

Brez plenice? Pa poskusimo.

Pravijo, da je treba vsako situaciji v kateri se znajdeš poiskati nekaj pozitivnega. Poleg tega, da nam je samoizolacija dala možnost, da smo več s svojimi družinami, lahko razmere, v katerih smo se znašli, izkoristite tudi kot idealen čas za odvajanje od plenice (za tiste malo starejše) in navajanje na kahlico za tiste malo mlajše (pri enih je cilj, da so na koncu brez plenice, pri drugih pa, da se navadijo sedeti na kahlici, jo sprejmejo). Nekateri ste me že spraševali, kako naj bi to izvedli, pa nekega splošnega recepta žal ni. Je odvisno od otroka in od mame (ko se mama odloči potem gre - malo za šalo in malo zares).

Teorije navajajo tri vrste pripravljenosti:

Miselno: Otrok prepozna, kdaj ga tišči lulat/kakat. Ve, da za to potrebuje kahlico (ali stranišče).

Telesno: Biti mora gibalno toliko sposoben, da pride do kahlice, si sleče oblačila (na začetku seveda pomagajo starši. V vrtcu smo se že začeli učiti, kako se slečejo hlače), se usede na kahlico in sproži izločanje.

Čustveno: Odločilna je motiviranost. Otroci so iz dneva v dan samostojnejši. "Bom sam/sama" je stavek, ki ga moramo biti veseli (vem pa zelo dobro, da tale SAM zelo naporna zadeva, ki vzame veeeliko časa in zahteva dobre živce). Vendar priporočam, da ga izkoristite, saj je to naložba za prihodnost. Otrok sam pokaže, da se je pripravljen posloviti od pleničk (moti ga mokra plenica, pove, ko je že kakal). Na starših pa je, da opazijo te znake in jih izkoristijo. Če vidite, da otrok kaka vsak dan približno ob istem času, mu takrat ponudite kahlico.

Ena od stvari, ki jih mora otrok izkusiti in posledično razumeti pa je tudi to, da vidi kaj se zgodi, kadar se polula. Če umaknete preproge po stanovanju in omejite gibanje na prostore brez kavča ☺, pustite otroke za nekaj časa brez plenice. Ko je na tleh lužica mu razložite, da je lulal in da zato, da tla ne bodo mokra lulamo v kahlico. Pobrišita skupaj (to itak radi delajo), sledi seveda umivanje rok. Naj bo to kot igra. Večkrat poskusite, pa boste videli kakšen bo uspeh.

Sedenje na kahlici ni vedno prijetno (nekje sem zasledila zapis, da zakaj bi otrok toplo plenico zamenjal za mrzlo kahlico), zato je treba narediti sedenje na kahlici nekaj posebnega. V vrtcu na kahlici pojemo (po posebnem sistemu), se igramo bibarije (jih zberem in vam jih nekaj pošljem), gledamo knjige, poslušamo pravljico.. Realizacija je cca 30%, se imamo pa fajn.

Doma pa, če otrok noče na kahlico, mu ponudimo medtem, ko naj bi sedel na njej, tisto dejavnost, ki si jo želi. Npr. Prinese knjigo, da bi jo skupaj gledala, rečete, "Želiš, da bereva knjigo, super, pridi, jo bova na kahlici". Zadovoljena je bila otrokova želja, vi pa ste dosegli svoje. Skratka možnosti je nešteto, kaj pa boste uporabili je vaša izbira, saj vi najboljše poznate svojega otroka.

S kahlico pa se še vedno lahko igra, saj se rada skriva (kot pravi Mira Voglar)

Kam si se skrila,
Kahlica Bahlica ...
Si se zgubila?
Te je vzela miška?
Ali si ...
polžkova hiška?

Daaaaj.
Kahlica Bahlica,
pridi nazaj ...

Na spodnji povezavi si lahko preberete zgodbico o Kahlici Bahlici in se skupaj z otroki ob njej igrate in pojete. V vrtcu smo peli pesmice Polžek, Barčica, Ringa raja in bibarijo Kako se biba umiva (jaz temu rečem suhi trening), nismo se pa še igrali Bibinega ogledala.

https://issuu.com/emka/docs/kahlica-bahlica_maj_2010-prelistaj-me

in tule je še pesmica o kahlici: <https://www.youtube.com/watch?v=BL0nGOgg-LU>

Upam, da vam bo tole moje razmišljanje v pomoč. Glejte ne to kot na tematsko srečanje, pa še v vrtec vam ni bilo treba popoldne priti. Preberete pa lahko kadarkoli.

Če pa želite še kaj več je nekaj člankov na spodnjih povezavah

http://www.mojmalcek.si/clanki_in_nasveti/otrok/89/

<https://www.zdravje.si/od-plenick-do-kahlice>

<https://www.iskreni.net/vsebine/druzina/brez-plenicke-v-treh-dneh>

<https://www.razvojitroka.si/navajanje-na-kahlico/>

Želim vam lep vikend in ostanite zdravi!

Katarina