

Πρόλογος

Ως νέα μητέρα δεν καταλάβαινα σχεδόν ποτέ πώς το να μάθει το μωρό να πηγαίνει στην τουαλέτα μπορούσε να γίνει τόσο αντιπαθητική εμπειρία για τους γονείς. Αντίθετα με τους περισσότερους ανθρώπους που ξέρω, όλα τα παιδιά στην οικογένειά μου είχαν βγάλει τις πάνες πριν γιορτάσουν τα δεύτερα γενέθλιά τους. Ήταν κάτι που απλώς κάναμε. Οι γυναίκες στην οικογένειά μου εκπαίδευαν, για γενιές, τα μωρά τους από νωρίς. Και κάθε γενιά περνούσε στις επόμενες ένα σωρό ιστορίες για το πόσο ήσυχα και εύκολα τα μικρά μάθαιναν να παίρνουν το δρόμο για την τουαλέτα. Οι ιστορίες αυτές περιείχαν έναν τεράστιο πλούτο πληροφοριών. Το αποτέλεσμα ήταν απλώς να μην έχουμε τα προβλήματα που μοιάζουν τόσο συνηθισμένα και κοινά σε τόσο πολλές οικογένειες.

Αφού διάβασα ό,τι μπόρεσα να βρω πάνω στο θέμα και λαμβάνοντας υπόψη τις συμβουλές που δίνουν πολλοί γιατροί, άρχισα να καταλαβαίνω γιατί δημιουργούνται προβλήματα. Υπάρχει μια γενική έλλειψη πληροφόρησης για το θέμα. Τα περισσότερα από αυτά που βρίσκουν οι γονείς για να διαβάσουν προσφέρουν *ξεπερασμένες* πληροφορίες οι οποίες είναι πολύ γενικές και αφήνουν πολλά σημαντικά ερωτήματα αναπάντητα. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί δύο ετών αρνείται να συνεργαστεί σημαίνει ότι δεν είναι έτοιμο να εκπαιδευτεί; Ή σημαίνει ότι προσεγγίζετε το θέμα με λάθος τρόπο; Μήπως είναι απλώς ο τρόπος με τον οποίο το παιδί εκφράζει την ανεξαρτησία του; Αν ένα παιδί ενός έτους κάνει πιπί στο γιογιό οπότε το βάζετε και βρέχει σπάνια την πάνα του, αυτό σημαίνει ότι έχει μάθει να χρησιμοποιεί το γιογιό ή ότι έχει γονείς εκπαιδευμένους στο γιογιό; Ερωτήσεις σαν αυτές προκαλούν αβεβαιότητα στους γονείς. Κάτω από αυτές τις συνθήκες, δημιουργείται σύγχυση ακόμη και στους πιο ορθολογιστές και έξυπνους γονείς. Επομένως, δεν είναι να απορεί κανείς που δημιουργούνται προβλήματα.

Πιστεύω ότι το να μάθει το παιδί να πηγαίνει στην τουαλέτα είναι περισσότερο φιλοσοφία παρά συγκεκριμένη τεχνική βήμα προς βήμα. Το βιβλίο αυτό παρουσιάζει έναν νέο τρόπο σκέψης και γενικές οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να μάθετε στο παιδί σας να ζητάει να πηγαίνει στην τουαλέτα, χωρίς να σας πνίγει το στρες. Η μέθοδός μου σας δίνει την ευκαιρία να αρχίσετε νωρίς, και τη δυνατότητα να τελειώσετε την εκπαίδευση την εποχή που πολλοί γονείς μόλις αρχίζουν – σε ηλικία ενάμισι έως δύο ετών. Πάντως, ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού σας όταν αρχίσετε, η τεχνική είναι σε μεγάλο βαθμό η ίδια.

Τελικά, όλα τα μωρά μαθαίνουν να ζητούν τουαλέτα. Όλα τα μωρά θέλουν να μάθουν να ζητούν τουαλέτα: είναι στη φύση του ανθρώπου να παλεύει για επιτεύγματα και ανεξαρτησία. Το μωρό που εκπαιδεύεται από νωρίς, δέχεται απόλυτη υποστήριξη, ενθάρρυνση και αποδοχή από τους γονείς του όσο προχωρά η εκπαίδευση. Έτσι, το άνοιγμα του δρόμου για την τουαλέτα γίνεται μια εμπειρία που ανταμείβει και βοηθάει στη δημιουργία δεσμού, τόσο για εσάς όσο και για το παιδί σας – και έτσι πρέπει να είναι.

1

Το Εναλλακτικό Πρώιμο Ξεκίνημα

Πολλές φορές οι γονείς θεωρούν ότι μια από τις πιο εκνευριστικές πλευρές στο μεγάλωμα των παιδιών τους είναι να τα μάθουν να πηγαίνουν στην τουαλέτα. Για πολλούς είναι τραυματική εμπειρία. Για τους περισσότερους, δεν γίνεται ποτέ αρκετά γρήγορα. Αλλά δεν πρέπει να το βλέπουμε έτσι. Στην πραγματικότητα, η εκμάθηση της τουαλέτας μπορεί να ολοκληρωθεί πολύ πιο νωρίς απ' όσα έχουν μάθει να πιστεύουν οι περισσότεροι γονείς. Με τη σωστή προσέγγιση, το παιδί σας μπορεί να τελειώσει αυτή την προσπάθεια όταν μερικοί θεωρούν ότι πρέπει να ξεκινήσει. Μπορεί επίσης να είναι μια υπέροχη εμπειρία.

