



Джейми Гловацки

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОДГУЗНИКОВ!

Как приучить
ребенка
к горшку
за 3 дня



Москва 2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Г54

Jamie Glowacki
Oh Crap! Potty Training: Everything Modern Parents Need to Know
to Do It Once and Do It Right

Originally published by TOUCHSTONE
An Imprint of Simon & Schuster, Inc.

Copyright © by Jamie Glowacki

Перевод с английского языка

Гловацки, Джейми.

Г54 Откажитесь от подгузников! Как приучить ребенка к горшку за 3 дня / Джейми Гловацки ; [пер. с англ. Ивана Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 352 с.

ISBN 978-5-699-87360-9

Скорее всего, вы держите в руках эту книгу по той простой причине, что глубоко в душе знаете: ваш ребенок уже готов учиться обращаться с горшком. Но, возможно, морально не готовы вы сами, потому что не представляете, с чего начать. Эта книга обстоятельно рассматривает мифы, гуляющие вокруг приучения ребенка к горшку, а также все возможные трудности, с которыми вы реально можете столкнуться на практике, и легко предлагает способы преодоления каждой из них. Автор книги уверена: если все делать правильно, то результат вам гарантирован через 3–7 дней! Также вы найдете в ней короткий раздел специально для пап, которого будет достаточно, чтобы в семье царил мир и покой, а центром внимания все так же оставался ребенок, а не горшок.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-87360-9

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ



ВСТУПЛЕНИЕ	7
С ЧЕГО НАЧИНАТЬ	13
КОГДА НАЧИНАТЬ.....	30
МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ.....	38
НАСТРОЙТЕСЬ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	56
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОДГУЗНИКОВ. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО	80
ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ	126
ТРАГЕДИЯ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ.....	137
ТРУДНОСТИ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ	153
ЧЕТВЕРТЫЙ И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ЭТАПЫ	171
ПО-БОЛЬШОМУ	181



ПРЕДЫДУЩИЕ НЕУДАЧНЫЕ ПОПЫТКИ ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ.....	214
ЯСЛИ	227
ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ	242
ВЫСАЖИВАНИЕ	256
ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ ВНЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ВРЕМЕННЫХ РАМОК	267
ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕЗАГРУЗКА, И КОГДА ОНА НЕОБХОДИМА ...	282
ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	291
МОИ ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ	305
САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ МОИ РЕКОМЕНДАЦИИ	312
НАПУТСТВЕННЫЕ СЛОВА, МАМЕ ОТ МАМЫ	336
ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПАПЫ	338
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	348





ВСТУПЛЕНИЕ

Меня зовут Джейми, я рада, что вы обратили внимание на мою книгу. Это подробное руководство по приучению ребенка к горшку. Я буду вашим гидом в этом по-настоящему увлекательном процессе. «Увлекательном процессе?!» — возмутитесь вы. Да, именно так! Вы не ослышались. Я хочу, чтобы перед тем, как начать приучение ребенка к горшку, вы осознали, насколько потрясающим является этот этап развития вашего малыша. Мы, будучи родителями, все с нетерпением ждем, когда наш ребенок научится ходить и разговаривать, читать и завязывать шнурки, однако мысль о приучении его к горшку наполняет нас страхом. И совершенно зря. Я открыла для себя одну очень любопытную вещь по поводу приучения ребенка к горшку: это первая возможность для родителей проанализировать, как их ребенок учится чему-то новому. Каждый ребенок учится — в том числе и пользоваться горшком — немного по-своему, и вы сможете узнать, каким образом и с какой скоростью это обучение проходит именно у вашего малыша.

Если вы не в курсе, какое я имею отношение к приучению ребенка к горшку, вы можете прочитать мою биографию на

сайте www.jamieglowacki.com. Добрый десяток лет я активно занималась этим вопросом, однако только в 2011 году мой бизнес начал по-настоящему набирать обороты, когда я приступила к одновременной работе с большим количеством людей, благодаря

БОЛЬШИНСТВУ ДЕТЕЙ ПОНАДОБИТСЯ ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ДНЕЙ, ЧТОБЫ ОСВОИТЬСЯ С ГОРШКОМ.

