

Narodna in univerzitetna knjižnica
v Ljubljani

191504

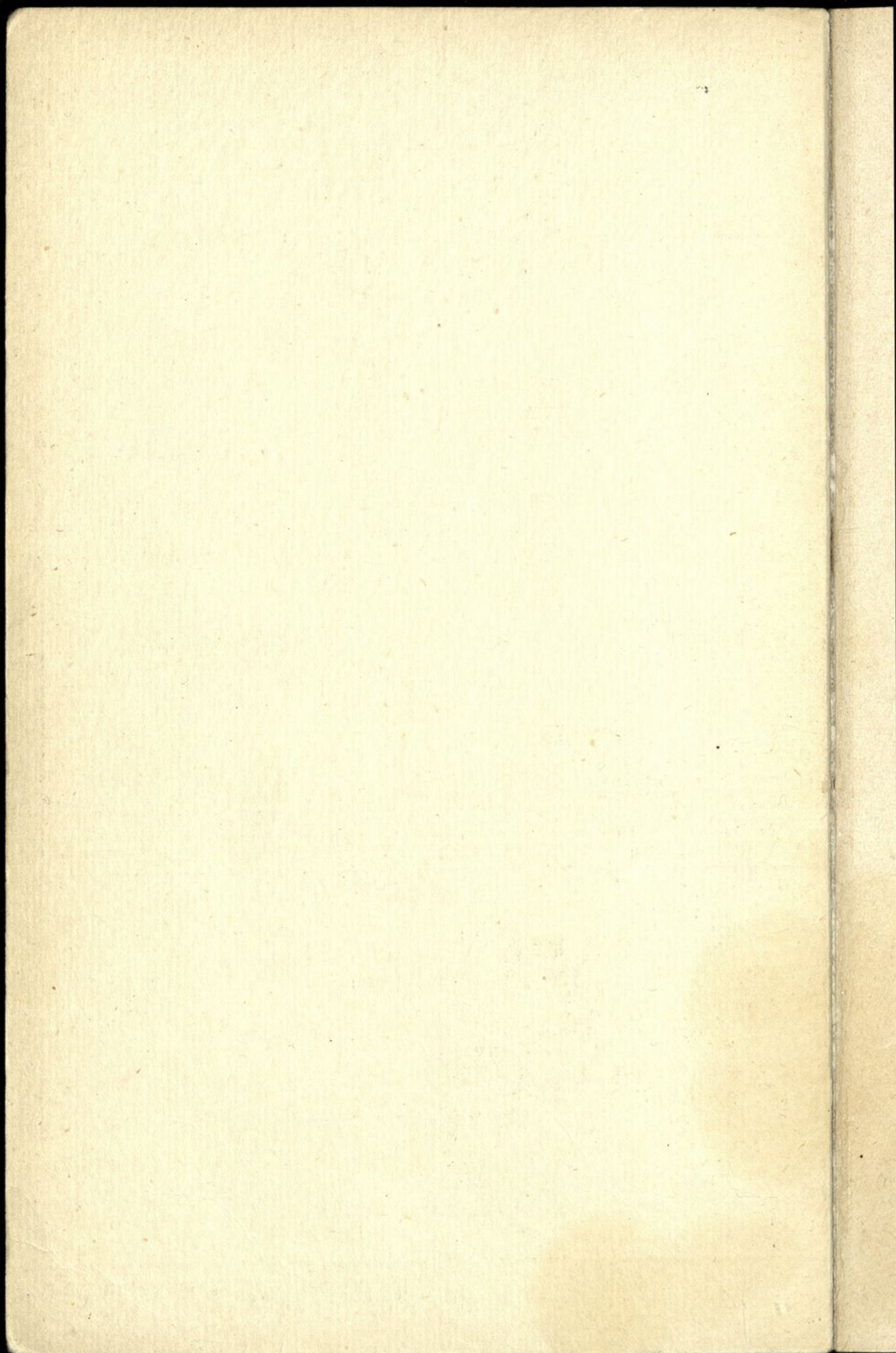
21

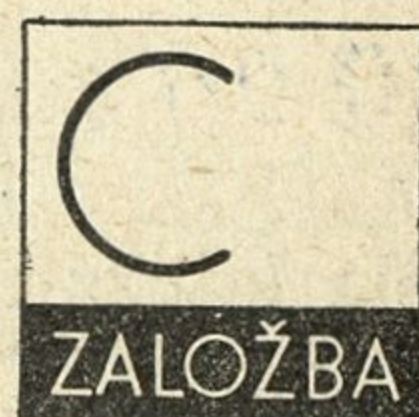
Broka k čistoči etih

k-toličič



2 mala knjižnica za starše





Mala knjižnica za starše

Cankarjeva založba v Ljubljani 1965

Slavica Pogačnik-Toličič

Vzgoja otroka k čistoči
v prvih letih

191504

191504



0 222/1966

a

PREGLED VSEBINE

PREDGOVOR: Navajanje otroka k osebni samostojnosti v prvih življenjskih letih je most k izoblikovanju zdravega in srečnega otroka.

1. **KAKO NAVAJAJO STARŠI OTROKE NA OPRAVLJANJE POTREBE:** Kako ravna z otrokom nevedna mati, brezskrbna mati, pretirano stroga mati, nervozna mati, malomarna mati, mati, ki zavira otrokov razvoj, razburljiva mati in mati, ki otroku tudi ponoči ne da miru?
2. **OTROK SE UPIRA TAKEMU NAVAJANJU NA POSODICO:** Kakšne so posledice nepravilne vzgoje k čistoči v prvih letih? Za neuspeh je treba poiskati vzroke.
3. **OTROCI SE MED SEBOJ RAZLIKUJEJO:** Zakaj se staršem ne posreči navajanje k čistoči pri vseh otrocih enako? Vpliv okolja, dednosti in otrokove lastne aktivnosti. Zorenje organizma in učenje.

4. KAKO SE OTROK UČI: Na uspešnost učenja bistveno vpliva način učenja.
5. PRVO SREČANJE OTROKA Z REDOM OD-RASLIH: Otrok si način življenja in red odraslih osvoji postopoma in s težavo. Koliko lahko zahtevajo starši od otroka v različnih starostnih obdobjih?
6. ZNAČILNOSTI IZLOČANJA V RAZNIH RAZ-VOJNIH OBDOBJIH: Ko želimo pri otroku vzpostaviti določen red pri kontroli izločanja vode in blata, moramo poznati posebnosti izločanja v raznih razvojnih obdobjih. Posebnosti otroka pri izločanju urina. Posebnosti otroka pri izločanju blata.
7. FIZIOLOŠKE OSNOVE IZLOČANJA: Otroka pričenjamo navajati na posodico takrat, ko je za to duševno in telesno zrel. Koliko urina izloča otrok v posameznih obdobjih?
8. NAPAČNO NAVAJANJE NA ČISTOČO: Napačno ravnanje staršev pri navajanju otroka k snagi lahko povzroči tudi krize pri otroku.
9. KDAJ PRIČENJAMO OTROKA UČITI, DA BO OPRAVLJAL POTREBO SAM: Počakajmo, da bo otrok za to duševno in telesno zrel. Navajanje na opravljanje potrebe za otroka ni le zadeva njegovih organov, ampak mu pomeni vzpostavitev stikov z ljudmi — z družbo.
10. KAKO OTROKA NAVAJAMO NA POSODI-CO: Vloga matere in očeta. Razlike med dečki in deklicami. Koliko časa naj sedi otrok na posodici? Primeren prostor za opravljanje potrebe. Nepotrpežljivi starši. Otrok se nauči prej, če živi v čustveno toplem okolju in s potrpežljivimi starši. Otrok doseže nadzorstvo nad iztrebljanjem blata prej kot nad moče-

njem. Opazovanje otrokovega obnašanja. Igranje s spolovilom. Skrb za čistočo izločilnih organov in rok.

11. NAVAJANJE NA ČISTOČO PONOČI: Otrok postane suh najprej podnevi, nato šele ponoči. Ob koncu drugega leta je zdrav in čustveno zadovoljen otrok ponoči suh. Otrokova postelja naj bo pripravljena za spanje ne pa »obložena s pleniciami« za močenje. Otroci, ki še po tretjem letu ponoči močijo. Občutek varnosti je pogoj za mirno spanje.

12. TEŽAVE PRI NAVAJANJU OTROKA NA POTREBO: Močenje ponoči kot posledica neurejenih razmer v otrokovi družini, nepravilnega navajanja k čistoči, prezgodnjega navajanja, raznih bolezni, strahu, nizke socialne zrelosti otroka, naglih sprememb v otrokovem življenju in duševne razvitosti. Nekontrolirano izpuščanje blata. Posvet staršev z zdravnikom in psihologom.

SKLEP: Vzgoja k čistoči otroka v prvih letih njegovega življenja je tesno povezana s celotno vzgojo. S pravilnim navajanjem starši postavljajo prve temelje za razvoj zdrave otrokove osebnosti, kar je prvi pogoj za srečno in uspešno življenje otroka v družbi.

ZA POVZETEK: Nekaj nasvetov staršem za vzgojo otroka k čistoči v prvih življenjskih letih.

PREDGOVOR

Skoraj nobeno vprašanje ne povzroča pri starših toliko različnih mnenj, kot je vzgoja otroka k čistoči v prvih življenjskih letih. Gre za vprašanje, kdaj in kako navajati otroka na opravljanje velike in male potrebe. Zaradi različnih mnenj, kot na primer: otroka je potrebno navajati na posodico zelo zgodaj, če ne bo hotel na njej sedeti, ga je potrebno k temu prisiliti, otroka pričnemo navajati na posodico šele takrat, ko shodi itd., so starši, zlasti mlade mamice, zelo vznemirjeni.

V posvetovalnicah, v knjigah za mlade mamice, v razgovorih z babico, sosedo in znanci sprejemajo nasvete, ki pa se včasih med seboj razlikujejo. In zato nekaj dni uporabljajo tega, nekaj dni drugega in komaj se je otrok malce navadil, že poskušajo drugače. Prav zaradi tega pri otroku tudi ni uspeha.

Mati joče, se jezi nad majhnim nebogljenčkom, ki pa vsega tega ni nič kriv. Otrok kmalu zasovraži posodico in že, ko jo vidi, prične jokati. Zavedati se moramo, da se mora otrok postopoma naučiti uporabljati posodico, tako kot se mora naučiti govoriti, hoditi in jesti. Ničesar ne more otrok sam

od sebe. Kljub temu da je duševno in telesno normalno razvit, mu morajo odrasli pomagati, da razvije razne navade. In k takim navadam spada tudi pravilno navajanje otroka na čistočo — na posodico, in to o pravem času in na primeren način.

In prav zaradi tega je napisanih teh nekaj vrstic za starše, predvsem za mlade matere, z željo, da bi bolje razumele otroka in mu pomagale na primeren način k osebni samostojnosti. Navajanje otroka k osebni samostojnosti v prvih letih življenja pa je most k izoblikovanju osebnosti zdravega in srečnega otroka. Zato vzgoja k čistoči ni le vzpostavljanje nekega reda pri otroku, temveč je začetek srečanja z življenjem odraslih in vključitev v človeško družbo.

Navaditi otroka na čistočo pa ni preprosto. Nekeč je znani otroški zdravnik dejal, da je prav na tem področju vzgoje v prvih življenjskih letih največ težav.

Že takoj v začetku moramo povedati, da je to dolgotrajen proces, ki zahteva od matere določeno mero modrosti. Njena vloga je tu zelo pomembna, kajti ne gre le za vzdrževanje otrokovega telesnega počutja, temveč tudi za otrokovo duševno zdravje.

Otroci so naš zaklad, zanje, za njihovo dobro vse naredimo. A vsak otrok živi svoje življenje in ne njim in ne nam, ki smo njih starši in vzgojitelji, ni vedno lahko. Takrat si zaželimo koga, ki bi mu lahko potožili, ki bi nam svetoval, kako naj ravnamo, da si bomo ohranili ali pa pridobili otrokovo zaupanje. In predvsem pri navajanju otroka na čistočo se porodi tisoč vprašanj, ki so tudi sestavni del vzgoje.

