

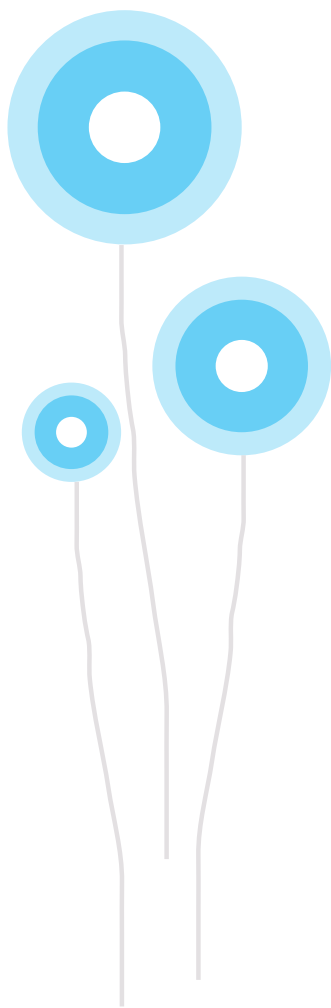
BREZ PLENIC PRED DRUGIM LETOM

E-PRIPROČNIK ZA STARŠE
po navdihu vzgojnega pristopa montessori



mag. Mojca Košič

Mama Veliki in Mali T, pedagoginja montessori
in ustanoviteljica MONTESSORI DOMA



BREZ PLENIC PRED DRUGIM LETOM?

DRAGI STARŠI!



Pred 112 leti je dr. Maria Montessori rekla: »Če si zares želimo spreminjati stvari na bolje, se moramo obrniti na otroka.«. Tudi jaz verjamem, da lahko spremenimo svet na bolje, če se kot starši zavedamo pomembnosti prvih let življenja, še posebej do treh let starosti, ko se postavljajo temelji za vse naše življenje.

Ko postaneš starš, se ti odprejo novi pogledi, na svet gledaš drugače in ob svojem otroku lahko rasteš in se spreminjaš. Tako je bilo pri meni. Rojstvo mojih dveh hčera, Male in Velike T, mi je dalo nov pogled na življenje, je zamajalo moje temelje in me spremenilo kot osebo. V svojem vsakdanu sem se kot novopečena mamica soočala z mnogimi starševskimi izzivi, ki jih ni bilo malo.

V mojem iskanju zdravih in naravnih načinov vzgajanja mi je prišel naproti vzgojni pristop montessori, ki me je močno prevzel. V njem sem našla veliko odgovorov na moja vprašanja, ki so se mi odpirala pri vzgoji Velike in Male T, tako glede spanja, hranjenja, dojenja, priprave doma, prijaznega do otroka, discipline, odvajanja od plenice in še veliko veliko več.

Izredno pomembno se mi zdi, še posebej zdaj, ko živimo v dobi uporabe enkratnih plenice in ko je postalo praktično in udobno imeti otroke v plenica vse do tretjega ali celo petega leta starosti, da se odvajanja od plenice lotimo takrat, ko nam otrok sporoča, da je pripravljen opustiti plenico. Zato sem za vas pripravila brezplačni mini e – priročnik »Brez plenice po drugem letu – po navdihu vzgojnega pristopa montessori«, v katerem sem zbrala par pomembnih napotkov, ki naj vam bodo v pomoč, ko se boste lotili odvajanja od plenice pri vašem otroku.

Priročnik vam bo pomagal razumeti, da je odvajanje od plenice več kot le učenje uporabe kahlice ali stranišča. Spoznali boste, da je odvajanje od plenice veliko več. Je otrokovo učenje o prepoznavanju svojih občutkov, je učenje prevzemanja nadzora nad mišicami, ki kontrolirajo mehur in črevesje ter učenje oblačenja in slačenja in skrbi za sebe. Je velik korak k samostojnosti otroka in pridobivanju dobrega občutka o sebi. Z razumevanjem odvajanja od plenice na tak način, na odvajanje od plenice ne boste več gledali kot na dosežek, ki ga morate čim prej odključiti. Cilj je sicer pomemben, še bolj pa je pomemben proces učenja, sodelovanja in življenja z otrokom.

Želim lepo izkušnjo pri odvajanju od plenice!

