

פרידה מחיתולים ברוח התקשורת המקרבת

המדריך להורים ולמטפלים בילדים

ברוכים הבאים וברוכות הבאות לחוברת שמאגדת את כל הנושאים והשאלות הנפוצות בנושא פרידה מחיתולים.

הקובץ בעברית הוא חינוכי ומונגש לכם ולכן באהבה רבה ממני, הדס קפלן.

לנוחיותכן ונוחיותכם- להלן רשימת הנושאים בקובץ:

1. מה צריך ומה לא צריך?
2. על "מוכנות" (או: הם לא אבוקדו!)
3. על "גמילה" (או: הם לא מכורים!)
4. איך מתחילים?
5. למה לצפות?
6. כמה זמן זה לוקח?
7. שאלות נפוצות

1. מה צריך ומה לא צריך?

ההורים צריכים :

1. זמן
2. סבלנות
3. סביבה תומכת עבור ההורים
4. הכוונה של הפעוט לשירותים/סיר
5. מתן שבחים כנים על "הצלחות" והתייחסות קורקטית ולא מעליבה כשהפעוט עושה בתחתונים. ההתייחסות תהיה "פיפי/קקי עושים בשירותים/סיר" (בהתאם להחלטה שלכם ההורים).

ההורים לא צריכים :

1. לא צריכים לחכות לסימני "מוכנות" של הפעוט
2. לא צריכים לחכות שהפעוט יבקש ללכת לשירותים
3. לא צריכים לחכות שהפעוט יתחיל להתריע לפני שעושה פיפי/קקי
4. לא צריכים לחכות לגיל מסויים
5. לא צריכים לצפות שהלמידה והיישום יתרחשו אוטומטית ומיידית, מדובר בפעוטות ולא ברובוטים
6. לא צריכים להעביר את האחריות לפעוט

2. על "מוכנות"

עניין ה"מוכן להורדת החיתול" הוא עניין מבלבל שאין לו קשר להתפתחות של ילדים. ילדים יכולים ללמוד לעשות צרכים באופן רצוני ואף להתאפק, והכל תלוי בלמידה שאנחנו מקנים להם. בחברה המערבית בימינו לאור השימוש בחיתולים חד פעמיים, גיל הפרידה מהחיתולים נדחה יותר ויותר לכיוון גיל 3-4. הדחיה הזאת מבטאת בעיקר את הקושי של ההורים להתחיל תהליך מורכב שדורש סבלנות רבה כאשר סיטואציית החיים מורכבת גם היא. בחברות אחרות ילדים לומדים לשלוט בצרכים שלהם כבר בתוך מספר חודשים עד שנה, וגם אצלנו לפני 50 שנה ילדים היו ללא חיתול סביב גיל שנה פחות או יותר (שוב עניין של שיקולים הוריים בעיקר - למי יש כוח לכבס עוד ועוד חיתולים?). השאלה העיקרית היא: האם החלטתם שאתם מעוניינים להיפרד מהחיתולים? אם כן - לרוב אין סיבה להמתין. חשוב לחשוב טוב האם זה הטיימינג המתאים עבורכם.

חשוב להבין שאין דבר כזה "להוריד חיתול לפני הזמן", וילד לא צריך להיות "בשל" - הוא לא אבוקדו (או בננה). הילד יכול להתמודד עם החיים ללא החיתול החל מהרגע שאתם עוזרים לו לזהות את צרכיו ולעשות אותם במקום המתאים. כשהילד בלי חיתול ורואה מה יוצא ממנו - הוא מחזיר לעצמו את הבנת הקשר (שאיבד בתוך החיתולים, במיוחד החד פעמיים הסופגים) שבין התחושה הפיזית "שלפוחית מלאה" (לדוגמא) לבין הפעולה הפיזית "יצא פיפי" ולתוצאה: "שלולית על הרצפה, אני נרטבתי ברגליים".

כשהחיבור הפיזי הזה לגוף ולתחושות ולתוצאות מתחיל לקרות, הילד חוזר בהדרגה להבין מה קורה פה, ולאט לאט לומד - מעצמו, מתוך אינטרס של עצמו - לזהות ולשלוט יותר ויותר בתהליך ("אני יכול לעשות פיפי בצורה יותר נוחה עוד רגע, אם אלך לסיר שלי"). כמובן, כשברקע הילד יודע שהסיר או האסלה הם המקום והדרך המתאימה לעשות פיפי.

