

גמילה מחיתולים - איך עושים את זה ונשארים נקיים?

אורלי בהרי פסיכולוגית חינוכית והתפתחותית מומחית

שפ"ח ר"ג

הרישום לשנת הלימודים הבאה בעיצומו ואתם ניצבים בפני שינוי משמעותי- הכניסה לגן הילדים העירוני. המעבר הזה מסמן באופן מסוים גדילה ופרידה מתקופת הינקות – הילד עובר למסגרת בה יפגוש קבוצה גדולה של ילדים ויידרש להתאים את עצמו באופן הדרגתי לדרישות וכללים מעט אחרים. זהו שלב מאתגר, המזמן גדילה והעצמה של הילד, ולתוכו נכנס גם עניין הגמילה שחלקכם כעת עסוקים בו. חלקכם הורים לילדים גדולים יותר וכבר התנסיתם בתהליך הגמילה ולחלקכם זו ההתנסות הראשונה בגמילה מחיתולים. אתם סקרנים, אולי קצת חוששים - האם הילד שלי יצליח, האם אני כהורה אוכל לתת לו את התמיכה הנדרשת כדי לסייע לו בתהליך? מה אעשה אם זה לא מצליח? איך אגיב כשהילד מפספס? ועוד הרבה שאלות...

חינוך לניקיון הוא תהליך בעל משמעות רגשית מרכזית. זהו אינו מהלך טכני המלמד את הילד לשלוט בסוגרים בלבד, כי אם שלב התפתחותי חשוב, המבסס תחושה של נפרדות ושליטה עצמית. תהליך הגמילה מתרחש בתקופת המעבר בין הינקות לילדות הצעירה, המכונה הגיל הרך. הפעוט כבר לא תינוק, אבל עדיין לא ילד גן. תהליך הגמילה מבוסס על תהליכים המתרחשים ואופייניים לתקופה זו - מעבר לעצמאות רבה יותר, יכולת מתפתחת לוויסות עצמי, יכולות קוגניטיביות מתוחכמות יותר ותהליך החיברות שנמצא בעיצומו.

על השאלה מתי כדאי להתחיל בתהליך הגמילה אין תשובה מקובלת ומוסכמת

חינוך לניקיון לא מתחיל ברגע מסוים. כבר בהיותו פעוט, ההורה מסביר לילד את תהליך החלפת החיתול: "עשית קקי, בוא נוריד את החיתול וננקה את הטוסיק". כך לומד הילד לקשר בין הניקיון שלו לבין הורדת החיתול. מחקרים מראים שהגיל הממוצע של בשלות לגמילה נמצא בטווח שבין שנה וחצי לשנתיים. בארץ נהוג להתחיל בתהליך לקראת הגמילה בגיל שנתיים-שנתיים וחצי. **הציפייה היא שילד עד גיל 3-3½ ייגמל ביום, ועד גיל 4-5 ייגמל בלילה. לפני גיל 4 (ביום) ו-5-6 (בלילה), נוטים שלא לראות את ההרטבה כבעייתית.**

מה קורה כשדוחים את החינוך לניקיון מעבר לזמן הבשלות?

יש הורים שלא ממהרים לגמול את ילדיהם. הם פוסחים על איתותי הילד להוריד את הטיטול ודוחים את העניין "עד שנחזור מהחופשה", "עד שיהיה פנאי" וכד'. כך אובד המומנטום של הנכונות המקורית של הילד להיגמל. אצל ילד שאינו סובל מקושי כלשהוא, דחייה לגיל 3, או מעבר לו, אינה תמיד מבטיחה את קיצור התהליך. הילד יכול להתקבע בהרגל שמוכר לו, ולהבין שלא מצפים ממנו להיגמל. עיכוב בתהליך מעבר לזמן הבשלות יכול לטעת בילד מסר של "אתה קטן" ולהיות חלק מקושי לשים גבולות. ילד בשל שהולך לגן שבו רוב הילדים האחרים גמולים, עלול להרגיש לא נוח. במקרה כזה, עיכוב בגמילה יכול להיות קשור לסיבות אחרות: אי אמון בילד, רצון לא מודע להשאירו קטן, או חשש מתהליך הגמילה שצורך סבלנות ואנרגיה מההורים.

