

ג'מיצה אחיות זאיק קאזאשק זאקיק פאשויטיס



כתבה וערכה



תוכן העניינים

2 כמה מילים ממני	•
3 שלב א' בגמילה – הכנה	•
5 שלב ב' בגמילה – ביצוע	•
7 גמילה מקקי	○
8 שלב ג' בגמילה – התמודדות עם קשיים ובעיות	•
8 בעיות שעלולות לצוץ – פיפי	○
10 בעיות שעלולות לצוץ – קקי	○
13 סיכום	•

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 לייעוץ או טיפול מקצועי או רפואי במידת הצורך.

שלום לכם,



שמי שרון שני, אני מנחת הורים מוסמכת, בוגרת המרכז להורות ומשפחה של סמינר הקיבוצים ובעלת תעודת הנחיית הורים מטעם משרד החינוך. אני מנחה הורים באופן פרטני, בקבוצות ובהרצאות. אני נמנית על צוות מנחות ההורים של הרשות למלחמה בסמים, מכללת הורים רשל"צ, ומכללת הורים רעננה, ועובדת כמנחת הורים בבתי ספר. בקליניקה הפרטית שלי אני מיעצת להורים בסוגיות הוריות רבות, ובין השאר בגמילה מחיתולים, ובטיפול בבעיות גמילה שונות. בנוסף אני מלווה צוותי גנים וצהרונים.

בשנים האחרונות ליוויתי מאות משפחות בבעיות גמילה, ועניתי לאינספור פניות במייל מהורים לחוצים, שהתייאשו מלנקות פספוס קקי ופיפי ולהסביר לילדיהם שוב ושוב שצריך לעשות בשירותים. טיפולתי בבעיות גמילה הנובעות מהרבה גורמים שונים, אם זה פחד אסלה, קושי כלשהו של הילד, הקשר בין הילד להורים, תקופה לא מתאימה לגמילה ועוד.

עם הזמן גיליתי שבעיות רבות היו יכולות להמנע אם להורים היה את הידע המתאים. ראיתי, לצערי, שפעמים רבות חסר להורים ידע על תהליך הגמילה, והדרכה קונקרטיית כיצד לגמול, וכיצד להתגבר על בעיות שצצות בדרך.

בשביל הורים אלה, ובשבילכם, כתבתי את המדריך הזה.

אני מקווה שהוא יעזור לכם לעבור את הגמילה ביתר קלות, ולהתגבר על הקשיים שעלולים לצוץ בדרך.

בהצלחה!

שרון

שלב א' – הכנה

- **האם הילד מוכן?**
נהוג לחפש סימני בשלות אצל הילד, כדי לזהות מתי כדאי להתחיל את תהליך הגמילה. סימני הבשלות כוללים יכולות רבות כגון:
 - **יכולות מוטוריות** – הילד יכול ללכת לשירותים בעצמו, לטפס על הישבון, להוריד מכנסיים, להרים, לשטוף ידיים...
 - **יכולות שכליות ושפתיות** – הילד מבין מתי הוא צריך פיפי וקקי, ויכול להודיע למבוגרים "פיפי!". הוא גם מבין שפיפי וקקי עושים בשירותים.
 - **בשלות רגשית** - הילד בגיל שהוא **רוצה לעשות דברים לבד** ולהיות גדול ועצמאי, ולכן הוא רוצה לנסות לעשות בשירותים כמו הגדולים, ורוצה להיות עם תחתונים ולא עם חיתול.
חשוב לומר שלא כל סימני הבשלות צריכים להופיע. למעשה, רוב ההורים מצליחים לזהות חלק מסימני הבשלות, אך לא את כולם, ולא באופן עקבי. פעמים רבות התחלת הגמילה היא בזמן הנוח להורים (למשל חופשת פסח), תוך זיהוי חלקי של סימני הבשלות.
(ישנן שיטות גמילה אחרות המדברות על גמילה בגיל צעיר יותר, עד שנה וחצי. במקרה של גמילה מוקדמת כזו אין צורך לחכות לבשלות או למוטיבציה של הילד, וההורה הוא זה שיזום ומוביל את הגמילה).
 - **האם אתם מוכנים?** בדקו 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, להורים יותר קל להתמודד עם פספוסים בבית (ולא להסחב עם שקיות של בגדים רטובים..).
 - **התכוננו ביחד.** כחלק מהעלאת המוטיבציה אפשר לקנות ביחד סיר או ישבון. אפשר אולי לקשט אותו במדבקות, ולכתוב עליו את השם. אפשר לנסות לשבת עליו, או לשחק שהבובה צריכה פיפי ויושבת על הסיר. כמו כן אפשר ומומלץ לקנות ביחד תחתונים, אפשר עם הדפסים של דמויות אהובות.