Priznati moramo, da ni vzgojitelja in staršev, ki bi vse težave pri otroku lahko prebrodili sami. Zato vam bo ta skromna knjižica pomagala s primeri in nasveti.

KAKO NAVAJAJO STARŠI OTROKE NA OPRAVLJANJE POTREBE

Matere danes zaradi dvojne zaposlitve, doma in v službi, pri dojenčku najbolj vznemirja pranje pleničk. Preizkušajo vse načine, da bi se tega nadležnega dela čimprej rešile. Če pomislimo vsak dan na pranje 20—30 pleníc, potem šele razumemo, koliko dragocenega časa terja tako delo. Res je, da uporabljajo matere danes tudi papirnate pleničke, toda te so drage in izkušnje so pokazale, da premalo vpijajo vlago. Včasih se zaradi urina in otrokovega gibanja papirnate pleničke razcefrajo in kosmi trde vate ne delujejo ugodno na nežno dojenčkovo kožico. Tudi ustreznih nepremočljivih hlačk nimamo. Saj je le malo srečnih mamíc, ki lahko dobe uvožene švedske hlačke iz sintetičnega blaga, ki skozenj koža diha, in posebne pleničke, ki imajo to lastnost, da vso vlago vpijejo, tako, da je otrok vedno suh.

Nekateri, zlasti občutljivi dojenčki, ne prenašajo navadnih polivinilastih hlačk. Zaradi njih in še drugih vzrokov postanejo sedni. To pomeni, da ko-

žica na ritki močno pordeči, kar matere kljub skrbni negi težko odpravijo. Poleg uporabe posebnega mazila zdravnik v takih primerih svetuje pogosto previjanje, sončenje in temeljito izpiranje opranih pleničk. Take pleničke je tudi potrebno dobro prelikati. Malo je tudi mamic, ki imajo pralne stroje — a tudi stroj ne pere sam.

Torej kljub vsemu ta opravila vzamejo materam precej časa. In dojenček ne spi ves dan. Za svoj duševni in telesni razvoj potrebuje poleg zadovoljitve telesnih potreb, kot so hrana, nega, tudi sprehode, ljubkovanje, igranje in posebno pozornost odraslih. Vse to pa zahteva od zaposlene matere mnogo časa. Zaradi tega marsikatera mati postane nestrpna in začne zelo zgodaj otroka navajati na posodico. To delajo zlepa in zgrda.

Kako ravnajo naše matere, bom opisala v nekaj primerih iz svoje prakse pri delu v svetovalnici za predšolske otroke.

Nevedna mati

Otrok ima šele štiri mesece. Še ne sedi in tudi glavico težko drži pokonci. Vselej, ko otrok poje, ga mati drži na nočni posodici. Seveda se otrok takemu ravnanju upira z jokom, saj je v položaju, ki zelo neugodno vpliva na njegovo držo in počutje. Toda nevedna mati misli, da ga bo na ta način naučila opravljati potrebo na posodico in bo imela zaradi tega manj pranja.

Brezskrbna mati

Enoletnega otroka pusti od enega do drugega obroka kar na posodici. Kupi mu poseben stolček s posodico, ga okoli pasu priveže, zraven pa mu naloži igračke. Ko se otrok naveliča igračk, mu dá zopet druge, samo da otrok vztraja na posodici.

Res je, da v takih primerih materi uspe, da precej ujame v posodico, toda vprašanje je, ali je tak način ravnanja z otrokom uspešen. Stolček s posodico ni več prostor, kjer otrok opravlja potrebo, saj se kmalu spremeni v prostor za igranje in igranje, nato pa v prostor, kjer otrok mater izsiljuje z vsem, kar vidi v neposrednem okolju.

Pretirano stroga mati

Posodica za 15-mesečnega otroka stoji v kotu, poleg nje pa kuhalnica ali pa palica. Mati odločno zahteva, da gre otrok opravljat potrebo na posodico. Če takoj ne uboga, kar je v tem razvojnem obdobju popolnoma normalno, vzame palico in ga udari. Za takega otroka je prostor, kjer stoji posodica sama okolje, kjer ga je strah.

In tako se takim pretirano strogim materam dogodi, da se otrok že na poti, ko s strahom koraca v kot k posodici, pomoči. Zaradi strahu naredi tudi »kupček« pred posodico. Kaznovan je, predno se je usedel. Tak otrok kahlico za vselej zasovraži.

Nervozna mati

Dojenčka vsako uro previja, samo, da se ne bi prehladil in da ne bi dobil rdeče kože. Otrok nima nikoli miru pred materjo. Tako ravna z njim tudi med počitkom.

Ko ga pričenja navajati na posodico, ga pretirano pogosto posaja nanjo, otrok mora sedeti na njej tudi po celo uro. Nikdar ga ne položi prej v posteljo, dokler ni opravil potrebe v posodico. Zgodi se celo, da s takim ravnanjem zavlačuje otrokov nočni počitek. Vselej se vznemirja, če otrok ne opravi potrebe takrat, kadar ona želi, ali če se ji zdi količina urina premajhna. Taki otroci nimajo nikoli pred materjo miru. Zato niso spro-

ščeni in zadovoljni. Pri otroku se to pozna v posebnem nemiru ali pa v odklanjanju hrane. Prav tako kot je nervozna mati, postane nervozen tudi otrok. To svoje obnašanje prenese pozneje tudi na igro in na odnose do ljudi.

Malomarna mati

Otroka malomarna mati previje le zjutraj in zvečer. Seveda se tak otrok slabo počuti, predvsem pa v poletni vročini. Tako dela z njim do tretjega leta, ker ima s tem manj dela. Saj vsak dan opere le štiri pleničke in ni vznemirjenja z navajanjem otroka na posodico.

Mati zavira otrokov razvoj

Otrok ima že skoraj štiri leta. Še vedno je, po dnevi in ponoči, povit v pleničke. Mati misli, da je zanj to najboljše. Kajti če sedi na posodici, se lahko prehladi in preveč utruji. Tako pa ima vedno toplo okoli trebuščka, hkrati pa tudi vidi, koliko se je otrok »pokakal« in če ima morda gliste.

Otrok je videti tudi po svojem vedenju dojenček. Saj mu mati zaradi pretiranega strahu ne da možnosti, da bi se razvil v samostojnega otroka. Takemu otroku mati na poseben, zanjo sicer skrben način, vceplja negotovost, bojazen in tesnobo.

Razburljiva mati

Dvoletnemu otroku še tu in tam »uide« v hlačke. Takrat se mati zelo razburi. A to nič ne pomaga. Njen otrok večkrat nalašč umaže hlačke, ali pa se pomoči, samo da se materi maščuje, kajti njeno razburjenje mu zelo ugaja. Predvsem delajo to tisti otroci, katerim matere posvečajo premalo pozornosti.

Otrok tudi ponoči nima miru

Mati ni v službi. Želi imeti najboljšega in najpridnejšega otroka. S skrbnim navajanjem ji je uspelo, da je otrok že z dvema letoma čist podnevi. Tako nima čez dan več pleničk. Toda ponoči je posteljica še vedno mokra. Neka znanka ji je svetovala, naj otroka vsaki dve uri prebudi. Zato pripravi budilko. Otroka odviije in ga drži nad nočno posodico, čeprav se temu močno upira. Tako bedi ob njem vsako noč. Vznemirja ga toliko, da otrok nima nikoli miru in se ne more naspiti. Zjutraj ima temne kolobarčke okoli oči. Mati pa išče zaradi tega pomoči pri otroškem zdravniku. Zdravnik ugotavlja, da je otrok zdrav, toda nervozen. Na zunaj se to vidi v otrokovi nemirnosti, prestraši se vsakega ropota, igre se hitro naveliča, težko se igra z drugimi otroki. Zato zdravnik meni, da otrok ne potrebuje ničesar drugega kakor mir, počitek in materino ljubezen.

V tem primeru vidimo, kako je tesno povezano otrokovo telesno in duševno zdravje z vzgojo.

Teh nekaj resničnih primerov sem opisala iz svoje prakse pri delu s predšolskimi otroki v Centralnem otroškem dispanzerju v Ljubljani. Naštela sem jih le nekaj, pri svojem delu pa jih srečujem iz dneva v dan.

Ko v razgovoru z materjo posežem daleč nazaj v prva leta otrokovega življenja, zasledim v mnogih primerih kot vzrok otrokove motenosti prav nepravilno vzgojo k čistoči. Nepravilno navajanje otrok na snago je pogosto dobronamerno, toda za njim se skriva večkrat nevednost.

OTROK SE UPIRA TAKEMU NAVAJANJU NA POSODO

V tem poglavju si bomo ogledali, kakšne so posledice nepravilne vzgoje k čistoči v prvih letih otrokovega življenja.

Našteli smo, kako ravna z otrokom preveč skrbna mati, nervozna mati, malomarna mati in mati, ki želi, da bi njen otrok ostal vedno majhen. Taka vzgoja k čistoči ne more roditi uspeha. Vsaka sila v vzgoji rodi v otroku še večjo nasprotno silo, ki se na zunaj lahko pokaže v upornosti, odklanjanju posodice, v napadalnosti do matere, trmi, v mnogih primerih pa v nenehnem močenju podnevi in ponoči. Zaradi tega se vznemirjene matere zatekajo v ambulate, išoč pri zdravniku čudežnih zdravil. Ko zdravnik skrbno opravi vse preglede pri 3—6-letnih otrocih, ki še niso čisti, ugotovi, da so popolnoma zdravi. Ta zdravnikova ugotovitev še bolj vznemiri mater. Pogosto v ordinaciji niti ni časa, da bi se zdravnik z materjo temeljito pomenil. Potrebno je poiskati vzroke in odgovoriti na naslednja vprašanja:

1. Kdaj in kako je navajala mati otroka na opravljanje potrebe?
2. Ali je za to uporabljala strah kot vzgojno sredstvo?
3. Ali je bila pri navajanju na čistočo dosledna?
4. Ali sta si oče in mati v vzgojnem prizadevanju do otroka enotna?
5. Ali so zadovoljene otrokove potrebe po ljubezni, nežnosti in varnosti?
6. Ali je bil otrok dalj časa v bolnišnici?
7. Ali je imel kot dojenček izpah kolikov in je bil zaradi tega prisiljen na mirovanje?
8. Ali je telesno in duševno dobro razvit?

Nanizala sem le nekaj vprašanj, ki jih je treba zastaviti vznemirjeni materi. Res je v ambulantah za tak razgovor z materami malo časa. Toda dispanzerji za otroke imajo ob določenih dnevih tudi posvetovalnico, kjer se mati lahko bolj temeljito pogovori z zdravnikom — pediatrom.

Mnogokrat je težko najti pravi vzrok, zakaj materi ne uspe navaditi otroka na čistočo. V takih primerih je prav, če se mati posvetuje s psihologom. Ta bo ugotovil, če je otrok primerno duševno razvit za svojo starost. Kot bomo v enem izmed poznejših poglavij videli, mora biti otrok za kontrolirano izločanje primerno duševno in telesno razvit.

Zaradi različnih vzrokov je otrok lahko počasen v duševnem razvoju, zato potrebuje tudi več časa za osvajanje raznih navad. Psiholog tudi ugotovi, če so v otrokovem čustvenem življenju kake težave, ki lahko zavirajo otroka pri tem opravilu.

Težave se bodo pokazale tudi, če je bil otrok pre-zgodaj ali pa prepozno navajan na posodico. Vsako

učenje zahteva ustrezno zrelost. Če prehitujemo z navajanjem na čistočo, otroku samo škodujemo, saj ga učimo nekaj, za kar še ni zrel. Otrok se v vsakem razvojnem obdobju nečesa nauči. Starši navadno pri vzgojnem delu pričakujejo hiter uspeh. V vzgoji pa hitrih rešitev skoraj ni in vse zahteva določen čas ter ustrezno metodo.

Otroci pa se tudi med seboj razlikujejo. Nekateri se hitro naučijo, drugi počasneje. Tudi to moramo upoštevati. Če je otrok v dobi, ki je najbolj učinkovita na navajanje na posodico, v bolnišnici, je dvakrat prizadet. Najprej zaradi bolezni same in tudi zato, ker ni imel staršev pri sebi. Seveda navajanje otroka na posodico v taki situaciji nima zaželenega uspeha.