"לחכות לבשלות שלהם" הוא מיתוס שמכרו לנו אנשים שמתפרנסים ממכירת חיתולים. בשנות השישים והשבעים, רק לדוגמא, כשעוד הלכו בחיתולי בד, הילדים נפרדו מהחיתול בערך בגיל שנה וחצי. האם יש להם יכולות אחרות מאשר לילדים שלנו? לא, פשוט בגיל הזה כולם כבר שלטו בהליכה, והחיתול הרטוב ממש הפריע להם, אז הם לא רצו חיתולים והלכו לסיר.

בשורה התחתונה: המוכנות היא לא של הילד. המוכנות היא של ההורה.

3. על המילה "גמילה"

עד שנת 2015 היה נהוג להשתמש במילה "גמילה" כתיאור לפרידה מחיתולים. בשנת 2015 הוקמה קבוצת "גם קטנים יכולים" – להיפרד מחיתולים" והתחיל שיח שלם סביב המילה הזו ו(א) נחיצותה. יותר ויותר אנשים היום מפסיקים להשתמש במילה הזו בהקשר של פרידה מחיתולים, מתוך הבנה שמילים יוצרות מציאות, מילים הן חשובות, ואנחנו לא רוצים ורוצות להכניס משמעויות לא רלוונטיות לתהליך שיכול להיות מאתגר גם ככה.

המושג באנגלית "potty training" הוא הרבה יותר מדויק, הוא מדבר על אימון, משהו תהליכי. כשאומרים ואומרות "גמילה" חושבים וחושבות על משהו שקורה מעכשיו לעכשיו, זבנג וגמרנו. כנאמרת המילה גמילה- באופן כמעט אוטומטי מצטרפות שלל אסוציאציות, חלקן קשות מאוד.

בגלל הטרכינוולוגיה הזו הורים רבים מרגישים תסכול וחושבים ש"נכשלו". נוצרת איזו ציפיה מוגזמת מהתהליך, ללחץ (נו תיגמל כבר!), חרדה (הוא אף פעם לא ידע לעשות בשירותים!), פרפקציוניזם (איך זה קרה?? הרי לימדתי אותו!), השוואה (אבל הבן של X נגמל כבר!), אשמה (מה עשיתי?? אני לא יודע לגמול!! בטוח עשיתי טעות!!), הלקאה עצמית (מה עשיתי שככה מגיע לי??), פחד מביקורת (מה השכנים יגידו?). זה קשה ממש, ובעיקר מיותר.

הטרכינוולוגיה העדיפה בעינינו היא הורדת חיתול. לצד הורדת החיתול יש תהליך של למידה. נכון שהחיתול יורד בבת אחת (בעירות), אבל אין ציפייה שמעכשיו הילד יעשה את צרכיו תמיד בשירותים/בסיר, ובהחלט ייתכנו פיפי-קקי בתחתונים. זה חלק מהדרך ומהלמידה.

בקבוצה אנחנו נמשיך להגיד "זו לא גמילה כי הם לא מכורים"- וזו אינה נזיפה או קטנוניות. למילים יש כוח. מילים הן חשובות. כשמשנים את המילים- משנים גם את התפיסה ובכך גם את המציאות.

4. איך מתחילים?

התשובה הקצרה? מורידים חיתול ומכינים סמרטוט ודלי.

התשובה המפורטת:

1. **היערכות** - פיזית, תיאורטית ורגשית.

פיזית - קניית ישבון/סיר, תחתונים, נייר מגבת וחומר ניקוי.

תיאורטית - קריאת החוברת הזו. ידע מפחית חרדה, והידע שנמצא פה הוא רחב ומקיף.

רגשית - לקחת נשימה עמוקה, ולשאול את עצמנו: האם אני באמת מוכנה/מוכן לזה עכשיו? האם יש לי סבלנות לזה?

כחלק מהיערכות כדאי להדגים לפעוט איך אנחנו עושות ועושים בשירותים. לקחת אותו אתנו (כאילו שהם לא באים אחרינו לכל מקום גם ככה), לחבב עליו את הסיר/אסלה. אפשר להושיב עם הבגדים, לשיר שירים, לקרוא סיפורים, להפוך את הזמן הזה לזמן איכות. וכשיושבים על הסיר/אסלה - כדאי לציין עם חיוך: "אתה יושב. בשירותים!" (אין צורך ב"כל הכבוד" או הילולות למיניהן.. פשוט לציין את העובדה הזו).