S spoštovanjem,

Mojca Košič

BREZ PLENIC PREJ

KDAJ JE PRAVI ČAS



Pravi čas za odvajanje od pleníc nastopi veliko prej, kot smo mi starši pripravljene na to, zato je pomembno, da pri otroku prepoznate sporočila, s katerimi vam želi povedati, da je pripravljen opustiti pleničko. Takrat je tudi čas, da pripravite sebe, da boste otroka lahko podprli v tem in se skupaj z njim lotili tega lepega obdobja.

Večina staršev v poletnih mesecih razmišljate o tem, da bi malčka odvadili od pleníc. V kolikor ta čas sovpada s časom, ko je otrok v občutljivem obdobju za odvajanje od pleníc, potem je to super priložnost, ki jo vsekakor morate izkoristiti.



Ni pa to edini čas, ko lahko otroka odvadite uporabe pleníc. Obe moji hčerki sem od pleníc odvajala v mesecu oktobru in novembru, takrat, ko sta bili v občutljivem obdobju za odvajanje od pleníc.

Otroci običajno kar sami nakažejo, da je nastopil čas, ko ne želijo imeti več pleničke. Okoli 12. meseca starosti jih boste težko pripravili do previjanja v ležečem položaju. Najbolje, da ga takrat pričnete previjati v stoje ali pa ga počasi začnete odvajati od pleníc. Zelo radi si v tem času pričnejo odpenjati pleničko in je ne želijo imeti več na sebi. Zelo jih zanima tudi dogajanje v kopalnici, nam ves čas sledijo in opazujejo, kaj mi počnemo. To vse so znaki, s katerimi nam otroci sporočajo, da so pripravljene na odvajanje od pleníc.

Občutljivo obdobje za polno odvajanje od pleníc, ko otrok pri odvajanju od pleníc ne nosi več pleničke, je med 16. in 20. mesecem starosti, navajanje na kahlico pa že veliko prej. To je obdobje v katerem otroci najlažje pridobijo kontrolo nad svojimi mišicami zapiralkami, ki kontrolirajo mehur in črevesje. V tem času proces mielinizacije¹ namreč zajame nadzor nad mišicami zapiralkami in to je čas, ko se otroci najlažje in z velikim zanimanjem naučijo prevzemati nadzor nad svojim odvajanjem. Potrebujejo le malo spodbude s strani odraslega, bodi starša ali odraslega, pri katerem je v varstvu.

Otroci običajno kar sami nakažejo, da je nastopil čas, ko ne želijo imeti več pleničke.

¹ "Mielinizacija je proces v otroški dobi, v katerem se živci obdajo z masno snovjo, mielinom, ki pospešuje prenos živčnih dražljajev od celice do celice. Ko se živčni sistem izpopolnjuje, odrasčajoči malček začne dosegati vedno boljše usklajenost svojih gibov. Ta proces se odvija od glave navzdol. Razvijajoči se dojenček najprej pridobi kontrolo nad svojo glavo, nato nad rokami in trupom in nazadnje nad nogami in stopali, s čimer pridobi sposobnost za gibanje z zavestnim namenom in kontrolo. Ta proces mielinizacije oz. integracije živčnega sistema, ki napreduje od glave navzdol, prav tako zajame otrokov osrednji del telesa."

D DRUGIM LETOM?

KAKO PRIPRAVITE NAŠ DOM NA ODVAJANJE OD PLENIC

Preden začnete z odvajanjem od pleníc, prilagodite otrokov dom tako, da bo pri tem, lahko čim bolj samostojen in uspešen.

Priskrbite mu kahlico, ki naj bo vedno na istem mestu, najbolje v kopalnici, kjer to potrebo tudi običajno opravljamo odrasli. Namesto kahlice lahko na stranišče namestite poseben nastavek za majhne otroke, pred stranišče pa postavite pručko.

V času, ko se otrok odvaja od pleníc, naj ima na sebi udobna oblačila, da je lahko pri slačenju in oblačenju čim bolj samostojen. Enodelna oblačila, oblačila na zadrgo ali gumbe ga lahko pri tem močno ovirajo. Lahko pa ga imate v času odvajanja samo v spodnjih hlačkah ali odvajalnih hlačkah, ki nekoliko zadržijo mokroto.



