

JAMIE GLOWACKI

Mamo, chcę kupa!

JAK SKUTECZNIE
NAUCZYĆ MALUCHA
ROBIĆ SIKU I KUPĘ
TAM GDZIE TRZEBA



JAMIE GLOWACKI

Mamo,
"chcę kupa!"

JAK SKUTECZNIE
NAUCZYĆ MALUCHA
ROBIĆ SIKU I KUPĘ
TAM GDZIE TRZEBA



Tytuł oryginału:
*Oh Crap! Potty Training: Everything Modern Parents Need to Know
to Do It Once and Do It Right*

Przełożył: Bartłomiej Kotarski
Redaktor prowadzący: Małgorzata Świącicka
Redakcja: Monika Pruska
Korekta: Irena Piecha
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2015 by Jamie Glowacki.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof
in any form whatsoever. First published by Touchstone, a Division of Simon&Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Bartłomiej Kotarski

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie
i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź
fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody
posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65442-60-4



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział 1. Na początku... ..	11
Rozdział 2. Kiedy zacząć?	27
Rozdział 3. Mity i błędne przekonania	37
Rozdział 4. Nastawienie	53
Rozdział 5. Jak pozbyć się pieluch?	77
Rozdział 6. Ćwiczenia nocne	117
Rozdział 7. Niepowodzenia pierwszej fazy	127
Rozdział 8. Dylematy drugiej i trzeciej fazy	141
Rozdział 9. Faza czwarta i cała reszta	159
Rozdział 10. Kupka	169
Rozdział 11. Naprawa błędów z wcześniejszych prób nauki	201
Rozdział 12. Żłobki i opiekunki	213

Rozdział 13. Zachowanie kontra nauczanie	227
Rozdział 14. Idea Elimination Communication, czyli wychowanie bezpieluszkowe	241
Rozdział 15. Dzieci młodsze niż dwadzieścia miesiący i starsze niż trzy lata	251
Rozdział 16. Reset	265
Rozdział 17. Wyjątkowe okoliczności	273
Rozdział 18. Ostateczne odpowiedzi	285
Rozdział 19. Porady i pytania	291
Rozdział 20. Słowo na koniec – od mamy do mam . . .	305
Ściąga dla tatusiów	307
Ściąga dla rodziców	309
Dwanaście najczęściej zadawanych przez rodziców pytań	317

WSTĘP



Witam was w książce *Mamo! Chcę kąpiel!*. Jest to kompleksowy poradnik, dzięki któremu wasze dziecko nauczy się załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne na nocniku lub sedesie. Mam na imię Jamie i będę waszą przewodniczką podczas tej niezwyklej wyprawy. Co? Niezwykłej? Tak, dobrze przeczytaliście. Na początku naszego szkolenia musicie uświadomić sobie, jak istotny jest to krok. Nauka chodzenia, mówienia, czytania, zawiązywania butów czy jazdy na rowerze to wspaniałe chwile, na które rodzice czekają z niecierpliwością. Natomiast uczenie dziecka korzystania z nocnika napawa nas lękiem, choć nie powinno. Odkryłam, że nauka ta jest doskonałym wglądem w sposób, w jaki dzieci się uczą. Każde dziecko przyswaja informacje w inny sposób, a my możemy to obserwować i dowiedzieć się, jak wyglądają metody i krywa uczenia się naszych pociech.

Jeżeli mnie nie znacie, możecie zapoznać się z moją biografią na stronie internetowej: www.jamiegłowacki.com. Pomimo dziesięciu lat doświadczenia w uczeniu dzieci korzystania z nocnika moja kariera na dobre rozpoczęła się w 2011 roku, gdy zaczęłam pracować z wieloma osobami jednocześnie, co pozwoliło mi zaobserwować nowe trendy, problemy i metody wychowawcze. Wówczas od-

kryłam też, że nie ma jednego sposobu przyuczania do korzystania z nocnika. Wszystkie podejścia mają pewne elementy wspólne (np. aby nauczyć dziecko korzystania z nocnika, musimy pozbyć się pieluch), ale też każde dziecko jest inne i inaczej reaguje na poszczególne metody. W tej książce pokażę wam najmniej bolesny sposób na odstawienie pieluch, a co ważniejsze – udzielę odpowiedzi na pytania, które mogą pojawić się później. W gruncie rzeczy chodzi o to, że dzieci w odmienny sposób reagują na brak pieluchy – i tego właśnie wszyscy się obawiają. Wkrótce dojdziemy do szczegółów, ale najpierw pora obalić kilka mitów i przygotować was psychicznie do tego procesu. Później opowiem wam, jak wyglądają pierwsze dni uczenia dziecka korzystania z nocnika, a na końcu przejdziemy do pytań.

