

# ג'אזף אחיתולים קאזשע שזקים פשוטים



כתבה וערכה

שרין שני   
גמילה קלה מחיתולים



## תוכן העניינים

- כמה מילים ממני ..... 2
- שלב א' בגמילה – הכנה ..... 3
- שלב ב' בגמילה – ביצוע ..... 4
- גמילה מקקי ..... 6
- שלב ג' בגמילה – התמודדות עם קשיים ובעיות ..... 7
- בעיות שעלולות לצוץ – פיפי ..... 7
- בעיות שעלולות לצוץ – קקי ..... 9
- סיכום ..... 13

### הערות נוספות:

המדריך עוסק בגמילה מחיתולים בשעות היום, ואינו עוסק בגמילת לילה.

המדריך והעצות בו הינם בגדר מידע כללי בלבד, והיישום הינו באחריות ההורים.

המדריך אינו מהווה תחליף ליעוץ או טיפול מקצועי או רפואי במידת הצורך.



## שלום לכם,



שמי שרון שני, אני מנחת קבוצות הורים ומטפלת בפרחי באך בהורים וילדים. בשנים האחרונות אני מתמחה בגמילה מחיתולים, אם זה בטיפולים, בהרצאות, ובייעוץ בגנים. עם הזמן, וככל שטיפלתי ביותר ויותר בעיות גמילה, הלכה גישתי והשתנתה מן הקצה לקצה, ובזאת חשוב לי לשתף אתכם. כשהגיעו אלי המטופלים הראשונים הייתי תחת ההנחה (הרווחת, אני חייבת לציין) שכל קושי בגמילה מקורו בקושי רגשי של הילד, ושנדרשות פגישות רבות ובדיקה מדוקדקת של הדינמיקה המשפחתית כדי לעזור לילד להגמל. עוד ועוד טיפולי גמילה, עוד ועוד הורים מיואשים.. ואני מגלה שברוב המקרים של המשפחות הכל ממש בסדר, ואין קשיים רגשיים מיוחדים. ובעצם, לרוב ההורים ממש מספיק מפגש אחד, או מפגשים ספורים, בהם אני מדריכה אותם באופן מדויק כיצד לגמול את ילדם, ולעיתים אף מציידת אותם בפרחי באך לתמיכה – ובמפתיע הם מצליחים לעשות זאת ללא בעיות מיוחדות. הקושי נפתר, והמשפחה חופשית להמשיך בחייה... אני אשמח לשתף אתכם באחד הגורמים המשמעותיים, לדעתי, לבילבול אצל ההורים.

מצד אחד – ההורים מושפעים מדעת המומחים הרווחת. בעשרים-שלושים השנה האחרונות נטו המומחים לייעץ להורים לחכות שהילד יהיה בשל ויזום את הגמילה. (לפני כן, בעידן חיתולי הבד, ההורים הם אלה שיזמו את הגמילה, לרוב בגיל שנה וחצי עד שנתיים) ההורים, אם כך, מחכים ומנסים למצוא את רגע הבשלות הנכון.

מצד שני - בשנים האחרונות, בשל הקדמת חוק חינוך החובה לגיל 3, לא תמיד יש זמן לחכות לבשלות הטבעית של הילד, והורים רבים נוטים להלחץ וליזום את הגמילה בעצמם. החשש מכך שהילד ייכנס לא גמול לגן עירייה (עם כל האספקטים החברתיים, ההיגיינים והרגשיים של מהלך זה) מביא אותם לנסות לגמול את ילדם לפני הכניסה לגן. כל זאת נעשה בלחץ, וב"גיל המרד" של הילד.

מכאן – ללא הדרכה קונקרטית כיצד לגמול וכיצד להתגבר על קשיים, אלא רק הדרכה מעורפלת הטוענת "חכו שהילד יהיה בשל" – ההורים צריכים הרבה מזל. יש ילדים ש"תופסים את העסק" ישר, והגמילה עוברת ללא בעיות, אך יש ילדים שקשה להם יותר. וכאן... פעמים רבות ההורים נתקעים, ולא בטוחים איך לנהוג. הורים רבים מרימים ידיים ומוותרים, מושפעים מהסביבה שאומרת להם שוב ושוב "הוא לא בשל, זה לא בידיכם, צריך לחכות שזה יבוא ממנו", והורים אחרים ממשיכים לנסות ולהתעקש, דבר שמוביל פעמים רבות למאבקים עם הילד, שמצידו מנהל מלחמת עולם נגד הגמילה.

בקליניקה שלי אני פוגשת יותר ויותר הורים שנקלעו למבוי סתום. בשבילם ובשבילכם כתבתי את המדריך הזה.

