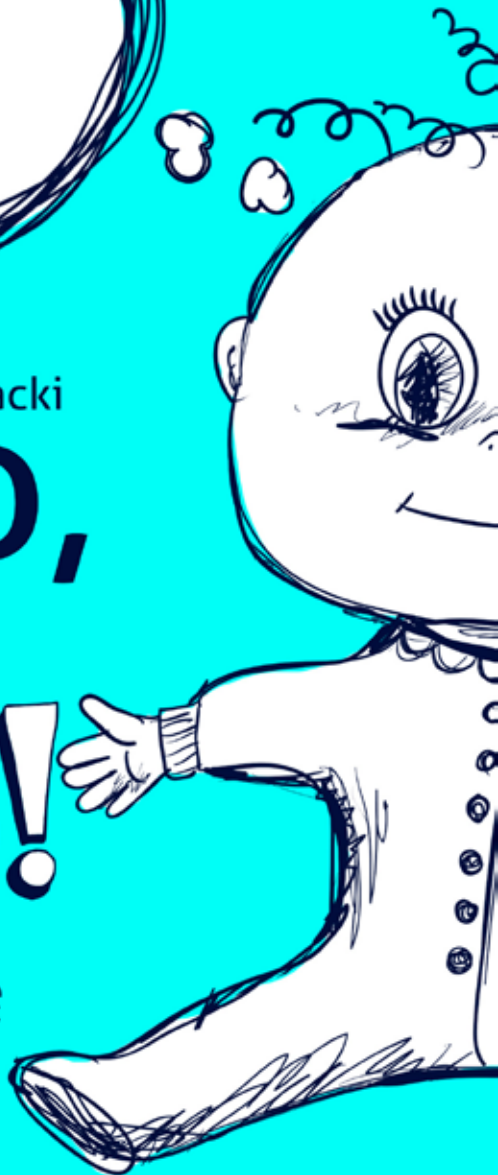


Jamie Glowacki

Mamo, chcę **KUPE!**

Jak skutecznie nauczyć
malucha robić siku i kupę
tam gdzie trzeba



Jamie Glowacki

Mamo, chcę **KUPE!**

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: designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: © redPanda (Depositphotos.com)
DTP: Maciej Grycz

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 © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiace Łukasz Kierus
Copyright © for the 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 II
Białystok 2020
ISBN 978-83-66520-87-5



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



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiace
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.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

ROZDZIAŁ 1



NA POZĄTKU...

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 rządźli 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 alfabcie, 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.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059