Mój sposób określałam kiedyś jako plan trzydniowy. Nie bez powodu w Internecie znajdziecie miliony „trzydniowych metod przyuczania do nocnika”. Większość dzieci potrzebuje właśnie tyle czasu, by przyzwyczać się do istotnej zmiany, jaką jest odstawienie pieluch. Wasze dziecko jest jednak niepowtarzalne, tak jak niepowtarzalny jest związek, jaki was z nim łączy. Dziecko ma swoją krzywą uczenia się, a rodzice angażują się w nią emocjonalnie. Jednym z powodów, dla których potrafię nauczyć każdego malucha korzystania z nocnika w zaledwie trzy dni, jest fakt, że nie jestem w to zaangażowana emocjonalnie. To nie jest *moje* dziecko. Rodziców zaś łączy z nim wspianała, silna więź, co jest zarówno zaletą, jak i wadą. Owszem, po drodze mogą pojawić się różnego rodzaju przeszkody. W ciągu ostatnich lat zauważyłam, że niektórzy rodzice przywiązują nadmierną wagę do trzydniowych ram czasowych tej metody. Z tego powodu rodzi się niepotrzebna presja, której powinniśmy za wszelką cenę unikać podczas takiego szkolenia. Presja potrafi bowiem zniszczyć cały proces.

Warto dodać, że chociaż wiemy, jak bardzo nasze dzieci różnią się od siebie, jednak media wciąż wmawiają nam istnienie jakiejś

uniwersalnej metody nauki korzystania z nocnika, która skutkuje w każdym przypadku. To niemożliwe. Jakim cudem jedna metoda miałaby zadziałać na wszystkich ludzi? Nie wydaje wam się to nieco dziwne?

W większości przypadków nauka trwa od trzech do siedmiu dni. Jednym dzieciom zajmuje to dłużej, a innym krócej – i nie dowiemy się, z jakim dzieckiem mamy do czynienia, zanim nie spróbujemy. Jednak niezależnie od czasu trwania tego procesu – wszystko, co się podczas niego wydarzy, jest zupełnie normalne. Przypomina to naukę czytania. Niektóre dzieci uczą się szybko i niemal intuicyjnie, a inne o wiele dłużej składają poszczególne litery w słowa (ten drugi przypadek jest swoją drogą powszechniejszy). Pokażę wam, w jaki sposób śledzić postępy, ponieważ właśnie to jest najważniejsze. Chodzi o postęp, nie o perfekcję. Świadomość waszego dziecka musi się stopniowo zmieniać z fazy „nie mam pojęcia, co się dzieje”, poprzez „zrobiłem siusiu”, a następnie „właśnie robię siusiu”, aż do „chcę siusiu”. To wszystko. Każdy z tych etapów trwa około jednego dnia. Niektóre dzieci bez problemu przechodzą przez jeden etap, a nieco dłużej zatrzymują się na innych. Nie dowiecie się, jak będzie w waszym przypadku, dopóki nie zaczniecie.

Musicie przyjąć założenie, że nic nie ma charakteru prawdy absolutnej. Mamy bowiem do czynienia z małymi ludźmi. Ich mózgi nie są jeszcze do końca rozwinięte, jednak ci mali ludzie po swoim *myślą* i mają już swoją osobowość. Podchodzę z pasją do kwestii przyuczania do korzystania z nocnika, ponieważ widzę mnóstwo różnic pomiędzy dziećmi. Z tego właśnie powodu podczas szkolenia zawsze musicie mieć na uwadze osobowość waszej pociechy.

Pracujemy z żywym człowiekiem. Ale ja nie mam magicznej różdżki. To wy ją macie. Jestem ekspertem w dziedzinie przyucza-

nia dzieci do korzystania z nocnika, ale to wy jesteście ekspertami od swoich dzieci. Jeżeli napiszę coś, co wyda wam się nieprawdą, po prostu to zignorujcie. Nie mam tendencji do kwestionowania własnych opinii, ale lubię się mylić.

Zanim zaczniemy, muszę wspomnieć o kilku sprawach. W tej książce zawarłam wiele artykułów pochodzących z mojego bloga. Zachęcam was do jego subskrypcji. Codziennie uczę się czegoś nowego od moich klientów i często aktualizuję zawarte na blogu informacje. Ludzie mówią mi nawet, że jestem zabawna.

Polecam wam doczytanie niniejszej książki przynajmniej do rozdziału piątego, zatytułowanego *Jak pozbyć się pieluch?* Starałam się, by wszelkie instrukcje były jak najprostsze, ponieważ niektórzy szybko przechodzą przez cały proces, nie kwestionując ani słowa. Reszta książki jest poświęcona wszystkiemu (naprawdę wszystkiemu), co wiem o przyuczaniu dziecka do nocnika. Znajdziecie tu skarbnicę potencjalnych problemów i ich rozwiązań. Być może uznacie, że to przyjemna lektura, ale nie powinniście przejmować się kwestiami, które akurat was nie dotyczą.

W książce znajdziecie wiele prawdziwych sytuacji, z jakimi zetknęłam się podczas pracy z klientami. Chcąc uszanować ich prywatność, zmieniłam ich imiona, a ponadto połączyłam ze sobą kilka opowieści, by całość była bardziej zwięzła.

Często używam wulgaryzmów, sporo we mnie sarkazmu, a moje poczucie humoru bywa określane jako „chore”. Nie jest to bynajmniej z mojej strony oznaka braku szacunku. Zarabiam na życie, rozmawiając o kupkach, czasem więc należy mi się trochę mniej powagi. Nie chcę nikogo obrażać i z pewnością nie lekceważę tego, co robię, ale wiercie mi, nieraz żadne słowo nie pasuje tak dobrze do określenia sytuacji, jak „k***a”.