מהם המאפיינים ההתפתחותיים בגיל הזה שמסייעים בתהליך הגמילה?

גיל הגמילה הראשוני (שנה וחצי- שלוש וחצי) מאופיין בכמה קווי התפתחות:

בתחום הפיזי – הילד שולט בגופו. **השליטה המוטורית הגסה** מאפשרת לו, למשל, ללכת, לשבת ולקום, לטפס על הישבון. **השליטה המוטורית העדינה** מאפשרת לו להפעיל ידיים באופן מתואם (וכתוצאה מכך להוריד מכנסיים ותחתונים, ואפילו לנסות לנגב את עצמו לאחר שהתפנה). עם הגיל מתפתחת **שליטה נירולוגית** שמאפשרת לילד לשלוט באופן רצוני בשרירים, וגם **התדירות של הפרשת שתן ספונטאנית יורדת**. רוב הילדים בני השנתיים- שנתיים וחצי בשלים פיזיולוגית לתהליך הגמילה. יחד עם זאת, נתחיל בגיל הגמילה כשבצד הבשלות הפיזיולוגית נבחין גם בבשלות קוגניטיבית. כלומר, על הילד לא רק להיות בשל פיזיולוגית ולהבין את הקשר בין תחושות הגוף שלו לבין התוצאות שלהן, אלא עליו לרצות להיות קשוב לגוף שלו ולהחליט שהוא רוצה לקחת אחריות על חלק זה של התהליכים הפיזיולוגיים המתרחשים בגופו.

בתחום הקוגניטיבי – אוצר המילים מתרחב והשפה מתפתחת, הן מבחינת הבעה והן מבחינת הבנה, ואלו מאפשרים תקשורת עם אחרים. בשלב זה מתפתחת גם חשיבה סימבולית והיכולת לקשר בין סיבה לתוצאה. הילד מתחיל **להבין קשר בין תופעות**. הבנה זו חשובה, למשל, כדי להבין את הקשר בין לחץ בשלפוחית או במעי לבין הפרשותיו. הבנת הקשר הזה הכרחית ליכולת לשלוט בסוגרים.

בגיל זה מתבססת גם **קביעות האובייקט**. כלומר, הידיעה שבני אדם וחפצים ממשיכים להתקיים גם כשהילד אינו רואה אותם. קביעות האובייקט מאפשרת לילד לקרוא למבוגר שיעזור לו כשהוא זקוק לעזרתו.

בתחום הרגשי – **האמון בהורים** התבסס, הורחב, וכולל גם אנשים אחרים כמו גננת, מטפלת, סבתא וכד'.

הילד מפתח **תחושת נפרדות** ומתחיל לחוות את עצמו כאדם נפרד, בעל רצונות וחוויות משלו.

הדימוי העצמי הראשוני של הילד מתגבש והוא זקוק לחיזוקים והצלחות כדי לבסס אותו.

רצונו בעצמאות הולך ומתחזק. הפעוט לומד שהוא נפרד מההורה. הוא מקפיד על רכוש משלו ותובע לעשות דברים בעצמו. כך למשל, הילד אוכל בעצמו, מנסה להתלבש ולרחוץ ידיים באופן עצמאי ועושה מאמצים **לשלוט בגופו**, כדרך לבטא את רצונו לשלוט בחייו.

בתחום החברתי – בשלב התפתחותי זה נכנס גם המרכיב החברתי במובן רחב יותר. הפעוטות עוברים תהליך שנקרא "**חיברות**" בו הם לומדים את הערכים, הנורמות והכללים של החברה בה הם חיים. תהליך החברות הופך את הפעוט למודע יותר לנורמות חברתיות. הוא כבר יודע כללים של מותר ואסור. דרך הציות לחוקים הילד זוכה לאהדת ההורים ולחיזוקים מהם וכך הוא מפנים את הערכים והנורמות של החברה. הרגישות לנורמות חברתיות מהווה בסיס לגמילה מחיתולים. בנוסף, הילד מתחיל לגלות עניין בילדים אחרים ומחקה מבוגרים וילדים שסביבו.

