

Jamie Glowacki

Oh pagan!

POTITREENING

A baby with light hair and blue eyes is sitting on a green plastic potty. The baby is wearing a white short-sleeved shirt and dark shorts. They are holding a piece of light blue toilet paper. In front of the potty are two rolls of light blue toilet paper. The background is white with a pattern of pink dots of varying sizes. A yellow starburst shape is on the right side of the image.

ÕPETUSSÕNAD
TÄNAPÄEVA
VANEMAILE,
ET TEHA SEDA
ÜKS KORD JA
ÕIGESTI

Originaali tiitel:

Jamie Glowacki

OH CRAP! POTTY TRAINING: Everything Modern Parents Need to Know to Do It Once and Do It Right

2015

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Käesolevas raamatus on avaldatud autori arvamused ja mõtted. Raamatu eesmärk on pakkuda kasulikku ja informatiivset materjali trükises käsitletud teemal. Raamatut müüakse teadmiseks, et ei autor ega kirjastaja ole seotud meditsiiniliste, tervise- ega muude samalaadsete professionaalsete teenuste tõlgendamiseks. Lugeja peaks enne antud raamatus avaldatud soovitude kasutamist või järelduste tegemist konsulteerima meditsiini-, terviseala või mõne muu kompetentse spetsialistiga.

Tõlkinud Maire Selgmäe

Toimetanud Anneli Sihvart

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2015 by Jamie Glowacki

Originally published by Touchstone, a Division of Simon & Schuster, Inc.
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B03357219

ISBN 978-9949-82-390-1

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

Sissejuhatus	7
1. Alguses...	11
2. Millal alustada?	23
3. Müüdid ja eksiarvamused	31
4. Mõttemaailma ettevalmistamine	43
5. Loobuge mähkmetest! Kuidas?	61
6. Õine treening	93
7. Esimese ploki draama	101
8. Teise ja kolmanda ploki dilemmad	111
9. Neljas plokki ja kõik ülejäänud	125
10. Kaka	133
11. Potitreeningu eelnevad katsed	157
12. Päevahoid ja teised hoidjad	167
13. Käitumine vs potitreening	177
14. Lapse potitamine sünnist saadik	187
15. Noorem kui 20 kuud, vanem kui kolm aastat	195
16. Taaskäivitus	205
17. Erilised olukorrad	211
18. Minu lõplikud vastused	221

19. Mõned vihjed ja küsimused	227
20. Lahked sõnad	239
Isa sohileht	241
Sohileht vanematele	243
Lapsevanemate 12 kõige sagedasemat küsimust Jamiele	249

Sissejuhatus

Tere tulemast lugema raamatut „Oh pagan! Potitreening“. Käesolev raamat on põhjalik teejuht potitreeninguks. Minu nimi on Jamie ja minust saab teie giid sellel tõeliselt põneval teekonnal. Mida? Põneval teekonnal? Jah, te lugesite õigesti. Esimene samm, mida soovin teid astuvat enne potitreeninguga alustamist, on teha endale selgeks, milline imeline verstapost see on. Käimine ja rääkimine, lugema õppimine ja kingapaelte sidumine ning rattaga sõitma õppimine on kõik tõeliselt imelised verstapostid, mida meie kui lapsevanemad *ootame pikisilmi*. Aga potitreeningu ees tunneme hirmu, kas pole? Aga hirmu poleks vaja tunda. Üks lahendamaid asju, mille olen enda jaoks potitreeningu puhul avastanud, on asjaolu, et saate esimest korda aimu, *kuidas* teie laps õpib. Iga laps õpib ja seetõttu annab potitreening pisut teise vaatenurga alt suurepärase ülevaate teie lapse õppemeetoditest ja -köveratest.

Kui te pole tuttav minu käekäiguga potitreenerina, võite lugeda mu elulugu internetilehelt (<http://www.jamieglowacki.com>). Vaatamata korralikule kümneaastasele kogemusele potitreenerina lahvas mu äri tõeliselt õitsele, kui alustasin 2011. aastal tööd samaaegselt paljude inimestega, see andis mulle ülevaate tekkivatest uutest suundumustest, probleemidest ning uudsetest kasvatusmeetoditest ja -stiilidest. Samuti tegin avastuse, et tegelikult pole olemas ühte kindlat potitreeningu meetodikat. Kuigi on olemas üks hädavajalik komponent kõigi edukate potitreeningute jaoks – te peate lapsel mähkme ära võtma –, on iga laps isesugune ja reageerib just talle sobivale lähenemisele. Käesolevas raamatus õpetan teile kõige valutumat meetodit, kuidas

võtta oma lapsel mähe jalast, aga veelgi olulisem on see, et pakun vastuseid kõikidele küsimustele, mis võivad teil potitreeningu käigus tekkida. Lühidalt: iga laps reageerib mähkmete äravõtmisele omamoodi ja just seda, mu sõbrad, kõik lapsevanemad kardavadki. Õige pea jõuame peamiste üksikasjadeni, aga esmalt pean purustama mõned müüdid ja teie peate end vaimselt ette valmistama. Seejärel käime koos läbi potitreeningu esimesed päevad ja lõpuks jõuame kõigi võimalike küsimusteni, mis teil tekivad.