Prav tako tudi dojenčki, ki so zaradi izpahov kolkov v mavcu, ne morejo opravljati potrebe kot normalno sproščen otrok v tem obdobju.

Neuspeh se pokaže tudi pri tistih otrocih, ki niso deležni ljubezni in pozornosti staršev, zlasti matere. Tak otrok nima občutka varnosti. Zaradi tega se ne počuti dobro in namesto da bi jokal, moči hlačke ali pa posteljo.

Starši imajo napačna naziranja, češ otroci so še majhni in ničesar ne razumejo. Vedeti moramo, da že nekaj mesecev star otrok čuti starše, čuti njihovo naklonjenost, zato se v okolju, kjer to ima, počuti varnega. Če tega ni deležen, je otrok čustveno napet. Nenehno ga je strah in pogosto se sprosti tako, da zmoči hlačke ali posteljo. To lahko pri otroku postane navada in le s težavo jo odpravimo.

V naših otroških ombulantah in svetovalnicah srečujemo pogosto otroke, stare pet let ali več, ki močijo posteljo in tudi podnevi niso čisti. Čim starejši postajajo, tem bolj se zaradi te svoje motnje počutijo neugodno, nekateri celo manjvredne od

drugih otrok. Ne želijo se z drugimi otroki igrati, ker se boje, da bi ti videli njihove mokre hlačke in občutili vonj po urinu ali blatu. Tudi ne želijo v kolonijo, češ kaj bodo rekli vzgojitelji in otroci. Celo v vzgojnovarstveni ustanovi vidimo takšne otroke, »polulančke«, kako stoje v kotu in se sami zase igrajo. Nesrečni so ti otroci, ker so doma stalno kamen spotike, nenehno jih opozarjajo, zmerjajo in ustrahujejo.

Iz svoje prakse poznam otroke, ki so morali za kazen celo spati na seniku. Poleg vsega jih starši tudi pred drugimi sramotijo. Posteljo jim obložijo s starimi cunjami, ker je zanje vsega škoda. Okolje, v katerem ti otroci živijo, izvaja nanje stalen pritisk in že zaradi tega se morajo nekje sprostiti. To najlaže dosežejo s tem, da se pomočijo. In takšni otroci so zelo nesrečni v zgodnji otroški dobi, posledice pa čutijo tudi kasneje v življenju. Nasilno navajanje otroka na čistočo poruši tudi zaupljiv odnos do matere. In tak otrok tudi pozneje goji do staršev čustvo strahu in nezaupanja.

Zato so prav starši tisti, ki položijo zgradbi otrokove osebnosti s pravilno vzgojo in ljubeznijo prve temelje. J. Milton pravi: »Zgodnje otroštvo kaže moža kot jutro dan.«

OTROCI SE MED SEBOJ RAZLIKUJEJO

Matere pogosto ne morejo razumeti, zakaj jim ne uspe navajanje na čistočo pri sinku, prav tako kot jim je uspelo pri hčerki. Saj so priče ob istem času in z istimi metodami.

Toda če hočemo staršem na to vprašanje odgovoriti, moramo poznati tiste činitelje, ki so v tem razvoju odločilni. Vsak otrok že prinese s seboj na svet posebnosti, kot npr. občutljivost čutil, nagnenje k določenim boleznim, konstitucijo itd., kar tudi vpliva na razvijanje navad.

Znano je, da otrokov razvoj že v maternici zadeva na vplive določenega okolja, po rojstvu pa so ti vplivi še močnejši. Med temi porojstvenimi vplivi zavzema družina pomembno mesto. Čeprav imajo starši več otrok in imajo vse enako radi, vendar položaj vseh otrok ni enak. Pri prvem otroku je mati še zelo nevedna, vse dela s strahom, morda pretirano bedi nad njim, zato se otrok ne more tako hitro osamosvojiti in nima občutka varnosti.

Pri drugem otroku ima že več izkustev, je v ravnanju z njim bolj dosledna, zato tudi otrok bolje uspeva in ni toliko težav z njim.

Najmlajšega nehote razvaja, ker se ji zdi majhen in nebogljen. In že to daje otrokom v družini različne možnosti za razvoj.

Razvoj slehernega otroka pa je pogojen po nešteti silnicah. Med odločilne silnice, ki delujejo na otroka, spadata tudi *zorenje organizma in učenje*.

Zorenje pomeni razvoj otrokovega organizma, predvsem živčevja in možganov. Zorenje pomeni torej razvijanje otrokovih fizioloških in na njih temelječih duševnih funkcij, kot so pomnjenje, mišljenje, čustvovanje in drugih.

Od zorenja je odvisna pri otroku tudi sposobnost *učenja*.

Ne moremo namreč otroka naučiti nekih dejavnosti, če že nima za to ustrezno razvitih določenih fizioloških osnov, kot so to možgani in živčevje. In prav zorenje živčevja, možganov in celotnega otrokovega organizma omogoča, da se otrok v različnih obdobjih uspešno in hitro nauči različnih dejavnosti, npr. sedenja, samostojne hoje, prijemanja in izpuščanja igrač, različne oblike igralnih dejavnosti, kasneje risanja, pisanja in branja.

Seveda so potrebne za te dejavnosti tudi zunanje spodbude in otrokova lastna aktivnost — torej učenje. Vendar brez ustrezne stopnje fiziološkega razvoja učenje pri otroku ne more biti učinkovito.

Razne dejavnosti pri otroku so rezultat učenja in zorenja. Proces zorenja ne poteka pri vseh otrocih v časovno enakih obdobjih. Pri nekaterih je ta razvoj hitrejši, pri drugih pa počasnejši. Zato se nekateri otroci hitro nečesa naučijo, oziroma starešem uspe, da hitro uveljavijo določene navade, drugi pa počasneje.

Zato razvoja pri otroku ne smemo izsiljevati, je pa potrebno, da starši in drugo okolje stori čim-

več, da bi pospeševali otrokovo rast in duševni razvoj ter tako otroku dali dovolj priložnosti za naslednji korak v zorenju. To pa najbolje uspe z enotno in dosledno vzgojo ob upoštevanju otrokovih telesnih in duševnih zmožnosti.

Otroci se med seboj tudi v isti družini razlikujejo po učljivosti. Drugi otrok se že od bratca in sestrice mnogo mimogrede nauči. Prav zato otroci različno odgovarjajo na razne spodbude pri učenju. Na primer v neki družini je prvi, trileten otrok, imel ob času, ko ga je bilo potrebno nava-
jati na opravljanje potrebe, skrbno babico, ki ga je s potrpljenjem dajala na posodico, ko je bila mati v službi. Njegov mlajši bratec pa je bil prav v tem obdobju prepuščen strogi varuhinji. In že tako je lahko odločilno vplivalo okolje na otroka pri uveljavljanju določenih navad, čeprav je mami-
ca zdravniku v svetovalnici zatrjevala, da je z obema otrokoma enako ravnala. Verjamemo, da je mati na oba otroka navezana, toda pomembno je tudi, kako otroka drugi obravnavajo med njeno odsotnostjo. To seveda tudi vpliva na uspešnost pri oblikovanju določenih navad.

Omenili smo že, da se otroci med seboj razlikujejo tudi po svojih sposobnostih. To pomeni, da nekateri izmed njih hitro razumejo, kar od njih hočemo, medtem ko drugi potrebujejo za to več časa.

Čeprav imamo norme duševnega in telesnega razvoja pri otroku, npr. da normalno telesno in duševno razvit otrok mora v sedmem mesecu samostojno sedeti, po prvem letu shoditi, v drugem letu že dobro govoriti itd., vendar je znano, da je tudi v tem med otroki razlika, čeprav so bili deležni enake skrbi doma.

Otrokov razvoj tudi lahko zavre kakšna bolezen ali pa dolgotrajno bivanje v bolnišnici. Seveda v takšnem okolju in v takšnih razmerah nima

otrok ustreznih možnosti za oblikovanje določenih navad, kot je to pravilna vzgoja k čistoči.

Vse to, kar smo povedali, je potrebno upoštevati pri ravnanju z otrokom. Zato smemo reči, da to, kar je veljalo za prvega sinka, za drugega nekaj let kasneje ne drži več.

Naj še omenim, koliko težav pri vzgoji k čistoči povzročajo staršem in tudi negovalkam v bolnišnicah otroci, ki se duševno počasneje razvijajo. Ti v starosti treh let sploh ne razumejo, kaj od njih hočemo, še težje pa je z duševno nerazvitimi otroki, pri katerih pa nam leta in leta ne uspe, da bi jih navadili samostojno opravljati potrebo.

Toliko vidikov je potrebno upoštevati pri tej vzgoji otroka v prvih letih njegovega življenja. Včasih je tudi potrebno povprašati za nasvet otroškega zdravnika in otroškega psihologa. Najti pravilno pot do otroka in ga pravilno navajati na prve samostojne korake je zelo pomembno. To je poleg hranjenja, umivanja in spanja prvi red, ki ga mora otrok osvojiti kot človek, da se bo pozneje lažje vključil v človeško družbo. In ko se otrok prvič sreča z navajanjem na red, trči tudi prvič na spore s svetom odraslih. Zato pravilno navajanje na posodico prispeva k otrokovemu zdravemu odnosu do izločanja in preprečuje pozneje razne motnje in predsodke v zvezi s to organsko potrebo ali pa s spolnimi organi.

Iz vsega, kar smo povedali, je razvidno, da se otroci ne razvijajo enako. Zato je napak, če primerjajo starši svoje otroke s sosedovimi ali pa svoje otroke med seboj.

Tudi otrok sam ima do izločanja vode in blata poseben odnos, čeprav mislijo matere, da je do svojih izločkov popolnoma brezbržen.

Od konca prvega do tretjega leta opazamo, da otroka zanima urin, blato in spolni organi. V tem

obdobju normalno razvit otrok z zadovoljstvom ugotavlja, da lahko po svoji volji izprazni mehur ali zadrži urin, zato je zelo zadovoljen in ponosen in rad opazuje svoje izločke. Toda na nesrečo pričenjamo ravno v tej dobi otroka navajati na čistočo. Ne dovolimo mu, da urinira po svoji volji, temveč ga vadimo, da zadržuje urin in blato do določenega časa in opravlja potrebo na določenem prostoru. Naše prepovedi otrok seveda večkrat ne more razumeti.

znejše nastajajo v vsakdanjem življenju se otrok tega zavedal. Pomembno otroku dajejo dovolj možnosti za npr. imono, se pričenja na mah in v ustih; to je pogojna reakcija, pri mono. Tisti, ki poprej nikoli ni okus ne bo tako reagiral, ko jo bo vid otrok, ko mu pokažemo posodico, kajkrat sedel, opravi vanjo malo in po in bil ob tem pohvaljen, bo pri posodico videl, »že po svoje čutil«, če njena.

Drugi način učenja temelji na pove-

KAKO SE OTROK UČI

To vprašanje si odrasli kaj radi postavljamo. Znano je, da je normalno telesno in duševno razvit otrok sposoben, da se uči že od prvega dne svojega življenja. Nekateri poskusi so pokazali, da se otrok uči, še predno je rojen. Ta otrokova sposobnost se oblikuje na vzdražljivosti in občutljivosti njegovega živčnega sistema. Če se npr. stopalce novorojenčka podraži z električnim tokom, otrok refleksno povleče nogo. Ta dražljaj izziva vedno tako reakcijo, zato jo imenujemo brezpogojni refleks. Če se ob tem dražljaju istočasno ali kakšno sekundo bolj zgodaj zada otroku še slušni dražljaj, npr. z zvončkom ali kakšnim drugim zvočnim predmetom, otrok po nekoliko takih dražljajih povleče nožico, brž ko sliši zvok, kljub temu da ni podražen še z električnim tokom. To je sedaj pridobljeni ali pogojno-naučeni refleks, ki ga izzivamo v določenih okoliščinah. Majhni otroci se največ nauče na tak način, to je po metodi pogojnih reakcij.