אז איך עושים את זה?

הכנת הילד לפני תחילת ההתנסות המעשית מהווה מעין "הכשרת הקרקע". הפניית תשומת ליבו לכך ש"אבא ואימא הולכים לשירותים", שימוש בספרי ילדים שעוסקים בנושא, הדגמה של עשיית צרכים בשימוש בבובות במהלך משחק עם הילד – כל אלה הן פעולות מקדימות, שמביאות את הילד למודעות לנושא, עוד לפני שמוצבת בפניו "הדרישה" לעשות את צרכיו "כמו גדול" בשירותים.

כשהילד "מודיע" שהוא עושה את צרכיו בטיטול, גלו שמחה על כך שהוא יודע לקשר בין המעשה לבין התוצאה: "יופי, עשית קקי, בוא נפתח את החיתול ונראה אותו". אפשר להתחיל לסמן בפניו שבקרוב, כשירצה בכך, יוכל גם הוא להשתמש באסלה או בסיר. כשאתם מרגישים שהוא מתעניין ומעוניין לשבת על הסיר, אפשרו לו לעשות זאת, מבלי לצפות ל"תוצרים". עודדו אותו, הנעימו את ישיבתו במשחק וכך תוכלו להאריך את משך הישיבה.

צפו להזדמנות הראשונה בה מתרחש "הנס" ומגיע תוצר ממשי – עודדו אותו ושמחו אתו, במידה ולא בהגזמה. אל תמהרו לשפוך את התוצר. אפשרו לו להתבונן. זמנו לו את האפשרות להוריד את המים.

במשך תקופת החינוך לניקיון חשוב להעביר את "זירת ההתרחשות" לחדר השירותים. החלפת החיתול, ההתנקות וכל הפעולות הקשורות לכך, כדי לקשר ביניהן לבין המקום המיועד להן.

כשמורידים את החיתול – לארגן את הבית בהתאם.

אין להושיב בכוח ואין לכפות ישיבה מעבר לכמה דקות. אם הילד דורש ומבקש, להיעתר ולשבת לידו. בהדרגה ניתן לנסות להשאירו לבד לזמנים קצרים.

רצוי מאוד לשבח מילולית את הילד על מאמציו, למחוא כפיים, לספר לאחרים על ההישגים, להדביק סמיילי וכד'.

מתי לא כדאי להתחיל בגמילה?

- בתקופות מעברים – בסמוך למעבר גן, מעבר דירה, וכד'.
- בתקופת שינויים או מתח במשפחה - הולדת אח, מחלה, מתח זוגי זמני, לחץ זמני בעבודה וכדומה.
- בתקופת מחלה של הילד.
- כשהילד סובל מעצירות וחינוך לניקיון עלול להחריף את התופעה.
- כשהילד נמצא במתח רגשי, גם אם ההסבר למתח לא תמיד ידוע. יחד עם זאת, אם תהליך הגמילה יצא לדרך, אין מקום להפסיקו בלי שיקול דעת יסודי כל אימת שמופיעים סימני מתח.

לסיכום, תהליך הגמילה מתרחש בשלב התפתחותי המאופיין בגדילה, רצון לעצמאות וביסוס נפרדות, כמו גם פיתוח תחושת יכולת וביטחון עצמי. אוטונומיה, חיברות וויסות עצמי הם מרכיבים חשובים של התפתחות בגיל הרך. הגמילה מחיתולים מאגדת בתוכה את המרכיבים הללו. כאשר הילד רוכש הרגלי ניקיון הוא מרגיש בטוח ואוטונומי יותר. ההישג מסב לו גאווה עצמית והתהליך מחזק אותו לקראת שלבי ההתפתחות הבאים.

*מקורות - מדריך לגמילה מחיתולים ד"ר עדנה כצנלסון, הוצאת עמיחי 2005