

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**המינהל הפדגוגי**  
**האגף לחינוך קדם יסודי**

מספרינו: 12401771

**הורים, ילדים וגמילה מחיתולים**

כתבה: **אורה גולדהירש**, פסיכולוגית התפתחותית באגף לחינוך קדם-יסודי

מתי עלינו להתחיל לגמול את ילדנו מחיתולים, ובאיזו שיטה ננקוט כדי להצליח במשימה זו - אלה הן שתי שאלות מרכזיות המעסיקות הורים לפעוטות בני שנתיים. ואכן, שאלות מעשיות אלה עוסקות בהיבטים חשובים בהתפתחותו הרגשית של הילד הרך. ילדכם הגיע בתהליך התפתחותו לשלב שבו הוא מגשש ועושה את צעדיו הראשונים לקראת עצמאות. הוא מתנסה בחוויות, שחלקן נעימות לו וחלקן מתסכלות אותו, ושבאמצעותן הוא מגבש את אישיותו הייחודית כפרט. הוא לומד להכיר את גופו, את יכולותיו ואת קשייו. מצד אחד הוא רוצה להרגיש "גדול" ועצמאי, ובו זמנית רצונו להיות קטן ומטופל על ידי הוריו. אתם, ההורים, שותפים להתפתחות חשובה זו, ולכם תפקיד כפול. מצד אחד: אפשרו לילד הרך לרכוש ביטחון ב"התרחקותו" הראשונית מכם, התפעלו מהצלחותיו, עודדו אותו להתנסויות, שבהן הוא בוחר ולוו אותו באמונכם ביכולתו. מצד שני: היו לו כעת "מורי דרך" זהירים, שלעתים מלמדים כללים ומכוונים, ולעתים מגבילים ועוצרים את הילד כדי להגן עליו.

החינוך לניקיון הוא אתגר חשוב להורים של ילדים החל מגיל שנתיים, ומשימה זו חשובה לראות אותה כתהליך משותף שלכם ההורים ושל ילדכם המתפתח. גמילת הפעוט מחיתולים מתוארת על ידי הורים לא אחת כחוויה של "קפיצת דרך" בהורות וכ"עליית מדרגה" התפתחותית של ילדם, אך יש שהיא מתוארת כ"סיוט מתמשך" או כ"תחילת העימות" שבין ההורים ובין הילד. רגשות סוערים ומנוגדים משולבים אפוא הן אצל ההורים והן אצל הילד הרך. מחד גיסא: רגשות של שמחה והתלהבות שמקורם בהתקדמות ובהצלחה, ומאידך גיסא: רגשות של תסכול, אכזבה וכעס כשמתגלים קשיים. זוהי ללא ספק תקופה, שבה אתם חשים כי סבלנותכם כהורים עומדת במבחן...

**מתי יש להתחיל?**

הדעות הרווחות בשאלה מהו העיתוי המתאים לגמילה מחיתולים הן רבות ושונות. יש הסבורים כי ברגע שהילד יודע להתיישב בעצמו, יש להתחיל להושיבו על הסיר. לעומתם, אחרים טוענים, שעד שאין הילד מגלה רצון ומבקש "להיפרד" מחיתוליו, אין להתחיל לגמול אותו פן תיפגע נפשו הרכה. בין שני קצוות אלה יש מגוון רחב נוסף של דעות, אמונות, גישות ועמדות.

פסיכולוגים ואנשי חינוך לגיל הרך מדגישים, שאין מועד שרירותי מסוים או גיל קריטי, שבו יש להתחיל בחינוך הילד לניקיון. אולם מקובל לחשוב שלפני גיל שנתיים אין הילד בשל להתליך זה מבחינה רגשית, ואף אין הבנתו מפותחת דיה כדי שיוכל לשתף פעולה עם ציפיות הוריו ממנו.

הורים אכן רגישים לצרכים של ילדיהם, ובדרך כלל חשים מתי הם נינוחים ומוכנים להיענות לדרישות המציאות החדשות, ומתי הם מתנגדים, מסרבים לשינוי וחרדים מן השינוי המצופה מהם. ילדים שונים זה מזה בטמפרמנט שלהם, בקצב שלהם וביכולתם להסתגל למצבים חדשים. אחדים גמישים ומסתגלים בקלות, אחרים זקוקים ל"חימום" ממושך יותר, לתמיכה ולליווי במעברים השונים בחייהם. ילדים שהתפתחותם מעוכבת, עלולים לגלות קשיים בולטים יותר.