- **גששו אחר תגובת הילד.** לפני שמתחילים את הגמילה יש להציע לילד לשבת מדי פעם על סיר/אסלה, ולשוחח איתו על כך שבקרוב נגיד שלום לחיתול והוא יעבור לתחתונים. המטרה היא גם להכין אותו לגמילה, וגם לבדוק את תגובתו. אם הילד נלחץ מאוד, ומגיב בהתנגדות קשה (למשל לא מוכן לשבת על הסיר או האסלה) – יש לחכות קצת, ולא להתחיל את הגמילה עדיין.
- **עזרו לילד להיות מודע לצרכיו.** כשאתם שמים לב שהוא עושה בחיתול, אמרו לו בחיוך "אתה עושה פיפי/קקי".
- **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.."
- **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

לאחר שעברתם בהצלחה את שלב ההכנה, אפשר להתקדם להורדת החיתול.

מומלץ מאוד להתחיל במספר ימי גמילה מרוכזים בבית. אם אין חופש קרוב מהגן כדאי להתחיל לפחות בסוף שבוע בבית. נוודא מראש עם הגן, האם זה בסדר שלאחר הסופ"ש הילד יגיע בתחתונים לגן, וימשיך את תהליך הגמילה בגן במקביל לבית. בחלק מהמקרים תזכו לשיתוף פעולה מהגן, ובחלק מהגנים יבקשו מכם להמשיך להתאמן בבית בשעות אחר הצהריים עד שהילד ישלוט כמעט לגמרי בצרכיו. במקרה זה, הילד יהיה עם תחתונים בשעות אחר הצהריים, ועם חיתול או תחתון גמילה בגן.

אז איך מתחילים את הגמילה? מייד נראה. **בואו נצא לדרך** 😊.

- **התחילו בשיחה מקדימה** – זוהי דרך מעולה להתחיל בה את התהליך. זוהי שיחה בין עם הילד בה נודיע לו שממחר מורידים חיתול. נספר זאת לילד בחיוך, וננסה לעורר בילד רצון וגישה חיובית לנושא. לשם כך אפשר למשל אפשר לספר לו איך אנחנו היינו קטנים וסבתא לימדה אותנו לעשות פיפי בשירותים... חשוב לשתף את הילד בשיחה, לשאול אותו שאלות (אילו תחתונים הוא רוצה ללבוש מחר, אם הוא רוצה להשתמש בסיר או בישבון...). אם הוא נראה קצת חושש נרגיע אותו שאנחנו נעזור לו, ואנחנו נעשה את זה יחד.
- **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 לא לשים פתאום חיתול אם הולכים לקניון או לטיול או לסבתא, זה עשוי לבלבל אותו ולעכב את תהליך הלמידה.
- אני רוצה לסייג – אם יש ילד שמאוד **חושש משינויים**, וילחיץ אותו מאוד להוריד חיתול בפתאומיות, הייתי ממליצה בכל זאת לעשות זאת **בהדרגה** (להתחיל אפילו עם עשר דקות בלי חיתול), ולהציע לו, לא להכריח.
- **תיזמו אתם את ההליכה לשירותים** – בימים הראשונים אנחנו עם היד על הדופק כל הזמן. נבקש מהילד שיוודיע 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 חצי שעה בערך. אם הוא מפספס – נעלה תדירות, אם אין לו פיפי – נוריד תדירות.