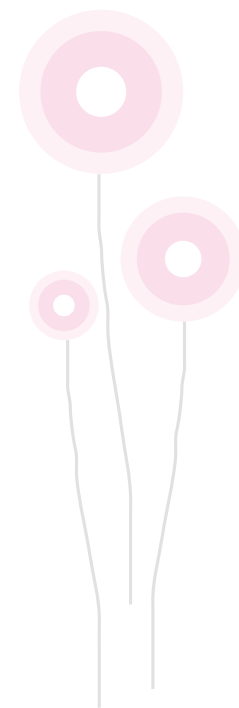
Kopalnica naj spodbuja otrokovo samostojnost. V času odvajanja od pleníc, naj ima otrok na nizki polički ali v košarici na voljo dovolj čistih oblačil, da se lahko preobleče, ko je moker. Na vidnem mestu naj bo tudi posebna košara ali vedro za umazano perilo, kamor otrok lahko odvrže mokro perilo.

Otroka spodbudite, da si po uporabi stranišča vedno umije roke. Kopalnica prilagojena otročku, mu bo pri tem v veliko pomoč.

Pred umivalnik postavite pručko, ki naj bo dovolj stabilna, da jo bo otrok varno uporabljal in dovolj visoka, da bo otrok lahko dosegel pipo. Na otrokovem dosegu naj bo tudi milo za umivanje rok in brisačka za roke, ki jo lahko v višini otroka obesimo na začasne kljukice. Otrok brisačo sam obesi, pri čemer smo lahko pozorni na izbiro kljukice, da je otrok pri tem čim bolj uspešen.

Ne pozabite tudi na stare brisače, s katerimi lahko otrok počisti za seboj, če mu kdaj uide.

V času odvajanja od pleníc, naj ima otrok na nizki polički ali v košarici na voljo dovolj čistih oblačil, da se lahko preobleče, ko je moker.



BREZ PLENIC PRE

KAKO ZAČETI



Najprej je pomembno to, da se otrok sploh navadi na kahlico. Predlagam, da otroka posadite na kahlico takoj zjutraj ali pred večernim umivanjem. Lahko pa tudi takoj po popoldanskem spanju, ko je tudi več možnosti, da se bo otrok polulal.

Ne bodite pa razočarani, če se otrok ne bo polulal. V tem času je bolj pomemben proces kot rezultat. Lahko se zgodi, da ne bo želel sedeti na kahlici. Nič hudega, boste pač poskusili "naslednjič". Ko se otrok navadi kahlice in gre na njo vsak dan ob določenem času v dnevu, bodisi zjutraj ali zvečer, potem je čas, da tej rutini dodate še en ali dva obiska na kahlico. Število obiskov postopoma povečujte in opazujte otrokov ritem odvajanja in njegovo pripravljenost. V tej fazi boste otroku tudi lahko popolnoma odvzeli pleničko.

Pri tem si lahko pomagata z odvajalnimi hlačkami, ki so zelo primerne na začetku odvajanja od plen, ko je »nesreč« malo več. Otroci v teh hlačkah občutijo, da so mokri, kar je pri odvajanju od plen izrednega pomena, še posebno otroci, ki so do sedaj bili v plenica za enkratno uporabo. V plenica za enkratno uporabo otroci občutka, da so mokri, ne morejo razviti, ker imajo vedno občutek, da so suhi. Občutek mokrote pa je izrednega pomena, da otroci lahko sploh spoznajo posledico svojega odvajanja. Te hlačke pa priporočam tudi iz naslednjega razloga.



Odvajalne hlačke si otroci na začetku lažje preoblačijo, kar je pomembno, saj se pri odvajanju od plen učijo tudi samostojnega oblačenja in slačenja. Otroci jih običajno z veseljem nosijo in se pri tem počutijo zelo ponosne. Vsekakor pa priporočam, da čim prej preidete na spodnje hlačke.

Ves čas odvajanja od plen imejte v mislih, da je odvajanje od plen proces učenja za otročke, v katerem se učijo skupaj z vami oblačiti in slačiti, nadzorovati svoje mišice zapiralke, prepoznavati občutke, brisati lužice, uporabljati toaletni papir, itd. Dobro je, da si pri tem ne postavljate časovnih rokov in se temu obdobju neobremenjeno posvetite.

Sama imam lepe spomine na čas, ko sem od plen odvajala Veliko in Malo T. Takrat sem se poleg njiju tudi jaz veliko naučila. Spoznala sem, da je odvajanje od plen del učenja in, da lahko traja dlje časa. Tako kot se otrok uči samostojnega hranjenja, tako tudi odvajanje od plen zahteva ljubezen, potrpljenje in svoj čas.

Občutek mokrote pa je izrednega pomena, da otroci lahko sploh spoznajo posledico svojega dvajanja.

