

USPJEŠNO ODVIKAVANJE OD PELENA



Kako biti podrška djetetu na putu prema prvim velikim koracima samostalnosti?

PRIPREMILE:

Andrea Trutanić, pedagoginja

Martina Ivandić, psihologinja



Odvikavanje od pelena velik je korak za dijete te značajan korak u ranom razvoju djeteta. Iako se na prvu može činiti kao promjena tehničke prirode – zamjena pelena s gaćicama, zapravo je to složen proces. Vještina je to koju dijete postupno usvaja, a kao i kod svih razvojnih zadataka – **uspješno svladavanje ovisi o fizičkoj, kognitivnoj i emocionalnoj zrelosti djeteta.** Za roditelje,

ovo vrijeme može biti ispunjeno sumnjama i pitanjima „Kada početi?“, „Kako znati da je dijete spremno?“, „Koju metodu koristiti?“ i slično. Dijete za uspješno obavljanje ovog procesa treba podršku i suradnju s roditeljima. Ipak, posebno je važno da dijete bude sposobno aktivno sudjelovati u tom procesu, a za to su potrebni određeni preduvjeti. Postoje određeni znakovi koji ukazuju da je dijete spremno za odvikavanje od pelena.

KADA JE DIJETE SPREMNO?

Kod većine djece **prvi znakovi spremnosti** za odvikavanje od pelene javljaju se između **18 i 36 mjeseci starosti**, ali treba naglasiti da su dobne granice za usvajanje različitih vještina uvijek fleksibilne i ovise o individualnim karakteristikama djeteta. Svaki roditelj treba pratiti vlastito dijete, njegov tempo i prilagoditi mu se. Evo na što treba obratiti pažnju:

- **Pelena ostaje suha nekoliko sati** – dva sata tijekom dana ili za vrijeme spavanja: znak da djetetov mjehur može zadržavati mokraću. Ipak, neka djece neće imati suhe pelene čak i ako su spremni za odvikavanje – jer znajući da imaju pelenu, mokre kad god.
- **Prepoznaje potrebu:** svjesno je da je obavilo nuždu i traži promjenu pelene; smeta mu puna ili mokra pelena; kaže kada će obaviti nuždu.
- **Može obući i skinuti odjeću** – barem hlače i donji veš. Obično postižu do 30 mj. starosti
- **Pokazuje da će uskoro obaviti ili da obavlja nuždu** – izrazi lica, položaji, riječi ili ponašanja koja ukazuju na to: grimase, gundanje ili čučanje kada treba defecirati; držanje za prepone, povlačenje pelene ili prekrizene noge kada treba mokriti. Obično postižu između 26. do 29. mj. starosti.
- **Želi biti "veliko dijete":** ponosan/na je kad se ne koristi pelena, želi nositi donje rublje.
- Redovita, predvidljiva stolica. Također i kontrola stolice noću.
- **Interes za korištenje toaleta i imitiranje roditeljskog ponašanja:** pokazuje interes kada netko ide na WC, igra se simboličkih igara odlaska na toalet i slično.
- Komunicira potrebu za mokrenjem te **razumije i koristi riječi za veliku i malu nuždu** („piškiti“, „kakati“)

ŠTO SE TADA DOGAĐA U GLAVI DJETETA?

Odvikavanje od pelena nije samo tjelesna vještina koju dijete usvaja – ono je povezano i s kognitivnim te socio-emocionalnim razvojem djeteta. Da bi dijete uspješno usvojilo toalet trening, mora proći kroz nekoliko faza psihološkog sazrijevanja.

- **Razvoj samosvijesti i prepoznavanje tjelesnih signala** – Većina djece u dobi od 1,5 do 3 godine starosti počinje razvijati sposobnosti prepoznavanja tjelesnih signala poput potrebe za obavljanjem nužde. Taj proces ovisi o sazrijevanju mozga – a osobito dijelova koji reguliraju tjelesne funkcije i svjesnost o tijelu.
- **Razvoj samoregulacije** – Samoregulacija uključuje sposobnost djeteta da odgodi trenutnu želju ili potrebu i izvrši kontroliranu radnju (npr. dođe do toaleta prije obavljanja nužde). Samoregulacija se razvija u prefrontalnom korteksu, dijelu mozga odgovornom za planiranje, donošenje odluka i inhibiciju impulsa. Upravo zato je važno pričekati da dijete pokaže određene znakove spremnosti kako odvikavanjem od pelena prije vremena ne bi došlo do otpora i frustracije.
- **Autonomija nasuprot sramu i sumnji** – Prema Eriksonovoj teoriji psihosocijalnog razvoja, kroz ovu fazu prolaze djeca između 1,5 i 3 godine. Kroz svakodnevne zadatke, kao što je i korištenje toaleta ili „tute“, djeca uče da imaju kontrolu nad vlastitim tijelom i ponašanjem. Roditelji i druge važne odrasle osobe tada s poticajnim podržavanjem razvijaju osjećaj **samopouzdanja** kod djeteta, a ako ih se posramljuje dijete će početi razvijati osjećaj srama i neadekvatnosti. Ukoliko se nezgoda dogodi, ne treba kritizirati ili kažnjavati dijete, samo ga presvucite bez dodatnih komentara te uključite dijete u pospremanje mokre odjeće ili presvlačenje (ukoliko je moguće).
- **Učenje modeliranjem i oponašanjem** – Djeca puno toga mogu naučiti promatrajući i oponašajući druge. Kada gledaju roditelje ili stariju braću / sestre kako koriste toalet, dobivaju model ponašanja koji mogu imitirati. To postaje dio procesa socijalnog učenja gdje dijete počinje shvaćati što se od njega očekuje.
- **Motivacija i pozitivno potkrepljenje** – Djeca se mogu prirodno motivirati ugodnim ishodima i pozitivnim potkrepljenjima. Roditelji koji pohvale dijete nakon što obavi nuždu u toalet ili „tutu“ pojačava vjerojatnost da će se takvo ponašanje ponoviti. Važno je da nezgode ne kritiziramo i ne reagiramo burno te da pozitivna potkrepljenja budu povezana s trudom, a ne samo s pozitivnim rezultatom.