## בהצלחה!



## שלב א' – הכנה

- **האם אתם מוכנים?** הכי חשוב – לבדוק שאתם, ההורים, מוכנים לכך עכשיו. ודאו שאתם לא לחוצים עכשיו מהעבודה או מנושאים אחרים, ושיש לכם זמן וסבלנות להתפנות וללוות את ילדכם בתהליך הגמילה. חשוב מהן הסיבות שחשוב לכם ליזום זאת עכשיו, והיו מוכנים נפשית להתמודד עם הקשיים שיבואו.
- **בחרו תקופה רגועה.** השתדלו לגמול את הילד בתקופה רגועה. לא רצוי לגמול כשהילד בדיוק נכנס לגן חדש, או עובר דירה, או נולד לו אח, או אמא מתחילה עבודה חדשה. כמו כן רצוי לא לגמול בתקופה שנמצאים הרבה מחוץ לבית.
- **גמלו את הילד בבית.** רצוי לתכנן כך שהימים הראשונים של הגמילה יהיו בבית **עם ההורים** (לא סבא, סבתא או בייביסיטר), מכמה סיבות – לילד זוהי סביבה מוכרת ובטוחה, שהוא מרגיש נוח להתנסות בה בדברים חדשים, הוא לא מתמודד עם עומס גירויים והסחות דעת ויכול יותר לשים לב לאיתותים הגופניים של הצורך לגשת לשירותים, ובנוסף, ההורים יותר קל להתמודד עם פספוסים בבית (ולא להסחב עם שקיות של בגדים רטובים..).
- **גששו אחר תגובת הילד.** אני מציעה, לפני שמתחילים את הגמילה, לעשות "סטט" – להציע לילד לשבת מדי פעם על סיר/אסלה, ולשוחח על הורדת החיתול. המטרה בטסט היא לבדוק את תגובת הילד. אם הילד נלחץ מאוד, ומגיב בהתנגדות קשה – הייתי ממליצה לחכות קצת, ולא להתחיל את הגמילה עדיין.
- **שוחחו על הנושא בצורה פתוחה וחיובית, ללא לחץ.** אפשר להקריא ספרי ילדים או להראות קלטות על נושא הגמילה. אם בגן של הילד יש ילדים שכבר נגמלו או החלו את תהליך הגמילה, או אם יש אחים גדולים גמולים בבית, אפשר לתת אותם בתור דוגמא. כך אנחנו מביאים את הנושא למודעות של הילד, ויוצרים אצלו מוטיבציה וסקרנות חיובית לנושא. **הגישה שלנו כהורים חשובה מאוד!** נתייחס לנושא בשמחה ובהתרגשות, וננסה לעורר בילד רצון וגישה חיובית לנושא. אפשר להשתמש במילים כמו "איזה יופי, אתה כבר גדול, עוד מעט תוכל לעשות פיפי וקקי בשירותים כמונו וכמו X..".
- **התכוננו ביחד.** כחלק מהעלאת המוטיבציה אפשר לקנות ביחד סיר או ישבון. אפשר אולי לקשט אותו במדבקות, ולכתוב עליו את השם. כמו כן אפשר ומומלץ לקנות ביחד תחתונים, אפשר עם הדפסים של דמויות אהובות.
- **הכינו את הבית.** רצוי מאוד להכין הרבה תחתונים ומכנסיים להחלפה, לפספוסים שיבואו. יש אף כאלה שמסלקים את השטיחים ומכסים את הספות כהכנה.
- **טיפ קטן:** הורים רבים ממליצים על נעילת נעלי קרוקס בזמן הגמילה, הן ניתנות לניקוי בקלות!



## שלב ב' – שלב הביצוע

התכוננתם, הכנתם את הבית, קניתם תחתונים, סיר, ישבנון, דיברתם עם הילד פה ושם על הגמילה, והוא אפילו התנסה קצת בישיבה על הסיר והישבנון, ואולי אפילו עשה בהם פיפי או קקי.

מכאן, יכול להיות שתהליך הגמילה יתפתח באופן טבעי, והילד ישתף פעולה בשמחה, ויבקש להיות בלי חיתול בשעות אחר הצהריים, ואחרי זמן מסויים אף תציעו (או שהוא יציע) ללכת בלי חיתול לגן, והכל יהיה מצוין.

לצערינו, לא תמיד זה מתנהל כך, ולא תמיד יש לנו את כל הזמן שבעולם להקדיש לתהליך הגמילה של הילד. מה עוד שלפעמים הוא אחר צהריים עם הסבתא, שלא מוכנה שיהיה בלי חיתול אצלה בבית, או עם הבייביסיטר..

להורים רבים נוח יותר להקדיש את אחת החופשות מהגן (פסח או החופש הגדול), לקחת חופש מהעבודה, ולגמול את הילד באופן מרוכז.

זה נראה פרוייקט גדול ושאפתני? **אל דאגה!** המדריך מבטיח ללוות אתכם צעד אחר צעד 😊.

