

JAK SE ZBAVIT PLENEK DEFINITIVNĚ, BEZ STRESU A „VYSAZOVÁNÍ“

Odplenkování dle indiánské metody



Vanda Schreierová

Jak se zbavit plenek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Vanda Schreierová
Jak se zbavit plenek – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Příběhy maminek

Nemůžu tomu uvěřit, už jsme týden bez nehody. Čůrá, kaká, s předstihem si říká, takže stihneme doběhnout na nočník. První dny měla dcera čtvery mokré tepláčky a hlásila mi to, až když čůrala. Plenku na denní spánek má suchou, vydrží i na procházce. Dnes zvládla i 3hodinovou cestu autem. Paráda, opravdu. Musím říct, tohle se vám fakt povedlo.

Maminka Tereza

Tak máme za sebou třetí den indiánské metody. První den úspěšnost 25 %, druhý den 50 % a dnes 75 % včetně spánku a procházky bez nehody. Tak hlásím, že to funguje.

Maminka Nikola

Týden před druhými narozeninami syna jsem začala s touto metodou, trvalo to 13 dní a včera první den bez nehod, a dokonce se i vykakal. A přitom to vypadalo, že se nikdy na nočníku nezadaří. Doufám, že už mu to vydrží. Nejkrásnější hlásky jsou „ee“. Hlavně se nevracet k plenkám, 12. den byl krizový, nechtěl se vykadit už třetí den a všichni říkali, ať mu dám plínku. Vydržela jsem a úspěch přišel.

Maminka Petra

JAK SE ZBAVIT PLENEK DEFINITIVNĚ, BEZ STRESU A „VYSAZOVÁNÍ“

Odplenování dle
indiánské metody



Vanda Schreierová

OBSAH

Úvod	6
1. Co je to indiánská metoda a proč funguje?	14
2. Jaké je dvouleté dítě?	18
3. Jak poznat, že je dítě na odplenkování zralé?	22
4. Indiánská metoda v praxi	26
4.1. Začínáme	28
4.2. Pokračujeme dál	28
4.3. Vytrváme	33
4.4. Jak s kakáním	33
4.5. Jak to dělat venku, nebo při cestě autem	36
4.6. Jak to bylo u mých dětí	41
5. Jak by mohl vypadat první den	44
6. Znaký, které signalizují, že se daří	56
7. Co když dítě není zralé?	58
8. Jak je to se spánkem odpoledne a v noci?	60
9. Dařilo se, ale najedou to nejde. Proč?	66
10. Jaké je vaše dítě?	68
11. Jak komunikovat s dítětem?	78
12. Jsem z toho úplně na nervy	84
13. Odměna / trest	90
14. Rady a tipy	98
15. Řešení různých problémů	102
15.1 Čůrat se daří, kakat ale ne	103
15.2 Když je oblečené, nejde to	106
15.3 Období vzdoru	108
15.4 Dělá to naschvál?	113
15.5 Narození sourozence	116
15.6 V létě je to lepší, ale co odplenkování v zimě?	117
15.7 Hraje si – zapomene	118
15.8 Bezmezná láska, rozmazlenost	119
16. A co bezplenková metoda? Proč funguje už od narození?	120
17. Porovnávání a tlak společnosti na dokonalou matku a ještě lepší dítě	124
18. Zlepšení vašeho vzájemného vztahu s dítětem	128
19. Maličkosti, které dělají velké věci	134
20. Příběhy maminek a rady, modelové případy	140
Závěr	164