- **"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 הגמילה, נגער בו או נצעק עליו, או נעליב אותו ("מה אתה תינוק? אתה כבר לא צריך חיתול!") הוא יחשוב "כל העניין הזה של הגמילה 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 עצרות מכוונת. חזרו לפעילות הקודמת, ולאחר זמן מה גשו לשירותים לנסות שוב.
- **לאט לאט צמצמו מעורבות** - לאחר ההכרות עם הישבון והסיר, כשהילד כבר מתרגל לרוטינה, אפשר להתחיל לצמצם את מספר הפעמים שאנחנו מציעים לו לגשת לשירותים, ולאפשר לילד להחליט מתי הוא צריך. זוהי הרי מטרתנו.



- **שלב 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. בעיני, חיזוק חיובי מההורה – למשל להתפעל מהילד, לספר להורה השני (או לסבתא, או לגננת) איזה יופי הילד מתקדם, לצלם אותו בשירותים ולהראות למשפחה – כל זה משמח מאוד את הילד, ולרוב מספיק כדי לדרבן אותו ולהעלות לו את המוטיבציה להגמל. אם בכל זאת אתם מעוניינים להשתמש בטבלאות, מדבקות ופרסים, זה עוזר לכם ואתם רואים שזה מעלה את המוטיבציה של הילד ועוזר לו לגשת לשירותים – לכו על זה. רק שימו לב לאט לאט להפחית את כמות הפרסים.
- **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 שבא 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 – אפשר



להתייעץ עם רוקח או רופא, ישנם הרבה פתרונות שמקלים על המצב. 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 להלחץ 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 קו עם כל הציפיות שלנו, יודיע כשהוא צריך פיפי וקקי, ילך לבד לשירותים, יתפנה, ישטוף ידיים, וגם יחליף גליל נייר טואלט אם צריך, אבל לצערינו הציפיות האלה לא תמיד מתממשות...

אז בואו נדבר על מה שאולי מצפה לנו בהמשך הדרך:

בעיות שעלולות לצוץ - פיפי

פספוסים של פיפי בימים הראשונים:

- זהו חלק מהתהליך כמובן, הילד בתחילת תהליך הגמילה, 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?"
- אם הילד מפספס כדאי לקחת אותו לשירותים לעיתים יותר קרובות, ובכך לעזור לו להצליח.



- 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.

גם אם הפספוסים של הפיפי ממשיכים לאורך יותר זמן, שמרו על הכללים הבאים:

- **אפשר לתזכר** אותו מדי פעם ללכת לשירותים, אך גם להשאיר לילד זמן ליזום בעצמו.
- **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.
- עם זאת, אנו רוצים 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 לבגדים יבשים.
- **להזהר לא לעשות מזה עניין!** הסברים, תחנונים, שכנועים, איומים – רק גורמים לבעיה להשאר.
- זכרו שפספוסים הם אמנם עניין 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 את הילד באמצע ה"פיספוס"** – 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 את ההצלחות**, גם אם הן חלקיות. לכן, אם אנחנו רואים 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. לרוב הקשיים הם רגשיים או התנהגותיים, ובעזרת ייעוץ ממוקד ניתן לפתור את הבעיה.



אם יש פספוסים לאורך זמן, ונראה לנו שהילד עושה "דווקא" –

- השתדלו מאוד לא להפוך זאת לנושא למריבה. נסו להציע לגשת לשירותים, בלי לכפות.
- 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 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 הישבנון).
- 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 –



- בניים 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 יתייחד 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 לישיבה. 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 שתיארת? 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 לך 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.

תוכלו למצוא עוד מידע רב באתר שלי www.sharonshani.co.il

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 במייל או בטלפון.

לשאלות - כתבו מייל ל - sharon@sharonshani.co.il,

לקביעת פגישה התקשרו 0545-946-946.

בהצלחה !