Η βασική ανησυχία των γονιών ήταν πάντα *πότε* πρέπει να αρχίζει η εκμάθηση της τουαλέτας. Στις παλιότερες γενιές, οι γονείς άρχιζαν αυτή την εκπαίδευση συνήθως από νωρίς. Βλέπετε, η κάθε λερωμένη πάνα που σήμαινε άλλη μία πάνα που θα πλενόταν στο χέρι, έδινε μεγάλο κίνητρο. Στη δεκαετία του 1950 και στις αρχές της δεκαετίας του 1960, κορυφαίοι ειδικοί συμβούλευαν να περιμένουν οι γονείς μέχρι να μεγαλώσει το παιδί αρκετά ώστε να καταλαβαίνει τι σημαίνει αυτή η εκπαίδευση και να μπορεί να κατανοήσει τις κοινωνικές της προεκτάσεις. Πίστευαν επίσης ότι πριν γίνει οποιαδήποτε πραγματική απόπειρα ελέγχου έπρεπε να έχουν αναπτυχθεί πλήρως οι σφινκτήρες μύες του παιδιού. Εκείνη την εποχή, πίστευαν πως αυτό συμβαίνει γύρω στην ηλικία των είκοσι τεσσάρων μηνών. Παρόλο που μερικοί εξακολουθούν να εφαρμόζουν αυτές τις οδηγίες, το βέβαιο είναι ότι η παλιά άποψη αλλάζει. Η εκμάθηση της τουαλέτας μπορεί να αρχίσει από τον πρώτο κιόλας χρόνο του παιδιού.

Γνωρίζουμε τώρα ότι οι σφιγκτήρες μύες αναπτύσσονται πλήρως πολύ νωρίτερα (σε ηλικία δώδεκα έως δεκαοκτώ μηνών) και το επιχείρημα ότι ένα μικρό παιδί δεν κατανοεί πράγματα και έτσι δεν μπορεί να μάθει να ζητάει τουαλέτα, σίγουρα έχει πάψει να είναι πιστευτό. Σήμερα, οι ειδήμονες στο θέμα της ανάπτυξης των παιδιών αναγνωρίζουν ότι είναι πραγματικά επιλογή των γονιών αν θα αρχίσουν την εκπαίδευση του παιδιού τους νωρίς, ή όχι. Από τη στιγμή που ένας γονιός δεν εξασκεί πίεση, τώρα φαίνεται πως οι ειδικοί δεν έχουν ιδιαίτερες αντιρρήσεις για πρώιμο ξεκίνημα.

Αν αποφασίσετε να εκπαιδεύσετε το παιδί σας από νωρίς να ζητάει τουαλέτα, πρέπει να είστε ρεαλιστές. Η εκμάθηση της τουαλέτας δεν επιτυγχάνεται γρήγορα. Δεν υπάρχει σύντομος δρόμος. Η πρώιμη εκπαίδευση αρχίζει με μια έμφαση να αναγνωρίσει το παιδί τις αισθήσεις του και να τις συνδέσει με τους κατάλληλους μυς. Μόνο που ο ολοκληρωτικός έλεγχος δεν είναι εφικτός μέχρι να αναπτυχθούν πλήρως οι σφιγκτήρες μύες. Η εκμάθηση της τουαλέτας ολοκληρώνεται όταν το ίδιο το παιδί αποφασίζει να αναλάβει την απόλυτη ευθύνη. Αρχίζοντας νωρίς, αυτό μπορεί να συμβεί στους δεκαοκτώ μήνες, αν έχετε ένα παιδί ανεξάρτητο. Ή μπορεί να χρειαστεί λίγο περισσότερο, ανάλογα με την προσωπικότητα του παιδιού.

Η τυπική προσέγγιση που ακολουθούν πολλοί γονείς σήμερα βασίζεται στην ικανότητα του παιδιού να σκέφτεται και να φροντίζει τις προσωπικές του ανάγκες για τουαλέτα από την αρχή σχεδόν της εκπαίδευσης. Η επιτυχία εξαρτάται από την ικανότητα του παιδιού να κατανοεί και να ακολουθεί οδηγίες. Η εκπαίδευση αρχίζει σε ηλικία δύο ετών περίπου και μπορεί να συνεχιστεί για έξι έως δώδεκα μήνες ακόμη. Παρόλο που τα περισσότερα παιδιά ολοκληρώνουν την εκπαίδευση μέχρι να φτάσουν σε ηλικία τριών ετών, δεν είναι ασυνήθιστο να βλέπει κανείς παιδιά που εξακολουθούν να «βρέχονται» μέχρι τα τέσσερα.

Πολλοί γονείς βρίσκουν αυτή την προσέγγιση εκνευριστική γιατί βλέπουν ότι το παιδί τους είναι έτοιμο να αρχίσει να εκπαιδεύεται από τον πρώτο κιόλας χρόνο. Θεωρούν όμως ότι ένα παιδί στην ηλικία αυτή δεν μπορεί να ακολουθήσει οδηγίες. Ακόμη και σε ηλικία δύο ετών, μερικά παιδιά απλώς δεν ακούν τις οδηγίες για να μάθουν να ζητούν τουαλέτα.

Το βιβλίο αυτό προσφέρει ένα σύστημα που βοηθάει να ξεπεραστούν αυτά τα προβλήματα. Είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να ικανοποιεί τις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού σας, ενώ του μαθαίνει ταυτόχρονα να ελέγχει τον εαυτό του. Η εκπαίδευση μπορεί να αρχίσει πριν από τα πρώτα του γενέθλια και να έχει ολοκληρωθεί με επιτυχία μέχρι τα δεύτερα. Και μπορεί επίσης εύκολα να προσαρμοστεί και για μεγαλύτερα παιδιά. Το σύστημα αυτό αμβλύνει τη σύγκρουση που είναι τόσο συχνή στην εκπαίδευση για την τουαλέτα και την τοποθετεί στο επίπεδο που βρίσκονται και οι άλλες προσπάθειες του παιδιού που θέλει, και δηλώνει, να κάνει πράγματα «μόνο του». Δεν διαφέρει από ένα παιδί που μαθαίνει να φοράει τις κάλτσες του. Από τη στιγμή που παρατηρεί και κατανοεί μια διαδικασία, το μικρό παιδί θέλει να κάνει τα διάφορα πράγματα μόνο του. Το να κάθεται στο γιογιό του χωρίς βοήθεια, είναι άλλη μια λεωφόρος αυτοέκφρασης και ανεξαρτησίας. Δεν απαιτείται πίεση για να ολοκληρωθεί η εκπαίδευση για την τουαλέτα. Τα παιδιά το κάνουν φυσικά.