V plenica za enkratno uporabo otroci občutka, da so mokri, ne morejo razviti, ker imajo vedno občutek, da so suhi.



D DRUGIM LETOM?

MNENJA STARŠEV:

»Mislim, da bi bilo dobro razmišljati ko odvajamo otroka od pleníc v smeri ohranjanja njegovega zdravja. Saj ne vemo kako vplivajo na plodnost- v odrasli dobi. Jaz sem bila pri enem letu brez pleníc. Moj prvi otrok pri drugem letu totalno suh in sedaj drugi otrok star 1 leto in pol- se odvaja;). Mislim, da sem oba otroka malo prepozno začela odvajati, ker se mi časovno ni obneslo. Verjamem, da so otroki zmožni tudi pred drugim letom biti totalno suhi, vendar mi starši nismo zmožni. Če bomo imeli pa še tretjega, bo zgodba drugačna:»

Suzana, mamica dveh otrok

»Pozdravljeni Mojca, hvala vam za te informacije. Hecno, da ravno sovpada, ampak ravno v zadnjih desetih dneh je naša punčka osvojila odvajanje v 27. mesecu. Suha je podnevi in ponoči (ponoči na svojo lastno pobudo in na najino veliko presenečenje). Kar ne morem verjeti, da se poslavljamo od pleníc. Seveda je bil to proces kot ga opisujete vi. Od rojstva je imela plenice za enkratno uporabo, sama sem sicer, ko je bila stara 3 mesece kupila komplet pralnih pleničk, ki pa jih nikakor ni sprejela, kar naprej se je razburjala (verjetno zato, ker so bolj okorne in ker je v njih čutila mokroto). Zaradi razburjanja in ker veliko potujemo smo spet začeli uporabljati tiste za enkratno uporabo. Pri okoli enem letu smo nabavili kahlico in jo občasno pose-

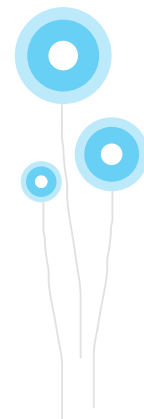
dali nanjo. Spomnim se, ko je bila stara kakšnih 14 mesecev in je bila pri nas na obisku prijateljica, ki je rekla, da gre lulat, je naša punčka prinesla to svojo kahlico in se usedla nanjo. Zaradi naše nevednosti in ker smo se ravno v tistem času selili, tega njenega obnašanja nismo preveč resno jemali. Smo pa pri 18 mesecih začeli 'intenzivno trenirat kahlico' in sva s partnerjem prehitro pričakovala rezultate. Mislim si, da so bila naša pričakovanja takrat previsoka in bi vse skupaj morali vzeti bolj neobremenjeno z rezultati in z mirno vztrajnostjo. Sploh starejši sorodniki (70, 80 let) so bili skoraj zgroženi, da pri dopolnjenih dveh letih še s plenico hodimo naokoli. Naša punčka potem nekaj časa ni želela na kahlico in tudi plenice ni hotela dati dol. S partnerjem sva si rekla, da bova počakal na tople dneve in da bomo najprej začeli doma, neobremenjeno. In res je konec maja posijalo sonce :) in potem je bila v dveh dneh doma suha, čez nekaj dni pa je bila suha tudi zunaj. Enkrat smo bili zunaj in ko se je začela igrati, je čisto pozabila, da je brez pleničke, in se je v 40 minutah polulala kar štirikrat. Potem sva šle skupaj domov hlačke prati :) Moram vam povedati, da so tudi nam kdaj pomagale hlačke za odvajanje od pleníc lmsvimse. Torej bistvo tega dolgega sestavka je, da se mi zdi super, da nam novodobnim staršem širite obzorja. Žal mi je le, da tega nisem vedela prej. Sicer se na internetu najde marsikaj, veliko je tudi dobronamernih nasvetov

prijateljev in sorodnikov, ampak takšnega lepega neobremenjeno sistematičnega pristopa do odvajanja od pleníc in privajanja na kahlico/stranišče kot ste ga predlagali vi nisem nikjer zasledila. Hvala vam še enkrat gospa Mojca pa srečno!«