2. **להוריד חיתול!** אפשר בתור התחלה לעשות ניסיון של אחה"צ אחד או שניים בבית, לראות איך זה עבורכם ועבורכן. לעזור לילד לקבל מודעות למה שהוא עושה ע"י אמירות כמו- "אתה עושה פיפי! ככה זה מרגיש לעשות פיפי!"

ואז מתחיל השלב החשוב- שבו אנחנו מכוונים- "פיפי עושים בשירותים".

בנושלתניות, בשלווה. ובלי דרמה: "עשית פיפי. פיפי עושים בשירותים".

ועכשיו מתחיל תהליך של למידה.. הוא יכול לקחת ימים, שבועות או חודשים.

חשוב לזכור שהאחריות להליכה לשירותים/סיר היא שלנו.

אפשר לקחת בתחנות בכל פעם שהתעורר מהשינה (שנת לילה, שנת בוקר ושנת צהריים), לפני שיוצאים מהבית, אחרי שחוזרים, לפני האוכל, אחרי האוכל.. הבנתם את הכוונה. בכל פעם שעושה בשירותים- שמחה (אותנטית) היא מצוינת. "עשית פיפי בשירותים!!!"
ובנוסף- הליכות יזומות. בהתחלה כשעוד קשה להם להתאפק לתקופות זמן ארוכות- לפעמים לוקחים כל עשרים דקות. יש להליכה התכופה הזו מטרות חשובות:
- אם במקרה הפעוט יעשה פיפי/קקי בשירותים באחת מהפעמים- זו הזדמנות לחזק ולציין את העובדה הזו.

- עצם זה שיש תחנות תכופות מעביר מסר- יש פה הזדמנויות לעשות פיפי בשירותים.
אם יש הרבה מאוד פיפי בתדירות גבוהה אפשר לקחת באותה תדירות לשירותים ובפעמים ש"קולע" להגיב ב"עשית פיפי בשירותים!" בחיוך גדול. בהתחלה אפילו כל 20-30 דקות לקחת לשירותים זה טוב. ולפעמים כל 10-15 דקות. ככל שהילד פותח יותר פער של איפוק ככה אפשר לרווח גם את ההליכות לשירותים. ואם פתאום שוב יש נסיגה לזמנים קצרים- לפעול בהתאם.
מאוד הגיוני שתקחו את הילד 20 פעם בשעתיים והוא עדיין יעשה רק בתחתונים. אל ייאוש, המטרה האמיתית היא למידה והקשר עם הילד, לא הפיפי בשירותים.

לא לאפשר לשבת בכל פעם יותר מ-5 דקות. בשלב הראשון מאוד אופייני לראות ילד שיושב כמה שיושב, ודקה אחרי שיוור מהשירותים עושה על הרצפה. זה מתסכל מאוד! אבל זה חלק מהתהליך. קחו נשימה עמוקה. שלחו לעצמכם חמלה. זה באמת מתסכל, אבל זה חלק מזה. הגיבו "עשית פיפי, פיפי עושים בשירותים". והמשיכו הלאה. ה"פיתוי" לאפשר לו לשבת שעה רק בשביל הסיכוי שיצא פיפי הוא מובן, אבל זה לא באמת יעיל.

השתדלו לא לספור "פספוסים" ו"הצלחות". בהתחלה זה נורא "מפתה" לספור ולהגיד לעצמי כמה פספוסים היו.. או כמה "הצלחות". אבל זה ממש מתסכל. ה"הצלחה" האמיתית והמשמעותית ביותר היא אם תקשרנו בכבוד ובאמפתיה עם הילד שלנו.

הם הרי לא "מפספסים" או "מצליחים"- הם פשוט עושים פיפי וקקי, בדיוק כמו שהם עשו לפני כן. פשוט עכשיו אנחנו רואים את זה, וזה יכול להפעיל אצלנו הרבה דברים.

ככל שנמהר להפנים שמעתה הם בלי חיתול- וזהו- ככה ייטב לנו. לא לחכות לשינוי או ל"הטבה".. **פשוט למצוא את השגרה החדשה שלנו בתוך זה.**

אלו הם החיים, ללא חיתול. ופשוט חיים. תנו לזה לחלחל.