Bardzo się cieszę, że zdecydowaliście się na moją pomoc. Jesteście gotowi na toaletowy trening?

ROZDZIAŁ 1



NA POCZĄTKU...

Po pierwsze przyznaję, że lubię słowo „kupa”, ale w wypadku własnych dzieci zazwyczaj mówię „siusiu” i „kupka”. Właśnie takich słów będę używać w tej książce. Wydaje mi się, że są dość powszechne i odpowiednie. Jeżeli nie chcecie, nie musicie jednak ich używać. Sami zdecydujcie o słownictwie, jakie będzie stosowane w waszym domu. Nieważne, jak określacie czynności fizjologiczne – ważne, by zachować przy tym konsekwencję.

W książce często będę omawiać temat wysyłania sprzecznych sygnałów. Robimy to niejednokrotnie, ucząc dzieci korzystać z nocnika, i wydaje mi się, że to właśnie jeden z powodów, dla których jest to tak męczący proces. Słowa, których używamy, to tylko jeden z przykładów. Nieważne, czy mówicie „kupka”, „kupa”, „sisi”, „mocz”, „siuśki”, „kaka”, „fufu”, czy cokolwiek innego. Bądźcie w tym jednak konsekwentni. Pamiętajcie, że słowo to będzie przez wasze dziecko *bardzo głośno* wypowiedane w kościele, w bibliotece albo w sklepie. Musicie zatem wybrać wyraz, którego dźwięk nie będzie was denerwował. Pracowałam z rodzicami,

którzy w domu mówią „kaka”, a w miejscach publicznych wspominają o „ubikacji”. Umysł dziecka nie działa w ten sposób. Nie należy wprowadzać dezorientacji.

Wiem też, że nie wszyscy rodzice akceptują samo określenie „przyuczanie do nocnika”. Słyszałam, że kojarzy się to bardziej z tresurą zwierząt niż z uczeniem dzieci. Na potrzeby niniejszej książki założmy więc, że słowa „przyuczanie” i „szkolenie” to synonimy. Przecież nawet jako dorośli szkolimy się bądź przyuczamy do zawodu przed podjęciem nowej pracy. Uczymy się od kogoś, kto jest już przeszkolony. Czy podczas pierwszego dnia w pracy szef czeka, aż będziecie gotowi? Gotowi na co? Czy jeżeli popełnicie błąd, szef wścieka się na was i zwalnia was z pracy? Nie. Zazwyczaj dowiadujemy się, czego się od nas wymaga i pokazuje się nam, jak to zrobić. Gdy popełniamy błędy, nasi przełożeni informują nas o tym, co zrobiliśmy źle, i uczą, jak robić to poprawnie. Po jakimś czasie szef będzie oczekiwał od nas opanowania nowych obowiązków. W taki sam sposób przebiega przyuczanie do korzystania z nocnika.

Lubię porównywać naukę siadania na nocnik z nauką chodzenia. Zawsze fascynowało mnie to, jak dzieci uczą się chodzić. Przecież tak naprawdę o wiele szybciej przemierzają się na czworakach. Po co więc uczyć się nowego sposobu? Ponieważ chodzenie w pozycji wyprostowanej jest dla nas czymś naturalnym. Naturalne jest też załatwianie potrzeb fizjologicznych w przeznaczonym do tego miejscu. Nawet kultury niekorzystające z instalacji wodno-kanalizacyjnych robią to w przeznaczonych do tego miejscach.

Przypomnijcie sobie, jak wasze dziecko uczyło się chodzić. Z pewnością stale pilnowaliście, by nie rozbiło sobie o coś głowy. Umieszczaliście je między swoimi nogami, trzymaliście za ręce i pomagaliście mu zrobić pierwsze kroki. Zachęcaliście je i za-

sypywaliście pocałunkami. Nowo nabytą umiejętnością chwaliliście się przed wszystkimi gośćmi. Gdy dziecko upadło i zaczynało płakać, podnosiliście je, otrzepywaliście z kurzu i zachęcaliście do dalszych prób. Czy w zamian za naukę chodzenia dawaliście dziecku naklejki lub słodycze? Prosiłiście je milion razy dziennie i nieustannie pytaliście, czy nie chce pochodzić? Czy wpadaliście w panikę? Czy konsultowaliście się ze wszystkimi znajomymi i nieustannie badaliście ten temat? Prawdopodobnie nie. Wiedzieliście, że dziecko powinno zacząć chodzić w wieku około 12 miesięcy. Być może kupiliście chodzik, by nieco mu w tym pomóc. Na pewno bylibyście zaniepokojeni, gdyby dziecko po ukończeniu osiemnastu miesięcy wciąż nie umiało chodzić. Krótko mówiąc, zapewne pomogliście swojemu dziecku w nauce chodzenia, opierając się na rodzicielskiej intuicji.

Najlepiej zastosować to samo podejście przy nauce korzystania z toalety.