Βέβαια, κανένα παιδί δεν μαθαίνει αμέσως να πηγαίνει στο γιογιό. Πρέπει να ωριμάσουν οι σφιγκτήρες μύες του και να μάθει να τους ελέγχει. Η προσέγγιση που αναλύεται με κάθε λεπτομέρεια σε αυτό το βιβλίο, δίνει την ευκαιρία στο παιδί σας να κατανοήσει τη λειτουργία μυών που κανονικά δεν θα παρατηρούσε. Με την καθημερινή πρακτική, δεν θα αργήσει να συνειδητοποιήσει σωματικές αισθήσεις σχετικές με τον έλεγχο του εντέρου και της ουροδόχου κύστης. Εδώ είναι που αρχίζει στην πραγματικότητα η εκπαίδευση για να ζητάει τουαλέτα. Με συστηματική προσοχή, ο

έλεγχος των μυών αναπτύσσεται ταχύτερα. Και όταν ωριμάσουν τελικά οι σφιγκτήρες μύες, το παιδί σας μπορεί να βρίσκεται στο τελικό στάδιο της εκπαίδευσης για τουαλέτα – αντί να είναι μόλις στην αρχή. Ένα μωρό που αρχίζει από νωρίς, μπορεί να βγάλει τις πάνες κάλλιστα πριν κλείσει τα δύο.

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Οι γονείς αντιμετωπίζουν σήμερα μοναδικές προκλήσεις σε ό,τι αφορά την εκπαίδευση για την τουαλέτα. Από ένστικτο, πολλοί αισθάνονται ότι θα μπορούσαν να αρχίσουν να εκπαιδεύουν το μωρό τους από τον πρώτο χρόνο, αλλά στην πραγματικότητα δεν έχουν καμία πηγή να τους καθοδηγήσει σε αυτή τη διαδικασία. Και έτσι, περιμένουν. Άλλοι που έχουν φτάσει να πιστεύουν ότι η εκπαίδευση που αρχίζει πριν από τα δεύτερα γενέθλια είναι απλώς χαμένος χρόνος, περιμένουν και αυτοί. Για να δημιουργηθεί ακόμη μεγαλύτερη σύγχυση στα πράγματα, για πρώτη φορά στα χρονικά, οι γονείς επηρεάζονται από τις πάνες μιας χρήσης, με τις διαφημίσεις που δείχνουν μεγάλα παιδιά να χρησιμοποιούν πάνες-βρακάκι μιας χρήσης. Με τη χρήση υπερ-απορροφητικών υλικών, ένα παιδί βάρους ακόμη και είκοσι κιλών μπορεί εύκολα να καλύψει τις ανάγκες του κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Σήμερα, δεν είναι ασυνήθιστο να παίζει ένα παιδί απλά παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, πριν ακόμη αρχίσει η εκπαίδευσή του για την τουαλέτα. Πολλά χρησιμοποιούν πάνες-βρακάκι μιας χρήσης μέχρι την ηλικία των τριών ετών, ή και περισσότερο. Όμως τα πράγματα δεν πρέπει να πάρουν αυτόν το δρόμο. Έχετε σαφώς δυνατότητα επιλογής. Η εκπαίδευση για την τουαλέτα μπορεί να είναι για τους γονείς μια εμπειρία δεσμού με το παιδί τους, και για το μωρό μια εμπειρία που θα του δώσει δύναμη. Και –γιατί όχι;– μπορεί πραγματικά να γίνει διασκεδαστική.

ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΞΕΡΕΙ ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ;

Στην πραγματικότητα, όχι. Το επίκεντρο της πρώιμης εκπαίδευσης για την τουαλέτα δεν είναι ο έλεγχος. Είναι η συνειδητοποίηση. Το πρώτο βήμα είναι πάντα η αναγνώριση των εσωτερικών λειτουργιών του οργανισμού. Στα πρώτα στάδια, θα κατευθύνετε την προσοχή του παιδιού σας προς το σώμα του και τις λειτουργίες του. Το να μάθει να ελέγχει αυτές τις λειτουργίες έρχεται αργότερα. Αφού ο έλεγχος δεν είναι το κυρίως θέμα στην πρώτη φάση της εκπαίδευσης, ένα μωρό που μπορεί να σηκωθεί από το κάθισμά του χωρίς βοήθεια, είναι έτοιμο να αρχίσει να εκπαιδεύεται για την τουαλέτα όσο και ένα παιδί δύο ετών. Μέχρι να φτάσει στη δεύτερη φάση της εκπαίδευσής του, θα έχει ήδη αποκτήσει καλή κατανόηση των λειτουργιών του σώματός του και θα έχει περάσει χρόνο εξασκώντας κάποια μορφή ελέγχου πάνω τους. Ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού, η διαδικασία, σε μεγάλο βαθμό, είναι η ίδια.

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Πολλοί γονείς απλώς αναρωτιούνται πώς θα μπορούσαν να διδάξουν στο μωρό τους κάτι που φαίνεται τόσο περίπλοκο. Στην ουσία όμως δεν είναι και τόσο περίπλοκο, παρά μόνο αν εσείς το βλέπετε έτσι. Το να μάθετε σε ένα μωρό να ζητάει τουαλέτα, είναι στην πραγματικότητα πολύ πιο εύκολο απ' όση θα μπορούσατε να φανταστείτε.

