

באשמתך, וודאי שהתופעה תחלוף תוך זמן לא רב." ובמקרים היותר קלים החדרת הביטחון והשלווה, היא עצמה התרופה.

יצחק מארק

יצחק מארק

פרק ב - הרטבת-לילה

א. הרטבת-לילה - הסיוט וקשר השתיקה

הרטבת-לילה היא אחד הנושאים המעיקים ביותר בקרב הורים לילדים בגיל הביניים; ולמרות שכיחותה עדיין מהווה היא סיבה ללחץ ולקשיים במשפחות רבות – מצב, אשר מטבע הדברים נותן את אותותיו גם בתחומים האחרים: בהתנהגות, בלימודים ובמצב-הרוח הכללי. כל ירידה כזאת הנה בעלת אפקט שרשרת, והשפעתה ניכרת בטווח זמן ארוך למדי – וחבל, מכיון שנושא זה אינו שווה תוצאות חמורות שכאלה.

כאשר נתקל אני בהורים, המוטרדים בעטיו של נושא זה, אני חש דחף עצום לתפוס בדש בגדיהם וללחוש להם: 'אתה רואה את יענקל; אתה רואה את שמערל – גם הילד שלהם סובל מאותו הדבר!' "אבל" – אומרת לי אמא לחוצה אחת – "אצל הילד שלי זה משהו אחר; הוא כבר הפסיק עם זה והתייבש לגמרי, ופתאום זה התחיל עוד פעם!" אנא הרגעי, גברת נכבדה, גם תופעה זו רווחת ביותר. את רואה את כל הילדים, המתרוצצים כאן בחצר – כל ילד שלישי סובל ממנה. האם מסגירים הם בעייתיות כלשהי?! – – –

הבעיה היא, שכאשר ההורים לחוצים, הם לוחצים את הילדים, מנהלים מלחמות, מבטיחים פרסים – הרים וגבעות, ומאיימים בעמקים ובתהומות... המלחמה על נושא ההרטבה הנה מלחמת סרק ומלחמת התשה גם יחד. הורים נכבדים! פשוט חבל על המאמץ, מכיון שברוב המקרים אבחנת המקרה אינה אלא חוסר בשלות פיזית, כך שאפילו אם נניח שנרוויח, שהילד ישלוט בצרכיו חצי שנה קודם – וכי שווה הדבר את המלחמות הכבדות הנטושות על כך ואת המרירות הכרוכה בהן?! השרירים הסוגרים הטבעתיים הנם שרירים, שכדי לשלוט בהם מפעיל האדם כוח מסוים. אצל ילדים רבים הכוח הזה מופעל היטב רק בשעות הערנות, ואילו בזמן השינה, כאשר הגוף כולו על כל שריריו רפויים, גם שרירים אלו מתרפים, ואזי הילד אינו שולט בצרכיו.

מה יועילו כאן הטפות מוסר, הוכחות כי 'הוא גדול', או להיפך: עלבונות והשפלות על שקטן הוא?! כל המלחמות וכל הקרעים, שאנו יוצרים על שדה מערכה זה, להבל

לריק הם! ברובם המכריע של המקרים הבעיה נעוצה בחוסר בשלות פיזית, אשר בוא תבוא במרוצת הזמן, וממילא אין כמעט שום סיכוי, שמלחמה כזאת תסייע במשהו, אולם מה שבטוח, שמלחמה זו מותירה אחריה זרעים של כעס ושנאה נגד ההורים וחוסר אמון באהבתם.

וכפי שכבר הזכרתי לא אחת: אם אנו מצערים את ילדנו שלא לתועלת, הרי שהכנסנו את עצמנו לבעיה של "בין אדם לחברו", גם אם הוא ילד קטן וגם אם הוא ילדנו שלנו.

כהורים עלינו לשנן לעצמנו שתי נקודות עיקריות: א. ההרטבה אינה אשמת הילד. ב. התופעה תחלוף מאליה; ואם לא בגיל הרצוי לנו – יהיה זה כמה שנים מאוחר יותר.

ב. "הסוד הגדול"

רבים מן המומחים והפסיכולוגים סבורים, כי שורש בעיית ההרטבה הוא נפשי ורגשי. קיימים מצבים של תחושות סכנה, סיכונים, מחלות, התרגשויות וכדומה, הגורמים לה או להתחדשותה. ישנם ילדים, שגם אחרי שנגמלו ממנה, חזרו להרטיב בעקבות לידת אח קטן, שעוררה בהם רגשות קנאה וקיפוח עזים. יתכן, שסערת הרגשות, בה הם נתונים, מחלישה לזמן־מה את כוח שליטתם בשריריהם. ישנם ילדים, שלמרבה מפח־הנפש מרטיבים לפתע דווקא כאשר הם מתארחים מחוץ לבית. המתח המתלווה לשהות מחוץ לבית הוא הגורם להם לאבד את השליטה על צורכיהם.

אך מתוך מפגש עם המציאות הגעתי למסקנה שזהו הסבר חלקי בלבד לבעיה.

בשנים עברו, בראשית דרכי כמחנך, נהגתי להזמין את כל אחד מתלמידי כיתתי להתארח בשבת בביתי באופן אישי. כל שבת הוקדשה לתלמיד אחד, וכך יכולתי להעניק לו את מלוא תשומת־הלב. במשך מספר שנים התארחו אצלי במסגרת זו מספר לא מבוטל של תלמידים, שכולם עשו אצלי גם את שנת הלילה, ומדובר היה בתלמידים בגילאי שמונה עד אחת־עשרה.