Dziwi mnie przekonanie niektórych rodziców, że ich pociecha sama z siebie się tego nauczy. Dlaczego miałyby się tak stać? Być może faktycznie dzieci wiedzą, że czeka ich to w przyszłości, ale czeka ich też prowadzenie pojazdów. Wydalanie to pierwotna potrzeba, ale nauka załatwiania jej w konkretnych miejscach ma charakter społeczny i tak właśnie należy jej uczyć.

Chciałabym przypomnieć rodzicom, że dzieci nie wiedzą, na czym polega przyuczanie do nocnika. Interesuje je tylko własna wygoda i bezpieczeństwo, jakie zapewnia pielucha. Jest to dla nich niezbadane terytorium. Odkąd opuściły matczyne łono, znały tylko wygodne pieluchy. To prawda: niektórym dzieciom zakłada się pieluchę, zanim jeszcze przystawi się je do piersi! To dla nich największy symbol bezpieczeństwa. Musicie o tym pamiętać, zwłaszcza wtedy, gdy napotkacie opór. Brak pieluchy może być dla dziecka czymś dziwnym, niewygodnym i niebezpiecznym. To wy musicie

pomóc mu przejść przez ten nieznany etap. Wy przecież wiecie już, jak korzystać z toalety. Mam przynajmniej taką nadzieję.

Przejdźmy do sedna. Najważniejsze pytanie brzmi: „W czym tkwi sekret nauki korzystania z toalety?”. Chcecie się dowiedzieć? Więc uwaga: zapamiętajcie to sobie. Jesteście gotowi?

NAJWAŻNIEJSI JESTEŚCIE WY.

Pozwólcie, że powtórzę. Wy, wy, wy, wy, wy, WY.

To wy jesteście rodzicami. To wy zapewniacie dziecku bezpieczeństwo i wyznaczacie mu granice. To wy jesteście nauczycielami. To dzięki wam czuje się ono kochane i może bezpiecznie się rozwijać. Powtarzam – to wy wyznaczacie granice. Waszym zadaniem jest pomóc dziecku w jak najlepszym wykorzystaniu jego potencjału i to wy wpajacie mu godność oraz szacunek do samego siebie.

Chodzi jednak nie tyle o was, co o wasze zaangażowanie. To bardzo ważne. Uczenie dziecka, jak i kiedy ma siadać na nocniku, to nie fizyka kwantowa. Mogę wam tłumaczyć, co macie robić, aż zsinieję, ale jeżeli nie będziecie zaangażowani, nic z tego nie wyjdzie.

Mówiąc „zaangażowanie”, mam na myśli konsekwencję w działaniu. To właśnie umiejętność, którą będziecie się starać przekazać waszemu dziecku. Ludzie uczą się przez powtarzanie. Podkreślam: ludzie uczą się przez powtarzanie.

Nawet dorosłym zdarza się zapomnieć jakiejś umiejętności tylko dlatego, że nie wykonywali jej regularnie. Można podać wiele przykładów. Sama przez lata próbowałam nauczyć się szydełkowania. Zaczynałam, a później, nie ćwicząc wystarczająco często, zapominałam, jak to się robi. Za każdym razem musiałam uczyć się od nowa. I przy każdym kolejnym podejściu było mi nieco łatwiej, ale poprawa nie była znacząca. Podobnie jest z grą na instrumentach. Najważniejsze są regularne ćwiczenia. Mało kto robi

postępy, grając raz na jakiś czas. Pomyślcie o swojej pracy. Umiejętności, które obecnie są waszą drugą naturą, kiedyś wymagały wielu przemyśleń i koncentracji. Po kilku lub kilkunastu powtórzeniach umiejętności są po prostu przyswajane.

Ucząc dziecko, jak korzystać z nocnika, musicie być konsekwentni i stanowczy. Pisząc „stanowczy”, mam na myśli wykonywanie planu „bez zastanowienia”, a nie agresję czy natarczywość. Słowo to jest dziś dość kontrowersyjnym terminem w odniesieniu do wychowywania dzieci. Bardzo wielu moich klientów boi się stanowczości. Jednak zdecydowanie i traktowanie spraw serio to bardzo dobre podejście i wcale nie musi kojarzyć się źle. Wielu współczesnych rodziców obawia się przyjąć rolę autorytetu w swoim domu. Zazwyczaj dzieje się tak dlatego, że ich rodzice byli nadmiernie autorytarni (despotyczni) i odcisnęło to na nich piętno oraz/lub wywołało konieczność podjęcia terapii. Istnieje jednak złoty środek. Wasze dziecko potrzebuje was jako autorytetu i chce, byście rządzili w domu. Brak granic to niekontrolowany bieg przez życie. Nie bójcie się więc asertywności i stanowczości. Raz jeszcze podkreślam, że nie chodzi o agresję czy napastliwość. W dalszej części książki wielokrotnie będziemy do tego wracać.