Poskusno se lahko dobe različne pogojne reakcije že v prvih letih otrokovega življenja, a po-

zneje nastajajo v vsakdanjem življenju, ne da bi se otrok tega zavedal. Pomembno je le, da starši otroku dajejo dovolj možnosti za to. Če vidimo npr. limono, se pričenja na mah izločati več sline v ustih; to je pogojna reakcija, brž ko vidimo limono. Tisti, ki poprej nikoli ni okusil kisle limone, ne bo tako reagiral, ko jo bo videl. Prav tako otrok, ko mu pokažemo posodico, na kateri je nekajkrat sedel, opravil vanjo malo in veliko potrebo in bil ob tem pohvaljen, bo prihodnjič, ko bo posodico videl, »že po svoje čutil«, čemu je namenjena.

Drugi način učenja temelji na *povezovanju besed in dejanja*. Besedo, ki jo otrok sliši poleg nekega predmeta ali stvari nekolikokrat, povezuje s predmetom in na ta način dobi določen pomen. Na primer: mati postavi leto in pol starega otroka na posodico in mu govori: »Jurček, lu, lu, lu.« Bister otrok kaj kmalu povezuje omenjeni glas, da mati želi, da napravi malo potrebo v posodico. Seveda mu to uspe v začetku le slučajno, toda otrok postopoma postane sposoben povezovanja svojih prejšnjih izkušenj in s tem povezane pohvale. Ali pa reče mati: »Tonka a, a, a,« kar pomeni, da se mora otrok v posodico »pokakati« — oziroma opraviti veliko potrebo. In tako zloge lu, lu, lu, ali pa a, a, a — ob posodici otrok povezuje z določenim pomenom ali pa s svojo posebno aktivnostjo.

Tudi *oponašanje drugih oseb* temelji na tej metodi učenja. Mati npr. pokaže otroku, kako se npenja, ko opravlja veliko potrebo. Otrok začne to hitro posnemati.

Seveda v začetku učenja kakršnih koli aktivnosti otroku takoj ne uspe. Dela razne brezciljne in nesmiselne gibe. Otrok otipava razne predmete okoli sebe in postopoma po izkustvu in slučajnem uspehu se nauči prijeti, doseči predmet, obrniti itd.

Na osnovi tega spozna tudi različne lastnosti predmetov. To je pri otroku metoda poskušanja in zmote, po kateri se utrjuje v raznih navadah, kot so npr. hoja, plavanje, vožnja s kolesom in podobno.

Najpomembnejše učenje pa je takrat, ko je otrok sposoben, to se pravi duševno in telesno zrel, *da spozna, da ima sedenje na posodici določen pomen.*

Zato bodimo pri učenju otroka vztrajni in potrpežljivi!

Opazovanja otrok so pokazala, da deklice hitreje sprejmejo navado ali učenje s posodico kot pa dečki. Vendar s primerno vajo ali s potrpežljivim učenjem te razlike izginejo in se v uspehu dečki približajo deklicam.

tudi različne lastnosti pred-
oku metoda poskušanja in
nje v raznih navadah, kot
vožnja s kolesom in po-

ra je takrat, ko je
duševno in telesno
v posledici določen

zdravni in po-

lice hitreje
kot pa
ožljivim
dečki

PRVO SREČANJE OTROKA Z REDOM ODRASLIH

Dojenček je do tretjega meseca še zelo nebogljen. Sam še ne more ničesar ukrepati, razen da ogleduje svojo okolico in se igra s prstki. Toda otrok že po nekaj mesecih občuti potrebo po stiku z ljudmi in to vedno bolj. Z vedno več osebami navezuje stike.

Na ta način se dojenček vživlja v odnose do ljudi in med ljudmi. Mati kmalu, že v prvem mesecu, opazi, kako pričenja otrok jokati, če se oddalji od njegovega koška. To ni navaden jok, to je nekak poseben jokav klic, s katerim hoče otrok mater ali pa drugo osebo, ki ga neguje, obdržati pri sebi. Takšno vedenje otroka je povsem normalno in eden izmed prvih znakov za uspešen duševni razvoj. Na ta način se pričenja otrok vključevati v življenje človeške družbe. Toda mati in vsi drugi njegovi najbližji otroku ne morejo vselej ustreči zaradi dela, svojih obveznosti in zaradi tega, ker želijo otroka navaditi na neki določen red.

In tako se otrok prvič sreča z redom odraslih, katerega pa si s težavo postopoma privzame. V drugem življenjskem letu se otrok že začanja polagoma prilagajati besedam, ukazom in prepovedim. Toda mamice in očetje, ki svojega otroka dobro opazujejo, vidiijo, da svarilo včasih jemlje za šalo.

Odrasle zelo rad posnema, in to v govoru in kretnjah.

Počasi se tudi prilagaja določenemu redu v hrani, njenju, pri spanju, razveseli se po svoje ure sprehodov in počasi se v tem obdobju pri otroku pričenjajo izoblikovati čustva simpatije in antipatije do ljudi.

Zato moramo vse to upoštevati, ko pričenjamo otroka navajati na samostojnost. Vedeti tudi moramo, da sleherni duševno in telesno normalno razvit otrok zavzema neki odnos do okolice, do njenih zahtev pa tudi do samega sebe. To so pri otroku prvi koraki v oblikovanju samostojnosti.

Otrok postaja postopoma tudi zmožen, da se nečesa vzdrži. To pomeni, da ne ravna samo po svojih nagonskih potrebah, temveč vedno bolj po zahtevah okolice, tu mislimo predvsem po zahtevah staršev.

Ko se zaveda stekleničke s sladkim mlekom, ki je v njegovi neposredni bližini, močno kriči, a počasi se nauči čakati toliko časa, dokler ima mamica stekleničko v roki.

V drugem življenjskem letu pa postaja otrok dovzeten že za zahtevo in nekatere prepovedi v obliki besede. Teh začetnih otrokovih sposobnosti pri navajanju na oblikovanje določenega reda ne smemo podcenjevati. Tudi glede socialnosti so med otroki razlike. Nekateri so živahnejši, hitro navežejo stik z drugo osebo, medtem ko so drugi mirni in se le malo zmenijo za svojo okolico.

Pri vzgoji pa moramo biti potrpežljivi, saj otrok poleg naše ljubezni potrebuje veliko miru, sicer postane nervozen. Če preveč silimo vanj in v tem obdobju zahtevamo od njega prav takšen red kot od odraslega, ga zmedemo in navdamo s strahom.

Sistematično navajanje otroka na določen red mora biti zelo obzirno. Ne samo v navajanju na nočno posodico-kahlico, temveč tudi v drugih aktivnostih: da vidi, kako pred večerjo pospravimo z »njegovo« pomočjo igračke v košek. Njemu je to igra, ko meče kocko za kocko v košek, toda po nekajkratnih ponavljanjih pride do tega, da mamica in on pospravljata zato, ker bo potem dobil stekleničko ali drugo hrano in da bo prostor, v katerem se igra, lepši. Če se hoče vključiti v življenje odraslih, se mora navaditi tudi samostojno jesti. Zato dajmo otroku konec prvega leta v roko košček kruha ali žemljico, da bo samostojno jedel, pa čeprav se bo malce popacal in umazal! Poskušajmo ga tudi počasi naučiti, da bo prosil in, če je le možno, si naj sam s prtičkom obriše roke in usta!

Nekateri psihologi ugotavljajo, da se otrok tega lahko nauči že ob koncu prvega leta. Na to je mogoče sklepati po tem, da otrok v tem času že zna prositi. Ne tako kot starejši otrok, ampak, če mu pokažemo igračko, sega po njej ali pa upira prosoče oči v vrata, ko je mati že odšla.

Konec prvega leta opazamo pri otroku že tudi prvo spominjanje. Toda v teh začetkih pomnenja je otrok še precej nestalen, ker so njegovi interesi različni in se njegova čustva močno spreminjajo.

Vse to moramo vedeti takrat, ko otroka navajamo na samostojnost, ko otroka poleg ljubezni in skrbi za njegovo telesno počutje tudi *vzgajamo*. Najuspešneje pa ga vzgajamo s tem, da ga že od prvega dne navajamo na red in točnost. Povijanje, kopanje naj bo v določenih urah, drugače je s

hranjenjem. Tu se mora mati ravnati po nasvetih otroškega zdravnika iz vidika otrokovih potreb. Prav tako ga moramo že v prvih dneh navaditi na osemurni počitek.

Najteže pa je za vsako mater, da navadi otroka na snago, to je na redno izpraznjevanje mehurja in črevesa v posodico.

ZNAČILNOSTI IZLOČANJA V RAZNIH RAZVOJNIH OBDOBJIH

Ko želimo pri otroku z vidika izločanja ustaliti neki določeni red, moramo poznati posebnosti izločanje vode in blata v posameznih razvojnih obdobjih. Psihologi in pediatri so z opazovanjem ugotovili, da že štiri tedne star otrok dojenček pogostokrat v spanju zakriči in se ob tem pomoči.

V starosti 16 tednov se otrok ne pomoči več tako pogosto, pač pa izloča večje količine urine. Ta količina se poveča pri starosti 28 tednov, kar matere dobro opazijo na izredno mokrih pleničkah. Opazijo pa tudi, da je dojenček v tej starosti pogosto eno do dve uri suh.

S 40 tedni je otrok tudi po eno uro suh, predvsem pa je to opaziti po prijetnem sprehodu. Mnoge matere same ugotovijo te »suhe urice«, kot jih nekateri psihologi imenujejo. Zato tudi otroku ob določenem času menjajo pleničke. Seveda to za navajanje na čistočo nima pomena, saj še otrok ni toliko zrel, da bi si te navade tudi privzel. In tudi če materi to delno uspe, bo brž, ko bo mislila, da se je otrok navadil na posodico, njen otrok že v

drugi stopnji razvoja s svojimi posebnostmi. In takrat je potrebno učiti znova. Zavedati se moramo, da navade pri otroku ne zorijo in se razvijajo, pač pa se razvija otrok.

Čim starejši je otrok, tem več izkušenj zbere, ki potem usmerjajo njegov razvoj. Čeprav ga postopoma vzgajamo k redu odraslih, še ne zna točno razlikovati, kaj sme in česar ne sme.

Ko je star 40 tednov, ima njegov kazalček na roki posebno nalogo. Vse z njim raziskuje, prav tako prime ali namoči svoj prstek v urin. Predvsem radi to naredijo fantki, če so slučajno razviti in močijo. Ni umestno, da se starši jezijo zaradi tega ali pa da otroka udarijo po ročki. Otrok je pač odkril nekaj novega pri sebi — in na ta način je prišel do novega izkustva.

Enoleten otrok leži po spanju nekaj časa suh. Ob določenem času podnevi čuti svojo mokroto kot nekaj neprijetnega in joče. Prav tako se obnaša, če je v pleničke opravil veliko potrebo.

Pri otroku, ki ima že leto in četrť, opazamo, da je že prebredel težave s svojo telesno držo. Sedi rad na posodici in pogosto tudi z uspehom. Toda mnogokrat se nam upira zaradi tega, ker je v nekem prehodnem obdobju, v katerem mu uspe bolje zapirati »mišice mehurčka«, kot jih pa odpirati. To sem povedala zelo preprosto. Če postavimo otroka v tem obdobju na posodico, se čuti nekako prisiljen, da spusti urin.

Pri otroku, starem leto in pol, ima pri navajanju na čistočo ali na red odraslih važen pomen tudi govor. Otrok se je navadil posameznih zlogov, kot npr. »na, na, a, a,« in s temi lahko materi tudi vnaprej sporoči svojo potrebo. Sedaj že tudi razume, če ga malce pokregamo. Na primer: pomoči se pred posodico. Mamica vzame cunjo, pobriše lužo, ob tem mu »razloži«, da to ni lepo in da je za to po-

sodica. Otrok tako materino ravnanje sprejme z veseljem in to kaže v njegovem zanimanju in opazovanju matere. V tem razvojnem obdobju otrok tudi že pogosto opozori starše, če se je pomočil.