чему узнала много нового о современных тенденциях, проблемах, а также популярных среди родителей методах и подходах. Кроме того, я открыла для себя, что не существует какого-то универсального подхода в приучении ребенка к горшку. Конечно, есть какие-то

общие элементы, без которых ребенку будет сложно научиться пользоваться горшком — для этого, например, вам непременно нужно перестать надевать на него подгузники, — однако все дети разные и по-разному реагируют на различные подходы. **В этой книге я научу вас, как максимально безболезненно отучить ребенка от подгузников, а также — что гораздо важнее — предоставлю ответы на все вопросы, которые могли у вас возникнуть, начиная вот уже с этого момента.** Итак, смысл в следующем: все дети по-разному реагируют на отсутствие на них подгузников, и как раз этого, друзья мои, все так и боятся. Вскоре мы рассмотрим этот вопрос в мельчайших подробностях. Перед этим, однако, мне придется развеять парочку устоявшихся мифов, а вам, в свою очередь, пересмотреть свои взгляды на приучение ребенка к горшку. Затем я расскажу вам, что собой представляют первые несколько дней приучения ребенка к горшку, после чего, наконец, отвечу на все вопросы, которые только могли у вас возникнуть.

Раньше я называла это «трехдневным планом». Непроста в Интернете можно найти такое огромное количество разно-



образных «трехдневных обучающих методик». У среднестатистического ребенка уходит порядка трех дней на то, чтобы преодолеть основные трудности в процессе приучения к горшку. Вместе с тем ваш ребенок по-своему уникален, равно как и ваши отношения с ним. Каждый ребенок учится по-своему, в своем собственном темпе, и — это очень большое и — вы погружаетесь в этот процесс эмоционально. Одна из причин, по которым мне удастся приучить чужого ребенка к горшку всего за один день, заключается в том, что у меня нет в этом никакой эмоциональной увлеченности. Это не *мой* ребенок. Между вами и вашим ребенком существует потрясающе сильная эмоциональная связь, являющаяся одновременно и вашим преимуществом, и недостатком. Так что без трудностей не обойтись. За годы моей работы мне не раз попадались родители, которые во что бы то ни стало стремились уложиться в эти три дня. Когда дело касается приучения ребенка к горшку, вы должны стремиться избавить себя и вашего малыша от такого давления. **Излишняя настойчивость и спешка запросто сведут на нет все ваши старания.**

Добавлю еще кое-что: все мы знаем, как сильно наши дети отличаются друг от друга, однако СМИ каким-то удивительным образом заставили нас поверить, что якобы существует типовой метод приучения ребенка к горшку, который подойдет каждому ребенку. Такое совершенно невозможно. Как может один и тот же метод одинаково подходить разным людям? Когда начинаешь думать в таком ключе, то это выглядит как-то странно, не правда ли?

Вам предстоит изменить уровень восприятия вашего малыша с «я пописал» до «я писаю», а потом и до «мне нужно пописать». Вот и все.



Большинству детей понадобится от трех до семи дней, чтобы освоиться с горшком.

У некоторых малышей этот процесс может несколько затянуться, в то время как у других займет еще меньше времени. Вы не можете заранее узнать, каким в этом плане будет именно ваш ребенок, однако любая скорость обучения будет нормальной и допустимой. Это то же самое, что и учиться читать. Одни дети осваивают чтение быстро, словно интуитивно, в то время как другим требуется гораздо больше времени для того, чтобы начать складывать отдельные буквы в слова (причем последний вариант встречается чаще). Я расскажу вам, как отслеживать прогресс, потому что именно этот момент и играет самую большую роль в этом процессе. Главное, чтобы был прогресс, и не важно, сколько времени уйдет на доведение дела до конца.