To dzięki waszej konsekwencji w działaniu dziecko będzie się uczyło bez wysiłku. Ile razy śpiewaliście piosenkę o alfabecie, zanim wasze dziecko zaczęło robić to samo? A może oczekiwaliście, że zaśpiewacie ją kilka razy co kilka tygodni, a później wasza pociecha odśpiewa piosenkę swojej babci? Nie wiem, jak było w waszym przypadku, ale ja musiałam powtarzać ją dwadzieścia razy na godzinę, raz za razem. Pamiętajcie jednak, że dzieci uwielbiają konsekwentność. Wszystkie dzieci, nawet te żądne przygód, kochają rutynę. Wciąż musimy czytać im te same bajki, śpiewać te same piosenki i budować te same budowle z klocków. Dlaczego? Ponieważ powtarzalność daje dziecku poczucie bezpieczeń-

stwa. Wie, czego może się spodziewać, więc czuje się przygotowane. Rutyny potrzebują zwłaszcza energiczne dzieci.

To zadziwiające, że spodziewamy się opanowania przez dziecko trudnej umiejętności załatwiania potrzeb fizjologicznych do nocnika bez zachowywania ze swojej strony stanowczości i wytrwałości. Przykładami tego są sytuacje, w których raz sadzamy dziecko na nocniku, a innym razem zakładamy mu pieluszkę, albo czasem oczekujemy, by sygnalizowało swoje potrzeby fizjologiczne, a czasem tego nie wymagamy. Jest to ciągłe dawanie i odbieranie odpowiedzialności, nic więc dziwnego, że utrudnia to proces przyuczania. Czy nie wydaje wam się to logiczne? Często słyszę od rodziców:

„Póki co się tym nie przejmujemy”,

„Poczekamy, aż dziecko będzie gotowe”,

„Na razie podchodzimy do tego swobodnie”.

„Póki co się tym nie przejmujemy”

Mówiąc tak, rodzice sygnalizują, że nie przywiązują wagi do tego problemu, że nie jest on dla nich ważny. Rozumiem to. Trzeba być wobec siebie szczerym. Jeżeli nie jest to priorytetem dla was, na pewno nie będzie też ważne dla waszego dziecka. Na prowadzonych zajęciach o tej tematyce poświęciłam temu aspektowi sporo uwagi. Często rodzice boją się zaangażować, ponieważ nie wiedzą, co robić, i boją się porażki.

Jeszcze częściej myślą sobie: „Ech... nie wydaje nam się, że to istotne”, „Zajmujemy się czym innym”, lub „Po co ten pośpiech? W końcu się nauczy. Przecież nie pójdzie do szkoły w pieluchach”. To prawda – do takiej sytuacji raczej nie dojdzie. Wielokrotnie jednak zetknęłam się z klientami, którzy musieli opóźnić wysła-

nie dziecka do przedszkola, ponieważ nie umiało ono korzystać z nocnika. W ubiegłym wrześniu spotkałam dwie pary, które skarżyły się, że ich dzieci wypisano z przedszkola, ponieważ nie były odpowiednio przygotowane do korzystania z nocnika. Tak więc faktycznie być może teraz nie jest to aż tak ważne, ale czas mija szybciej, niż wam się wydaje. Będę to powtarzać w kółko: im dłużej zwlekacie, tym będzie wam trudniej.

Kolejną przyczyną podejścia typu „nie obchodzi nas to” są ważne obowiązki, które nie pozwalają nam poświęcić nauce korzystania z toalety należytej uwagi. To zupełnie zrozumiałe, pod warunkiem że w końcu uda wam się znaleźć czas. Pamiętam, jak napisała do mnie pewna mama. Wraz z mężem była na stażu lekarskim i spodziewała się drugiego dziecka. Kobieta uznała, że ten etap jej życia nie sprzyja przyuczaniu pierwszej latorośli do nocnika. Odpisałam jej: „Jeszcze długo z pewnością nic w tej kwestii nie ulegnie zmianie”. To prawda, że przeprowadzka czy podróż nie są najodpowiedniejszymi momentami na takie rzeczy. Ale jeżeli wasz tryb życia jest wypełniony obowiązkami, tak czy inaczej będziecie musieli ostatecznie znaleźć trochę czasu.

Nie będę was okłamywać. Proces przyuczania dziecka do korzystania z nocnika będzie od was wymagał uwagi i skupienia. Przez co najmniej tydzień będziecie myśleć wyłącznie o tym zadaniu. Dziecko jednak poradzi z tym sobie (a przynajmniej powinno) bez wysiłku.

Czy uważam, że to zadanie powinno mieć dla was wysoki priorytet, niezależnie od tego, co dzieje się w waszym życiu? Zdecydowanie tak właśnie twierdzę. Oto powody:

© **Środowisko.** Do wyprodukowania jednorazowych pieluch, które dziecko zużywa w ciągu jednego roku, potrzeba dwóch dużych drzew. Jeżeli przemnożymy to przez liczbę dzieci,

otrzymamy przerażający wynik. Nie ma potrzeby, by przedłużać okres korzystania z pieluch. Nawet jeśli używacie wyłącznie pieluch z tkaniny (co zdarza się coraz rzadziej), wciąż zużywacie cenne surowce, takie jak woda do produkcji bawełny czy prania pieluch.

☉ **Miejsce na wysypiskach.** Szacuje się, że okres biodegradacji pieluch jednorazowych wynosi 250–500 lat. Na naszych wysypiskach jest ich coraz więcej. Co gorsza, bardzo mało ludzi pozbywa się kupki w ubikacji, zanim wyrzuci pieluchę do kosza. Zapewne nawet nie wiedzieliście, że należy tak robić? Tworzy to kolejny problem w postaci odpadów ściekowych na wysypiskach.