- **התחילו בשיחה מקדימה** – זוהי דרך מעולה להתחיל בה את התהליך. זוהי שיחה בין שני ההורים והילד, במקום רגוע ונעים (אפשר לפני השינה, אפשר לקחת אותו לאכול גלידה ביחד..) בה נודיע לו שממחר.. מורידים חיתול! שימו לב: **גם פה חשובה מאוד הגישה שלנו!** נתייחס לנושא בשמחה ובהתרגשות, וננסה לעורר בילד רצון וגישה חיובית לנושא. חשוב לשתף את הילד בשיחה, לשאול אותו שאלות (אילו תחתונים הוא רוצה ללבוש מחר, אם הוא רוצה להשתמש בסיר או בישבנון..). אם הוא נראה קצת חושש נרגיע אותו שאנחנו נעזור לו, ואנחנו נעשה את זה יחד. נאמר לו שאנחנו שם בשבילו כל הזמן, ושנזכיר לו ללכת לשירותים, ושזה יהיה כיף.
- **הורידו את החיתול לגמרי** – בבוקר אחרי השיחה, אנחנו ניגשים לילד, מזכירים לו את השיחה שלנו מאתמול, ובחיוך מחליפים את החיתול בתחתונים (כדאי כבר להציע לו לגשת לשירותים). אני מזכירה לכם – אלו כמה ימים **שהילד בבית, ואנחנו איתו**. בינתיים נשאיר את החיתול לשנת צהריים ולילה – זה בסדר גמור, וזה לא יבלבל את הילד. מצד שני רצוי מאוד לא לשים פתאום חיתול אם הולכים לקניון או לטיול או לסבתא, זה עשוי לבלבל אותו ולעכב את תהליך הלמידה.
- **תזמו אתם את ההליכה לשירותים** – אם יש ילד שמאוד **חושש משינויים**, וילחיץ אותו מאוד להוריד חיתול בפתאומיות, הייתי ממליצה בכל זאת לעשות זאת **בהדרגה ומתוך מקום של הצעה**, לא קביעת עובדה חד צדדית.
- **תזמו אתם את ההליכה לשירותים** – בימים הראשונים אנחנו עם היד על הדופק כל הזמן. נבקש מהילד שיודיע לנו כשהוא צריך פיפי, אבל סביר להניח שהוא אפילו אינו יודע לפענח את האיתותים של



- הגוף מתי יש צורך בפיפי (הוא רגיל להתרוקן באופן אוטומטי בלי לשים לב). לפיכך האחריות להכל היא עלינו. אם אנחנו יודעים לזהות מתי הילד שלנו צריך פיפי (לפי שפת הגוף שלו למשל) – נציע לו ללכת לשירותים. אם לא – נתחיל בלהציע כל 20-30 דקות, ובדוק אם צריך יותר או פחות.
- **"יש לך פיפי?"** – הרבה פעמים אנחנו רואים את הילד מתפתל ומתקפל. אנחנו ניגשים אליו ושואלים "יש לך פיפי?" מן הסתם לא תופתעו לשמוע שהתשובה האוטומטית של רוב הילדים היא "לא!". בקיצור, חברים, אין טעם לשאול. במקום, אמרו "בוא לשירותים חמוד, אני רואה שיש לך פיפי (או – הגיע זמן הפיפי)".
  - **אל תיבהלו אם הילד מתאפק בהתחלה** - ביום-יומיים הראשונים הרבה הורים נלחצים מכך שהילד מתאפק. לא להבהל! זהו תהליך טבעי. הילד צריך ללמוד לעשות 2 דברים – האחד זה להחזיק את הפיפי (להתאפק) והשני זה לשחרר. הרבה פעמים הוא לומד להחזיק לפני שהוא לומד לשחרר, ואז יש יום-יומיים בהם הוא מתאפק אפילו 7-8 שעות בלי לעשות. ייתכן שהוא לא ירצה לגשת לשירותים, וייתכן שמרוב התרגשות הוא יבקש פעמים רבות לגשת לשירותים, אך לא יצליח לעשות. אל תכעסו ואל תתעקשו. הכל בסדר, לא צריך ישר להחזיר את החיתול. זה טבעי וזה מסתדר.
  - **גישה, גישה, גישה** – זכרו את הגישה החיובית! "אתה הילד המתוק שלנו, ואתה לומד עכשיו משהו חדש, וגם אם זה קשה לך ואתה לא מסתדר, או עושה טעויות, או לא מצליח – אנחנו כאן כדי לעזור לך, ואנחנו נעבור את הקשיים ביחד!". אם נהיה חסרי סבלנות לילד בתהליך הגמיילה, נגער בו או נצעק עליו, או נעליב אותו ("מה אתה תינוק? אתה כבר לא צריך חיתול!") הוא יחשוב "כל העניין הזה של הגמיילה ממש לא כיף. כל הזמן צועקים עלי ומאוכזבים ממני. אני מבחינתי לא מעוניין בזה לגמרי". מה עשינו? הפסדנו את המוטיבציה של הילד ושיתוף הפעולה שלו. חבל!
  - **טיפ קטן:** אם מתאפשר, לנסות להוריד את החיתול מייד כשקמים מהמיטה בבוקר כדי לא לפספס את הפיפי הראשון (אפשרות להתאמן ☺). כדאי לעשות זאת בעדינות וברגישות כי יש ילדים שקמים על צד שמאל, ומאוד מעצבן אותם שמושיבים אותם ישר על האסלה.
  - **"התיידו עם השירותים"** – זמן השירותים צריך להיות זמן נעים ונחמד. אפשר להציע לילד לקרוא ספר, או לשחק משחק, או לשחק באיי-פד, או לשחק עם בובתו האהובה בשירותים. אפשר לשיר שירים (מומלץ למצוא או להמציא שירים מיוחדים שקוראים לפיפי ולקקי לבוא ☺), לצחוק ולהתבדח. זהו זמן נעים ורגוע. אם ניגשים לשירותים ואין תוצאה, זה בסדר, אפשר לנסות שוב בזמן אחר. עזרו לילד ללבוש את התחתונים והמכנסיים וחזרו לשגרה. אל תכעסו ואל תתעקשו כדי לא ליצור התנגדות או עצירות מכוונת. חזרו לפעילות הקודמת, ולאחר זמן מה גשו לשירותים לנסות שוב.