Ko je otrok star leto in tri četrt, opažamo pri njem že posebno nagnjenje, da opozori starše na potrebo: na primer, usede se v kot, prime za hlačke ali pa kako drugače. To pa naredi samo tisti otroci, ki jih starši zaradi neuspehov na posodici ali mokrih hlačk niso kaznovali. Tako otrokovo sporočilo imamo za neki poseben korak v razvoju učenja. V tem obdobju otrok ne pove šele takrat, ko je napravil potrebo v hlačke, pač pa se oglasi pogosto tudi pred tem. Razveseli se že vsakršnega majhnega uspeha, zato ga je potrebno večkrat pohvaliti. Opažamo, da otrok v tem obdobju pogosto moči in zaradi tega tudi pokliče mater nekajkrat pred spanjem. Starši, predvsem očetje, imajo tako klicanje matere za posebno izsiljevanje in otroka kaznujejo. Vendar s takim ravnanjem otroku samo škodujejo, saj je nekajkratno izločanje pred spanjem popolnoma normalen pojav. Da nas otrok na to opozori, je znak nove stopnje v njegovem razvoju. Če je otrok ustraховan, kadar nas na nekaj opozori, se lahko zgodi, da nas ne bo nikoli več, saj smo mu na tak neprimeren način porušili zaupanje, ki ga je imel do nas.

Pri otroku, starem dve leti, je kontrola nad mehurčkom že dokaj napredovala. Otrok se nam ne zoperstavlja več, če ga posadimo na posodico. Opažamo, da sam pove materi ali očetu že naprej, da bo opravil potrebo. Zgodi se celo, da gre sam na toaletni prostor in poskuša odpeti hlačke. Zelo je na to ponosen in se s tem pred odraslimi rad pohvali.

V tem obdobju tudi pričenja otrok razlikovati med veliko in malo potrebo, zato uporablja posebne izraze, ki so v navadi v domači hiši, na pri-

mer kakat, lulat, lu, lu, bu, bu, itd. A čeprav je otrok v tem razvojnem obdobju dosegel podnevi vsaj relativno dobro kontrolo nad seboj, starši še ne bi smeli sklepati, da bo tako tudi ponoči. Zgodi se sicer, da je že nekaj noči suh, nato je pa ponovno nekaj noči moker. Prav to, da ostane v tem obdobju otrok nekaj noči suh in nekaj noči moker, je znak, da mu bo kmalu uspelo vso noč zadržati vodo.

Zanimivo je, da je lahko otrok od drugega do petega leta tudi do štiri ure suh, nekateri celo pet ur. V tem obdobju se nauči zapiralne mišice izločilnih organov bolje zapirati. Punčke to poprej dosežejo kot dečki in zgodi se, da se celo prebudijo med opoldanskim spanjem. Znano je, da se otrok sedaj celo nauči med izločanjem vodo zadržati. Če doma opravlja potrebo na toaletnem prostoru, seveda v lonček, se lahko toliko navadi, da že ko stopi v ta prostor, začuti potrebo po izločanju. Seveda mu to v kakem drugem toaletnem prostoru ne uspe. Zato potrebuje v drugem za pomoč mamico.

Normalno razvit otrok pri opravljanju potrebe hitro napreduje v samostojnosti. Opazi, da morajo opravlјati potrebo tudi drugi otroci, odrasli ljudje in celo živali. Izločanje pri sebi in pri drugih ljudeh privlači njegovo pozornost. V tem obdobju povzroča dečkom največje veselje, če lahko potrebo opravijo stoje.

Pri triletnem otroku opažamo, da se je že dobro navadil samostojno opravlјati potrebo, veliko in malo. Seveda mora imeti tako obleko ali hlačke, da si jih lahko sam hitro sleče in tudi obleče. Če se pa pomoči, kar se večkrat zgodi med igro, pokliče mater, da ga preobleče.

Otrok je v tem obdobju tudi izrazito trmast. Sam hoče nekaj narediti in ukreniti. Seveda še nima

toliko izkušenj, da bi vedel, če je to, kar hoče, prav ali ne. In zaradi tega pride često v spor z odraslimi, kar se kaže v trmi. Pogosto izraža trmo ali jezo s tem, da se pomoči vpričo matere v hlačke. Toda opominjanje odraslih nima uspeha, saj otrok, ko je moker, že pozabi, zaradi česa se je pomočil. Mnogi triletni otroci, ki se podnevi sproščeno igrajo in so dovolj deležni ljubezni in topline svojih staršev, dobro spijo vso noč in se prebudijo suhi. Nekateri pa se ponoči zbude in pokličejo starše, zlasti mamico, da jim prinese lonček ali jih odnese na stranišče.

Pri štiriletnih otrocih pa je kontrola nad izločanjem že dokaj dobro uspela. Toda prvič opažamo, da malo potrebo radi opravljajo sami. Včasih želijo, da jih mamica zaklene v toaletni prostor. Isto opažajo tudi vzgojiteljice v vrtcih. Na sprehodu se otroci skrijejo za grmiček ali drevo. Vendar kažejo veliko radovednost, če opravljajo potrebo drugi otroci. Opažajo tudi, da je pri opravljanju potrebe med fantki in punčkami razlika. Vzgojiteljice in mamice večkrat pripovedujejo, kako hočejo punčke v tem obdobju opravljati malo potrebo prav tako kot fantki.

Pri petletnih otrocih, ki so bili pravilno vzgojeni k čistoči, opazimo že veliko samostojnost. Otrokovo zanimanje za izločanje drugih je na mah izginilo, izločanje drugih otrok jemlje otrok v tem obdobju za nekaj popolnoma razumljivega. Ne opažamo več, da bi se otrok pomočil zaradi začudenosti ali presenečanja, prav tako ponoči ne moči več postelje. Tudi če se prehladi, ni opaziti posebnih težav. Torej petleten otrok drugače prenaša vse spremembe kot štirileten.

Seveda so tudi med otroki razlike. Čeprav so duševno in telesno nekateri otroci dobro razviti, so na področju kontrole zaostali in nerodni. Ugotovili

so, da je pri nekaterih otrocih tesna zveza med razvojem govora in kontrolo izločanja. Otrok v takem primeru ne more sporočiti svojih potreb materi in vzgojiteljici.

Mnogo je tudi otrok, ki so suhi ponoči šele v četrtem in v petem letu. Najdemo tudi malčke, ki so poleti in spomladi suhi, v jeseni in pozimi pa močijo posteljo.

Zavedati se moramo, da je razvoj k čistoči pri nekaterih otrocih počasnejši, vendar tudi ti napredujejo. Zato potrebujejo več razumevanja in potrpljenja pri starših.

Včasih pa lahko k navajanju na red odraslih veliko pripomore tudi sprememba okolja ali pa drug vzgojitelj. Tako postanejo na mah čisti otroci, ki gredo za nekaj časa v kolonijo ali pa v bolnišnico.

Na kratko smo torej povedali, kako otrok v posameznih obdobjih svojega razvoja doseže kontrolo nad izločanjem vode, sedaj pa si na kratko oglejmo, *kako pa je z izločanjem blata!*

Postavljanje kontrole črevesa je težka funkcija. Defekacijo — izločanje blata — ureja posebno gibanje debelega črevesa pod vplivom vegetativnega — avtonomnega živčnega sistema. Možgani pa imajo to nalogo, da sprožijo določene zavore. Te pa se ne dajo postaviti z vajo, kadar starši hočejo. Kajti kontrola nad črevesom ni samo stvar organizma izločanja, temveč celotnega otrokovega organizma in njegovega razvoja.

V posameznih obdobjih ima izločanje blata poseben pomen za otroka. Zato morajo starši upoštevati tudi posebnosti otrokovega razvoja. Če se na primer otroku pogosto ponesreči, da pomaže hlačke —, ne jemljimo to za porednost, temveč za nujne vmesne stopnje, ki vodijo k postavitvi kontrole nad izločanjem blata. Oglejmo si te posebnosti v posameznih obdobjih otrokovega razvoja!

V prvih tednih otrokovega življenja se črevo pogosto izprazni. Ne moremo točno določiti, kdaj in kolikokrat. Po štirih tednih življenja otrok izloča blato brž, ko se prebudi in preko dneva. Otrok izprazni črevo tri do štirikrat na dan.

Z osmimi tedni opažamo dve stolici, a ne samo takrat, ko se otrok zbudi, temveč tudi med jedjo in po njej.

Pri šestnajstih tednih starosti opazimo že določen razmik med hranjenjem otroka in izločanjem. Mnoge matere postanejo na to pozorne predvsem poleti, ko otrok ni dosti oblečen in lahko takoj odstranijo pleničko. A to traja le nekaj časa. Otrok je že prišel v novo razvojno obdobje. Pričenja sedeti, sede se igra, opazuje okolico in je veliko buden. Zanimanje se mu usmeri drugam in materi se ne posreči več, da bi odstranila pleničke o pravem času. Sicer pa je tako v njegovem celotnem življenju. Komaj smo ga nekaj naučili, je prišel v novo razvojno obdobje in potrebno ga je učiti znova in drugače.

V starosti osemindvajsetih tednov opažamo pri otrokovi stolici nekaj novega. Otrok ne izloča več, ko se zbudi, niti ne po hranjenju. Črevo izprazni med dopoldansko igro in enkrat popoldne. Nekateri dojenčki, predvsem deklice, se z jokom ali nerganjem oglasijo, če so pleničke umazane. Toda največ otrok ostane ravnodušnih.

Štirideset tednov star otrok praviloma že dobro sedi. Nekateri mamice ga poskušajo postaviti na lonček, saj marsikateri otrok veliko potrebo nakaže s posebnimi glasovi ali mimiko obraza. Toda v tem obdobju še ni otrok toliko zrel, da bi imelo vztrajno navajanje na posodico že svoj smisel.

Proti koncu prvega leta otrok s poprej omenjenimi glasovi več ne nakaže, da bo opravljal potrebo. Zato tudi ni več uspehov na lončku. Otrok se

prične celo močno upirati dajanju na posodico. V tem obdobju tudi naredi prve korake. Raziskuje svet okoli sebe in najde toliko novega, da se vsega naenkrat ne more naučiti.

Ko ima otrok leto in četrť, mu hoja ne dela več težav. Sedaj se ne brani več lončka. Nekateri otroci popolnoma sami od sebe počepnejo, ko čutijo, da morajo na veliko potrebo. Toda, ko jih postavimo ali posadimo na posodico, takrat pa zavlačujejo z izpraznjenjem črevesa. Otrok izprazni črevo šele takrat, ko ga vzamemo z lončka, kakor da bi čakal na dražljaj pleničk, ki jih v te namene še nosi.

V poldrugem letu zna otrok že marsikaj povedati ali pa tudi s svojo mimiko izraziti. Tudi govorni razvoj mu pomaga, da nakaže svoje potrebe. Imamo primere, ko je otrok v tem obdobju skoraj že čist, seveda, če ima skrbnega varuha, ki je pozoren na njegovo mimiko ali glasove, s katerimi naznani svojo potrebo. Imamo pa tudi telesno in duševno normalno razvite otroke, ki se zelo počasi učijo opraviti veliko potrebo na posodico.

Pri otroku v starosti enega leta in tri četrť ponovno opazimo težave pri opravljanju velike potrebe v lonček. Otrok se sedaj vživlja v druge dejavnosti, kot so npr. razne oblike igre in razne oblike spoznavanja sveta. In tako se del njegove pozornosti preusmeri v te dejavnosti. V tem obdobju starši pogosto obupajo in skušajo otroka prisiliti, da bi opravil potrebo v lonček. A otrok odgovarja na tak pritisk staršev s trmo in z odporom do posodice.

Dvoleten otrok je že dokaj čist, če mu damo možnost, da sam odloča o tem, ali če ga navajamo na samostojnost, s spodbujanjem in zaupanjem. Spodbujamo ga npr., da si sam prinese kahlico, papir, da sam sleče hlačke, nato sam odnese posodico

v toaletni prostor in si sam umije roke. Razumljivo je, da ga pri takem spodbujanju večkrat pohvalimo.

Težave ponovno nastanejo pri otroku v starosti dveh let in pol. Pod vplivom raznih okoliščin ni stolice tudi ves dan ali pa dva dni. Organizem se uči potrebo vedno dlje zadrževati. Zato v takih situacijah vznemirjanje mamic ali pa dajanje odvajalnih sredstev otroku samo škoduje.