☉ **Godność waszego dziecka.** Powtarzam to do znudzenia. Wszyscy wiemy, jak mądre jest wasze dziecko. Czy naprawdę zasługuje na to, by wypróżniać się w pieluchy i siedzieć we własnych odchodach? Dobrze się nad tym zastanówcie. Pomyślcie, na jakim etapie rozwoju jest wasza pociecha i jak bardzo jest to poniżające. Często słyszę rodziców zapewniających, że dbają o poczucie własnej wartości swojego dziecka. Samoocena bierze się z opanowywania pewnych umiejętności i zdobywania szacunku do samego siebie. Przyzwyczajanie dziecka do korzystania z nocnika to sposób, w jaki możecie sprawić, by poczuło ono, ile jest warte.

„Poczekamy, aż dziecko będzie gotowe”

O rany. To jeden z najczęstszych tekstów, jakie słyszę od rodziców opóźniających naukę siadania na nocniku. Wydaje mi się, że ten

argument wywołuje najwięcej dramatów związanych z tą nauką. Nie ma on najmniejszego sensu. Po pierwsze – chcę zwrócić waszą uwagę na pewien aspekt dzieciństwa. W jakich innych obszarach życia i rozwoju dziecka czekacie, aż będzie ono gotowe? Czy czekacie, aż dziecko będzie gotowe, by pójść do łóżka? (Mam nadzieję, że nie. To temat na oddzielną książkę). A może czekacie, aż dziecko będzie gotowe, by bawić się nożami? Jeżeli macie do załatwienia jakąś ważną sprawę, czy czekacie, aż dziecko będzie gotowe do wyjścia z domu? A może dziecko nie jest gotowe, by wsiąść do samochodu? Czy w takiej sytuacji odjeżdżacie bez niego?

Trochę przesadzam, ale staram się uświadomić wam, że są rzeczy, których z maluchami nie negocjujemy. Nie pozwalamy im decydować o wielu rzeczach, ponieważ ich mózgi nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Stale podejmujemy za nie decyzje, dla ich dobra, dla dobra ich rozwoju emocjonalnego oraz dla ich bezpieczeństwa. Są to kwestie niepodlegające dyskusji, gdyż jesteśmy bardziej doświadczeni i rozumiemy niektóre rzeczy lepiej niż dzieci.

Jedną z moich ulubionych książek na temat rodzicielstwa jest *Simplicity Parenting* Kima Johna Payne'a. Dzięki niej nauczyłam się, że (krótko mówiąc) dajemy dzieciom za dużo wyboru. Co więcej, oczekujemy, że będą one myśleć jak dorośli. Dzieci nie mają jeszcze w pełni rozwiniętych płatów czołowych, które są odpowiedzialne za ocenę sytuacji. Dlatego nie możemy dawać im nieograniczonego wyboru. Jeżeli tak zrobimy, ich decyzje na dłuższą metę nie będą właściwe. Wymagając od nich racjonalnego myślenia, staramy się przyspieszyć ich dorastanie, co nie ma większego sensu. Wydaje mi się, że „czekanie, aż dziecko będzie gotowe” jest typowym przykładem dawania dziecku zbyt dużej swobody.

Z doświadczenia wiem, że takie czekanie prowadzi zazwyczaj do katastrof. Jeżeli nie żyjecie w jaskini, z pewnością słyszeliście,

że dziecko zwykle bywa „gotowe”, gdy ma trzy lata. To nieprawda. Wtedy jest już za późno. Gdy dziecko skończy trzeci rok życia, zaczyna przejawiać cechy indywidualne – uświadamia sobie, że jest odrębną osobą, ma wolną wolę i może samodzielnie dokonywać wyborów. Hmm. Zastanówcie się, co się stanie, kiedy postanowi, że nie chce mieć do czynienia z nocnikiem, bo pieluszka mu odpowiada?

Powiem wam, co się stanie: czeka was katastrofa i wieczne dramaty. Bardzo trudno jest przyuczyć trzylatka do korzystania z toalety. Ma on już swoją wolę i wie, jak ją wykorzystać.

Tak więc czekanie na gotowość malucha jest niedorzeczne. Będziecie musieli zaangażować się w naukę i skupić się na niej niezależnie od tego, czy wasza pociecha ma dwa, trzy czy sześć lat, ponieważ niezależnie od wieku dziecko będzie potrzebować waszej uwagi i pomocy. Proszę was, nie czekajcie, aż maluch skończy cztery lata – obniży to znacznie jego samoocenę. Jeżeli będziecie czekać tak długo, to prawdopodobnie powinniście zacząć oszczędzać pieniądze nie na studia, lecz na terapię.