ÚVOD

Slýcháte, že byste už měli zatočit s plenami? Že vy už jste byli v roce bez nich a vaše zlatíčko je má ještě teď, v roce a půl, nebo nedej bože ve dvou letech? Je vám taktně nebo netaktně naznačováno jako mně u prvního syna, že jste něco zanedbala? Jste na správné adrese, čtěte dál! Nic jste neprošvihla, nebojte. Dříve společnost tlačila, soutěžila a ten, kdo poctivě nevysazoval na hrneček své ještě nesedící dítě, byl... No ono to vlastně bylo něco dost neslýchaného, a tak se cepovalo, vysazovalo a z vylučování se stala óda na dokonalou matku. Vždy učesanou, připravenou, s čistým miminkem a vyžehleným prádlem. Společnost jde kupředu a s tím i volnost člověka, jeho individualita, vzdělání i víra. Uf, už je to za námi. Pojďte si přečíst o tom, kdy je dítě skutečně schopné uvědomovat si potřebu vylučování a reagovat na ni. A co víc, vědomě uvolnit svěrače a vědět, co dělá. Jedině tehdy je dítě schopné se bez stresu a cepování zbavit plenek. A to trvale! Ráda bych vám touto knížkou představila metodu, která funguje, protože je přirozená, a fungovala miliony let před námi, než přišly společenské konvence a tlak na dokonalé matky.



RÁDA BYCH VÁM
TOUTO KNÍŽKOU
PŘEDSTAVILA
METODU, KTERÁ
FUNGUJE, PROTOŽE
JE PŘIROZENÁ
A FUNGOVALA
MILIONY LET PŘED
NÁMI, NEŽ PŘIŠLY
SPOLEČENSKÉ
KONVENCE



JAK TO
CELÉ ←❤️
ZAČALO?



Kdysi jsem se dozvěděla o indiánech a jejich způsobu „odplenkování“. A celá ta plenkohitparáda se mi propojila. Neustálé hlídání, zda se dítěti zrovna nechce, a vysazování na nočník, nejsou pro dítě vůbec přirozené, pokud tedy nepraktikujete bezplenkovou komunikační metodu již od narození. Také jsem slyšela, že když pořídíte nočník s dítětem (jako že si ho to dítě vybere samo v obchodě a pak k němu má kladný vztah), tak se to zaručeně povede. Nebo kupování hracího nočníku, který zahraje, když do něj spadne „výtvor“. To jsou všechno fajn věcičky a triky, ale fungují teprve tehdy, když je dítě na odplenkování zralé. Což bývá u každého dítěte jinak, a proto je potřeba k celé situaci přistupovat individuálně. V knížce vám ukážu, jak poznat, že je dítě zralé. Vysvětlím vám tuto metodu a poskytnu informace, jak postupovat při odplenkování, jak řešit různé problémy, které mohou nastat, a také si můžete přečíst některé vybrané modelové příběhy rodičů, kteří tuto metodu zvolili. Roky jsem sbírala informace při konzultacích s rodiči a vytvořila tak ucelenou indiánskou metodu odplenkování.