5. למה לצפות?

חוסר וודאות זה משהו שיכול להעצים חרדה, שאצל הרבה הורים קיימת רק מעצם הרעיון של הפרידה מחיתולים. אמנם כל ילד הוא אחר- אבל מניסיון מול אלפי הורים- לרוב התהליכים הם די דומים. לפני הכל- חשוב להבין שתהליך הלמידה הוא ספירלי, לא ליניארי. זה אומר שאם ראינו התנהגות מסויימת, כמו יוזמה למשל, זה שהיא נעלמת זה לא אומר שיש "נסיגה", "ריגרסיה", אלא שהלמידה תמיד קיימת, וזה חלק מהדרך.

בחלק הזה נסקור מה צפוי לקרות לאחר הורדת החיתול.

אז למה לצפות?

עשית את כל ההכנות. הורדת חיתול. התחלת להגיב לפיפי/קקי בתחתונים ב"פיפי/קקי עושים בשירותים/סיר". הכרת לילד את הסיר/שירותים. הדגמתם לו איך אתם עושים פיפי. הפכתם את זמן הסיר/שירותים לזמן איכות, הדבקתם עליו מדבקות, שרתם שירים, הקראתם סיפורים, עשיתם הצגות.. שמח!

הפעוט עושה פיפי וקקי בכל מקום. אתם מגיבים ברוגע וקונקרטיות "פיפי עושים בשירותים". זה נראה שהוא בכלל לא שם לב שעושה, עושה תוך כדי משחק או פעולה אחרת.

זה כבר היום השלישי / חמישי / ארבע עשר.. ואתם מזכירים לעצמכם את המנטרה "**הוא לא עושה את זה נגדי.. הוא עושה את זה בעדו.. הוא בתהליך למידה.. לשאוף, לנשוף..**".

ואז הוא מתחיל לעשות פיפי ותוך כדי **מצביע**- הנה אני עושה פיפי.

ואז יגיעו הפעמים שבהם הילד יצביע על השירותים או יסמן סימון כלשהו **אחרי** שעשה. זה אומר שהוא מתחיל להפנים אבל עדיין מתמודד עם הלמידה של האיפוק והשחרור.

ואז הוא יתחיל לפעמים לסמן **לפני**. חשוב לזכור שגם כשהשלב הזה קורה- זה לגמרי בסדר שזה לא קורה *בכל* הפעמים. זה ממש בסדר שהוא לפעמים מסמן ולפעמים לא. תהליך למידה.

מהם סימונים? הם יכולים להיות חוסר מנוחה, קיטור, נגיעה באיזור התחתונים, שקט/ריכוז שמאוד בולט.. ולפעמים גם ממש הליכה יוזמה לאיזור השירותים או הצבעה על הכיוון.

הקסם מתחיל לקרות כשאנחנו מתחילות ומתחילים **לשחרר**, אבל באמת. וזה בא כמו גלים, לפעמים אנחנו משחררות ומשחררים ואז משהו גורם לנו שוב להיות מתוסכלות ומתוסכלים.. זה ממש בסדר. הכי חשוב לחזור לתלם ולרוגע. גם אם זה קורה שוב ושוב ושוב. עוזר להתמקד **במה שכן מרגיע, במה כן טוב ורגוע ועובד**.

ואז פתאום יש פחות ופחות פיפי/קקי בתחתונים, יותר סימונים, יותר התאפקות שלהם בין פעם לפעם.. והחיים מתחילים לחזור לאיזו שגרה יותר רגועה, פחות חשיבה על השירותים ויותר זרימה וקלילות.

ובכל פעם שהיאוש מתחיל להתגנב.. תתפקסו וזכרו שהמטרה האמיתית היא תמיד **הקשר שלנו עם הילד. תקשורת פתוחה, מכבדת, אוהבת. ושמה שאנחנו מלמדים אותו בכל התהליך הזה- זה שהוא אוהב, וקשובים לו, ושהוא יכול ומאמינים בו**.

6. כמה זמן זה לוקח?

אחת השאלות שמעסיקה את רובנו בשלב מסוים היא- **"כמה זמן זה לוקח..?"** וזו שאלה שעולה הרבה. זו שאלה כל כך מובנת וטבעי שהיא עולה. אנחנו נכנסים אל הלא נודע ורוצים כמה שיותר שליטה, וחלק מהשליטה זה לדעת מול מה אנחנו עומדים ו"מתי זה יסתיים".