Pozostaje jeszcze pytanie, co tak naprawdę znaczy „gotowe”. Jeżeli czekacie na ten magiczny dzień, w którym dziecko nagle oświadczy, że pieluchy już mu nie odpowiadają i zacznie korzystać z ubikacji, to możecie marzyć dalej. Takie dziecko to fikcja. Może nie jest to nierealne, ale tego typu sytuacje zdarzają się niezwykle rzadko. Nieważne, co słyszeliście na temat innych dzieci. Matki, które twierdzą, że ich dziecko samo zaczęło korzystać z nocnika lub toalety, mogą według mnie nieco ubarwiać fakty. Wiem, że może to być dla was szokiem, ale niektóre matki bardzo lubią rywalizować z innymi. Podejrzewam, że trudności związane z przyzwyczajaniem dziecka do korzystania z nocnika przypominają nieco bóle porodowe: czas sprawia, że zapomina się o szczegółach.

Muszę przyznać, że jako osoba szkoląca rodziców, w jaki sposób oduczać dzieci od pieluch, najwięcej trudności miałam właśnie z podejściem typu „poczekamy, aż dziecko będzie gotowe”. Walczę z tym tylko ze względu na dzieci. W swojej pracy stykam się z wieloma klientami i wiem, do czego prowadzi takie podejście – do katastrofy. W takich sytuacjach nawet sześciolatki proszą o pieluchy, by móc załatwić swoje potrzeby fizjologiczne. Moja przyjaciółka czytała na internetowym forum dla rodziców, że pewna matka, chcąc uniknąć ewentualnego „wypadku”, założyła swojemu dziecku pieluchę, kiedy miało po raz pierwszy nocować u przyjaciół. Po powrocie do domu malec był zażenowany. „To wszystko twoja wina”, usłyszała matka. Tak to wygląda. Mimo to inne matki na forum pocieszały ją: „Nie martw się, nauczy się, jak będzie gotowy”. Boże! Może rzeczywiście niektóre dzieci pójdą na studia w pieluchach?

Wszystko sprowadza się do tego: niektóre dzieci same z siebie nigdy nie będą „gotowe”. A oduczanie od pieluch starszego dziecka jest trudne. Podejrzewam też, że mięśnie odpowiedzialne za trzymanie oraz uwalnianie moczu i kału rozwijają się około drugiego roku życia. Jeżeli będziecie czekali dłużej, być może okaże się, że nawet mięśnie nie są do tego odpowiednio przygotowane. To moja teoria wysnuta na podstawie wiedzy o rozwoju mięśni oraz o tym, że wiele dzieci powyżej trzeciego roku życia zmaga się z nietrzymaniem moczu i stolca.

Znany pediatra dr T. Berry Brazelton zasłynął orędownictwem późnego oduczania od pieluch. Już od lat 60. XX w. zdecydowanie opowiadał się za opóźnianiem tego procesu i „czekaniem, aż dziecko będzie gotowe”. Jak się później okazało, był on opłacany przez firmę Pampers. Pamiętajcie, że jednorazowe pieluchy to przemysł wart 450 miliardów dolarów rocznie, więc ktoś na pewno ma interes w tym, aby mieszać wam w głowach na ten temat.

Jeżeli chcecie poznać moją bezkompromisową ocenę (to znaczy, że co dwa zdania wtrącam słowo na „k”), możecie przeczytać artykuł „I’m Pissed and I’m Naming Names” („Jestem wkurzona i mówię po nazwiskach”), który zamieściłam na swoim blogu.

Zamiast nad gotowością powinniście zastanowić się nad zdolnością do opanowywania pewnych umiejętności. Zadaćcie sobie pytanie: „Czy moje dziecko może się tego teraz nauczyć?”.

Tłumacząc to rodzicom, często podaję przykład mojego syna, który uczył się wiązać sznurowadła. Nigdy tak naprawdę nie zapytał mnie, czy mogę go tego nauczyć, a rzepy znacznie ułatwiały mi życie. Wiem jednak, że dzieci uczą się wiązać buty mniej więcej w wieku przedszkolnym i jestem zdania, że to bardzo istotna umiejętność. Podjęłam więc świadomą decyzję i gdy syn osiągnął określony wiek, zaczęłam mu kupować wyłącznie wiązane buty. Wiedziałam, że jeżeli będzie miał obuwie na rzepy, któregoś szalonego poranka po prostu się poddam. Los zawsze utrudnia nam życie i jeżeli chcemy coś zmienić, musimy podjąć wysiłek. Każdego dnia poświęcałam trzydzieści minut na to, by uczyć syna, jak ma wiązać sznurowadła. To zajęcie dość frustrujące, a najgorsze było to, że jakaś część mnie wmawiała mi, że się do tego nie nadaje; że jestem złą nauczycielką, chociaż sama wiązę buty od lat. Oboje musieliśmy wykazać się cierpliwością, ale po sześciu dniach wytrwałej nauki *voilà!* – syn umie już sam wiązać sobie buty. Czy w jakiś sposób było po nim widać, że jest gotowy? Raczej nie. Skorzystałam z zewnętrznej wytycznej dotyczącej wieku oraz mojego „matczynego zmysłu pająka” i uznałam, że nadszedł już czas.