Вам предстоит изменить уровень восприятия вашего малыша с «Я пописал» до «Я писаю», а потом и до «Мне нужно пописать». Вот и все.

Каждый этап займет где-то один день. Некоторые дети без проблем делают первый шаг, однако прочно застревают на втором. В любом случае, пока не начнете, не узнаете, как будут обстоять дела именно с вашим крохой.

Вы должны понимать, что ничто из написанного в этой книге не является абсолютной и безоговорочной истиной. Речь ведь идет о маленьких людях. Их мозг, может быть, еще и не развился окончательно, однако эти маленькие люди вполне способны на свои собственные мысли, а их характер уже вовсю дает о себе знать. Мне так нравится заниматься приучением детей к горшку как раз по той причине, что все дети очень сильно отличаются друг от друга. По мере того как



ваш малыш будет учиться пользоваться горшком, вы должны всегда помнить о его индивидуальных особенностях.

Таким образом, вы держите в руках лишь ориентировочную программу обучения. Все в ваших руках, не в моих. Я специалист по приучению детей к горшку, однако вы специалист по вашему ребенку. Если что-то из сказанного мной вам покажется неуместным, забудьте про это. Я стараюсь максимально аргументировать все, что говорю, однако вы запросто можете со мной в чем-то не согласиться, и я ничего против этого не имею.

Эту книгу я рекомендую каждому прочитать полностью до конца пятой главы «Откажитесь от подгузников!

Практическое руководство». Я поставилась максимально упростить это руководство, потому что чаще всего этот процесс мало у кого вызывает какие-то сложности. Оставшаяся часть книги собрала в себя всё — действительно *всё*, — что я знаю про приучение ребенка к горшку. На самом деле книга представляет собой сборник огромного количества «а что, если?», сопровождаемых подробными инструкциями по решению этих потенциальных проблем. Может быть, вам и будет любопытно прочитать их все, однако я не рекомендую нагружать себя проблемами, которых для вас, скорее всего, и вовсе не существует.

По ходу книги я буду упоминать своих клиентов и описывать конкретные ситуации, с которыми мы сталкивались. Из соображений конфиденциальности все имена были изменены. Кроме того, для краткости я комбинировала вместе различные сценарии.

я зарабатываю на жизнь тем, что разговариваю о какашках, так что о серьезном повествовании не может быть и речи.



Я то и дело использую ругательства, мое чувство юмора не раз называли «большим», и я не брезгую сарказмом. Дело тут не в том, что я не уважаю читателя. Сами посудите — я зарабатываю на жизнь тем, что разговариваю о кашках, так что о серьезном повествовании не может быть

ЕСЛИ ЧТО-ТО ИЗ СКАЗАННОГО
В ЭТОЙ КНИГЕ ПОКАЖЕТСЯ
ВАМ НЕУМЕСТНЫМ, ПРОСТО
ЗАБУДЬТЕ.

и речи. Я не хочу никого оскорбить и не отношусь легкомысленно к этому важному этапу развития ребенка. Тем не менее в некоторых случаях, кроме как бранного слова, ничего другого и не скажешь.

Я в восторге от того, что вы выбрали меня в качестве проводника в этом важном процессе. **А теперь... готовы ли вы задать жару и приучить своего малыша к горшку?**



ГЛАВА ПЕРВАЯ



С ЧЕГО НАЧИНАТЬ

Первым делом мне хотелось бы отметить, что — как бы мне ни нравилось слово «дерьмо», обычно со своими детьми я использую слова «писать» и «какать», этими же словами я пользуюсь и на страницах этой книги. Думаю, что они достаточно избитые и прекрасно подходят для употребления. Вместе с тем вы вовсе не обязаны использовать именно эти слова и вправе сами выбирать терминологию для своей семьи. Любые слова подойдут, главное — чтобы вы использовали их постоянно.