היכרותכם עם ילדכם היא המפתח לגישה נכונה! השתדלו להתאים את עצמכם ואת ציפיותיכם לאופיו ולמזגו של ילדכם. אתם יכולים לצאת לדרך בחינוך לניקיון של הפעוט רק כאשר הוא מבין את מה שהוא מתבקש לעשות, (ללכת לשירותים או לסיר כשהוא מרגיש את דחף ההפרשה), כשהוא מוכן לשתף פעולה ונהנה מ"החידוש", וכשיש לו יכולת תקשורתית, המאפשרת לו לאותת בדרך מילולית או אחרת להביע את צרכיו ואת רצונותיו.

כפי שכבר צוין, בערך בגיל שנתיים רוב הילדים שהתפתחותם תקינה, מסוגלים להתמודד עם תהליך הגמילה מחיתולים, בגיל שלוש אחוז ניכר מהם שולטים בצרכים בשעות העירות.

### **באיזו דרך יש לנהוג?**

כל ההורים יודעים שבעיית שיתוף הפעולה היא ה"מכשול" הראשון בדרך ... הפעוט בן השנתיים הוא פעלתן, עסוק בענייניו, מרבה לחקור בסקרנות את סביבתו ומשחק בהנאה בצעצועיו. כיצד ניתן יהיה לנסות להושיבו על סיר או על אסלת שירותים ליותר מדקות ספורות? חשוב להבין כי שום ילד לא יסכים בשלב התפתחותי זה "להיכנע" לשיטת חינוך המכריחה אותו לשבת עד שיעשה את צרכיו! לחץ מצד ההורים יגרור אחריו התמרדות והתנגדות של הילד.

גם השיטה הנפוצה, שלפיה יש "לתפוס" את הילד ברגע שהוא מראה סימנים לעשיית צרכיו ולהושיבו אז על הסיר, יש עמה קושי. ההפרשות הן של הילד, ואתם מעוניינים ללמדו לשלוט בהן בעצמו, ולכן אם יפרש הילד את התנהגותכם ההורים, כ"פוגעים" בזכות זו, ולכן אם יפרש הילד את התנהגותכם ההורים, כ"פוגעים" בזכות זו, הוא עלול להיכנס למאבק נגד דרישתכם זו.

הכנת הפעוט לפני תחילת ההתנסות המעשית מהווה מעין "הכשרת הקרקע". הפניית תשומת לבו לכך ש"אבא ואמא הולכים לשירותים", שימוש בספרי ילדים העוסקים בנושא, הדגמת עשיית צרכים בשימוש בבובות במהלך משחק עם הילד כל אלה הן פעולות מקדימות, המביאות את הילד למודעות לנושא, עוד לפני שמוצבת בפניו ה"דרישה" לעשות את צרכיו "כמו גדול" בשירותים.

כאשר הילד "מודיע" על כך שהוא עושה את צרכיו (עדיין בחיתוליו), חשוב לגלות תגובה של שמחה על כך שהוא יודע לקשר בין המעשה לבין התוצאה: "יופי, עשית קקי, בוא נפתח את החיתול ונראה אותו". נסו להיות סבלניים בשלב זה ולא להאיץ בילדכם לשבת על הסיר. אמנם הוא כבר מגלה הבנה, אולי גם בשלות, אך סביר להניח שהוא יתקשה עדיין להיפרד מהרגליו הישנים החביבים עליו...

תוכלו לציין באוזניו כי בקרוב, כשירצה בכך, יוכל גם הוא להשתמש באסלה או בסיר. הראו לו את המקום, אך הימנעו משכנועים שישתמש בהם כבר עתה!

כאשר אתם מרגישים כי הפעוט מתעניין ומעוניין להתנסות בישיבה על סיר, אפשרו לו לעשות זאת בלי לצפות ל"תוצרים". השתתפו בשמחתו על התנסותו החדשה, שבחו את נכונותו להתנסות ועודדו אותו. הנעימו את זמן ישיבתו במשחק, היו קרובים אליו ושותפים לפעילותו, כך תוכלו להאריך את משך הישיבה.

צפו להזדמנות הראשונה, שבה מתרחש "הנס" ומגיע הרגע שבו השימוש בסיר זוכה לתוצר ממשי... זהו אירוע בעל מטען רגשי משמעותי לכם ולילדכם: לכם זוהי שמחת ההצלחה, לילדכם – הפתעה, תחושה זרה ומוזרה, שמהו היוצא מגופו "נלקח" ממנו. הילד הרך נהנה אמנם מהעידוד ומן המחמאות שלהם הוא זוכה, אך התלהבות יתר והגזמה בשבחים שאתם מרעיפים עליו, עלולות לעתים להרתיעו.

אל תמהרו לשפוך את התוצר, השהו את הרגע להתבוננות של הילד בו לצורך התייחסותו ואפשרו לו למצות את החוויה החדשה. החליטו יחד אתו מתי לשפוך וזמנו לו את האפשרות "להוריד את המים". גם פעולת הורדת המים היא אירוע בעל משמעות עבור הפעוט!

במשך תקופת החינוך לניקיון חשוב להעביר את "זירת ההתרחשות" לחדר השירותים. החלפת החיתול, ההתנקות וכל הפעולות הקשורות בכך, חשוב שיקושרו על ידי הפעוט עם המקום המיועד להן, ולכן רצוי לשנות את הרגלי הטיפול בו מן השידה, מן השטיח ומהחדר, אל חדר השירותים ואל האמבטיה.

הורים מקווים לא אחת, שרגע זה מבשר את הבאות, והם מצפים כי מעתה כל אימת שירגיש הפעוט את ההרגשה המוכרת, ימהר לסיר או לשירותים. חשוב לדעת כי זוהי רק ההתחלה... לפעמים אחרי הצלחה חד פעמית, נסוג הילד ומעדיף להשתמש בחיתולים. כעת תפקידכם ההורים הוא לשחזר את חוויות ההצלחה במילים, לבטא את אמונתכם שכאשר ירצה בכך, יוכל הילד לחזור על הצלחתו. הורים מתקשים לעתים להסתיר את אכזבתם והם מגנים את הילד, מפגינים כלפיו כעס ומשדרים לו שהתנהגותו אינה עונה לציפיותיהם. אם תזכרו שתהליך הגמילה הוא ארוך ונושא אופי של "עליות וירידות", ייתכן שיהיה לכם קל יותר להתמודד עם "כישלונות" צפויים, שהם חלק טבעי ובלתי נפרד מהתקופה הנוכחית.

בתהליך גמילה ילדים נראים לעתים הפכפכים, כעסנים, עקשנים וסרבנים. התנהגויות אלה הן נורמליות, טבעיות ומבטאות את חתירתו של הילד לעצמאות מלאה, לתחושה שהוא שולט בגופו, במעשיו ובצרכיו. ומי כמוכם ההורים, מעוניינים לעזור לו לפתח את בטחונו ביכולותיו? הבנת ההתנהגויות הללו, גילוי סובלנות כלפיהן וסבלנות לאורך זמן יחזקו את תחושת היכולת של ילדכם ויקדמו את התפתחותו.

החינוך לניקיון, חשוב שייעשה באווירה רגועה, שלה שותפים ההורים והילד. הסירו מעצמכם ומילדכם רגשות אשמה, ומנעו מילדכם תחושות של כישלון וחרדה. אם על אף ניסיונותיכם אתם חשים בלבול, חרדה, ייאוש או כל רגש אחר המעיק עליכם לאורך זמן, ניתן להתייעץ עם אנשי מקצוע כגון: רופא ילדים, פסיכולוג ילדים וכו' כדי להיעזר בהם בעצמכם וכדי לעזור לילדכם.

אם תצליחו ליהנות מהצלחות קטנות של ילדכם בתקופת הגמילה מחיתולים ותעזרו גם לו להרגיש שהוא מצליח, תתרמו בכך לקידום ההתפתחות של ילדכם, להגברת בטחונו העצמי ולחיזוק הקשר שביניכם ובין ילדכם!

(הכתוב הוא בלשון זכר, אך הנאמר בו נכון לגבי בנות ובנים).