Τα μωρά, στον μεγαλύτερο βαθμό, επικοινωνούν σε συναισθηματικό πεδίο. Ένα παιδί «καταλαβαίνει» διάφορα πράγματα με τη διαίσθηση πολύ πιο σύντομα απ' ό,τι καταλαβαίνει τις λέξεις και τις ενέργειες που σχετίζονται με τα πράγματα αυτά. Γι' αυτό, η εκπαίδευση για την τουαλέτα είναι πιο πετυχημένη όταν επικοινωνείτε με το παιδί σας στη γλώσσα που καταλαβαίνει καλύτερα – το συναίσθημα.

Οι γονείς μπορούν εύκολα να αντιληφθούν πόσο αποτελεσματική μπορεί να είναι η «συναισθηματική» επικοινωνία. Για παράδειγμα, παρατηρήστε τι συμβαίνει όταν ένα μικρό νήπιο χορεύει για να κάνει επίδειξη στους γονείς του. Η Μαμά και ο Μπαμπάς γελάνε και χτυπάνε παλαμάκια ενθουσιασμένοι. Και αυτό κάνει το μωρό να χορεύει ακόμη περισσότερο. Κανείς δεν λέει τίποτα, αλλά το παιδί γνωρίζει από ένστικτο ότι είναι ο πρωταγωνιστής της παράστασης και ότι το ακροατήριό του λατρεύει αυτό που κάνει. Η ενθουσιώδης αντίδραση των γονιών είναι αυτή που δίνει στο παιδί το κίνητρο για να συνεχίσει να χορεύει. Αυτό είναι το ίδιο είδος συναισθηματικής ενθάρρυνσης που θα πρέπει να εφαρμόζεται και στην εκπαίδευση για την τουαλέτα.

Βέβαια, δεν μπορείτε να καθίσετε ένα παιδί στο γιογιό και να του εξηγήσετε ότι θέλετε να αρχίσει να κάνει πιπί εκεί, και να περιμένετε κιόλας να το κάνει. Ένα μωρό δεν πρόκειται να το καταλάβει αυτό. Παρόλο που μπορεί ήδη να γνωρίζει τι είναι υγρή πάνα, μπορεί να μην αναγνωρίζει ότι έχει την ικανότητα να τη βρέχει επίτηδες. Βρέχεται αυτόματα, χωρίς σκέψη ή προσπάθεια.

Η εκπαίδευση για την τουαλέτα περιλαμβάνει κάτι περισσότερο από το να μάθουμε απλώς στο παιδί να ελέγχει μια φυσική λειτουργία. Βοηθάει ουσιαστικά το παιδί να αναγνωρίσει μια σειρά φυσικών αισθήσεων, να κατανοήσει τι σημαίνουν αυτές οι αισθήσεις, και μετά να ελέγχει την ανάγκη του για αρκετή ώρα ώστε να φτάνει στο γιογιό. Δεν μπορείτε να εξηγήσετε τέτοιου είδους αισθήσεις με λόγια. Πρέπει να ακολουθήσετε διαφορετική προσέγγιση και να βοηθήσετε το παιδί σας να κάνει εκείνο τους συσχετισμούς ώστε να ανακαλύψει τα πράγματα *μόνο του*. Και αυτό γίνεται μόνο σε συναισθηματικό επίπεδο.

Οι στάσεις και οι αντιδράσεις των γονιών είναι το κλειδί της επιτυχημένης πρώιμης εκπαίδευσης για την τουαλέτα. Όταν βάζετε το μωρό σας στο γιογιό, η άμεση αντίδρασή σας θα του λέει ακριβώς αυτό που πρέπει να ξέρει. Όταν αρχίζει να κάνει πιπί και εσείς

δείχνετε χαρούμενοι και ενθουσιασμένοι, δεν καταλαβαίνει μόνο ότι αυτό είναι καλό, αλλά ότι είναι και διασκεδαστικό. Αν το κάνετε αυτό σταθερά, πολύ σύντομα θα προσπαθεί να πηγαίνει επίτηδες στο γιογιό, μόνο και μόνο για να απολαμβάνει την ίδια, χαρούμενη δική σας αντίδραση. Αυτό το φέρνει σε επαφή με το σώμα του. Στην αρχή, η χαρά να μοιράζεται το επίτευγμά του, είναι στην πραγματικότητα το μόνο που χρειάζεται το μωρό. Μια ευχάριστη εμπειρία τού δίνει αρκετό κίνητρο για να συνεχίσει.

Τα Μωρά Είναι Ιδιοφυΐες

Ας μην υποτιμάμε τις ικανότητες ενός μωρού. Τα μωρά είναι, από τη φύση τους, σε θέση να αφομοιώνουν νέες εμπειρίες πολύ γρήγορα. Πρώτα, όμως, πρέπει να τους παρουσιάζονται οι ευκαιρίες. Δεν υπάρχει πραγματικά ανάγκη να αναβάλλετε την εκπαίδευση για την τουαλέτα μέχρι να μεγαλώσει το παιδί σας αρκετά ώστε να σας πει ότι βαρέθηκε τις βρεγμένες πάνες.

Θα πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι τα μωρά δεν είναι ανίκανα πλάσματα. Τους λείπουν απλώς οι εμπειρίες. Ενώ ένα μωρό μπορεί να μην είναι σε θέση να ελέγξει πλήρως το μικρό του σύστημα, μπορεί εύκολα να αντιληφθεί τις έννοιες.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΜΕ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τα παιδιά ξετρελαίνονται να αποκτούν νέες δεξιότητες. Τους αρέσουν πολύ οι καταστάσεις που τους δίνουν μια αίσθηση πρόκλησης. Το να μάθουν να περπατούν, να πίνουν από το φλιτζάνι και να τρώνε μόνα τους, όλα ξεκινούν σαν μια ενδιαφέρουσα πρόκληση. Τα αισθήματα ικανοποίησης που νιώθει ένα παιδί κάθε φορά που κάνει μια μικρή πρόοδο, είναι αυτά που του δίνουν κίνητρο να συνεχίσει τις προσπάθειές του. Με κάθε

επιτυχία έρχεται και μια μεγαλύτερη αίσθηση επιτεύγματος και ανεξαρτησίας.