כשאני נשאלת "כמה זמן זה לוקח" אני ישר שואלת **"לוקח מה? למה את מצפה? מה הסימנים שאת רוצה לראות כדי שתרגישי שהתהליך הגיע לסיומו?"** התשובה המידית שאפשר לענות היא **"אצל כל ילד זה אחר"**. אבל אפשר לחשוב על זה אפילו עוד יותר לעומק: כל ילד הוא אחר, וגם הגיוני לצפות שילד יעבור תקופות שונות בחייו בהם טבעי לראות הרטבה של התחתונים במינון כזה או אחר.

אז אולי השאלה היא **כמה זמן לוקח עד שהאחריות עוברת לילד במלואה?** שהוא מרגיש שיש לו פיפי, הולך לשירותים, מוריד מכנסיים, יושב, עושה, מוריד את המים, מנקה אחריו, שוטף ידיים, מנגב ידיים?

או אולי הציפייה שלנו אחרת, יותר "צנועה"- שהוא **יתריע** לפני שיש לו ואז נוכל לקחת אותו בעצמנו.

אבל מה אם ילד **לפעמים מתריע ולפעמים לא?**

ככל שמעמיקים בכך יותר אפשר להבין שחלק מהתהליך שלנו זה גם **להרפות מהשאלה הזו**. **let it go** כפי שאלסה אומרת בחוכמה.

ברגע שהצלחנו להרפות מהשאלה הזו, או יותר נכון- מהצורך שלנו "לחכות למשהו"- הרבה יותר קל לראות שכרגע המציאות שלנו היא פשוט מציאות שבה הפעוט לובש תחתונים כשהוא ער, והתמודדות רגועה עם מה שזה מביא איתו.

"אבל כמה זמן עד שהוא יפסיק לעשות בתחתונים???"

למרות שכל ילד הוא אחר וגם כל ילד עובר דברים בתוך עצמו- אפשר לראות לרוב שמדובר בתהליך ספירלי- גם כשיש ימים של פיפי בתחתונים- המגמה היא **תמיד** מגמה של למידה והתפתחות. תמיד.

אפשר לראות כמה התהליך שלנו מקביל לתהליך של הילדים שלנו. הם לומדים לשחרר, ובמובן מסוים גם אנחנו. אנחנו נמצאים בתהליך למידה משל עצמנו, תהליך מאוד חשוב בהורות- שחרור שליטה, הבנה שקיימת למידה גם אם אנחנו לא רואים את זה, ואמונה בדרכנו כהורים מחנכים ומובילים.

הקטע המצחיק הוא, שברגע שאנחנו מצליחות ומצליחים לשחרר באופן הכי אמיתי וכן- אז השאלה הזו שמופיעה פה בכותרת כבר פשוט לא מעניינת אותנו. חיים. מחליפים תחתונים. מתקשרים עם הילד בכבוד, אהבה ואמפתיה. פשוט חיים.

7. תשובות לשאלות נפוצות

מה קורה כשהילדה בגן עד 17:00 כל יום?

אפשר להוריד חיתול אחה"צ ו"לחבר" אותה לכך שהיא עושה פיפי/קקי - "את עושה פיפי!! ככה זה נראה!", ובהמשך לחכות לאיזה סופ"ש ארוך (חג אולי?) שבו יש זמן להוריד סופית את החיתול בבית.

איך להגיב כשהוא עושה פיפי/קקי בתחתונים?

זה חלק בלתי נמנע.. זה פשוט קורה. וזו לא אשמתו, וזו לא אשמתנו, זו לא אשמת אף אחד. הוא בתהליך למידה, וגם אנחנו בתהליך חדש ולא מוכר. אז קצת חמלה וסליחה כלפי עצמנו, זה באמת קשה ומתיש ולפעמים מורט עצבים ומעלה חרדה (אצלנו!). התגובה צריכה להיות קונקרטיה ושלווה - "עשית פיפי. פיפי עושים בשירותים".

איזה סוגי תחתונים יש?