- **לאט לאט צמצמו מעורבות** - לאחר ההכרות עם הישבנון והסיר, כשהילד כבר מתרגל לרוטינה, אפשר להתחיל לצמצם את מספר הפעמים שאנחנו מציעים לו לגשת לשירותים, ולאפשר לילד להחליט מתי הוא צריך. זוהי הרי מטרטנו.
- **שלו את הגן** – כשהילד חוזר לגן אחרי מספר ימי גמילה בבית, מוטל עלינו לעזור לילד להעביר לגן את המיומנות שרכש. נכנס לגן בבוקר בחגיגות, נספר ביחד לגננת שהוא נגמל, באיזה שלב הוא, ואיך להמשיך את הגמילה (לדוגמא שהגננת צריכה להזכיר לו כל שעתיים לגשת לשירותים). רצוי לתרגל איתו הליכה לשירותים בגן, להראות לו איפה כל דבר, ולהסביר לו את חוקי הגן (למשל שצריך לקרוא לסייעת כדי שתנגב לו את הישבן אחרי הקקי...).
- **פרסים ועונשים** – את תהליך הגמילה אפשר לעבור ללא צורך בפרסים ובעונשים. הורים רבים מנסים ליצור מוטיבציה אצל הילד באמצעות פרסים. הפחד הוא שהמוטיבציה היחידה של הילד תהיה הפרס, ונתקלתי בהורים רבים שהילד שלהם למד מהר מאוד להשתמש בפרס לטובתו, ולסרב ללכת לשירותים אלא אם כן יתנו לו מתנה קודם: "תני לי קרמבו קודם, או שאני לא אלך לשירותים"... אם יש הורים שמאוד מעוניינים להשתמש בטבלאות, מדבקות ופרסים, זה עוזר להם והם רואים שזה מאוד מעודד את המוטיבציה אצל הילד – לכו על זה. רק שימו לב לאט לאט להפחית את כמות הפרסים.
- בעיני, חיזוק חיובי מההורה – התפעלות, לספר להורה השני איזה יופי הילד מתקדם, או לסבתא, או לגננת, לצלם אותו בשירותים ולהראות למשפחה – כל זה משמח מאוד את הילד, ולרוב מספיק כדי לדרבן אותו ולהעלות לו את המוטיבציה להגמל.
- **ענישה** - הורים רבים משתמשים בענישה כאשר הם נתקלים בסירובו של הילד ללכת לשירותים. תגובה נפוצה היא: "אם לא תלך לעשות פיפי עכשיו לא תוכל לראות טלוויזיה". פעולה זו אינה משיגה את מטרתה ואינה מלמדת את הילד לגשת לשירותים כאשר הוא צריך. מומלץ להיעזר בהנעה ומוטיבציה לפעולה. למשל: "אני רואה שיש לך פיפי, שמתי לב שהרבה זמן לא היית בשירותים ובטח אתה מרגיש לחץ בבטן. בוא איתי וניגש לשירותים, ולאחר מכן תוכל לצפות בטלוויזיה בכיף". בדרך זו הטלוויזיה עוזרת למוטיבציה, ולא פוגעת בה. הילד לומד שכאשר יש לו פיפי, עדיף לו ללכת לשירותים, כי יש משהו מאוד נעים שבה לאחר מכן.

## גמילה מקקי

החלטתי להקדיש סעיף נפרד לגמילה מקקי, מפני שנראה שאצל ילדים רבים הגמילה מקקי לוקחת יותר זמן, וכרוכה ביותר קשיים. בחלק זה פירטתי מספר טיפים חשובים לגמילה מקקי, כדאי לקרוא וליישם. אם עדיין יש קושי עם הקקי – עברו לחלק הבא – התמודדות עם קשיים ובעיות.