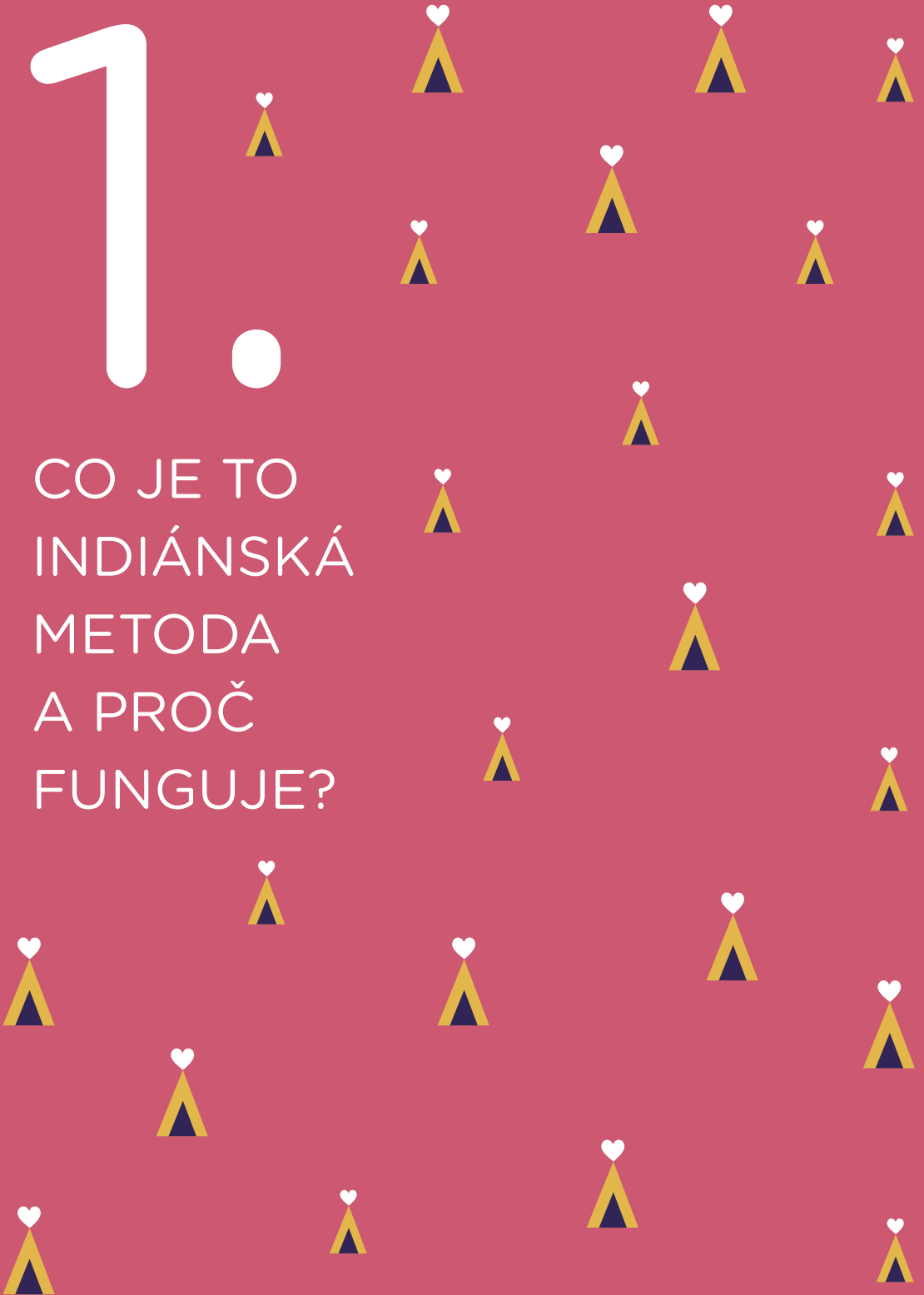


ERIK HOMBURGER ERIKSON, NĚMECKÝ
PSYCHOLOG, PROVÁDĚL KOLEM ROKU
1938 VÝZKUM A ŠETŘENÍ VÝVOJE
DĚTÍ SLAVNÉHO INDIÁNSKÉHO
KMENE SIOUXŮ A ODTUD PŘIŠLA MÁ
INSPIRACE „UDĚLAT TO JAKO INDIÁNI“.