1. תחתונים רגילים.
2. תחתוני אימון רב פעמיים - תחתונים עם כמה שכבות בד, או כאלו עם שכבה אטומה לנוזלים. טוב בעיקר כשיוצאים החוצה כדי לצמצם או למנוע שלוליות. ניתן לרכוש באתרים כמו עליאקספרס, איביי, אמזון וגם אצל משווקות שונות בארץ.
3. פול אפס - אלו בעצם חיתולים יקרים יותר, שנלבשים כמו תחתונים אבל התחושה היא כמו חיתול. המשמעות היא שאין תחושת רטיבות ולכן זו אפשרות לא מומלצת אם המטרה היא להיפרד מהחיתול.

יש שרשור המלצות על תחתונים בקובץ שרשורים מומלצים בקבוצה

איך יוצאים החוצה מהבית?

כדאי לקחת בתיק מספיק בגדים להחלפה, תחתוני אימון, ואפשר לכסות את החלק הרלוונטי בעגלה עם משטח החתלה דק שימנע מהעגלה להירטב.

מה להגיד בגן?

אתם ההורים. אתם אלו שמחליטים מה קורה עם הילד שלכם. יחד עם זאת הגיוס של צוות הגן לתהליך הוא מאוד חשוב. אפשר לספר על התהליך שהילד התחיל בבית ולתת הנחיות פשוטות:

1. תגובות קונרקטיות ורגועות לפיפי/קקי - "פיפי/קקי עושים בשירותים"
1. חיתול *רק* בשינה ולהוריד אחרי שמתעורר.
2. הליכה לשירותים ביוזמת הגננות מתי שהן חושבות שזה מתאים

אבל אני ממש חוששת שהגננת לא תשתף פעולה!! מה עושים?

זה הכל עניין של תקשורת ותיאום ציפיות. כדאי לקבוע פגישה מסודרת עם הגננות, אפשר לתת להן את החוברת מודפסת, וכדאי להבהיר שהציפייה שלי היא שיזכרו שזה תהליך למידה, שיגיבו ברוגע "פיפי עושים בשירותים" כשעושה בתחתונים ושייקחו לשירותים כשחושבות שזה הזמן המתאים.

מה עם פרסים?

המטרה היא שהמוטיבציה של הפעוטות תהיה פנימית, ממקום רחב ויציב, ולא תסתמך על עזרים חיצוניים כמו פרסים. ואם עדיין יש התלבטות האם לתת פרסים, שאלו את עצמכם - האם יש לתת פרסים גם עבור אכילה, שינה, נשימה?

אין צורך בפרסים או תגמול חיצוני על פיפי/קקי בשירותים. החיזוק הכי טוב שאנחנו יכולות לתת זו התלהבות אותנטית כשהם עושים בשירותים. אין כמו חיוך ענק ומתרגש מרוח על הפנים והאמירה "עשית פיפי בשירותים!!!!" אתה בטח כל כך גאה בעצמך!"

כדאי לשאול אותו אם יש לו פיפי?

לא, כי מאוד יכול להיות שיש לו והוא יגיד שלא, או שלא יגיד כלום, ומה אז?.. אז עדיף לזכור שהאחריות על ההליכה לשירותים היא עלינו, ואם אנחנו מרגישות שהוא צריך (מכל סיבה שהיא: הוא פתאום תזזיתי יותר, או פתאום שקט יותר, או כל סימן שאתן חושדות, או אפילו כי עברה שעה ונראה לכן שיתכן ויש לו) - פשוט לומר "בוא, עכשיו הולכים לשבת בשירותים".

ואם הוא מתנגד? איך אפשר להתמודד עם סרבנות לישיבה על הסיר/ישבון?

אפשר לחבב עליו את הישיבה בשירותים ע"י שירים, סיפורים, קישוט הסיר, בובות שיושבות ו"עושות פיפי".

יחד עם זאת, התנגדות היא מאוד טבעית, זה גיל שבו הם מתחילים להביע את הרצונות שלהם ולבחור מה מתאים להם (וגם מה לא).

הרבה פעמים בגילאים האלו עוזר לתת אפשרויות בחירה - "עכשיו הולכים לשבת בשירותים! אתה רוצה ללכת לשם כמו אריה או כמו נמר? / תראה לי איך הולכים לסיר? / אתה רוצה לקחת איתך את המשחק הזה או הזה? / את הספר הזה או ההוא?"

ואם בסוף כלום לא עובד, אפשר להרפות, ולזכור שגם מפיפי בתחתונים ואמירה רגועה של "פיפי עושים בשירותים" יש למידה משמעותית.

מתי אפשר להוריד חיתול בלילה?

