



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

## 1. KDAJ ZAČETI?

- Z rastjo dozorevajo mehanizmi zavestne kontrole nad lulanjem in kakanjem na željenem mestu ob željenem času.
- Otroci pričnejo navajati občutek za tiščanje na stranišče pri različnih starostih, vendar večinoma po dopolnjenem 2. letu starosti, le izjemoma že prej, celo v starosti 1,5 leta, najpogosteje v starosti okrog 3. leta.
- Najprej osvojijo lulanje podnevi, nato kakanje in nazadnje postanejo suhi tudi ponoči med spanjem. Pri nekaterih otrocih je postopek odvajanja od pleničk spontan in enostaven, pri drugih pa ne.
- Na vsak način je pomembno, da starši prepoznamo čas, ko je otrok na odvajanje od pleničk pripravljen in da z odvajanjem od pleničk na silo pri otroku ne vzbudimo neprijetnih občutkov.

## 2. PRVI ZNAKI

- da otrok pove, da se bo/je polulal ali pokakal
- da želi odstraniti mokro pleničko
- da ga prične zanimati odhod družinskih članov na stranišče.

## 3. OSNOVNI POGOJI

- da ima otrok podnevi že vsaj 2-urna obdobja suhe pleničke
- da redno odvaja normalno blato, do največ 2-krat dnevno
- da vedno bolj samostojno izpolnjuje navodila
- da se med gibanjem ustavi in usede za določen čas.

Ugodno je, da si zna sam sleči hlače in spodnje hlačke in jih spet obleči.

Nekateri otroci odvajajo rajši na kahlico, drugi na stranišče.

Prednost kahlice je, da je premična in se med sedenjem na kahlici otrok lažje igra.

Otroci se stranišča lahko bojijo, drugim pa je všeč, ko ga lahko sami izplaknejo.

Na straniščno školjko namestimo otroški nastavek in otrokove nogice podložimo.



## 4. KAKO ZAČETI?

- bodimo pozorni na znake pripravljenosti otroka
- naučimo ga izraze kot je »lulanje« »kakanje«,
- spoznajmo ga z besedami kot je »plenička« »stranišče« ali »kahlica«,
- dovolimo otroku, da opazuje druge osebe, ko uporabijo stranišče,
- določimo del dneva, ko običajno odvaja blato v pleničko.

## 5. OSNOVNI KORAKI

- izberimo dan, ko smo doma in se nam nikamor ne mudi,
- oblecimo otroka v enostavna oblačila na elastiko,
- pripravimo prijetno okolje za sedenje na kahlici ali na stranišču,
- Prigovarjajmo mu, naj se polula ali pokaka.

## 6. NADALJNI KORAKI

- v večjih delih dneva otroka vprašajmo, če mora iti ali na stranišče, kahlico vendar ne prepogosto,
- obrišimo ritko z mehkim toaletnim papirjem deklicam od spredaj navzad, razlagamo kaj počnemo,
- dečka naučimo otresti spolovilo po končanem lulanju.

## 7. VRTEC

**OTROCI POSNEMAJO SVOJE VRSTNIKE IN PRI ODVAJANJU IMA VRTEC ZELO SPODBUDNO VLOGO. PRISLUHnite STROKOVNIM DELAVCEM IN SPODBUJAJTE TUDI DOMA – z roko v roki!**



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

#### **POMEMBNO:**

- V kolikor otrok odklanja sedenje na kahlici ali na stranišču, ga ne vzpodbujamo več kot npr. 5 min in poskusimo naslednjič drugi dan. Siljenje k sedenju dlje časa lahko otrok razume kot kazen.
- Tudi če se v kahlico ali na stranišče ne polula ali pokaka, ga za začetek pohvalimo. Ko otroku uspe, se na glas veselimo uspeha in ga pohvalimo še bolj.
- Za fantke je najbolj naravno, če lulajo stoje, razen kadar bodo odvajali tudi blato. Zato, da bo s curkom ciljal v kahlico ali v stranišče, otroku lahko nastavimo pink - ponk žogico, ki jo cilja. Najbolje je, da lulata v začetku skupaj z očetom in otrok stoji na ustreznem stabilnem podstavku. Kadar otrok s curkom zgreši kahlico ali stranišče, se ne jezimo.
- Sčasoma otroka navadimo, da si po opravljeni potrebi umije roke. Kot nagrado lahko tudi sam potegne vodo oz. sproži izplakovanje stranišča. Da je še bolj zabavno, lahko vodi v kotliček dodamo živilsko ali drugo neškodljivo barvilo. Na steno stranišča namestimo dišavni sprej, ki ga po opravljeni potrebi lahko uporabi.
- Odvajanje od pleničk lahko traja le nekaj dni, lahko pa več tednov ali celo mesecev. Na vsak način začnimo šele takrat, ko je otrok pripravljen. Postopek naj bo za otroka prijeten in zabaven. Ob neuspehu ne bodimo slabe volje, se nikdar ne jezimo, bodimo vztrajni in otroka pohvalimo za vsak napredek.

#### **SLIKANICE, KI SO LAHKO V POMOČ OTROKU:**

- Corderoy, T.: **Čas je za kahlico**
- Genechten, G.: **Velika knjiga o kahlici**
- Genechten, G.: **Lahko pokukam v tvojo pleničko**
- Stellmacher, H.: **Rok ne potrebuje več pleničke**
- Petigny, A.: **Matevžu je uspelo!**
- Casalis, A.: **Mišek Tip. Pa pa, pleničke**
- Spathelf, B.: **Mali škrat Plenice tat**
- Beaumont, E.: **Teo noče na kahlico**

Povzeto: Delovna skupina za motnje in  
dikcije otrok in mladostnikov;  
Združenje za pediatrijo, SZD, april  
2017

**Pripravila:** Andreja Črešnik, svetovalna delavka vrtca Črnuče