Mina nimetan seda kolme päeva plaaniks. Internetis on põhjendatult liikvel miljon „kolme päeva potitreeningu meetodit“. Keskmisel lapsel kulub tavaliselt kolm päeva potitreeningu kõige raskema punkti ületamiseks. Aga teie laps on erakordne, nagu on ka teie suhe temaga. Igal lapsel on oma õppimiskõver ja – see on tõeliselt tähtis – teil on potitreeningule emotsionaalne mõju. Üks põhjuseid, miks mina suudan kellegi teise lapse päevaga potil käima õpetada, on see, et minul puudub temaga emotsionaalne side. Tegemist pole *minu* lapsega. Teie ja teie lapse vahel on imeliselt tugev side ja see on teie puhul nii eelis kui ka puudus. Seega, jah, teie teekonnal võib tulla ette takistusi. Olen aastatega tähele pannud, et mõnede lapsevanemate jaoks saab kolme päevaga potitreeningust kinnisidee. See aga tekitab omakorda pinge, mida te soovite potitreeningul hoopiski vältida. Kui tekitate pinge, kukute läbi.

Siinkohal soovin rõhutada: me kõik teame, kui erinevad on meie lapsed, ometi on meedia pannud meid arvama, et potitreeningu puhul on olemas nn küpsisevormi variant, mis töötab absoluutselt iga lapse puhul. Võimatu. Kuidas saaks üks meetod töötada identselt absoluutselt iga inimese puhul? Kas pole veider, kui te sellest niimoodi mõtlete?

Enamikul lastest kulub potitreeningu puhul kolm kuni seitse päeva, et käiks klõps. Mõnede laste puhul võib protsess võtta kauem, teiste puhul vähem aega. Teil pole aimugi, milline laps teil on, kuni te pole alustanud, kuid pole oluline, kui kiire või aeglane protsess on, kõik läheb hästi ja on etteaimatav. See on sama nagu lugema õppimine. Mõ-

nedel lastel läheb ruttu ja näiliselt intuiitiivselt, teistel kulub tähtede sõnadeks kokku veerimiseks kauem aega (muide, levinum on just viimane). Annan teile *edusammude* märkamiseks vihjeid, sest just see on oluline. Asja tuum on just edusammud, mitte täiuslikkus. Me tekitame lapses teadliku seose: pole aimugi – ma pissisin – ma pissin – ma tahan pissile. Ongi kõik. Iga etapi läbimiseks kulub keskmiselt üks päev. Mõned lapsed läbivad ühe etapi liueldes, aga takerduvad teises. Taas, me ei tea, kaua kulub teil, kuni te pole alustanud.

Pange tähele, et mitte midagi pole kivisse raiutud ega ka absoluutne tõde. Me tegeleme väikeste inimestega. Nende aju pole veel välja arenenud, aga need väikesed inimesed on väga andekad oma mõtteid mõtlema ja neil on oma iseloom. Suhtun potitreeningusse suure kirega, sest kõik lapsed on erinevad ja teie peate sellel protsessil asetama oma lapse isikupära isiklikest ootustest ettepoole. Selge?

Pange tähele, et kõik, mida loete, on üldised soovitusel. Minul pole mingit võlukeppi. Võlukepp on teie käes. Mina olen potitreeningu ekspert, aga teie olete oma lapse ekspert. Kui kirjutan midagi, mis teie puhul ei kehti, heitke see kõrvale. Annan endast parima, et kõigil, millest kirjutan, oleks taga tervislik annus *mikse*, aga eksin hea meelega.

Enne, kui alustame, veel mõned kiired märkused. Käesolev raamat sisaldab palju minu kirjutatud blogipostitusi. Soovitan väga hakata minu blogi jälgijaks. Õpin oma klientidelt iga päev uusi asju ja uuendan blogi pidevalt. Lisaks on paljud maininud, et kirjutan naljakalt.

Soovitan soojalt, et loeksite sellest raamatust läbi viienda peatüki „Loobuge mähkmetest! Kuidas?“. Olen püüdnud kirjutada „kuidas“ nii lihtsalt lahti kui võimalik, sest mõned inimesed läbivad terve protsessi pidevalt tekkivate uute küsimustega. Ülejäänud raamat on kõik – ja ma pean silmas, *kõik* – sellest, mida mina tean potitreeningust. Selles on tohutu hulk küsimusi „mis siis, kui“ ja vastuseid, kuidas seda teha. Kogu raamat võib vastata teie arusaamale lõbusast lugemisest, aga ma ei soovitaks koormata end kohe võimalike probleemidega, mis ei pruugi teie puhul mitte kunagi tekkida.

Mainin oma raamatus pidevalt kliente ja konkreetseid olukordi. Privaatsuse huvides on kõik nimed muudetud. Samuti olen lisanud erinevaid stsenaariume protsessi lühendamiseks.