Αν ζητήσετε από ένα παιδί να επιτύχει κάτι το οποίο δεν έχει το στοιχείο της πρόκλησης ώστε να του κινήσει το ενδιαφέρον, θα το βρει ανιαρό και ότι δεν αξίζει τον κόπο.

Ένα παράδειγμα αυτού του προβλήματος είναι το προικισμένο παιδί που δεν τα πάει καλά στο σχολείο. Το πρόβλημα δεν είναι η ανικανότητα να μάθει· το πρόβλημα είναι η ανία. Αν δεν παρατηρήσει η δασκάλα τι συμβαίνει, η έλλειψη ενδιαφέροντος από την πλευρά του παιδιού μπορεί εύκολα να παρεξηγηθεί. Η δασκάλα μπορεί να αρχίσει να έχει λιγότερες απαιτήσεις, και αυτό, με τη σειρά του, θα ικανοποιεί αυτές τις λιγότερες απαιτήσεις και το παιδί θα έχει επιδόσεις πολύ χαμηλότερες από τις δυνατότητές του. Οι στάσεις και οι προσδοκίες της δασκάλας μεταφέρονται στο μαθητή. Χωρίς κάποια πηγή έμπνευσης, το επίπεδο των επιδόσεών του θα παραμείνει πιθανώς κάτω από τις δυνατότητές του.

Αν το ίδιο αυτό παιδί ενταχθεί σε ένα ενδιαφέρον περιβάλλον γεμάτο προκλήσεις, του δίνεται η ευκαιρία για πνευματικά ερεθίσματα. Και έτσι, θα μπορούσε εύκολα να γίνει ακόμη και το αστέρι στην τάξη του.

Η ίδια αρχή μπορεί να εφαρμοστεί και στην εκπαίδευση για την τουαλέτα. Αναγνωρίστε τι μπορεί να κάνει το παιδί σας και δημιουργήστε μια πρόκληση στην οποία μπορεί να ανταποκριθεί με επιτυχία. Κινήστε το ενδιαφέρον δημιουργώντας μια εκπαιδευτική εμπειρία που θα ενθαρρύνει τη συμμετοχή του.

ΜΥΪΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ

Οι σφιγκτήρες μύες ελέγχουν το έντερο και την ουροδόχο κύστη. Μερικοί γιατροί λένε ότι ωριμάζουν στις ηλικίες μεταξύ είκοσι και είκοσι τεσσάρων μηνών. Γι' αυτό, προσθέτουν ότι δεν έχει νόημα

να προσπαθήσετε να μάθετε στο παιδί σας να ζητήσει να πηγαίνει στην τουαλέτα νωρίτερα. Αυτό το χρονικό πλαίσιο όμως δεν είναι παρά μια εκτίμηση μόνο. Είναι παραπλανητικό γιατί αντιπροσωπεύει τη *μεγαλύτερη ηλικία* στην οποία αναμένεται να αναπτυχθούν οι σφιγκτήρες μύες του παιδιού και όχι τη μέση ηλικία. Υποδηλώνει επίσης ότι τα παιδιά δεν ασκούν τον παραμικρό έλεγχο πάνω στο σύστημά τους μέχρι να αναπτυχθεί πλήρως. Αυτό είναι εντελώς λανθασμένο.

Το νευρικό σύστημα του μέσου μωρού έχει ωριμάσει αρκετά ώστε να του επιτρέπει να ελέγχει πλήρως ενσυνείδητα τους σφιγκτήρες μυς μέχρι να φτάσει σε ηλικία δεκαοκτώ μηνών. Μερικά μωρά ολοκληρώνουν αυτή τη διαδικασία ήδη από τους δώδεκα μήνες. Σε άλλα, η πλήρης ανάπτυξη γίνεται σε ηλικία περίπου είκοσι τεσσάρων μηνών.

Με δεδομένο ότι το σώμα του κάθε παιδιού αναπτύσσεται με τον δικό του ατομικό ρυθμό, το σύστημα αυτού του βιβλίου είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να φέρνει αποτελέσματα με τους ανώριμους ακόμη σφιγκτήρες μυς όσο εξελίσσεται η φυσική διαδικασία της ανάπτυξής τους. Αυτό το σύστημα εκπαίδευσης ενθαρρύνει, σε ένα βαθμό, την ανάπτυξη των σφιγκτήρων μυών, αλλά η φύση είναι αυτή που ολοκληρώνει τον κύκλο. Θα γνωρίζετε πραγματικά πότε έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία, όταν θα έχει τελειώσει η εκπαίδευση. Στην καλύτερη περίπτωση, θα παρατηρείτε ότι το παιδί σας προοδεύει και αποκτά περισσότερο έλεγχο όσο περνάει ο καιρός.

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΑΠΑΙΤΕΙ ΧΡΟΝΟ

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η εκπαίδευση για την τουαλέτα δεν μπορεί να ολοκληρωθεί μέχρι να ωριμάσουν πλήρως οι σφιγκτήρες μύες, ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού ή το βαθμό

εκπαίδευσής του. Όμως, μπορεί να αρχίσει πολύ νωρίτερα, γιατί ακόμη και οι μη ώριμοι σφιγκτήρες μύες δίνουν αισθήσεις. Επειδή η πρώιμη εκπαίδευση γίνεται ακριβώς για να αναγνωριστούν αυτές οι αισθήσεις, η έλλειψη πλήρους μυϊκής ανάπτυξης δεν έχει σημασία.

