijesti da postoji potreba za mokrenjem i da treba ustati i otići na toalet.

8. Ne odbacujte djetetove strahove

U vremenu navikavanja na kahlicu, djeca mogu razviti strahove, a ti su strahovi jednako veliki kao i bilo koji strah odrasle osobe. Djeca možda ne razumiju mehaniku toaleta pa ih odlazak na toalet može

užasavati. Ako dijete samo jednom ima neugodno iskustvo u toaletu (posklizne se pa mu guza dotakne hladnu keramiku zahodske školjke), to ga može vratiti nekoliko koraka unatrag. Neka djeca imaju problema s izbacivanjem stolice. Rješavajte pažljivo te strahove. Razgovarajte o njima i pazite da se dijete ne osjeti posramljeno ili nevažno.

Imajte na umu da su za mnogu djecu pelene određena sigurnost. To je vrijeme kada su roditelji intimni s djetecom i paze na njihove potrebe. To ne znači da trebate dopustiti da se stalno krećete između pelena i kahlice, ali znači da možete pokazati razumijevanje za proces koji dijete prolazi. Ponekad djetetu nedostaje bliskost s vama – potrudite se dati mu pažnje i nježnosti.

9. Ne brinite toliko

Stvarno. Vjerojatno ste to dosad milijun puta čuli, ali istina je: prilično je nevjerojatno da će vaše dijete otići na fakultet u pelenama. Ne brinite toliko: možda će potrajati, ali svako dijete nauči ići na toalet samostalno.