Pri triletnem otroku je kontrola nad izločanjem blata že dokaj dobro urejena. Otrok se lahko zelo vzdrži za nekaj trenutkov, če je slučajno na prehodu in je malce oddaljen od toaletnega prostora. Izpraznjevanje črevesa je pogosto pozno popoldne ali celo po večerji. Otrok sedaj vselej opozori starše, da mu pomagajo. Štiriletni otroci opravljajo veliko potrebo najraje sami, tako da jih nihče ne opazuje. Toliko so že socialno in duševno zreli, da se lahko sami oskrbijo. Ne dovolijo, da so odrasli poleg, ko so na posodi ali v toaletnem prostoru.

Živo se tudi zanimajo, kako potrebo opravljajo drugi otroci, odrasli in tudi živali. Otrok celo v tem obdobju opazi, kako so si podobni po obliki, barvi in količini izločki ljudi in živali. Mnogi starši otroka karajo, če opazujejo svoje blato, češ, to je nekaj nespodobnega. A to je popolnoma naraven pojav in nakazuje pri otroku željo po novem in sposobnost opazovanja. Toda kljub otrokovi samostojnosti se v tem obdobju včasih zgodi, da nastane v hlačkah »kupček«.

Tudi pri šestletnih otrocih se še zmeraj zgodi, da jim malce »uide«. To se včasih dogaja tudi šolskim novincem, ki jih navajamo na poseben red in disciplino v šoli. Ne upajo si med uro prositi na stranišče in zgodi se, kot pravi hudomušno ljudski pregovor, »da je imel zaradi strahu polne hlačke«.

Kot smo videli, je potrebno tudi izpraznjevanje

črevesa opazovati z vidika celotnega otrokovega razvoja in navajanja otroka na čistočo in ne imeti te dejavnosti za nekaj ločenega. Kajti povezana je z vzgojo in s prilagajanjem na red odraslih. Videli smo, da otrok postopoma dobiva oblast nad svojim mehurčkom in črevesom. Naloga staršev je, da ga v tej smeri pravilno vodijo in spodbujajo. Če mati otroka dobro opazuje in ugotavlja njegovo napredovanje ter upošteva to, kar otrok čuti pri opravljanju svoje potrebe, ne bo imela pri vzgoji k čistoči mnogo težav. Vsekakor pa mora biti potrpežljiva.

FIZIOLOŠKE OSNOVE IZLOČANJA

V obdobju otrokovega razvoja od prvega leta in pol do tretjega leta je nekontrolirano močenje in izpraznjevanje črevesa normalen pojav. S pravilnim navajanjem na čistočo otrok doseže pogojni refleks, ki deluje tako, da urin in blato pod vplivom možganov hote zadržuje.

Res je, da pri mnogih otrocih naletijo starši med učenjem pogojnih refleksov na razne težave. Dokler pogojni refleks pri otroku ne deluje, se mehur zaradi svoje napetosti izprazni sam od sebe, ne da bi se otrok tega zavedal. Zato otrok v tem obdobju ne more izpraznjenega črevesa in mehurja samostojno kontrolirati. Dogajanja v mehurčku in črevesu morajo prehoditi dolgo razvojno pot, da se jih otrok zaveda. Ta zavestna kontrola pa je odvisna od dozorevanja živčnega sistema in možganov. Otrokov živčni sistem in možgani se morajo toliko razviti, da otrok lahko poveže potrebo po odvajanju z zavestno kontrolo, da bo potrebo opravil, brž ko pride do posodice in ne prej. Znano je, da otrok ta dražljaj zavestno občuti šele konec drugega leta. Zato velja zlato pravilo: »Ne za-

čenjajmo navajati otroka na snago prezgodaj, ko še ne more obvladati ali kontrolirati odvajalnih organov!« Prehitro navajanje, zlasti pa navajanje s silo, lahko rodi v otroku le razočaranje.

Koliko urina izloča otrok

Takoj po rojstvu otroka se izprazni mehurček, ki vsebuje nekaj urina. Zaradi splošne izsušitve organizma je izločanje prve dni po rojstvu zelo majhno. Od tretjega dneva dalje pa raste. To nam kažejo naslednji podatki.

1. in 2. dan	40 do 50 ccm
3. do 10. dneva	100 do 300 ccm
11. dan do 2. meseca	250 do 450 ccm
2. mesec do 1. leta	450 do 500 ccm
od 1. leta do 3. leta	500 do 600 ccm
3. do 5. leta	600 do 700 ccm
5. do 8. leta	650 do 1000 ccm
8. do 14. leta	800 do 1400 ccm

NAPAČNO NAVAJANJE NA ČISTOČO

Sleherno napačno ravnanje staršev pri navajanju na čistočo lahko povzroči tudi krize pri otroku. Iz tega lahko nastane tudi nehotno močenje ali izpuščanje blata. O tem govorimo, če nastopi motnja pri otroku po tretjem letu. Znan otroški zdravnik je nekoč zapisal: »Otrok do tretjega leta ima vso pravico, da se včasih še pomoči in umaže hlačke.«

Saj smo v prejšnjem poglavju omenili, da je otrok šele po drugem letu toliko fiziološko dozorel, da zmore zavestno kontrolo nad izločanjem.

Pogostejše se otroci pomočijo podnevi, redkeje ponoči. Če močijo otroci posteljo še po tretjem, oziroma četrtem letu in so tudi preko dneva nesnažni, obstaja sum, da otrok ni bil pravilno navajan na opravljanje male potrebe ali pa da niso bile pravilno zadovoljene otrokove čustvene in socialne potrebe.

Vzrok za to, če zdrav otrok še po tretjem letu moči posteljo, je lahko v otroku samem ali pa v njegovem okolju. Omenili smo že, da nasilno navajanje otroka na čistočo poruši njegov zaupljivi odnos do staršev. In prav zaradi nasilnega ravna-

nja ostanejo nekateri otroci vse življenje močilci.

Starši, ki imajo take otroke, pogosto zdravniku povedo, da so tudi sami močili, ko so bili majhni. S tem se tudi nekako tolažijo, češ to je »dedno«. Toda vzrok je v nečem drugem. Po navadi taki starši utrjujejo pri otroku določene navade prav tako, kot so jih pri njih njihovi starši. In tako nastane začarani krog. Zdravniki, ki imajo daljšo prakso, poznajo družine, pri katerih je več generacij močilcev.

Vemo tudi, da otrok čustva, ki jih je deležen pri svojih starših, prenaša kasneje na druge ljudi. In če so starši z otrokom nasilni, neučakani in surovi, bo otrok imel tak odnos tudi do staršev. Lahko se jim bo tudi maščeval s prezgodnjo trmo, ki jo je večkrat težko odpraviti.

Vidimo torej, kako pomembna naloga je pravilna vzgoja otrok k čistoči. Ne gre samo za navajanje otroka na posodico, temveč za navajanje na samostojnost. Le samostojni otrok se bo lahko uspešno vključil v človeško družbo in se v njej počutil srečnega.

KDAJ PRIČENJAMO OTROKA UČITI, DA BO OPRAVLJAL POTREBO SAM

Povedali smo že, kaj vse moramo pri otroku upoštevati, ko ga pričenjamo navajati na red odraslih. Matere pa hočejo točno vedeti, kdaj je najbolj ugoden čas za to.

Takoj v začetku bi rada svetovala tole: »Ne hitite, počakajte, da bo otrok za to dejavnost zrel!« Otroku ni pametno vsiljevati red in mu ga togo po nekih predpisih in šablonah diktirati. Treba je najti skladje med otrokovim teženjem in roditeljsko modrostjo ter preudarnostjo. Zato, dokler otrok ni zrel, lahko le tu in tam ulovimo njegove izločke v posodico.

Po splošnem mnenju je pravi čas za navajanje otroka na snago takrat, ko shodi, to je po prvem letu, pri mnogih otrocih pa še kasneje, to je med trinajstim in petnajstim mesecem.

Navajanje na opravljanje velike in male potrebe na določenem mestu ni za otroka le zadeva njegovih organov, ampak mu pomeni navezovanje določenih stikov z ljudmi in navadami, ki so nujne

za življenje med ljudmi. Mnogi starši mislijo, da je takšno navajanje na čistočo zanje poseben napor. To je povsem zgrešeno in tudi nepotrebno. Normalno razvit otrok bo postopoma že sam dobil oblast nad črevesom in mehurjem, starši ga pri tem le usmerjajo.

Materam včasih uspe pred prvim letom, da ulovijo nekaj kapljic urina ali da ujamejo iztrebek črevesa po obroku. Uspe jim tudi, da postavijo otroka na posodico, ko vidiijo, kako se napenja. Tudi tako »lovljenje« pred prvim letom starosti je le slučajno. Otrok sam v tem obdobju še ni sposoben nadzorovati izpuščanja in ustavljanja vode in blata. To se razvija pri otroku postopoma.

Otrokov živčni sistem se mora tako razviti, da lahko poveže potrebo po odvajanju z zavestno kontrolo. Normalno razvit otrok se bo po letu in pol pričel zmeraj bolj zanimati za svojo stolico. Lahko celo trdimo, da je vsaj do neke mere zmožen sam kontrolirati črevo. Ob previjanju, ko gleda umazane pleničke, pogosto reče »buh« ali podobno. Lahko tudi blato zadrži, ali če mu rečemo, naj pritiska, tudi v resnici pritiska, da bi opravil veliko potrebo.

Otroku predvsem prija, ker s takim vedenjem pritegne pozornost odraslih. Mnogokrat opazijo starši prav v tem razvojnem obdobju, da se otrok igra s svojo stolico. To še bolj pritegne pozornost staršev in majhen otrok ima občutek, da je materi na ta način posebno ustregel. Saj je na to že navajen v prvem letu. Samo pomislite, kako se vznemirimo, če je dojenček zaprt ali če ima drisko. Vselej smo veseli in to tudi otroku na poseben način pokažemo, če najdemo v pleničkih takšno blato, kakršno mora imeti zdrav dojenček.

Mnogi psihologi menijo, da je navajanje otroka na opravljanje potrebe pred prvim letom škodljivi-

vo, četudi se nekateri otroci takemu ravnanju ne upirajo.

Zato je prav, da otroka pred prvim letom ne vznemirjamo s kontrolo nad izločanjem in počakamo še toliko, da vsaj malce razume, kaj hočemo od njega in da je za takšno učenje tudi že dovolj razvit.

V svetovalnici, kjer delam, pogosto dam materi tole primeri: otroku damo kaj gristi šele takrat, ko ima zobke. Prav tako ga navajamo na posodico šele takrat, ko čuti in ve, zakaj je to potrebno. Torej šele takrat, ko ima razvito živčevje, ki posreduje možganom, da sta mehurček in črevo polna. Hkrati morajo možgani sprožiti delovanje določenih mišic, ki morajo potrebo toliko časa zadržati, da pride otrok do posodice.

Povedati moramo še to, da je otrok v tem času posebno občutljiv za ugodje, ki spremlja izločanje. Otrok se raduje, če je kaj naredil v posodico. S posebnim zanimanjem opazujejo zlasti dečki uriniranje. Ker je območje izločil posebno razdražljivo, zato že samo izločanje spremlja posebno ugodje. Na to se navezujejo še pohvale odraslih, zato je izločanje pomembno opravilo, ki zmeraj bolj priteguje otrokovo pozornost.

KAKO OTROKA NAVAJAMO NA POSODICO

Mati naj bo pozorna na znake, ki napovedujejo otrokovo potrebo. Nekateri otroci so pred opravljanjem potrebe mirni, drugi se iztezajo, nekateri pordečijo itd. Takrat otroka posadimo na posodico, paziti moramo, da na njej sedi le nekaj minut. Zagotovo nam bo kdaj uspelo, da bo opravil potrebo v kahlico. Z veseljem in pohvalo to pokažemo otroku. Ko sede na posodico, mu lahko govorimo: »lu, lu«, za veliko potrebo pa »a, a« ali pa kako drugače. Kadar mu uspe, takrat otroka pohvalimo. Vendar se ne smemo ob neuspehu razburjati. Pohvala staršev namreč lahko v otroku vzbudi željo, da bi jim tudi drugič ustregel in da bi bil ponovno pohvaljen. S takšnim ravnanjem mati otroku v marsičem pomaga do nadzora nad izločanjem. Priporočljivo je tudi, da polno posodico skupno z otrokom odnesemo na stranišče.

Nikakor pa ne smemo otroka s silo ali z grožnjami postavljati na posodico. Če nam hitro ne uspe, bodimo potrpežljivi! Pri nekaterih otrocih se bomo morali nekaj tednov zadovoljiti s tem, da bomo slučajno nekaj »ulovili« v posodico. Otrok

bo čutil posebno zadovoljstvo, če nas bo to razveselilo in kaj kmalu bo ugotovil zvezo med kahlico in našim veseljem. Tako bo vedel, kaj mora narediti.

Po nekaj mesecih takega učenja bo otrok že sam šel na posodico, če bo čutil potrebo. Seveda se mu bo mnogokrat še ponesrečilo, kar pa je povsem razumljivo. Ušlo mu bo zlasti pri igri, ker je zatopljen vanjo, zato ne bo občutil dražljaja prenapolnjenega mehurja ali črevesa.

Otroka navajamo na posodico mirno, potrpežljivo in ga zaradi manjših spodrslijajev ne kaznujemo. S takim ravnanjem pri otroku utrjujemo tisto, kar nam je sproti uspelo zgraditi.

Starši pogosto sprašujejo, če je prav, da je posodica vedno na istem mestu. Prav je, da otrok ve najprej samo za posodico, ki pa ni treba, da je zmeraj na istem mestu. Tako se bo otrok lažje navadil opravljati potrebo tudi drugod. Pogosto se zgodi, da otroci prav zaradi tega, ker je posodica doma vedno na istem mestu ali vedno v istem prostoru, nočejo drugod opravljati svoje potrebe. Zato je otroku v prid, če ga kdaj pa kdaj na sprehodu popeljemo h kakemu grmičku, da se tam »polula in pokaka«.

Za dečke je priporočljivo, da jim že v drugem letu tako pripravimo hlačke, da lahko potrebo opravljajo stoje in sami. To jim povzroča posebno zadovoljstvo.

Otrok še ni sposoben zadrževati kakor odrasli. Zato si sam večkrat ne more pomagati, če ima hlačke trdo zapete in z naramnicami. Ko navajamo otroka na samostojnost, moramo na vse to tudi pomisliti.

Omenili smo že, da ne smemo pustiti otroka predolgo na kahlici. Najbolje je 5 minut. Če potrebe ni opravil, ga ne bomo za to zmerjali ali kot de-

lajo nekatere matere, da ga tudi natepejo. S takim ravnanjem otroku vsiljujejo občutek nezmožnosti, kar kasneje prenese tudi na druge dejavnosti.

Večkrat se bo zgodilo, da se bo otrok poleg posodice pomočil in tako umazal tla. Verjemite, da to ni napravil nalašč! Zato tudi za tako ravnanje ne zasluži zmerjanja ali pa kazni.

Otrok mora posodico ali pa stolček, v katerem je posodica, imeti samo za opravljanje potrebe. Večkrat mu mati namenoma položi k stolčku različne igrače, da bi dalj časa vztrajal na njem. In tako se otrok na posodici zamoti z igro, ne opravi pa tega, čemur je posodica namenjena. Zato ne priporočamo staršem, da bi otroku dajali k posodici igračke. Otrok mora priti do spoznanja, da mora najprej opraviti potrebo, si umiti roke in šele zatem se sme v drugem kotu ali na dvorišču igrati. Tak red in sistem preide otroku kmalu v »meso in kri« in tako postane otroku navada. Res je, da se navade pri otroku počasi razvijejo, vendar, kadar so razvite, se močno utrdijo. Če pa otroku razvijamo nepravilne navade, tega se včasih niti ne zavedamo, jih kasneje zelo težko preusmerimo ali odpravimo.

Če matere navajajo otroke na čistočo z nepotrpežljivostjo, se otroci zaradi tega mnogo kasneje nauče kontroliranega izločanja. Pogosto otroci odklanjajo posodico, ker se boje kazni. S takim ravnanjem sproti rušimo, kar nam je uspelo pravkar zgraditi, hkrati pa se s takim ravnanjem pri otroku kaj lahko poraja občutek krivde in sramu.

Ker spolni organi pri otroku niso daleč od odvajalnih organov, se zgodi, da kasneje prenese ta občutek še na spolne organe. In prav zato, ker odrasli vcepljajo otroku čustven odnos do odvajalnih in spolnih organov, je prav, da mu ne vcepljajo strahu niti ga ne sramotijo.



Spominjam se nekega dečka v svetovalnici, ki se je povsod raje pokakal kot v posodico. Imel je že dve leti in je že dobro znal govoriti. Ko sem mu v svetovalnici dala za igračo pomanjšano kahlico, je v svoji otroški govorici rekel: »Teta, ta kahlica pa ima luknjo. In v tako luknjo me bo mama zaprla.« Iz razgovora z materjo sem posnela, da je otroku stalno grozila, da ga bo dala v luknjo, če se bo polulal. In tako se je otrok bal vsake luknje, pa čeprav je bila to le odprtina v nočni posodici. Majhen otrok še ne zna ločiti resničnega od neresničnega in v svoji otroški naivnosti vse verjame. Mati je uporabljala strah kot vzgojno sredstvo, dosegla pa je prav nasproten učinek. Svetovala sem ji, naj da poleg posodice papirček, na katerega se je otrok brez oklevanja »pokakal«. Nato ga je postopoma naučila, da je stresel vse skupaj v kahlico in odnesel na stranišče. Kasneje je tudi potrebo normalno opravljal v posodico.

Otroci se bodo naučili opravljanje potrebo v posodico mnogo kasneje, če jih na to navajamo s silo. Prav takšni otroci se večkrat maščujejo nad svojimi mamicami, in sicer tako, da so nalašč nesnažni. Takšno ravnanje seveda vznemirja njihove mamice, otrokom pa povzroča poseben užitek.

Otroka postavimo v začetku na kahlico vsako uro in pol. Ko ga pričenjamo navajati, mu odstranimo tudi pleničke. Res bomo imeli nekaj časa več pranja s hlačkami, toda če ima otrok pleničke, čuti, da ima na sebi »privezano kahlico«. Ve namreč, da so pleničke zato, da se lahko vanje polula.

Pomembno je tudi, da mati pred pričetkom navajanja na posodico ugotovi, če otrok lahko vsaj za uro in pol do dve uri zadrži vodo. To je poleg hoje in samostojnega sedenja tudi pomembno pri vzgoji k čistoči. Če otrok zmore zadržati vodo kaki dve uri, smo lahko prepričani, da smo ujeli pravi čas

za navajanje na posodico. Mehurček bo namreč čez eno in pol do dve uri ponovno poln in tako ne bo potrebno otroku dolgo sedeti na posodici.

Zelo ugodno je, če pride čas, ko navajamo otroka na čistočo, prav v poletne mesece, ko lahko hitro menjamo perilo, ker nimamo težav s sušenjem. Prav tako ni nevarnosti, da bi se otrok prehladil, če ostane včasih dalj časa moker.

Ugotovljeno je, da je otrok zmožen zadržati vodo dve uri šele v 15. mesecu. Nekaterim otrokom, zlasti deklicam, to uspe tudi poprej. Dečki se včasih pomočijo vsakih deset minut, to lahko traja tudi do drugega leta.

Izkušnje so pokazale, da se miren otrok prej nauči samokontrolirati mehur in črevo kot pa nemiren in nervozen otrok. Če so otrokovi starši sami zelo pogosto vznemirjeni in tudi nervozni, se ne smemo čuditi, da se tako počutje prenaša tudi na otroka.

Otrok potrebuje nekaj mesecev, preden se nauči opravljati potrebo na posodico. Ko mu odstranimo pleničke, se pomoči še nekajkrat v hlačke. Otrok postopoma napreduje v učenju kontrole nad izločanjem. Naslednja faza je v tem, da otrok moči takrat, ko hiti h kahlici. Šele tretja faza je navadno uspešna, ko otrok pravočasno gre na posodico.

Otrok se šele postopoma zaveda, da ima poln mehurček, vendar potrebuje še nekaj časa, da se ga nauči tudi kontrolirati.

V drugem letu že o tem obvešča starše ali pa vzgojiteljico.

Vendar pa to ni tako preprosto. Pogosto se zgodi, da otrok odklanja kakšen dan posodico. Lahko je vzrok v tem, da je bil kaznovan, ker se je poleg posodice pomočil. Sedaj se boji take kazni. Lahko pa je vzrok tudi v tem, da je imel prejšnji dan trdo stolico in ga je bolelo.

Dvoletni otrok je že tudi zmožen, da potrebo dalj časa zadrži. Lahko pa to dela tudi iz kljubovalnosti do matere. Pri nekaterih otrocih v tem obdobju po navadi ne nastopi trmasto vedenje, pač pa »trmasto zadrževanje blata«. Tako nastane začarani krog. Otrok zaradi trme blato zadržuje, v črevesu blato otrdi in zato se otrok boji izločanja. Priporočljivo je potrpljenje ter mirna in topla beseda. Če vse to ne pomaga, je dobro, da se posvetujejo z zdravnikom in psihologom v svetovalnici ali otroškem dispanzerju.

Otrok doseže nadzor nad iztrebljanjem blata poprej kot nad močenjem. Zato moramo tudi to upoštevati. Ne smemo se zaradi tega vznemirjati, če otrok normalno opravlja veliko potrebo v posodico, voda pa mu večkrat uide.

Videli smo, da je nadzor nad opravljanjem potrebe pri otroku postopen. Najprej se sam zave, da se je polulal, nato pove materi, tik predno mora na posodico, kar je večkrat že prepozno. Šele nato sledi obdobje, ko otrok svojo potrebo naznani materi pravočasno in nazadnje potrebo opravi sam.

Če otrok nima redno urejene stolice in tudi po njegovem vedenju ne moremo opaziti, da se pripravlja na izločanje, takrat navadno še ni pravi čas za navajanje na čistočo.

Nekatere matere dado stolček in posebno naslonjalo na stranišče z namenom, da bi otroka čimprej naučile opravljati potrebo v ustreznem prostoru. Nekaterim materam to uspe, druge pa pripovedujejo, da se otroci prestrašijo šumenja vode, s katero spiramo školjko. Zato ni prav, da silimo otroka opravljati potrebo na takem mestu, ki se ga v začetku boji. Bolje je, če prenesemo posodico v drug prostor in čez nekaj mesecev ponovno poskusimo s straniščem.

Omenili smo tudi, da na navajanje na čistočo zelo neugodno deluje, če pustimo otroka na posodici več kot pet minut. Če v petih minutah ni opravil potrebe v posodico, je bolje, da ga postavimo na posodo pozneje.

Znano je, da se otrok prične igrati s spolovilom, če se predolgo zamuja z opravljanjem potrebe. In mnogokrat je prav tukaj iskati vzrokov za samozadovoljevanje.

Pri izločanju moramo tudi paziti na snago. Otrok naj pri potrebi uporablja čist papir in si kasneje zmeraj umije roke. Če ga na to pravočasno ne opozarjamo, mu kasneje povzroča težave. Prav tako ga tudi vsak večer umijemo. Že zgodaj ga naučimo, da je potrebna snaga izločilnih organov prav tako kot ostalega telesa.

NAVAJANJE NA ČISTOČO PONOČI

Normalno telesno duševno razvit otrok postane suh najprej podnevi, nato šele ponoči. Rekli smo že, da potrebuje otrok dve leti, predno se nauči biti suh podnevi. Da je otrok suh tudi ponoči, pa potrebuje še več časa. To mu uspe navadno v obdobju od drugega do tretjega leta, pri nekaterih pa šele kasneje. Znano je, da so deklice ponoči poprej suhe kot dečki. Otrok mora biti najprej suh podnevi, nato ga navajamo, da bo suh tudi ponoči.