Hoiatan, et minu huumorit on nimetatud „haigeks“ ja ma olen üsna sarkastiline. Asi pole lugupidamatuses. Teenin elatist kakast rääkides ja pean olema pisut imelik. Ma ei taha kedagi solvata ega võta mingil juhul nii tähtsat versteposti kergemeelselt. Ometi pole vahel abi muust sõnast kui p....

Olen väga elevel, et olete valinud just mind oma teekonnal abistajaks. Nüüd... kas olete valmis potitreeningule jalaga tagumikku lööma?

ESIMENE PEATÜKK

Alguses...

Kõigepealt tahan öelda, et kuigi mulle meeldib tohutult sõna *pask*, kasutan mina oma lapsega suheldes siiski sõnu *piss* ja *kaka* ning neid sõnu kasutan ma ka selles raamatus. Minu arvates on need üsna laialt kasutuses ja sobivad kenasti konteksti. Aga teie pole sugugi kohustatud kasutama just neid sõnu. Ainult teie ise otsustate oma perekonna keelekasutuse üle. Absoluutselt kõik sõnad sobivad, tähtis on järjepidevus.

Asi, millest kirjutan üsna palju, on segased sõnumid. Me saadame oma lastele potitreeningu ajal pidevalt segaseid sõnumeid ja minu arvates on just see üheks põhjuseks, miks potil käimise alustamisest on saanud tõeline katsumus. Sõnad, mida teie kasutate, on lihtsalt üks näide. Mul on täiesti ükskõik, kas kasutate sõna *kaka*, *pask*, *väljaheide*, *uriin*, *number kaks*, *fuu-fuu*, *äka*... mida iganes. Lihtsalt olge järjepidev. Pidage meeles, et just seda sõna öeldakse *väga kõva häälega* kirikus, raamatukogus ja poes. Seega, olge kindel, et seda sõna pidevalt ja valju häälega kuuldes tunnete end mugavalt. Olen pidanud töötama lapsevanematega, kes kodus ütlevad „*kaka*“, aga avalikus kohas püüavad saada hakkama sõnaga „*väljaheide*“. Väikelapse aju ei tööta sellisel viisil. Ärge ajage teda segadusse.

Mis puudutab terminit potitreening, siis tean, et mõned lapsevanemad on selle kasutamise vastu. Lapsevanemad on mulle maininud, et treenitakse loomi, mitte lapsi. Lepime lihtsalt kokku, et meie puhul on „*treening*“ sõna „*õppimine*“ sünonüüm. Lõppude lõpuks „*treenite*“ te isegi täiskasvanuna, et mõnda asja selgeks õppida. Samamoodi, kui asute tööle uuele ametikohale, saate ka vastava treeningu ehk välja-

õppe. Kogenum kolleeg tutvustab teile uusi ametikohustusi. Kas esimesel tööpäeval istub ülemus teie kõrval ja otsib märke, kas olete valmis? Valmis milleks? Kui teete vea, kas ülemus läheb endast välja ja vallandab teid? Ei. Tõenäoliselt seletatakse teile, mida teilt oodatakse, ja näidatakse, kuidas seda teha. Kui teete vigu, selgitab ülemus teile rahulikult, mida valesti tegite ja kuidas seda õigesti teha. Teatud aja möödudes eeldatakse, et olete uued oskused omandanud. Just selline ongi potitreening.

Samuti meeldib mulle võrrelda potitreeningut käima õppimisega. Mind on alati hämmastanud, kuidas lapsed käima õpivad. Olgem ausad, nad liiguvad käpuli palju kiiremini edasi. Milleks siis õppida selgeks uus oskus? Sest inimese loomuses on kõndida kahel jalal. Samuti on meie loomuses pissida ja kakada konkreetsele kohta. Isegi kultuurides, kus puudub kanalisatsioon, on spetsiaalsed alad ihuhädade rahuldamiseks.

Meenutage aega, kuidas teie laps õppis kõndima. Ilmselt käisite tal kogu aeg järel, et ta pead kuskile ära ei lööks. Panite ta oma jalgade vahele, hoidsite kätest kinni ja abistasite. Ergutasite teda ja külvasite suudlustega üle. Demonstreerisite lapse uut oskust igaühele, kes üle teie koduläve astus. Kui laps kukkus ja nuttis, võtsite ta sülle, lohutasite ja julgustasite uuesti proovima. Kas pakkusite talle käima õppimise eest kleepse või komme? Kas palusite ja küsisite miljon korda päevas, kas ta äkki tahab nüüd kõndida? Kas läksite endast välja? Kas küsisite nõu kõigi tuttavate käest ja vestlesite pidevalt sellel teemal? Ilmselt mitte. Teadsite, et laps hakkab kõndima umbes 12 kuu vanuselt, mõned kuud siia- või sinnera. Võib-olla otsite talle protsessi kiirendamiseks mõne käimist abistava vahendi. Ilmselt oleksite hakanud muretsema, kui ta 18 kuu vanuselt poleks näidanud mingeid märke, et hakkab kõndima. Tõenäoliselt kasutasite lapse kõndima õppimise puhul lapsevanema intuitsiooni ja isiklikke teadmisi oma lapse kohta.