מיטל קיאני פרץ
מנחת הורים לגיל הרך ויועצת שינה

המדריך לפרידה בריאה מחיתולים

מאת מיטל קיאני פרץ
מנחת הורים לגיל הרך ויועצת שינה

לעוד תכנים מעניינים, הצטרפי אליי לאינסטגרם:
/HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/MEITALKIANI

הגיע הזמן להיפרד מהחיתול!

מה עושים ואיך עושים את זה נכון?

1

חשיפה הדרגתית!

אל תתפתי לבצע הורדה חדה של החיתול, למרות רעשי הרקע שאת אולי חווה. הורדה חדה מכניסה את הילד לסטרס, וילד בסטרס לא פנוי ללמידה.
איך כן עושים את זה?
עברי למשבצת הבאה!

2

הכנה ועוד קצת הכנה - לפני שמורידים את החיתול! (כשבועיים/שלושה)

- נותנים לילד דוגמא אישית, מה זה אומר להתפנות בשירותים? או במילים אחרות... מדיניות דלת פתוחה כשההורים מתפנים :)
- מדברים על זה: מסבירים לילד מה אמא מרגישה בגוף לפני שהיא הולכת לשירותים. אמא מרגישה פיפי ואמא הולכת לשירותים להוציא את הפיפי מהגוף לאסלה. (עדיף שזה יהיה הורה מאותו מין - אבא ילמד את הבן ואמא תלמד את הבת). הדגש הוא כשאנחנו מרגישים, אנחנו הולכים.
- עושים מזה כייף! קונים סיר (הכי פשוט! לא מנגן ולא רוקד) ותחתונים ביחד, ואומרים "עוד מעט תלבש תחתונים כמו אמא ואבא"
- קוראים ביחד ספרים! "סיר הסירים", "העכבר שקפץ על הראש של כולם", "סיפור בית שימוש", "כולם עושים קקי" ועוד, כדי לתת לגיטימציה לעשות את הפיפי והקקי מחוץ לחיתול, ושהפעוט יבין שזה טבעי וכולם עושים את זה :)
- משחקים עם בובה: "הבובה מרגישה פיפי, בוא ניקח אותה לשירותים..." - מאותה סיבה של לגיטימציה לעשיית צרכים מחוץ לחיתול.

3

עברו שבועיים/שלושה? נראה לך שהוא הפנים? זמן להוריד את החיתול!

אבל לא בבת אחת!
מבחינתו, זה כמו שתשלפי ממנו איבר בפתאומיות - וכפי שהסברתי זה יגרום לסטרס לא רצוי שבטח לא יתרום לתהליך...

תתחילי עם שעה ביום ללא חיתול, ובכל יום תוסיפי קצת זמן (רבע עד חצי שעה ביום). חשוב להיות נוכח בזמן הזה בצורה די צמודה לילד, על מנת להשרות בו תחושת ביטחון.

4

אל תציעי לילד להתפנות!

וכך יתאפשר לו תהליך למידה של הדרך שבה הגוף שלו עובד ומאותת לו להתפנות.
כאשר הוא מתפנה (בפעמים הראשונות כנראה על עצמו) תאמרי בצורה קונקרטית: עשית פיפי, זה פיפי. בפעם הבאה שתרגיש פיפי מתקרב, תגיד לי ונלך לעשות בסיר/בשירותים.

אל תציעי פרסים או תשבוחות על עשיית צרכים, הוא לא עושה את זה בשבילך אלא עבור עצמו.

5

תקשורת טובה תוביל לתהליך בריא ומהיר

הקפידי לתווך לו במילים שפיפי וקקי מרגישים. אל תייחסי חשיבות לזמנים, אלא לתחושות הפנימיות, המטרה היא שהוא ירגיש את הצרכים שלו מתהווים ויבין שזה הזמן ללכת להתפנות. למדי את הילד מה הוא מרגיש ומה התוצר של ההרגשה הזו: פיפי או קקי.

זכרי - פספוסים הם חלק מתהליך הלמידה!

6

איך נדע שהילד שלנו למד את מה שניסינו להעביר לו?

בשלב הראשון הוא כנראה יגיד מיד אחרי שעשה פיפי/קקי.
בשלב השני תוך כדי שהוא עושה...
בשלב השלישי והאחרון - הוא יגיד לפני!
ואז נדע שהמסר עבר והופנם :)

7

שילוב המסגרת בתהליך

חשוב לתאם עם הגן להגיב בצורה קונקרטית לפיפי ולקקי, גם אם מפספס וגם אם מצליח.
"עשית פיפי, בוא נלך לשטוף ידיים" / "עשית פיפי, פעם הבאה כשתרגיש שפיפי מתקרב תגיד לי, ונלך לשירותים".

לבקש מהגננות לא לקחת לשירותים באופן יזום אלא לאפשר לילד להכיר את הגוף שלו ולשלוט בו.

8

מה עם הלילה?

תהליך למידה הוא תהליך למידה, אנחנו רוצים שהוא יהיה אחיד. אם עושים פיפי בשירותים, עושים פיפי בשירותים גם ביום, וגם בלילה. לכן מומלץ להוריד את החיתול בלילה במקביל להורדה במהלך היום. הצטיידו בשעוונית איכותית והציבו סיר ליד מיטת הילד בימים הראשונים.

9

אמונה!

המפתח להכל הוא להאמין!
האמיני בילד שלך, שהוא מסוגל.
זה הגוף שלו, הוא מרגיש את הצרכים שלו מתהווים ומתקרבים, וזה בשליטתו המוחלטת.
תאפשרי לקו מחשבה הזה להוביל אותך בתהליך, והילד שלך יפנים את התהליך בצורה הכי טובה עם מינימום התנגדויות.

10

ובאותו הקשר, האמיני בעצמך!

וגם בבן זוגך, שאתם מוכנים ובשלים לעבור עם הילד את התהליך הזה, שעשוי להיות מאתגר, לא פשוט, מעייף. אבל בסופו של דבר, הילד שלך גדול! ובוגר! וצועד צעד נוסף אל עבר עצמאות ובגרות.

אהבת את המדריך ואת הטיפים שלי לפרידה בריאה מהחיתול?

אשמח אם תפרגני בביקורת ⭐⭐⭐⭐⭐ בעמוד הפייסבוק שלי!
ותצטרפי לקהילה שלי, בפייסבוק ובאינסטגרם כדי להנות מתכנים מעניינים נוספים שאני מפרסמת.

רוצה לשאול שאלה ממוקדת על הילד/ה שלך?

מוזמנת לכתוב לי מייל: meitalkianiperetz@gmail.com

או לכתוב לי וואטסאפ :)

או פשוט להתקשר אליי, למספר: 052-6578731

באהבה, ובהצלחה!
מיטל❤