Polonca, mamica dvoletne punčke

»Način odvajanja od pleníc, ki sem ga izbrala za moji deklici, ni bil način odvajanja, ki bi otroku karkoli vsiljeval ali nanj pritiskal. Sama si nisem postavljala časovnih omejitev, kdaj želim, da sta brez plenice. Tudi ju nisem silila na kahlico, če kdaj nista hoteli. Sta potem pač imeli mokre hlačke. Res je šlo veliko časa v to, se mi je včasih zdelo, da smo samo še pri odvajanju. Vendar sem verjela in razumela, da je odvajanje od pleníc pomemben mejnik v otrokovem razvoju in, da je pomembno, da v to obdobje vložim malo več svojega časa, truda in dobre volje. Skozi celoten proces pa sta sami lepo sodelovali. Seveda so bili dnevi, ko je bilo tega sodelovanja manj, a so šli mimo in je bilo spet vse kot prej. Na to nisem gledala kot na dosežek, ki ga moram odključati. Cilj je bil sicer pomemben, še bolj pa je bil pomemben proces učenja, sodelovanja in življenja z otrokom. Obe sta bili malo pred drugim letom starosti suhi, z občasnimi "nesrečami". Če bi morala še tretjič skozi to, bi šla z veseljem. Ostalo mi je v lepem spominu in verjamem, da tudi mojima deklicama.

Mojca, mama dveh otrok



SAMO TRENUTEK!!!

Sem **Mojca Košič**, ustanoviteljica projekta **MONTESORI DOMA**, pedagoginja montessori ter mama Mali in Veliki T.

Staršem pomagam, da bi lažje prepoznali in razumeli potrebe svojega otroka ter z njim vzpostavili bolj harmoničen, umirjen in ljubeč odnos. Otrokom pa dam priložnosti, da preko svojih izkušenj dobijo občutek, da zmorejo sami, in da razvijajo vse tiste veščine in spretnosti, ki jih bodo potrebovali, ko odrastejo.



Upam, da so bili nasveti, ki ste jih prejeli v tej knjižici, za vas koristni in jih boste uporabili pri vzgoji svojega otroka. Še več takih in podobnih nasvetov ter vsebin najdete na moji spletni strani www.montessoridoma.si pod zavihkom **BLOG**.

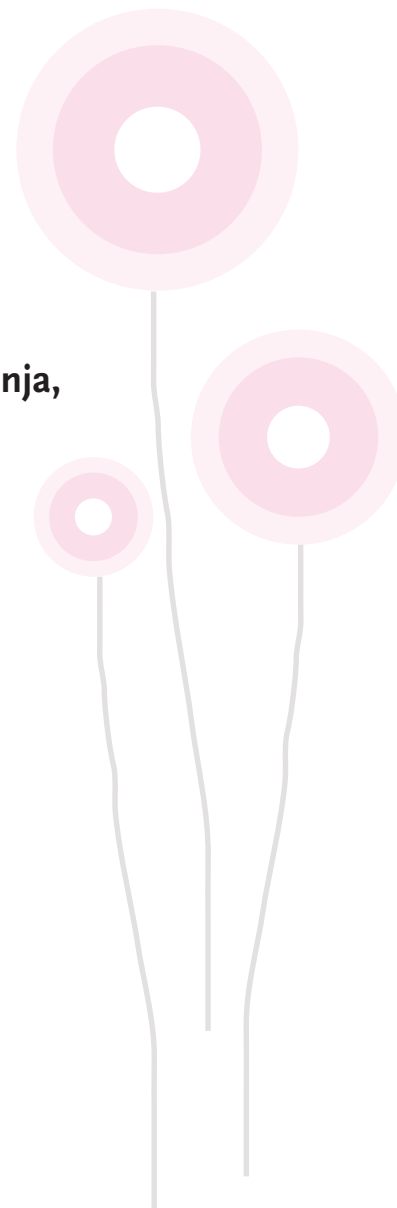
V kolikor si želite spoznati pristop montessori bolj podrobno in ga pričeti tudi bolj konkretno vključevati v vzgojo vašega otroka, vas vabim, da se mi pridružite v spletnem programu, ki sem ga pripravila z mislijo na vse starše, ki se soočate z izzivi vzgoje. Program se imenuje **DOM PO MERI OTROKA**, več informacij lahko odkrijete [TU](#).



D DRUGIM LETOM?

**»Na odvajanje od plenic ne glejte kot na dosežek
vašega otroka, ki ga morate odključati.
Cilj je sicer pomemben, še bolj pa je pomemben proces učenja,
sodelovanja in življenja z otrokom. «**

Mojca Košič





Viri:

Diaper - Free Before 3, Jill M. Lekovic, 2006

**Montessori from the Start: The Child at Home,
from Birth to Age Three, Paula Polk Lillard, 2003**