Κάθε πράγμα που κατορθώνουν τα παιδιά να κάνουν με το σώμα τους χρειάζεται εξάσκηση. Τα μωρά δεν αρχίζουν να περπατούν πάνω-κάτω στο σπίτι μόλις μάθουν να στέκονται στα πόδια τους. Οι μύες τους δεν είναι αρκετά αναπτυγμένοι και δεν έχουν τον πλήρη έλεγχο τους. Κάνουν μερικά βήματα και μετά πέφτουν στον ποπό τους. Κρατάνε τα δάχτυλα της Μαρμάς και του Μπαμπά, και περπατούν σιγά-σιγά στο δωμάτιο με κινήσεις πάπιας. Με τέτοιες μικρές καθημερινές προσπάθειες βελτιώνονται διαρκώς και οι μύες τους γίνονται όλο και πιο δυνατοί. Σε λίγο, τα μικρά ποδαράκια διατρέχουν με γρηγοράδα ολόκληρο το σπίτι. Το ίδιο συμβαίνει και με την τουαλέτα. Η εξάσκηση ενθαρρύνει την ανάπτυξη του ελέγχου καθώς ωριμάζουν οι σφιγκτήρες μύες.

Όλα τα μωρά περνούν τα ίδια στάδια και τις ίδιες εμπειρίες όσο εκπαιδεύονται. Η διαδικασία αυτή απαιτεί μήνες, *ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού*. Το μωρό πρέπει να μάθει ποια είναι η αίσθηση του βρεγμένου, να συσχετίσει το βρεγμένο με τους μυς που εμπλέκονται, να αναγνωρίσει την αίσθηση της κένωσης ή την ανάγκη να πάει στο γιογιό. Καθώς το μωρό αντιλαμβάνεται τους μυς που εμπλέκονται στη διαδικασία, αρχίζει να τους χρησιμοποιεί φυσικά. Όσο πιο συχνά το κάνει αυτό, τόσο περισσότερο εξοικειώνεται με τους μυς. Όσο περισσότερο εξοικειώνεται με τους μυς, τόσο περισσότερο θα προσπαθεί να τους χρησιμοποιεί και τόσο περισσότερο αυτοί θα δυναμώνουν. Όσο δυναμώνουν οι μύες, το μωρό μαθαίνει να ελέγχει τον εαυτό του για όλο και μεγαλύτερα διαστήματα.

Από τη στιγμή που το μωρό σας θα έχει πλήρη επίγνωση όλων των αισθήσεων, θα προχωρήσει στα τελευταία στάδια της εκπαίδευσης για την τουαλέτα. Θα μάθει να επικοινωνεί τις ανάγκες του

σε εσάς και, τέλος, να χρησιμοποιεί το γιογιό μόνο του. Αυτό το τελευταίο βήμα είναι το *μόνο* που δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία ανάπτυξης των σφιγκτήρων μυών. Αντί λοιπόν να περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η ανάπτυξη των σφιγκτήρων μυών για να αρχίσετε, το παιδί σας θα βρίσκεται ήδη στα τελικά στάδια της εκπαίδευσης.

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΙΝΗΤΡΟΥ

Υπάρχει μία από τις πλέον θεμελιώδεις πλευρές της εκπαίδευσης για την τουαλέτα που παραβλέπεται πάντα. Αυτή είναι η συναισθηματική ικανοποίηση που δημιουργεί στο παιδί κίνητρο για να δοκιμάζει νέες εμπειρίες. Η μάθηση είναι για τα παιδιά κάτι εξίσου φυσικό με την αναπνοή. Η μάθηση γίνεται ευκολότερη αν δημιουργήσουμε ατμόσφαιρα ενθάρρυνσης, χωρίς να έχουμε υπερβολικές απαιτήσεις. Γενικά, πρέπει να παρέχουμε αρκετά ερεθίσματα και να εκδηλώνουμε ενθουσιασμό για να αναπτύσσεται το μυαλό του παιδιού, όχι όμως σε βαθμό ώστε να κατακλύζεται. Πρέπει να επιτυγχάνουμε κάποια ισορροπία. Αν πιέζουμε πολύ ή περιμένουμε περισσότερα απ' όσα μπορεί να δώσει, το παιδί θα αποτραβηχτεί, θα εκνευριστεί ή θα θυμώσει.

Δεν μπορείτε να *υποχρεώσετε* ένα παιδί να αποκτήσει μια νέα δεξιότητα. Μαθαίνει γιατί έχει το κίνητρο να το κάνει. Και το κάνει φυσικά, με αυτόματο τρόπο.

Το παιδί παρακινεί τον εαυτό του με πολλούς τρόπους και, χωρίς παρεμβολές, το εσωτερικό του κίνητρο λειτουργεί ως καταλύτης ανάπτυξης. Τα μικρά νήπια μπορούν να παρακινηθούν να δοκιμάσουν σχεδόν τα πάντα, αν τους κάνουμε να πιστέψουν ότι η δραστηριότητα είναι διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα. Δεν κάθονται ποτέ να εξηγήσουν με τη λογική μια κατάσταση πριν δοκιμάσουν. Δεν σκέφτονται τα όριά τους. Έχουν την τάση να δοκιμάζουν τη

ζωή και οτιδήποτε αυτή έχει να τους προσφέρει. Βλέπουμε τέτοια παραδείγματα διαρκώς καθώς παρακολουθούμε τα παιδιά μας να μεγαλώνουν.