- **נסו להושיב את הבנים** - אצל בנים, מכיון שהם עושים פיפי בעמידה וקקי בישיבה, לפעמים זה ממש נראה כמו גמילה נפרדת לגמרי. אם רואים בימים הראשונים של הגמילה שיש קושי עם הקקי, אפשר



- להציע לבנים ללמוד להשתין גם בישיבה. כך אנחנו מגדילים את הסיכוי שלפעמים יצא גם קקי ביחד עם הפיפי, ו"נתפוס 2 ציפורים במכה 😊".
- **הקפידו על התזונה** - רצוי להשתדל לשמור על תזונה הגורמת לפעילות מעיים רכה (שתיה רבה, פירות וירקות), ולשים לב שהיציאות סדירות. אם רואים שהילד לא עשה קקי כמה ימים – כדאי לשקול לתת תוסף מזון טבעי ששומר על יציאות רכות (ניתן להשיג בבית המרקחת). אנחנו לא רוצים להגיע למצב של עצירות!
- **חשוב לדעת** - פיזיולוגית יש חלון של 30 שניות מרגע הרגשת הצורך בקקי – שבו כל מערכת העיכול ופי הטבעת רפויים ומוכנים ליציאה. אם נושיב את הילד על השירותים בחלון הזמן של ה-30 שניות האלה, סביר להניח שהילד לא יצטרך להתאמץ, והקקי פשוט "יחליק" החוצה בקלות, מפני בשחלון הזמן הזה קשה מאוד להתאפק.
- **אז מה כדאי לעשות?** להיות יותר בתשומת לב לילד. כשרואים שהילד צריך קקי – כדאי למהר לשירותים. לא להלחיץ אותו, ומצד שני גם לא לתת לו "עוד 2 דקות לסיים את התוכנית בטלויזיה", כי אז נפספס את החלון של ה-30 שניות... אפשר לומר "איזה יופי! הקקי רוצה לצאת, בוא נרוץ לשירותים".

## שלב ג' – התמודדות עם קשיים ובעיות

אז בואו נדבר על בעיות שעלולות לצוץ. כמובן, כולנו מקווים שהכל ילך חלק והילד ישר ישר יקו עם כל הציפיות שלנו, יודיע כשהוא צריך פיפי וקקי, ילך לבד לשירותים, יתפנה, ישטוף ידיים, וגם יחליף גליל נייר טואלט אם צריך, אבל לצערינו אלה לא ממש ציפיות ריאליות.

אז בואו נדבר על מה שאולי מצפה לנו בהמשך הדרך:

### בעיות שעלולות לצוץ - פיפי

#### פספוסים בימים הראשונים:

- זהו חלק מהתהליך כמובן, הילד בתחילת תהליך הלמידה, והפספוסים רבים. אני מציעה בהתחלה שהכל יעשה ברוח חיובית: "אוי תראה אתה עושה פיפי! בוא מהר נלך לשירותים, איזה יופי, אתה כבר כל כך גדול!" או "תראה איך הפיפי יוצא! נכון שקודם לא יכולת לראות איך הפיפי יוצא כי כל הזמן זה קרה בתוך החיתול? בוא תראה איזה כיף עכשיו שאפשר לעשות





מזרקה מהפיפי, אפשר להשקות את העצים – תראה העץ הזה ממש צמא, הוא אומר: אני רוצה לשתות, איזה ילד ייתן לי פה לשתות?"

- זכרו שבתחילת התהליך האחריות כולה עלינו! אם הילד מפספס – זה סימן בשבילנו, שאנחנו צריכים לקחת אותו לשירותים לעיתים יותר קרובות, לא שהילד "לא בסדר".
- ישנם הורים שנוטים להפחית את כמויות השתיה של הילד, כדי שיהיו פחות פספוסים. לא לעשות זאת! חשוב לשתות הרבה, והילד לומד מתוך הפספוסים לקשר בין תחושת הלחץ של השלפוחית המלאה לשחרור הפיפי.

### אם הילד רב, מתנגד, ומסרב בכל תוקף לגשת לשירותים:

- אם אתם ממש בתחילת הגמילה, הייתי מציעה להניח לזה כרגע ולחזור לחיתול. לאחר חודש-חודשיים בהם לא דיברתם כלל על נושא הגמילה, התחילו לבדוק שוב את המוכנות שלו, אולי הפעם הוא לא יתנגד כך.

### פספוסים לאורך זמן:

אם עברו שבועיים – שלושה (או יותר) מתחילת התהליך, ונראה שהילד כבר שולט בנושא הפיפי, אך עדיין הפספוסים רבים, ונראה לנו שהילד לא שם לב כשבורח לו, ולא מראה מוטיבציה לגמילה –