ההמלצה שלנו היא להוריד חיתול בשינה לאחר תקופה של לפחות שבועיים רצופים בהם הילד/ה קמו יבשים. בניגוד לשעות העירות - בשינה מדובר בהליך פיזיולוגי וברגע שהגוף מוכן להתאפקות של לילה שלם זה קורה מעצמו. ולכן אין צורך לנסות לזרז את התהליך. 75% מהילדים יגיעו לזה עד גיל 4, וכל השאר אחרי. אם זה לא קרה בגיל 6 אפשר לפנות לרופא.

מאוד סביר שיקומו יבשים משנ"צ הרבה לפני שנת הלילה, פשוט כי זו שינה קצרה יותר ויותר קל להתאפק למשך שעה-שעתיים-שלוש מאשר כל הלילה. לכן ברוב המקרים תפרדו מהחיתול בשנ"צ ועדיין ישאר חיתול בלילה, וזה בסדר.

איך לתווך זאת? פשוט להגיד שחיתול יש רק שהולכים לישון בלילה.

ומה אם מבקשים להוריד חיתול בעצמם? פשוט נסביר שנוריד חיתול כשהוא יהיה יבש כל בוקר, אפשר גם להציע ללבוש תחתונים על החיתול ובכך לאפשר בחירה, להציע לקשט את החיתול במדבקות, לעבור לחיתולי בד שיותר נעימים.

חשוב להדגיש שאין למנוע שתייה/הנקה/תמ"ל או להקטין כמויות על מנת לצמצם כמויות פיפי בלילה. זה קורה כשהגוף מוכן, ללא קשר לכמות הנוזלים הנצרכת.

לפעמים הורים שמרגישים קושי להתמודד עם ההתנגדות בוחרים לחתל אחרי שהילד נרדם. אנחנו מאוד לא ממליצות על כך, ומציעות למצוא את הדרך לפעול בהסכמה וידיעה של הילד.

ישבון או סיר?

זה לא משנה. מה שבא לך. היתרון של סיר הוא הניידות שלו, וזה שאפשר לפזר כמה בבית. היתרון של הישבון זה שלא צריך לנקות סיר.

ומה קורה אם נראה לי שיש לו והוא באמצע האוכל/משחק?

אם לילד יש פיפי בזמן משחק/אוכל/פעילות מסויימת. כדאי ללכת לעשות פיפי ולהחזיר לאותה הפעילות, וגם להדגיש שזה מה שיקרה - שנחזור לאותה פעילות. ככה הם לומדים שזה לא "עוצר את החיים", שזה טבעי. זה מפחית התאפקויות או רתיעה שיכולה להיווצר כתוצאה מ"פחד לא להמשיך לשחק".

איך להתמודד עם חשש מעשיית קקי?

אנחנו פחות רואים את זה בגילאים המדוברים בקבוצה, אבל הכל יכול לקרות וכדאי להיערך. אם זה רגשי, לעבוד על תגובות סביבו כשהוא עושה, להימנע מהעברת מסר שהקקי מלוכלך או מגעיל. לאפשר לו לראות, לנסות קודם סיר כי הקקי לא נעלם כמו באסלה. יש שתי סיבות עיקריות- האחת חשש שזה 'מלוכלך' ולכן יש דחייה ופחד מקקי. השנייה, חשש להיפרד ממשוה שיצא ממנו, יש שלב שהם תופסים את הקקי כחלק מהגוף שפתאום צריך להיפרד ממנו. זה בהחלט מפחיד אם לא עובדים איתם על זה ומאפשרים להם להכיר וללמוד את זה. מומלץ לתת לילד לשחק עם מרקמים וחומרים שונים ש"מלכלכים" ובעצם לאפשר להתלכלך בשאר היום כמו פלסטלינה, גואש, צבעי ידיים, בצק, חימר. אם אני רואה שהילד שלי מתחיל להילחץ כשיש לו קקי- הייתי מגלה המון אמפתיה ללחץ, אומרת משהו כמו "כן ככה זה מרגיש, אמא פה איתך. אתה יודע, כולם עושים קקי, אתה יודע מי עושה קקי?" (ומונה את האנשים שעושים קקי). ואז הייתי מצהירה שעכשיו הולכים לשבת בשירותים, בלי להזכיר בכלל את הקקי. רק לשבת בשירותים. ומאפשרת לו לבחור את הדרך לשם- רוצה ללכת לשם כמו נמלה או כמו ארנב? עם הספר הזה או הזה? ובכל מקרה משדרת הרבה רגיעה. המטרה שלנו שהם ישחררו, ולשם כך גם אנחנו, כרגיל, צריכים לשחרר.