Για παράδειγμα, ένα παιδί ηλικίας ενός έτους μπορεί να αποφασίσει να αρχίσει να βουρτσίζει τα δόντια του γιατί βλέπει τους γονείς του να βουρτσίζουν τα δικά τους. Θέλει να μοιάσει στους γονείς του· να αποτελεί μέρος του τελετουργικού τους. Βουρτσίζει τα δόντια του για να τους μοιάζει, όχι γιατί θέλει να καταπολεμήσει την τερηδόνα. Οι γνώσεις του είναι πάρα πολύ περιορισμένες για να σκεφτεί τέτοια πράγματα, αλλά έχει το κίνητρο για να δοκιμάσει. Δοκιμάζοντας, μαθαίνει. Αν ενθαρρύνονται οι προσπάθειές του, η προσωπική ικανοποίηση που νιώθει θα το παρακινήει να ξαναδοκιμάσει. Και έτσι, το βούρτσισμα των δοντιών θα του γίνει συνήθεια πολύ πριν μάθει τον πραγματικό λόγο για τον οποίο το κάνει.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Κανονικά, οι γονείς ενθαρρύνονται να δίνουν ερεθίσματα στο παιδί τους για την ανάπτυξή του σε κάθε τομέα – σωματικό και πνευματικό. Όμως η εκμάθηση της τουαλέτας μοιάζει να είναι ο μόνος τομέας ανάπτυξης που αντιμετωπίζεται διαφορετικά.

Πολλοί από αυτούς που ασχολούνται με την ανάπτυξη των παιδιών εξακολουθούν να θεωρούν την εκπαίδευση για την τουαλέτα μια τελείως φυσική διαδικασία, την οποία το παιδί πρέπει να μάθει να ελέγχει παίρνοντας λογικές αποφάσεις. Πιστεύουν ότι η εκπαίδευση για την τουαλέτα δεν πρέπει να αρχίζει παρά γύρω στα δεύτερα γενέθλια, αφού το μυαλό του μωρού πρέπει να είναι αρκετά ώριμο για να το «σκέφτεται» πρώτα.

Υπάρχουν και παιδίατροι εξίσου στενόμυαλοι. Οι περισσότεροι, στην πραγματικότητα, δεν δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην εκπαίδευση για την τουαλέτα. Δεν είναι ασυνήθιστο να μην έχουν

καν σαφή άποψη για το θέμα και να το αντιπαρέρχονται στα γρήγορα με μια συμβουλή της στιγμής. Πολλοί βασίζουν την άποψή τους στην πεποίθηση ότι τα παιδιά πρέπει να είναι αρκετά μεγάλα ώστε να «διδασχτούν» με λόγια και σαφή καθοδήγηση. Αυτή η προσέγγιση στην εκπαίδευση δεν δίνει ιδιαίτερο κίνητρο στα παιδιά. Με δεδομένο ότι παραβλέπει τελείως τις συναισθηματικές ανάγκες και την ανάπτυξη του παιδιού, μια τέτοια εμπειρία εκπαίδευσης γίνεται αρκετά περιοριστική.

Δυστυχώς, πολλοί γονείς είναι πρόθυμοι να αποδεχτούν το μύθο ότι τα παιδιά ηλικίας κάτω των δύο ετών είναι απλώς πάρα πολύ μικρά για να μάθουν να πηγαίνουν στην τουαλέτα. Αγνοούν την ίδια τους τη διαίσθηση και περιμένουν περισσότερο απ' όσο χρειάζεται για να αρχίσουν αυτή την εκπαίδευση απλώς και μόνο επειδή κάποιος ειδικός λένε ότι δεν μπορεί να γίνει. Το αποτέλεσμα είναι να έχουμε μικρά νήπια ικανά να μετρήσουν και να πουν το αλφάβητο, τα οποία όμως εξακολουθούν να φοράνε πάνες. Άλλο είναι να καθυστερείτε την εκπαίδευση γιατί απλώς δεν σας ενδιαφέρει να την ξεκινήσετε, και άλλο να περιμένετε επειδή σας έδωσαν ανακριβή ενημέρωση, οδηγώντας σας να πιστεύετε ότι δεν έχετε περιθώρια επιλογής στο θέμα. Και όμως, έχετε.

Τα παιδιά είναι συναισθηματικά πλάσματα και καθοδηγούνται από την περιέργεια να συμμετέχουν και να παρατηρούν το παραμικρό. Είναι γεμάτα συναίσθημα. Κάθε πλευρά της καλής τους διάθεσης επικοινωνείται σε συναισθηματικό επίπεδο πρώτα. Μοιράζονται οτιδήποτε προκαλεί το ενδιαφέρον τους. Και εσείς επικοινωνείτε μαζί τους συναισθηματικά. Τους στέλνετε μηνύματα με το χαμόγελό σας, με τον τόνο της φωνής σας και με το άγγιγμά σας. Η στάση σας είναι μια δυνατή επιρροή που μπορεί να στηρίξει τη μάθηση και την αυτοανακάλυψη. Και υιοθετώντας μια θετική, ρεαλιστική προσέγγιση, μπορείτε να τα βοηθήσετε να μάθουν – για παράδειγμα, να χρησιμοποιούν το γιογιό.

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΝΩΡΙΣ

Πιστεύω ότι είναι καλύτερα να αρχίσετε την εκπαίδευση κάποια στιγμή στην ανάπτυξη του μωρού, επαινώντας και ενθαρρύνοντας τα πρώτα της στάδια. Αυτό συμβαίνει συνήθως πολύ πριν από τον δεύτερο χρόνο του παιδιού. Για πολλά παιδιά, ακόμη και πριν χρονίσουν.

Δεν πρέπει να ζητάμε από τα παιδιά τίποτα πέρα από τις δυνατότητές τους. Από την άλλη, βέβαια, δεν θα πρέπει και να τα φρενάρουμε υποτιμώντας τις ικανότητές τους.