- **מצד אחד**, נמשיך לקחת אחריות, ולקחת אותו לשירותים בזמנים קצובים, משום שהוא עדיין לא הראה נכונות לקחת את האחריות על עצמו. נמנע מלגעור בו בסגנון "מה קורה לך? אתה כבר יודע שצריך לעשות בשירותים! אתה עושה בכוונה?" – הערות כאלה רק מעליבות את הילד ופוגעות במוטיבציה שלו, כפי שהסברנו קודם.
- **מצד שני**, צריך להראות לילד שזו לא ההתנהגות הרצויה מבחינתנו. לכן לא לומר "לא נורא" או "לא קרה כלום". נאמר "חבל, זה בטח לא נעים לעשות במכנסיים ולהיות רטוב. בפעם הבאה תגיד לנו ונלך לשירותים". אנחנו לא יורדים עליו, ולא מעליבים אותו. אנחנו מדברים בצורה מכבדת, גם אם בלב אנחנו כועסים מאוד! ניקח אותו להחליף ישר לבגדים יבשים.
- **ברמה ההתנהגותית** – צריך שלילד לא יהיה רווח מהפספוסים. אם ברח לו – הוא יאלץ עכשיו להפסיק את המשחק שלו באמצע, וללכת להתנקות. כל מה שהוא יכול לעשות לבד רצוי שיעשה לבד – אם זה להוריד את הבגדים, לשים אותם במקום המתאים, להתלבש מחדש... זה אמנם מאוד מעצבן ומתסכל אבל צריך פה לקחת נשימה עמוקה, ולנסות להשאר הכי רגועים שאפשר. ילדים הרבה פעמים אוהבים לאמץ התנהגויות שמוציאות אותנו מהכלים.
- **אם תופסים אותו באמצע** – לקחת אותו לשירותים גם אם מפריעים לו. לומר "לא חמוד, לא עושים פיפי במכנסיים. בוא מהר לשירותים ושם תעשה את הפיפי".



- **לעודד, לעודד, לעודד** – מחקרים רבים כבר הוכיחו שהדרך הטובה ביותר לשנות התנהגות של מישהו היא להתעלם מחוסר ההצלחות שלו, **ולשבח כל הצלחה**, ולו הקטנה ביותר. לכן, כל פעם שהוא כן ניגש לשירותים, לא נשכח לציין זאת לטובה "איזה יופי, ראינו שניגשת למרות שהיית באמצע המשחק ובטח היה לך קשה להפסיק באמצע. כל הכבוד לך!"
  - **אם אין שיפור** – אם הזמן עובר ואנו לא רואים מגמת שיפור, כדאי לפנות לייעוץ מקצועי שיעזור לנו לברר את הקושי של הילד, ואיך אפשר לעזור לו. הקושי עשוי להיות פיזי, ועשוי להיות רגשי, כמו למשל חוסר רצון לקחת אחריות ו"להיות גדול".
- אם יש פספוסים לאורך זמן, ונראה לנו שהילד עושה "דווקא" –**
- בניגוד לסעיפים הקודמים, שדיברו על אדישות מצד הילד, כאן ההורים שמים לב שהילד (שכבר נמצא בשלבים מתקדמים וכבר הראה נכונות לגמילה) עושה "דווקא".  
איך נדע שהוא עושה דווקא? לדוגמא, אם הילד מחייך בממזרות כשהוא עושה צרכים בתחתונים בכוונה תחילה, או עושה בכוונה ליד השירותים אבל לא בתוכם, או מתאפק בשירותים ואז כשיורד מהשירותים עושה על רצפה או בתחתונים. אם הילד צוחק כשמעירים לו, עושה בכוונה ההפך ממה שמבקשים ממנו, ונראה מרוצה מכל הבלגן שיצר.
  - **להבהיר מה מצופה מהילד בצורה ברורה, אסרטיבית ורגועה** – "את הצרכים עושים בשירותים, ואם יש לך צורך אנו ניגשים לשירותים".
  - **הזהרו לא להכנס עם הילד למאבקי כוחות**. אם נראה לו שהוא מוציא אותנו מהכלים, זה עלול לעודד אותו להמשיך.
  - לא רצוי להפסיק את תהליך הגמילה. הפסקת תהליך הגמילה נכונה לרוב רק לתחילת התהליך, אם רואים שהילד לא בשל ולא מוכן עדיין.
  - אם זה לא עוזר, והגמילה מידרדרת למאבקי כוחות ומריבות – **אני ממליצה מאוד לפנות לייעוץ ממוקד** שיעזור לכם לצאת מהמצב הזה, ולהעלות שוב את הגמילה על דרך המלך.

### בעיות שעלולות לצוץ - קקי

#### אם הילד יושב בשירותים והקקי לא יוצא:

- אפשר לומר "אני רואה שקשה לך עדיין לעשות את הקקי בשירותים, אבל אני גם רואה שאתה מאוד רוצה לעשות עכשיו קקי". אל תדאג, אני פה איתך, ואני אעזור לך. בסוף אתה תצליח. בוא נשב קצת ביחד עד שהקקי יצא, ובינתיים אני מציע שנעשה משהו כיף. מה אתה רוצה לעשות? נוכל לקחת גם סיפור וגם משחק שאתה מאוד אוהב, ונבחר ביחד מה לעשות."