В этой книге я буду очень много говорить о том, как родители противоречат сами себе. Это одна из причин, по которым процесс приучения ребенка к горшку часто становится таким проблематичным. Слова, которые вы используете, — только один из примеров. Мне все равно, говорите ли вы «каки», «писи», «пи-пи», «моча», «кака», «испражнения», «фекалии», «фу-фу»... И так далее. Просто будьте постоянны в своих формулировках. Зарубите себе на носу, что выбранное вами слово будет *очень громко* произноситься в церкви, в библиотеке, на рынке. **Убедитесь, что вам комфортно слышать это слово очень громко и очень часто.** Мне доводи-



лось работать с родителями, которые дома говорили «кака», однако на публике пытались добиться, чтобы малыш говорил «сходить по-большому». Детский мозг устроен по-другому. Не нужно его путать.

Кстати, насчет термина «приучение к горшку». Мне попадались родители, которые были категорически против такой формулировки. Они говорили, что приучают животных, а не детей. Давайте раз и навсегда условимся, что «приучать» в нашем контексте значит то же самое, что и «обучать». Рассмотрим в качестве аналогии устройство на новую работу. Вы проходите обучение, в рамках которого кто-то опытный рассказывает вам о ваших обязанностях и о том,

ПРИУЧЕНИЕ РЕБЕНКА
К ГОРШКУ СРАВНИМО С ТЕМ,
КАК ОН УЧИТСЯ ХОДИТЬ.

как правильно их выполнять. **Разве в первый день на работе ваш начальник сидит и ждет, пока вы не подадите ему сигнал, что готовы?** Разве он сходит с ума и увольняет вас после первой же совершенной вами ошибки? Нет. Обычно вам четко объясняют, чего именно от вас ждут и как вам следует это делать. От вас ждут, что через какое-то время вы полностью освоите свои новые обязанности. Аналогично и с горшком.

Мне также нравится сравнивать приучение ребенка к горшку с тем, как он учится ходить. Давайте признаем — поначалу дети гораздо быстрее перемещаются ползком. Так зачем же им учиться чему-то новому? По той простой причине, что прямохождение заложено в самой человеческой природе.

Точно так же в нашей природе заложено какать и писать в специально отведенных для этого местах. Даже у народов, живущих без водопровода и канализации, для испражнений отводится специальное место.



Вспомните, как ваш малыш учился ходить. Скорее всего, вы постоянно за ним присматривали, чтобы он не ударился обо что-нибудь головой. Вы ставили его у себя между ног, держали за руки и всячески ему помогали. Вы хвалили и подбадривали его своими поцелуями. Вы хвастались его достижениями перед каждым, чья нога переступала порог вашего дома. Когда он падал и начинал плакать, вы поднимали его, стряхивали с него пыль и поощряли новые попытки встать на ноги. Давали ли вы ему сладости за то, что он учится ходить? Умоляли ли вы его по тысячу раз в день, прежде чем он начал ходить? Были ли вы напуганы до чертиков? Говорили ли вы об этом со всеми своими знакомыми и постоянно ли изучали этот вопрос? Скорее всего, нет. Вы знали, что ваш малыш научится ходить где-то в годик плюс-минус пару месяцев. Возможно, вы купили ему игрушку-каталку, чтобы немного ускорить этот процесс. Вы бы забеспокоились, если бы ребенку исполнилось 1,5 годика, а он даже не начал предпринимать попытки начать ходить. Если говорить в общем и целом, то вы наверняка опирались на свою родительскую интуицию и полученные знания, когда помогали своему малышу учиться ходить.

РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ
ОСВОИТЬСЯ С ГОРШКОМ
БЕЗ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЕЙ!

В идеале в приучении ребенка к горшку вам следует придерживаться точно такого же подхода.

Мне всегда казалось странным, когда родители думают, будто их ребенок сам освоит горшок без их участия. С чего бы это вдруг? Конечно, в какой-то момент в будущем он может задуматься о необходимости этого, равно как и о получении водительских прав. Потребность в том, чтобы писать