Είναι λάθος να θεωρείτε ότι ένα παιδί πρέπει να γίνει τουλάχιστον στον δύο ετών για να αρχίσει να εκπαιδεύεται. Στον δεύτερο χρόνο του, το μικρό μπαίνει σε μια περίοδο ανάπτυξης που καθιστά την εκπαίδευση πιο δύσκολη. Το παιδί των δύο ετών νιώθει μια αυξανόμενη τάση ανεξαρτησίας που μερικές φορές κατακλύζει και το ίδιο και τους γονείς του. Είναι ευερέθιστο και πνεύμα αντιλογίας. Δεν θέλει να του υπενθυμίζουν ότι υπάρχουν πράγματα που ακόμη δεν ξέρει. Πολύ περισσότερο προτιμάει να πιστεύει ότι ξέρει όσα πρέπει να γνωρίζει. Θέλει να επιβεβαιώνεται σταθερά η αυξανόμενη συνειδητοποίησή του ότι είναι ένα ξεχωριστό πλάσμα με τον δικό του τρόπο σκέψης. Τα παιδιά των δύο ετών θέλουν την επιβεβαίωση. Για ένα μικρό νήπιο, η εκπαίδευση για την τουαλέτα είναι απλώς άλλη μία κατάσταση που πρέπει να «τακτοποιηθεί». Το ένστικτό του του λέει να πεισμώνει και να ουρλιάζει, μόνο και μόνο για να δείξει πως έχει άποψη.

Στα δύο, έχει χάσει τον περισσότερο από τον ιδανικό χρόνο για να αρχίσει να σκέφτεται ή να αποδεχτεί την ιδέα της εκπαίδευσης για την τουαλέτα. Μην περιμένετε ότι ένα φασαριόζικο παιδί δύο ετών θα σταματήσει αυτό που κάνει για να καθίσει στο γιογιό, γιατί είναι ενάντια στη φύση του. Στην ηλικία των δύο ετών, το ευχάριστο, πειθήνιο στάδιο έχει τελειώσει.

Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι αδύνατον πλέον να εκπαιδεύσετε ένα μικρό νήπιο – μόνο ότι είναι πιθανότερο να παρουσιαστούν

κάποια προβλήματα. Η συμπεριφορά του μετατοπίζεται από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία. Η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν μπορεί να περιμένει ότι θα διαχειρίζεται τις ανάγκες του μόνο του, γι' αυτό πρέπει να ζητάει διαρκώς βοήθεια. Αυτό είναι κάτι που τα παιδιά των δύο ετών θεωρούν συχνά δύσκολο. Άλλωστε, αυτή την περίοδο, το σημαντικότερο γι' αυτό είναι να έχει τον έλεγχο των πραγμάτων. Το να ζητήσει βοήθεια σημαίνει ότι εγκαταλείπει αυτό τον έλεγχο.

Μπορείτε να αποφύγετε αυτή την κατάσταση, αν αρχίσετε την εκπαίδευση του παιδιού όσο είναι ακόμη μικρότερο. Τότε, η κατάσταση που αντιμετωπίζετε είναι τελείως διαφορετική. Το στάδιο ανάπτυξης ενός μωρού κολακεύει τα πρώιμα βήματα της εκπαίδευσης για την τουαλέτα. Τον πρώτο χρόνο, το μέσο παιδί έχει αρχίσει να ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για τους άλλους και για τις αντιδράσεις τους στη συμπεριφορά του. Προσπαθεί να μιμείται συμπεριφορές και νιώθει περήφανο για τα επιτεύγματά του. Του αρέσει πολύ η παρέα των γονιών του και η συμμετοχή στις δραστηριότητές τους.

Στους δώδεκα μήνες, έχει πλήρη επίγνωση του «ακροατηρίου» του. Του αρέσει να επαναλαμβάνει παραστάσεις που προκαλούν ενθουσιασμό και γέλιο. Απολαμβάνει το κοινωνικό πάρε-δώσε. Έχει μάθει να περιμένει την προσοχή, τον ενθουσιασμό και τον έπαινο, όταν κάνει κάτι καινούριο ή ξεχωριστό. Οι γονείς του έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στη ζωή του, πράγμα που το ικανοποιεί απόλυτα. Είναι συνεργάσιμο γιατί αυτός είναι ο μόνος τρόπος που ξέρει να μεταχειρίζεται.

Αυτές είναι οι στάσεις που επιτρέπουν στην εκπαίδευση για την τουαλέτα να εξελιχθεί ομαλά, και αυτό γιατί ζητάτε από το παιδί σας να κάνει κάτι φυσικό γι' αυτό το συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξής του. Ενθουσιάζεται να συμμετέχει και του αρέσει πολύ να μαθαίνει το σώμα του. Το πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτουργεί ο νους του ενθαρρύνει την περιέργεια και τη συμμετοχή

στην εκπαίδευση. Αν προσπαθήσετε να εκπαιδεύσετε το παιδί σας να ζητάει τουαλέτα με ήπιο, ήρεμο τρόπο, θα δοκιμάσει την καλύτερη εμπειρία. Η πρόοδος έρχεται σταδιακά. Και παράλληλα ενισχύεται η αυτοπεποίθησή του και η αίσθηση της ταυτότητάς του.

Μέχρι να περάσει σε ένα πιο ανεξάρτητο στάδιο, το παιδί σας θα είναι σε θέση να κάνει πράξη αυτά που έχει μάθει για τον εαυτό του. Θα ολοκληρώσει μόνο του την εκπαίδευσή του με το δικό του κίνητρο και όχι το δικό σας. Το επίκεντρο της εκπαίδευσης δεν είναι η επίτευξη γρήγορου ελέγχου. Το βασικό σημείο είναι να ενθαρρυνθεί το παιδί να *θέλει* να αποκτήσει τον έλεγχο του σώματός του, πράγμα που κάνει με εύκολο και χαλαρό τρόπο.