- אפשר לצחוק ביחד, אפשר לחבק את הילד, אפשר לשיר שיר לקקי שייצא... ככל שהחוויה כיפית ולא לחוצה, יהיה קל יותר לילד לשהות שם. אם ההורה יכעס ויתעקש בכעס על עשיית הצרכים, המסר שיועבר הוא: כועסים עליי כאשר אני נמצא בשירותים, לעשות צרכים בשירותים זה לא נעים ועדיף להתרחק מהמקום הזה.
- אפשר לספר לילד סיפורים (מומצאים כמובן) על איך אנחנו היינו ילדים ואיך היה לנו קשה בהתחלה לעשות קקי בשירותים, ואיך בכל זאת הצלחנו בסוף להתגבר.. ילדים מתים על סיפורי ילדותינו ©.
- זכרו שזה באמת קשה לו, הוא באמת מתאמץ. גם למבוגרים רבים קשה להתרגל לעשות קקי במקום שונה ממה שהם רגילים (למשל בתנאי שטח), הגוף אוטומטית מתכווץ, ורבים סובלים מעצירות מחוץ לבית. צריך להרגיש מאוד בנוח כדי להגיע לרמת השחרור הגופנית הדרושה, וזה מה שאנחנו מנסים לאפשר לו..
- טיפים מעשיים שעוזרים לקקי לצאת: להתאמן על ניפוח בלון (מפעיל לחץ שעוזר ליציאת הקקי), להזיז את האגן על גבי המושב – מצד לצד, קדימה ואחורה. להקפיד על ישיבה ברגליים מוגבהות (על המדרגה של הישבון).
- לעודד את הילד ולחזק אותו, איזה יופי שהוא יושב ומנסה, גם אם זה עדיין לא יוצא לו.
- שימו לב – פעמים רבות הילד יוצא מהשירותים ושתי דקות אחרי זה.. עושה את הקקי בתחתונים. חשוב שנבלוש אחריו בשבע עיניים אחרי השירותים, ונרוץ איתו ישר בחזרה!

### אם הילד מסרב בכל תוקף לשבת על האסלה או הסיר לקקי –



- בנים שרגילים לעשות פיפי בעמידה, לעיתים מתנגדים לעצם הישיבה על הסיר או הישבון.
- במידה וילדכם מתנגד לסיר, ניתן להניח אותו במקומות אחרים בבית ולא רק בשירותים, כך שקודם כל יתיידיד עמו. אפשרו לילד לצייר על הסיר, להדביק מדבקות, ותנו לו תחושת שהסיר נמצא באחריותו.
- במידה ועולה קושי עם הישבון, ניתן להכנס לשירותים, לבקש מהילד שיסדר את הישבון בעצמו, להעצים אותו ולחזק אותו.
- אפשר לנסות לשאול את הילד, למרות שהוא עדיין לא יודע לבטא את עצמו טוב, למה הוא לא רוצה לעשות קקי בסיר או בישבון, אולי הוא יוכל להצביע על הקושי (אני מפחד מרעש האסלה, אני מפחד להישאר לבד בחדר השירותים..). במקרה זה יהיה לנו קל יותר לעזור לו.



- אם הקושי הוא גדול מאוד, הילד מתנגד מאוד, ואתם רק בתחילת התהליך – ייתכן שעדיף לעזוב את זה ולנסות שוב עוד חודש-חודשיים (אם לוח הזמנים שלכם מאפשר זאת). אם לא – המשיכו לקרוא.
- המטרה שלנו כרגע היא להגיע למצב שהוא יישב בשירותים או על הסיר, ויהיה לו נעים ורגוע. כרגע נניח לתוצאות (אם הוא עשה קקי או לא), ונתרכז בלהשיג את הסכמתו לשיבה. המלצתי היא להושיב אותו יום יום בשירותים בשעה קבועה, למשך 10 דקות. כדי להוריד את ההתנגדות דאגו לשחק איתו לפני כן, אחד על אחד, במשחק לבחירתו, במשך רבע שעה. בסיום המשחק, אחרי שנהניתם, שיחקתם וצחקתם, הציעו לו לגשת לשירותים. רוב הסיכויים שהילד ישתף פעולה. זכרו גם בשירותים להנעים את זמנו, ולשמור על האוירה הטובה.