Z doświadczenia wiem, że wiele dzieci, które nie potrafią jeszcze żyć bez pieluch, mogłoby się już nauczyć korzystać z nocnika, a nawet zdradza oznaki gotowości do tego. Jednak nasz szalony styl życia sprawia, że często nie dostrzegamy tych oznak. Wielu ludzi wierzy, że chęć i gotowość siadania na nocniku czy sedesie

wzrośnie z czasem. Dziecko rzekomo prosi, by posadzić go na nocniku tylko sporadycznie, ale za miesiąc będzie to robić już za każdym razem. Z własnego doświadczenia wiem, że jeżeli nie wykorzystacie okazji, dziecko po prostu o wszystkim zapomni i będzie dalej zachowywać się tak jak dawniej. Innymi słowy – zainteresowanie tematem korzystania z toalety nie zwiększa się z czasem. Osiąga natomiast pewien punkt szczytowy, a później zanika.

Wiele mam trzyma w rękach moją książkę, ponieważ w głębi serca wiedzą one, że ich dziecko jest już gotowe. Zaufajcie temu instynktowi. Nauczę was korzystać z wewnętrznego głosu w sprawach związanych z oduczaniem dziecka od pieluch. Głęboko wierzę w maksymę „kieruj się intuicją”.

„Na razie podchodzimy do tego swobodnie”

Często słyszę tę wymówkę i w pewnym sensie ją rozumiem. Musicie tylko pamiętać, że jeżeli wy będziecie swobodnie traktować temat oduczania dziecka od pieluch, to ono będzie podchodziło do niego w ten sam sposób. Pisząc „swobodnie”, nie mam na myśli wyluzowanego sposobu bycia. Chodzi mi o to, że każde dziecko siusiać do nocnika fakultatywnie, raz lub dwa razy dziennie, a innym razem zakładacie mu pieluchę. Problem polega na tym, że przyjdzie czas, kiedy nie zda to egzaminu. Być może żłobek lub przedszkole, do którego zdecydujecie się posłać dziecko, nie będzie przyjmować dzieci używających pieluch. Swobodne podejście będzie wam odpowiadać w przypadku dwu- lub trzylatka, ale gdy wasze dziecko skończy cztery lata, przyjdzie czas zająć się tym problemem na poważnie. Jeżeli zbyt długo będziecie lekceważyć ten aspekt, przegapicie okazję, wskutek czego nauka stanie się znacznie trudniejsza. Będziecie zmuszeni

walczyć z własnym dzieckiem, a wtedy wasze życie może zmienić się w piekło.

„Swobodne podejście” to także wysyłanie sprzecznych sygnałów. Spójrzmy na to oczami dziecka. Pamiętajcie, że maluchy są jak gąbki – ucą się niezwykle szybko, ale myślą liniowo i nie znają pojęcia czasu. Tak więc ogłaszacie światu, że zaczynacie oduczać malucha od pieluch. W gruncie rzeczy chodzi jednak o to, że będzie on korzystać z nocnika lub sedesu w określonych, wygodnych dla was i dla niego sytuacjach, na przykład rano, przy ubieraniu się, lub wieczorem, przed kąpielą. Co osiągniecie? Dziecko nauczy się, że może siusiać do nocnika czasami, ale nie zawsze.

Założmy teraz, że stosowaliście to podejście przez rok, bo zwyczaj tak właśnie jest. Nadchodzi czas, w którym naprawdę należy odstawić pieluchy. Mówicie sobie „w porządku, teraz czas zająć się sprawą na poważnie”.

Dziecko pomyśli sobie: „Co jest, kurde? Przecież już umiem. Robię to, o co mnie prosili”. Zmieniając podejście, dodaliście kolejny skomplikowany krok do całego procesu. W rezultacie musicie oduczyć dziecko tego, czego już się nauczyło. Rozumiecie?

Prawdopodobnie wielu rodziców oczekuje, że dziecko samo w naturalny sposób uświadomi sobie konieczność załatwiania potrzeb fizjologicznych do sedesu, ale prawdę mówiąc, są to zbyt wysokie wymagania wobec malucha. Dlaczego niby miałyby tak pomyśleć, skoro od urodzenia korzystał z pieluchy?

Swobodne podejście sprawia, że się wzdrygam. Mniej więcej 80 procent moich obecnych klientów podeszło do sprawy właśnie w ten sposób i teraz mają starsze dziecko, które wciąż korzysta z pieluch. Zwracają się o pomoc do mnie. A uczenie cztero- czy pięcioletków tego, jak korzystać z toalety, nie jest łatwe – możecie mi wierzyć. Nie chcę was osądzać, ale JEŻELI ODZWYCZAICIE DZIECKO OD PIELUCH WE WŁAŚCIWYM MOMENCIE, BĘDZIE

TO O WIELE PROSTSZE! Przepraszam za wielkie litery, ale jestem o tym święcie przekonana.

Większość dzieci w wieku między osiemnastym a dwudziestym czwartym miesiącem życia zaczyna się interesować toaletą. Często ma to większy związek z samym pomieszczeniem i obracającym się papierem toaletowym niż z czynnościami fizjologicznymi. Dziecko chce też naśladować mamę i tatę. Taka faza niekoniecznie oznacza jednak gotowość do rezygnacji z pieluch; warto poszukać innych oznak. Dochodzimy w tym momencie do kolejnej ważnej kwestii.





SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

MAMO, CHCĘ KUPEĆ!

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantep

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl