

## PODIŅMĀCĪBA

skaidro psiholoģe, psihoterapeite Līga Bernāte.

### Kad ir īstais vecums podiņmācībai?

Kad vecāki ir nolēmuši, ka pienācis laiks mazo radināt pie podiņa, jāspēj sev godīgi atbildēt – kāpēc tas notiek tieši tagad? Daudzi vecāki izlemj sākt podiņmācību, kad bērns vēl ir pārāk mazs un patiesībā nav tam gatavs (jo vecmāmiņa tā teikusi vai draudzenes bērns jau sen iet uz podiņa) – un mazais īsti nemaz nesaprot, ko vecāki no viņa grib un gaida.



*Tas, ka bērns prot apsēsties, vēl nenozīmē, ka ir īstais laiks podiņmācībai, jo sēdēšana uz poda atšķiras no sēdēšanas uz grīdas vai krēsla.*

Jāņem vērā, ka katrs bērns podiņam ir gatavs savā laikā, bet vidēji – no divu līdz triju gadu vecumam. Fizioloģiski pirms divu gadu sasniegšanas mazais vēl nav spējīgs kontrolēt savus muskuļus, bet pakāpeniski podiņa tēmai var sākt pievērst uzmanību jau no pusotra gada vecuma.

### Kas liecina, ka bērns ir gatavs nokārtoties uz podiņa?

Ar laiku bērns sāk pamanīt un saprast dabisko vajadzību nokārtošanas procesu, sajūt, ka bikses ir slapjas, saka, ka biksēs ir čura vai ciss, ciss. Mazais arī saprot, ka tētis un mamma iet uz tualeti. Tad vajadzētu bērnam stāstīt, ko vecāki dara, sēžot uz poda, un paskaidrot, kas notiek. Par bērna gatavību podiņmācībai liecina tas, ka viņš ir ieinteresēts ar podiņu saistītās lietās (arī apakšbikšu valkāšanā); pats spēj tās novilkt un mēģina uzvilkt atpakaļ; prot patstāvīgi staigāt, apsēsties un piecelties no podiņa; saprot un spēj izpildīt vienkāršas komandas vai uzdevumus; vismaz divas stundas dienā spēj nodzīvot ar sausu dupsi.

### Kāpēc mazais nespēj sadraudzēties ar podiņu?

Lai bērns iemācītos nokārtot dabiskās vajadzības uz podiņa, svarīgs ir miers, atslābums, lai nebūtu steigas un stresa.

*Būtiski neizvirzīt podiņmācību par dzīves galveno prioritāti, nekaunināt bērnu, ja viņam nesanāk, nekliegt, nerāties, nebiedēt.*

Protams, tas prasa disciplīnu, piepūli un konsekvenci no vecāku puses, tomēr nevajag arī censties par visām varītēm noturēt bērnu uz poda. Vecāki nevar tā vienkārši piespiest bērnu nokārtoties podiņā, kamēr viņš pats tam nav gatavs un kamēr šis process nav apzināts. Ja vecāki ir pārāk uzstājīgi, bērns var iespītēties un vienkārši atteikties iet uz poda, cenšoties saviem spēkiem pierādīt, ka arī viņam ir teikšana un vara.

### Kāpēc bērni ar podiņu tikai spēlējas?

Kad podiņš ir pārņemts mājās, tas jānovieto konkrētā vietā, vēlams tualetē vai vannasistabā (bet jāraugās, lai podiņš nav nolikts zem izlietnes vai pie ūdens caurulēm, tas vien bērnam var radīt paniku). Ja bērns pats vēlas uz sava jaunā podiņa pačurināt lelli vai lāci, to var ļaut darīt, bet vecākiem nevajadzētu ierādīt, ka šis priekšmets paredzēts rotaļām, un ar savu piemēru un reakciju to padarīt par spēli. Ja podiņu sāks izmantot kā spēļu ķiveri, vēlāk būs grūti bērnam iestāstīt, ka uz tā ir jāapsēžas un jādara tas, kam podiņš paredzēts.