Když bylo mému prvnímu synovi 9 měsíců, babička se mě zeptala, zda jsem již začala posazovat na hrneček. Celkem mě to vyděsilo a navrtalo můj plán udělat to jako indiáni. Stále to bylo jen mé přesvědčení, že to vše zní logicky a musí to fungovat! Nedala jsem se a babičce vysvětlila, že je ještě malý a nechápe to. Při každé návštěvě se toto kolečko opakovalo. V roce a půl na mě již tlačila a velmi taktně naznačovala, že jsem něco propásla. A já cítila, že bych se měla asi i stydět. V knihovně jsem pak babičce našla knihu *Naše dítě* z roku 1964. Pečlivě jsem si nastudovala kapitulu *Jak se zbavit plenek* o tréninku vysazování. Z celé knihy na mě dýchal tlak společnosti na to, být „dokonalá matka“. Viz věta: „Chcete-li jako mnohé jiné matky dosáhnout toho, abyste mohla říci: ‚Od prvního roku ani jednu plenu,‘ musíte již začít vysazovat a pečlivě hlídat.“ Řekla jsem si: „Tak takhle ne!“ a držela se svého plánu. Protože velmi ráda píši blog pro maminky, napsala jsem článek s názvem *Indiánská metoda odplenkování*. V něm jsem popisovala, jak jsme se do toho se synem v jeho 24 měsících pustili a jak jsme uspěli. Za 7 dní byl syn absolutně bez plen. Ani nevíte, jak jsem tím vytřela babičce zrak. A co teprve maminky, ke kterým se článek dostal. Ty vytřely zrak ostatním, a tak se z článku stal hit maminkovských diskuzí a neustále mi psaly, jak metoda funguje a jak je skvělá. Roky dál plynuly a článek je stále čtený a velmi navštěvovaný. O této metodě vznikají další články v časopisech pro rodiče a já z toho mám radost. Řekla jsem si však, že by tento fungující postup měl mít vlastní ucelenou knížku, podle které by se rodiče mohli do odplenkování pustit. A tak jsem vedla přednášky, kurzy, odplenkovala své tři děti a získala zkušenosti se stovkami (možná tisíci) rodin, které tímto způsobem odplenkovaly, a napsala knihu. Jednoduchou, stručnou a prostě takovou, aby se vám dobře četla a dosáhli jste výsledku. Zařadila jsem do ní i nejčastější problémy a dotazy, které jsem dostávala.

1.

CO JE TO
INDIÁNSKÁ
METODA
A PROČ
FUNGUJE?





Už jsem vám prozradila, že jsem tuto metodu pojmenovala indiánskou, protože takto odplenkovávali indiáni. Ráda jí také říkám jednoduše „na indiána“. V čem tedy tkví kouzlo úspěchu?

Proč zrovna indiáni?

Indiáni vedou ve 24 měsících věku dítěte takzvanou osvětu. Do té doby dítě vykonává svou potřebu „kudy chodí“, nebo kde z něj něco vypadne. Ve dvou letech si indiáně vezmou stranou a vysvětlí mu, že takto se to již dělat nebude, že pro vykonání potřeby je určeno ono místo v postranní části týpí. Světe div se, děti to pochopí a začnou chodit tam, protože je na to jejich nervová soustava již vospělá. Do dvou let nejsou tedy za nehody kárány nebo poučováni nebo posazováni na nočníky.

Nebojte, nebudu vás nutit, aby vaše dítě konalo potřebu, kudy bude chodit..., i když..., no nebojte. :) Společně se nám to povede.



Co na to věda a studie?

Podle studií se z podmíněného reflexního vylučování stane vědomé vylučování a ovládní svěračů pod kontrolou center v mozkové kůře mezi 18. a 24. měsícem. Do doby před touto zralostí můžeme pouze pozorovat signály, které předchází vykonání potřeby, a musíme rychle jednat, protože dítě není schopné zadržet a počkat či dojít na ono místo. Musíme tedy hlídat časy a to může trvat i několik měsíců. V podstatě do doby, než dítě dozraje, aby to celé chápalo samo. Určitě je dobré své dítě před tím, než je na odplenkování zralé, pozorovat a zjistit, jak se chová, když se mu chce čůrat nebo kakat. Celou situaci vám to pak usnadní. Hoďte se tedy do pohody, nestresujte vysazováním sebe ani dítě, nic dopředu nečasujte, ten správný okamžik přijde i bez vysazování. Klíčem k úspěchu je zralé a připravené dítě.

Tato metoda je nejlepší a nejúčinnější, protože je přirozená. Stojí málo času a je definitivní. Kdežto metoda našich babiček a maminek je zdlouhavá, plná hlídání a nervů.