PROCES ODVIKAVANJA OD PELENA

Za uspješno odvikavanje od pelena možete djetetu pomoći na sljedeći način:

- ✓ Od najranije dobi nastojte kod djeteta **razvijati razlikovanje osjećaja suhe u odnosu na mokru pelenu**. Dijete koje se navikne dugo ostajati u punoj ili mokroj peleni teže će naučiti prepoznati potrebu za obavljanjem nužde.
- ✓ Potaknite kod djeteta **interes za odvikavanje od pelene** tako što ćete zajedno izabrati prve gaćice i „tutu“ (npr. sa slikom njegovih omiljenih junaka). Upoznajte dijete s „tutom“ i WC-om i objasnite mu čemu služe. Postavite „tutu“ na dogovoreno mjesto tako da djetetu bude vidljiva i lako dostupna.
- ✓ **Toalet ili „tuta“ trebaju postati dio svakodnevice**. Dijete treba sjediti na njoj kad želi, u odjeći ili bez. Pričajte o toaletu i „tuti“, čitajte slikovnice, koristite plišanice i simboličku igru. Potičite da se „tuta“ koristi u ključnim trenucima tijekom dana (ujutro, nakon jela i sl.).

- ✓ Koristite **rutinu, blagu komunikaciju i puno ohrabivanja**. Djeca vole rutinu. Ako se kahlica uvijek nudi nakon doručka, poslije igre i prije spavanja, lakše je stvoriti naviku.
- ✓ Odijevajte dijete tako da **samostalno može spustiti i dignuti donji dio odjeće**. Manja djeca najlakše se snalaze s odjećom bez zakopčavanja.
- ✓ **Noćna kontrola** često dolazi kasnije. Noćna suhoća ovisi o razvoju mjehura i hormona koji smanjuje proizvodnju urina noću. Mnogi roditelji čekaju da pelena ostane suha nekoliko noći zaredom prije nego što je prestanu koristiti za spavanje. Dobro je dijete posjesti na toalet prije spavanja te ograničiti tekućinu 1-2 sata prije spavanja. Nemojte noću buditi dijete i odvoditi ga na toalet - dijete treba probuditi njegov mjehur koji mu signalizira da je pun. Ako se dijete i pomokri po noći u krevet, umjesto zbunjivanja djeteta s vraćanjem na pelene, radije postavite nepropusne podloge na madrace, pripremite rezervne presvlake i nastojte da Vam djetetova samostalnost i usvojenost higijenskih navika ima prednost pred trajno suhim krevetom.
- ✓ Jednom kad dijete počne koristiti „tutu“, **ne treba ga puštati da na njoj predugo sjedi**. Ako dijete ne obavi nuždu za 5 minuta, nemojte ga prisiljavati. Cilj nije da se dijete, dugo sjedeći, slučajno pomokri u „tutu“ već naučiti ga prepoznati vlastitu potrebu i na temelju te potrebe obaviti nuždu na odgovarajućem mjestu.
- ✓ Odvikavanje od pelena ne ide uvijek glatko – **nezgode su normalan dio procesa i treba ih očekivati**. **Kako vi reagirate na njih ključno je** za djetetovu motivaciju. Zato ne vičite i ne posramljujte dijete, pokažite razumijevanje i pomozite djetetu da nauči iz situacije. Igrajte se s kahlicom, neka plišani medvjedi idu na kahlicu i slično.

JOŠ NEKI SAVJETI ZA RODITELJE...

- Imajte na umu da je vrijeme koje je ranije bilo posvećeno „presvlačenju pelene“ za dijete predstavljalo trenutke u kojima je dobivalo posebnu pažnju i njegu. U razdoblju odvikavanja od pelene to će djetetu nedostajati pa je potrebno tu „**pažnju i brigu**“ **nadoknaditi** na neki drugi način.
- Tijekom procesa odvikavanja često postoje i prekidi, a dijete koje je preraslo pelene **ponekad može ponovno početi obavljati nuždu u gaćice** (u situacijama bolesti, umora, velikog uzbuđenja, zaokupljenosti igrom ili u stresnim situacijama). Pokušajte ne pokazivati razočaranje ako se to i dogodi. Nije toliko važno hoće li dijete ovu vještinu svladati iz prvog ili desetog pokušaja, već je mnogo važnije da osjeti podršku, prihvaćanje i razumijevanje roditelja tijekom procesa učenja. Na taj način jačamo i djetetovo samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi.
- Bilo bi dobro da se djetetu tijekom procesa odvikavanja od pelena **ne događaju paralelno i neke druge veće promjene** (rođenje brata ili sestre, polazak u vrtić, selidba i sl.) te da dijete tijekom tog razdoblja bude kod kuće ili u nekom drugom poznatom okruženju gdje se osjeća sigurno i ima podršku roditelja. Iskoristite ovo ljeto jer je to idealno vrijeme za odvikavanje djeteta od pelena.

Vi kao roditelji – **budite strpljivi**. Pustite djetetu da samo određuje tempo odvikavanja od pelena i pohvalite ga za svaki njegov pokušaj. Ne zaboravite da je odvikavanje od pelene za dijete nova vještina koja se postupno usvaja. Prije ili kasnije Vaše dijete prestat će koristiti pelene, a to ne mora nužno biti s navršene tri godine.