ואם נתחיל מלהוריד לו את החיתול רק מדי פעם אחר הצהריים? זה יבלבל?

הכל שאלה של מה הציפייה שלך. לא יוצר בלבול אם מסבירה ש"לפעמים אנחנו מורידים חיתול", ומנצלת את זמן הטוסיק החופשי להיכרות ומודעות עם הגוף והצרכים. לא הייתי מצפה בשלב כזה ללמידה שפיפי עושים בשירותים, כי זה לא מדויק. פיפי עושים גם בחיתול. הבלבול שאני יכולה לחשוב עליו במצב כזה הוא שההורים יתבלבלו ויצפו ללמידה ויישום מהורדת חיתול כל כמה שעות ביום.

בנים בישיבה או עמידה?

זה לא משנה, העיקר שנוח לשניכם. ברגע שכבר לא יהיה לו נוח, תוכלו לדעת זאת לבד.

איך עוברים מסיר לאסלה?

הרבה נרתעות משימוש בסיר מכיוון שחוששות מהמעבר. ניתן מלכתחילה להתחיל רק בישבון או רק בסיר או לשלב את שניהם. ברגע שתמצאו לעבור לאחר, התחילו להציג אותו בהדרגה ולאט לאט הילדים יתרגלו.

הילד שלי משתמש ב"פיפי" כתירוץ לצאת מהמיטה ולא תמיד עושה, ולוקח שנים להירדם. מה עושים?

אני לא מסתכלת על הפיפי כעל "תירוץ לצאת מהמיטה". בעיני יש כמה אפשרויות למצב הזה: יש פיפי ואפשרות לשחרר, יש פיפי וקושי לשחרר, אין פיפי אבל יש תחושה שיש, אין פיפי אבל יש רצון להיות עוד קצת עם אמאבא. כל האפשרויות לגיטימיות בעיני ואני נותנת להם מקום. דרך אחת להתמודד היא להכריז בעיני עצמי שאחרי X פעמים לא יוצאים מהמיטה, מקבלים את הרגש שעולה ואומרים "היית כבר בשירותים, עכשיו הולכים לישון". דרך שניה היא לקחת את הילד כמה פעמים שמבקש מתוך הבנה שזה עונה לו על צורך מסוים ואני מעוניינת לתת מענה לצורך הזה, גם אם אני לא בדיוק יודעת מהו. ובסוף יירדם.

ואם אני תופסת אותו באמצע עשיית קקי או פיפי, להפסיק אותו באמצע ולקחת לשירותים?
יש ילדים שיגיבו לזה טוב ויש ילדים שלא. כדי לבדוק את זה אפשר לנסות לגשת בעדינות ולומר
"אתה עושה קקי, בוא ננסה לעצור ולהמשיך בשירותים?", ולהרגיש מה קורה.
אם אני מבינה שזה פחות מתאים עם הילד שלי אני אתן לו להמשיך ואגיד "אתה עושה קקי, קקי
עושים בשירותים".

איך לעודד יוזמה?

קודם כל חשוב להבין שלכל ילד הקצב שלו, ומזכירה שזה אינו תהליך לינארי אלא ספירלי, מה
שאומר שהרבה פעמים נראה ילד שיוזם ואז שוב מפסיק ליוזם וזה בסדר.
הייתי משבחת כשיוזם - "אמרת פיפי, התרעת על פיפי! לזה אני קוראת יוזמה" ומתאזרת
בסבלנות.



לשאלות נוספת אפשר להתייעץ בקבוצת הפייסבוק [גם קטנים יכולים - להיפרד מחיתולים](#)

אם תרצו לתווק לילדים את הפרידה מהחיתולים באמצעות ספר ילדים- ניתן לעשות זאת עם
הספר "דוקטור תחתונים", שהקסם שלו הוא בנרמול הנושא- גם עבור הילדים וגם עבור מי
שמקריא אותו.

לרכישת הספר [לחצו כאן](#)

לעמוד הפייסבוק של הספר [לחצו כאן](#)

לעמוד הפייסבוק של הדס קפלן [לחצו כאן](#)

תודה!