Abyste to celé pochopili a spojil se nám pomyslný kruh, je třeba si ještě říci, jaké je dvouleté dítě. Proč to funguje zrovna ve dvou letech?

2.

JAKÉ JE
DVOULETÉ
DÍTĚ?



BOŽÍ! PROSTĚ TO ZAČÍNÁ BÝT PARTÁK.

- ♥ Je motoricky velmi zdatné a rádo pozoruje okolí, a tak se může často stát, že za něčím běží a tak moc se snaží být u daného předmětu, až zapomene, že je před ním plot. Prostě hlavou proti zdi.
- ♥ Je schopné s vámi komunikovat, mluvit, a dokonce spojovat slova.
- ♥ Má rádo pravidelnost, pořádek a chce se zapojovat do činností, které děláte vy, nebo je napodobovat.
- ♥ Jeho mozek je extravýkonný a pravá a levá hemisféra jedou na plné obrátky.

A to je zásadní zlom. Po dvou letech levá polovina mozku konečně nabírá rychlost. Levá hemisféra ovládá řeč, logiku (chápání) a pravou polovinu těla. Malé batole teď umí vyjadřovat pocity slovy, pamatovat si, co říkalo, šikovně používat pravou ruku a udělat jednoduchý plán. (Pokud si všimne plotu.) Pravá hemisféra se také parádně roztočila a zdokonalila. Dítě se umí vcítit, pochopit tón vašeho hlasu, mimiku tváře nebo řeč vašeho těla. A taky ovládat levou polovinu těla. To vše znamená, že třeba začne jíst jako člověk nebo bude mít zájem o čistotu.

Zkrátka, až ve dvou letech je dítě schopné si uvědomit, že se mu chce kakat, a zařídit se podle toho. Anebo si uvědomí, že ho následně něco hřeje v pleně. A že to hřejivé „ee“ bude tedy asi patřit do nočníku.

Celé to do sebe zapadá, že? Je to logické. Proč tedy nutit dítě dříve, než je schopné to pochopit?



3.

JAK POZNAT,
ŽE JE DÍTĚ NA
ODPLENKOVÁNÍ
ZRALÉ?



Podle těchto znaků poznáte, že je vaše batole zralé zbavit se plenek:

Říká ano ve stále větším počtu situací (neplatí, pokud mu začalo období vzdoru).

Chůze už není nová, ale stala se samozřejmostí.

Má svá slova pro vykonání malé i velké potřeby.

Rádo vás napodobuje a dělá věci jako vy.

Baví ho uspořádávat věci do skupin, uklízet a mýt si ruce.



Močí méněkrát za den a ve větším množství (tzv. neučůrává).



Na stoličce si poodejde z dosahu lidí nebo se schová, aby mělo soukromí.



Je mu více než 18 měsíců (některým to jde i dříve, pokud splňují předchozí dva body).

Pokud vaše dítě splňuje zvláště zřetelné body a alespoň dva z těch nezvláště zřetelných, můžete se do toho pustit. V opačném případě ještě počkejte. Neznamená to, že vašemu dítěti padne 24. měsíc a vy musíte začít! U některých dětí se objeví zralost později a neznamená to vůbec nic špatného. Doporučuji raději nespěchat a opravdu vyzkoušet vhodný čas, nic vám totiž neuteče.

ZÁKLADNÍ A NEJČASTĚJŠÍ
CHYBOU, POKUD TATO
METODA U NĚKOHO
NEFUNGUJE, JE, ŽE BYLA
ZAHÁJENA, A DÍTĚ JEŠTĚ
NEBYLO ZRALÉ, ANEBO
BYLO DÍTĚ MATENO
NASAZOVÁNÍM PLENEK,
I KDYŽ UŽ JE MÍT NEMĚLO.
(NOC A SPÁNEK SE
NEPOČÍTÁ)