### אם הילד עושה את הקקי בתחתונים:

- אם הולך טוב עם הפיפי אך הילד מסרב בכל תוקף לעשות קקי בשירותים – יש כמה אופציות שהבחירה ביניהן תלויה באופי של ההורים ובאופי של הילד.
- אופציה אחת היא "לבלוש" אחרי הילד (כמובן שזה קל יותר אם יש לו שעות פחות או יותר קבועות לקקי) – ואם רואים אותו מתחיל להתאמץ ולעשות קקי בתחתונים – ניגשים אליו, אומרים לו בעדינות אך בתקיפות "לא חמודי, קקי עושים בשירותים, בוא איתי ונלך ביחד". כן, אני יודעת שקשה להפריע לילד באמצע שהוא עושה את צרכיו, אך כאן חשוב מאוד שנבהיר בצורה ברורה שקקי עושים בשירותים ולא בתחתונים (גם במחיר שייתכן וזה יפסיק לו את הקקי באמצע).
- אנחנו לוקחים את הילד לשירותים, גם אם זה לא מוצא חן בעיניו, תוך הבעת אמפטיה למצבו "כן, אני יודעת שזה מעצבן שהפסקתי אותך באמצע, אבל ממש חשוב לי לעזור לך ללמוד לעשות קקי בשירותים. כרגע זה מעצבן אותך וקשה לך, אבל אני בטוחה שאתה בסוף תצליח. אני פה ביחד איתך ואני אעזור לך".
- אנחנו יושבים עם הילד בשירותים עד שיוצא לו הקקי, וכאן יש חלק קצת קשה: הרבה ילדים נלחצים מהקטע בו הקקי יוצא, צורחים ומנסים לקום. תפקידנו כאן הוא להחזיק אותם, ברכות, באהבה ובנחישות, ולהרגיע אותם, כמו שאנחנו נוהגים למשל כשהם צריכים לקבל חיסון או לעבור בדיקת דם. לרוב ההורים זה קשה לביצוע, אך משתלם – הילד לרוב מגיב בשמחה והקלה גדולה אחרי שהצליח, ואם נחזק אותו על כמה שהיה אמיץ, ואיזה יופי, ואיך הוא הצליח להתגבר על הקושי, סביר להניח שהפעם הבאה תהיה לו כבר פחות מפחידה, ומכאן הדרך קצרה לשבור את מעגל הקקי בתחתונים.
- שבו וחישובו: האם יש לכם את הכוחות ואת הנחישות לעמוד בסיטואציה שתוארה? לעמוד באופציה של בכי ואולי התנגדות מצד הילד?
- לבעלי (או בעלות?) הלב החלש מבינינו, שלא יעמדו באופציה הקודמת, פשוט הניחו לכך לעת עתה. תנו לו לעשות קקי בדרך שיבחר, בלי לגעור בו או לנסות לחנך אותו, והמשיכו להציע לו מדי פעם לעשות בשירותים.



### אם הילד מתעקש לעשות קקי רק בחיתול:

- אם הילד בוכה ומבקש חיתול – קראו את הסעיף הקודם, ובחרו את דרך ההתמודדות העדיפה עליכם. אפשר לקחת אותו לשירותים כשהוא מבקש חיתול ולעמוד על כך שיעשה שם, ואפשר להניח לכך כרגע ולאפשר לו. זה תלוי באופי שלכם, באופי של הילד, וברמת ההתנגדות שלו. אם כרגע הוא נראה לחוץ והיסטרי לגמרי ודורש חיתול – שקלו לוותר לו כרגע.

### אם בכל זאת החלטנו לאפשר לילד לעשות קקי בחיתול או בתחתונים:

- חשוב מאוד שתדעו שמבחינת הילד – זהו הסטטוס-קוו חדש. בעוד אתם אומרים לעצמכם "נו טוב, זה רק לבינתיים, כשהוא יהיה מוכן הוא יעשה בשירותים", הילדים מאוד מרוצים מהמצב, ולרוב מבחינתם זה בסדר גמור שזה ימשיך ככה. ילדים הרבה פעמים מצליחים לפתח שיטות מתוחכמות כמו להתאפק עם הקקי עד הבית, כך שההורים יתנו להם חיתול (אם בגן לא נותנים), או לעשות קקי אחרי ששמים להם את החיתול ללילה. פעמים רבות עוברים ככה חודשים ושנים, והילד מיוזמתו לא מראה שום יוזמה לשינוי. לכן – אם אכן בחרתם בפיתרון הביניים (חיתול או תחתונים) כתוצאה מלחץ או התנגדות גדולה מצד הילד – עזבו את הנושא לחודש חודשיים, ואז תזמו שוב שיחה מקדימה על הנושא (ראו בתחילת המדריך) .. **צאו שוב לדרך!** ברוב הפעמים תופתעו לגלות הפחד וההתנגדות כבר לא שם והילד ממשיך מתוך הרגל!

### לסיכום,

כולי תקווה שבמדריך הזה קיבלתם ידע וכלים שיתנו לכם יותר בטחון, ואת הידיעה שאתם ההורים יכולים לעשות הרבה כדי שתהליך הגמילה יעבור בקלות.

קראו, יישמו, ואל תוותרו. שמרו על ההחלטיות והעקביות שלכם, ועל האמונה שהילד שלכם מסוגל ויצליח, ושדרו לו שאתם איתו, לטובתו, ותעזרו לו איפה שקשה לו. כשהוא יצליח, מובטחים לכם ולו סיפוק ואושר גדול.

**אם בכל זאת אתם נתקלים בקושי, וצריכים עזרה – אני מזמינה אתכם לפנות אלי לייעוץ טלפוני בחינם.**

לתיאום השיחה חינם אנא כתבו מייל ל - [sharon@sharonshani.co.il](mailto:sharon@sharonshani.co.il),

או התקשרו 0545-946-946.

**בהצלחה!**

