

## KAKO USPJEŠNO ODVIKNUTI DIJETE OD PELENA ?



Odvikavanje od pelena može vam biti odlična prilika za uspostavljanje međusobnog povjerenja s vašim djetetom, vrijeme u kojem ćete mu posvetiti posebnu pažnju i brigu. Djetetu treba pomoći da usvoji kontrolu nad vlastitim tijelom. Na taj način jačamo njegovo samopouzdanje i vjeru u sebe. Dijete ima potrebu biti samostalan, iskušavati nove vještine i u njima doživljavati i uspjehe i neuspjehe. U jaslčkoj dobi manje je važno je li isprobavanje nove vještine rezultirano apsolutnim uspjehom. Puno je važnije da dijete zna da vjerujemo u njega i tako razvijamo djetetovo samopouzdanje.

Vrijeme kada treba krenuti s odvikavanjem od pelena je period u kojem je dijete sposobno svjesno sudjelovati u tom procesu. Oko druge godine djeca pokazuju znakove da njihov organizam sazrijeva za samostalno obavljanje fizioloških potreba. Zato je vrijeme nakon drugog rođendana pravi trenutak da pokušate dijete odviknuti od pelena. Ako ste s odvikavanjem krenuli prerano za dijete, odnosno vidite da ne ide ili da dijete ne pokazuje interes, dobro je pričekati koji mjesec, dok dijete fiziološki, neurološki i emocionalno još malo ne sazrije. Važno je naglasiti da su dobne granice za usvajanje različitih vještina uvijek fleksibilne, što znači da ne postoji univerzalno pravilo kada dijete mora nečime ovladati.

Djeca prvo ovladaju kontrolom mokraće, a nakon toga kontrolom stolice. Na početku pelena će biti suha tijekom dana, a s vremenom niti ujutro neće biti potrebno presvlačenje mokre pelene. Bitno je da mi odgojitelji budemo u stalnoj komunikaciji s Vama roditeljima, uskladimo odgojne postupke i omogućimo djetetu da se svi odrasli prema njemu ponašaju slično. Tako ćemo mu pružiti osjećaj sigurnosti i priliku da u svim situacijama vježba svoju novu sposobnost u istim uvjetima.

Budite strpljivi! Proces odvikavanja od pelena traje i nije jednostavan. Opuštena atmosfera izuzetno je važna pa je s odvikavanjem najbolje započeti kad u obiteljskom životu ne postoji nikakva „stresna“, situacija kao što su preseljenje, roditeljska odsutnost, dolazak nove bebe u dom. U tom procesu postoje i prekidi. Dijete koje je preraslo pelene u nekim situacijama može ponovno početi nazadovati. Važno je da ne pokažemo svoje razočaranje ako se to dogodi, nego pokažemo djetetu da vjerujemo u njega i da smo mu potpora. Skidanje pelene

bit će brže i bezbolnije za vaše dijete ako ste kao roditelj pozitivni i smireni, podupirete ga i hrabrite i kad krene malo teže djetetu treba pristupiti s još više ljubavi, topline i empatije, bez prigovaranja i vike.

Nikada nećemo tjerati dijete da sjedi na tuti ili školjci dok ne obavi nuždu! Isto tako nikada nećemo dijete kažnjavati ako ne obavi nuždu. Time mu dajemo poruku da nam je to jako važno i da ono to mora učiniti kako bi nas zadovoljilo.

Znakovi koji govore da dijete nije spremno:

- ne dopušta da mu se skine pelena, vrišti i opire se svaki puta kada roditelj to pokuša učiniti
- hoda okolo širokim hodom i ne pokazuje nelagodu
- skriva se u kutu kada obavlja veliku nuždu
- negoduje na razne načine svaki puta kada mu se predloži „tuta“ ili wc
- stoji iznad tute ili wc-a i piški na pod

Ključno i najvažnije je ipak prepoznati znakove koji će pokazati da je dijete spremno, odnosno zrelo za ovaj korak. Evo nekih:

- djetetu je danju duže vremena suha pelena (to govori da može zadržavati mokraću u mjehuru)
- svjesno je da je već obavilo nuždu (to je više nego siguran znak djetetove zrelosti)
- pokazuje interes za korištenje WC-a
- može povući hlačice gore ili dolje
- koristi riječi za veliku i malu nuždu
- ima normalnu i redovitu stolicu

Djetetu treba Vaša potpora i razumijevanje. Budite zahvalni što se dijete u izazovima koje prolazi oslanja na vas kao na najpouzdaniju osobu u svome životu, osobu koja ga razumije i prihvaća i koja mu, kada to zatreba u svemu pomaže.

Djeca u vrtiću najlakše uče kroz igru pa smo odvikavanje od pelena prikazale nizom zabavnih aktivnosti. U tome su nam pomogle igračke i tuta za bebe. Na taj način djeca su kroz simboličku igru doživjela kako „ići na tutu ili wc,“. Za igru nam je poslužila lutka Iva koja stvarno ide piškiti. Naša lutka ima i trbuščić koji se može napuniti vodom. Prvo smo joj dali flašicu s vodom, a nakon što se trbuščić napunio lagano smo ga pritisnuli i beba piški.



Čitali smo slikovnice u kojima su mali junaci iz priča prolazili slične dogodovštine kao i mi.

-H. Stellmacher „Zeko Vjeko više ne treba pelene“

-A. Scheffler „Pip i Popi - lokvica“

-A. Kraljević „Mala priča o posudi,„



Od velike važnosti u procesu odvikavanja ima i naš novi sanitar koji je potpuno prilagođen našem uzrastu i koji je spojen sa sobom dnevnog boravka, što djeci omogućava samostalni odlazak na wc i obavljanje osnovne higijene.



U vrtiću je odlazak na wc „društveni događaj“ pa često i po više djece ide na wc i obavljaju nuždu uz priču i veselje. To je vrlo motivirajuće i za drugu djecu koja su još u pelenama jer njegov prijatelj već sam piški pa želi biti samostalan kao i on.



Najvažnije od svega je da Vi kao roditelji budete puni razumijevanja i podrške, ali i strpljenja. Nekima će odvikavanje od pelena ići brže, a nekima sporije i to je sasvim u redu. Zajedničkom komunikacijom i suradnjom na kraju ćemo ipak postići cilj i biti ponosni kada vidimo osmjeh na dječjim licima koja su sretna što su uspjela obaviti sve sama i to u wc ili „tutu“.

Sadržaj pripremile:

Odgojiteljice odgojno-obrazovne skupine *Zečići* Vlatka Ljubas i Karolina Žiljak