Konec drugega leta že miren in globok spanec pomaga, da je otrok ponoči suh. Prav tako ugodno deluje na otroka, če so čez dan ustrezno zadovoljene njegove čustvene potrebe. Da je otrok ponoči suh, ni potrebno kako posebno prizadevanje staršev, ampak se tega njegov mehur sam nauči. Starši so pogosto prav pri tem navajanju na čistočo zelo nasilni. Nekateri celo otroka ponoči večkrat prebujajo in mu podnevi omejujejo tekočino. S tem motijo otroku prijeten spanec, kar ga seveda precej vznemirja. Zato nikakor ne svetujemo buditi otroka ponoči. Prav tako kot ves otrokov

organizem mora tedaj počivati tudi otrokov mehurček.

Otrok bo zlasti mirno spal takrat, če se je čez dan dobro počutil, če se je igral s svojimi prijatelji, če so bile zadovoljene njegove potrebe po ljubezni, nežnosti in varnosti in tudi pri učenju, zlasti pri spoznavanju sveta.

Prav tako je nujno, da spi otrok v postelji in da je soba dobro prezračena. Posteljica naj bo lepo pripravljena na spanje. Sem ne spadajo stare cunjice, za katere menijo, da jih ni škoda, če jih otrok pomoči. Če mati oblaga posteljo s starimi in umazanimi rjuhami, otrok kaj kmalu spozna, da je pripravila posteljo tako, da jo lahko pomoči. S tem občutkom tudi zaspi in tako tudi sanja. Zato ni čudno, da izprazni mehurček kar v posteljo. S takim ravnanjem daje mati otroku le potuho. Skrbi za čisto posteljo je potrebno posvetiti posebno pozornost. Pred spanjem naj otrok opravi tudi svojo potrebo.

Po drugem letu mu ponoči vzamemo tudi pleničke, saj mu te pomenijo v tem obdobju pravcato potuho. Mnoge mamice pa otroka s tem, da ga še zmeraj povijajo v pleničke, obdržijo na stopnji dojenčka.

Otrok rad vzame v posteljico svojo priljubljeno igračko ali pa nekaj, kar ima posebno rad. Takšna nanica je lahko majhna cunjica ali posebno pisana preobleka za blazinico. Ne more drugače zaspati, da jo mečka v rokah ali pa stiska nanico k sebi. To je otrokov svet, ki ga mi odrasli zares včasih težko razumemo.

Opazovanja so pokazala, da so nekateri otroci ponoči suhi že s poldrugim letom, večina pa postane suha ponoči med drugim in tretjim letom. Nekateri dečki pa šele v začetku četrtega leta. Za-

kasnitev opazamo tudi pri občutljivih otrocih in pri tistih, ki doraščajo v neurejenem okolju.

Z otroki, ki še po tretjem letu močijo posteljo ponoči, moramo zelo obzirno ravnati. Zaželeno je, da se najprej posvetujemo z otroškim zdravnikom. Na takšne otroke zelo neugodno deluje, če jih stalno vznemirjamo z našim prigovarjanjem, naj bodo ponoči suhi. Ker so tudi zelo nesamostojni, jih moramo najprej navajati na samostojnost v oblačenju, hranjenju in tudi pri opravljanju potrebe. Tudi če otrok ostane ponoči suh, ga zaradi tega ne hvalimo. Otrok mora namreč razumeti, da mora tako biti. Če pa je postelja mokra, ga je potrebno ohrabriti s tem, da ga potolažimo, da bo jutri bolje. Otrok vidi v domačem okolju, da imata bratec ali sestra tudi suho posteljico. Če to njemu uspe, ni to njegova posebna zasluga, kajti tako mora biti tudi pri drugih. S takim ravnanjem dobi otrok občutek zaupanja vase, kar veliko pripomore k utrditvi določenih navad.

TEŽAVE PRI NAVAJANJU OTROKA NA POTREBO

Močenje ponoči

Čeprav starši upoštevajo nasvete, o katerih smo poprej govorili, mnogi otroci ponoči kar naprej močijo posteljo. Matere se zatekajo z njimi k zdravnikom. Le-ti ob skrbnih pregledih ugotavljajo, da so otroci zdravi. Ne najdejo ničesar tudi ob skrbnih laboratorijskih preiskavah. Torej ni bolezenske osnove za močenje posteljice, zato je potrebno iskati vzroke drugod.

Pogost vzrok močenja pri otroku je lahko živčna napetost, ki nastane zaradi neurejenih razmer v družini, zaradi zapostavljanja otroka pred bratci in sestrkami, zaradi dolgotrajnega bivanja v bolnišnici ali pa zaradi kakih posebnih sprememb v okolju. Vse to povzroča pri otroku čustvo neugodja, to pa močno vpliva na njegov mehurček.

V posteljico močijo tudi nesamostojni in prestrašeni otroci. Najdemo primere, ko mati tudi v tretjem letu vse sama za otroka naredi, tudi tisto, kar bi otrok že sam v drugem letu zmogel. Nese

ga na primer na stranišče, sleče mu hlačke, v tretjem letu ga hrani še s stekleničko, z njim ravna kot z dojenčkom. Zato se otrok v svojem vedenju vrne v nekaterih oblikah na stopnjo dojenčka.

Pogosto se otrok pomoči tudi, če se je v družini rodil bratec ali sestra. Z močenjem poskuša privezati nase mater prav tako, kot jo je »privezal« dojenček. Mnogo otrok, ki so že bili dalj časa suhi, začne ob rojstvu novega otroka v družini zopet močiti posteljo. Nemalokrat zahtevajo tudi, da jih mamica povije v pleničke, prav tako kot bratca in sestrico. A te otrokove zahteve so samo prehodne in jim ne kaže posvečati posebne pozornosti. S pametnim ravnanjem hitro usmerimo otrokovo pozornost drugam. In ko se otrok počuti dovolj varnega in zadovoljnega, zopet preneha z močenjem.

Ponoči moči tudi otrok, če je duševno slabše razvit. To pomeni, da otrokova duševna zmogljivost ne ustreza njegovi starosti. Prej smo rekli, da otroci postanejo ponoči suhi v obdobju po drugem letu. Če je na primer otrok star štiri leta, po svoji duševni zmogljivosti pa je na stopnji poldrugoletnega otroka, je popolnoma razumljivo, da ne more postati suh.

V posteljo močijo tudi tisti otroci, ki jih starši nikoli niso podnevi vestno in dosledno navajali na opravljanje potrebe. Saj vzgoja k čistoči podnevi je osnova za čistočo v posteljici. Starši poskušajo vse mogoče, da bi te težave pri otroku odpravili. Jezijo se nanj, ga strahujejo in mu celo omejujejo tekočino. Poznamo celo primere, ko otroku zaradi močenja posteljice po kosilu niso dali več nobene tekočine. Takšno in podobno ravnanje staršev otroku prav nič ne pomaga, temveč ga še bolj utesnjuje ter povzroča v njem močno čustveno nape-

tost. Zaradi tega otrok še bolj nekontrolirano izpraznjuje mehurček.

Nekontrolirano izpuščanje blata

Zdravnik ugotavlja, da je otrok zdrav, pa vendar maže hlačke. Tudi v takih primerih iščemo vzroke v otrokovi čustveni napetosti. Mnogi otroci prav iz protesta mažejo hlačke in po svoje »uživajo«, da se mati vznemirja.

Če se želimo znebiti teh težav pri otroku, moramo najprej odkriti pravi vzrok in ga odpraviti. Le na ta način preneha otrok mazati hlačke. Pogosto vzroka ne bomo mogli ugotoviti. Zato je prav, da se posvetujemo z otroškim zdravnikom in psihologom, ki bo s posebnimi preiskušnjami in opazovanjem skušal poiskati resnični vzrok. Včasih je vzrok v otroku samem, mnogokrat pa v otrokovem domačem okolju. Danes imamo že nekaj svetovalnic v otroških dispanzerjih in tudi nekaj vzgojnih svetovalnic, kjer lahko starši dobe ustrezne nasvete.

Otrok ni zmožen čez dan zadržati vode

Stalno močenje čez dan po tretjem letu starosti je lahko tudi znak kake bolezni. Zato je potreben temeljit zdravniški pregled. Ni priporočljivo, da skušajo matere same pomagati otroku z gretjem, z raznimi čaji in podobno. Pač pa je prav, da se čimprej napotijo v najbližji otroški dispanzer, kjer bo zdravnik nudil ustrezno pomoč ter po potrebi določil tudi dodatne preiskave.

Iz obravnavanih misli bi ob koncu povzeli naslednje:

1. vzgoja k čistoči v prvih letih otrokovega življenja je tesno povezana s celotno vzgojo;

2. pravilno navajanje otroka na opravljanje potrebe je most k razvoju otrokove samostojnosti;

3. otroka pričnemo navajati, da kontrolira opravljanje potrebe takrat, ko je za to duševno in telesno zrel;

4. zavedati se moramo, da je med otroki razlika v telesnem in duševnem razvoju, kajti okolje na ta razvoj zelo pomembno deluje;

5. pri vzgoji k čistoči v prvih letih otrokovega življenja so hitre rešitve zelo redke. Zato moramo imeti potrpljenje;

6. otroka je potrebno navajati na posodico vztrajno in dosledno. Oče in mati naj bosta v tem enotna;

7. otrok si najprej utrdi navade za kontrolirano izločanje podnevi, nato šele ponoči;

8. otrok se ne rodi kot »močilec postelje«, pač pa je k temu vzgojen v prvih dveh letih življenja;

9. pravilno hranjen in negovan otrok bo normalno izločal in ga lahko navadimo tudi na kontrolirano izločanje urina in blata;

10. pri mirnem in »srečnem« spanju otrok ne moči;

11. pri otroku, ki moči posteljo ponoči, ko bi moral že biti suh, je zagotovo nekaj narobe v domačem okolju in pri vzgoji. Zato je treba najti prave vzroke in jih odpraviti;

12. vlaga in vonj po urinu v sobi na otroka neugodno delujeta. Zato polna nočna posoda ne spada v sobo.

KAZALO

Predgovor	9
Kako navajamo starši otroke na opravljanje potrebe	11
Otrok se upira takemu navajanju na posodico	17
Otroci se med seboj razlikujejo	21
Kako se otrok uči	21
Prvo srečanje otroka z redom odraslih	31
Značilnost izločanja v raznih razvojnih obdobjih	35
Fiziološke osnove izločanja	45
x Napačno navajanje na čistočo	47
Kdaj pričenjamo otroka učiti, da bo opravljal potrebo sam	49
Kako otroka navajamo na posodico	53
Navajanje na čistočo ponoči	61
x Težave pri navajanju otroka na potrebo	65

Slavica Pogačnik-Toličič
VZGOJA OTROKA K ČISTOČI V PRVIH LETIH

Zbirka »Mala knjižnica za starše«

Urejuje dr. Milica Bergant

Oprema Karel Hrovatin

Izdalo časopisno založniško podjetje
»Ljudska pravica«

Cankarjeva založba v Ljubljani

Tiskala Železniška tiskarna v Ljubljani 1965



V ZBIRKI MALA KNJIŽNICA ZA STARŠE SO DOSLEJ IZŠLA
NASLEDNJA DELA:

JAN MAKAROVICH: OTROK PRED IZBIRO POKLICA

JOŽE VALENTINČIČ: KAKO POMAGAMO OTROKU PRI
UČENJU

Dr. MILICA BERGANT — VINKO SKALAR: MOJ OTROK
NA KRIVI POTI

V KRATKEM IZIDE:

Dr. FRANC PEDIČEK: PUBERTETA — DRUGO ROJSTVO

Dr. MILICA BERGANT — dr. ZDENKA HUMAR: STRAH
OVIRA OTROKOV RAZVOJ

Let 7 8.11.65

Kako navajajo starši otroke
na opravljanje potrebe
Otrok se upira
takemu navajanju na posodico
Otroci se med seboj razlikujejo
Kako se otrok uči
Prvo srečanje otroka z redom odraslih
Značilnosti izločanja
v raznih razvojnih obdobjih
Fiziološke osnove izločanja
Napačno navajanje na čistočo
Kdaj pričenjamo otroka učiti,
da bo opravljal potrebo sam
Kako otroka navajamo na posodico
Navajanje na čistočo ponoči
Težave pri navajanju otroka na potrebo