מה אומר ומה אדבר?! – אני מודיע לילד שהוא מוזמן לשבת הקרובה – ואביו מתקשר: "הבן שלי מתבייש, כי..." השני אומר לי בצנעה: "תראה, שאף אחד לא ידע, הבן שלי מרטיב בלילה; שלחתי אותו טיטול; אני מקווה שלא יתבייש". השלישי – הפעם מתקשרת האם: "אם לא קשה להוריד אותו באמצע הלילה ל... כדי שלא..."

הרביעי מודיע: "הבן שלי לא יגיע, בגלל ש..." החמישי לא אמר דבר – ופספס... ומה אמשיך למנות כרוכל?! לא אתעלם מאחוז מסוים, שהכל עבר אצלו בשלום, אולם, קוראים נכבדים! זהו המצב לאשורו, ולאדם מן השורה אין הכלים לבדוק ולברר אותו, ואף אנכי לא ערכתי עבודת-מחקר בנושא, אלא נתוודעתי אליו בדרך המפגש עם המציאות.

אז מהי המסקנה? – הבעיה אינה אלא חוסר בשלות של שליטה בשרירים בעת השינה, או שהילד שקוע בשינה מאד עמוקה, ולכן אינו חש בדחפיו הגופניים, כך שהמלחמה בה מיותרת בתכלית.

ג. הפתרון - פשוט מאד

גם אם בעיית ההרטבה כבדה היא ומעיקה, הרי שפתרונה בשיטת ה"טיטול – וגמרנו" פשוט הוא וקל למדי. נניח אפוא חבילת-טיטולים בחדרו של הילד, ומלבד הדרכה עניינית קצרה ויבשה לא נוסיף דבר, כך שאפילו לא ירגיש חוסר נוחות בכך. זה אכן המעשה הנכון גם מצד היושר והצדק, שכן למה להעליב אדם על אשר אינו בשליטתו!?

לפני תקופה לא מאד ארוכה הייתי מתקשה להציע פתרון כזה, מאחר שפתרון הטיטולים החד-פעמיים לא היה קיים אז. כיום, תודה לקל, זכינו להרחבה בכל צרכינו, והטיטולים זמינים, ובאופן יחסי אף שווים לכל נפש – מציאות המאפשרת שיטה זו.

ואולם הפתרון האמיתי הוא הזמן החולף, שכן במרוצתו מתחזק הילד וקונה שליטה בסוגרים. יחד עם זאת כדאי לשלב שתי עצות מעשיות: האחת – הימנעות משתייה מרובה לפני השינה, והשנייה – ההקפדה שהילד ייכנס לשירותים לפני השינה ובאמצע הלילה. לפעמים די באלו כדי להביא את הבעיה על פתרונה.

וכמובן, אין בכל ההצעות הללו כדי לפתור את הבעיה, אלא לעוקפה בלבד, כאשר המטרה היא למשוך את הילד בשלום עד הגיל, בו יתגבר עליה באופן טבעי בלי לגרום לצלקות נפשיות, שכן אם ההרטבה הנה בבחינת "מום עובר", הרי שצלקות נפשיות עלולות להיות "מום קבוע".

מאחר שהפתרון האמיתי הוא הזמן – ככל שעולה גיל הילד, מצטמצמים אחוזי הבעיה ופוחתים אחוזי ההרטבה בשל העובדה הפיסיולוגית, שכושר השליטה בשעת השינה מתחזק עם עליית הגיל; ובל ניבהל אם נשמע, שישנם בודדים, שבעיית ההרטבה נמשכת אצלם אף עד גיל הנעורים.

ד. שאלה של התייחסות

הדברים אולי מקוממים במחשבה ראשונה: וכי מה? נתעלם מן הבעיה, נזניחה ונעקפה בפטנטים טכניים!! האם לא עדיף לרפא את המחלה בעודה באיבה?!

התשובה היא, שהרטבה איננה מחלה. עלינו להתייחס אליה כאל עיכוב מסוים בבשלות מערכות הגוף, ותו לא. הורים מתקשים לקבל את זה ולהתעלם, אך דומה, כי הקושי הוא לא משום שהם מחפשים את הפתרון הטוב ביותר לטובת הילד, אלא מחמת אי ההשלמה עם שונותו של ילדם. קיימת בושה גדולה סביב הנושא, קיימת אף שתיקה מוחלטת בגבולותיו, מאחר שהצניעות יפה לו. מטבע הדברים נגרמת בעטיו אי נוחות מרובה להורים, ולא מתקבל על דעתם להשלים עמו. הם רוצים להרגיש, שהם עושים משהו רציני נגד המטרד המעיק הלזה – מצב, היוצר לא אחת אי נעימויות משניות, ומכאן התנגדותם לשיטת ה"טיטול-וגמרנו".

אכן נראה, כי בנושא זה אנו די סובייקטיביים. אכן קשה לסבול את המחנק בעת ההשכמה, מעצבן למדי להחליף סדינים שאך אתמול החלפנו – אולם עלינו להשלים עם הדבר כחלק בלתי נפרד מחייו, בדיוק כשם שאנו משלימים עם העובדה שהוא מלכלך צלחות בשעת האוכל ומכתים את הרצפה בעצם הליכתו בבית. לכל היותר נדרוש ממנו לשתף פעולה במניעת הטירחה על-ידי מיעוט בשתייה לפני השינה, הליכה לשירותים לפני השינה ובאמצע הלילה ושימוש בטיטול. אולם הכרזת מלחמה – הס מלהזכיר, באשר מלחמה כזו לעולם תסתיים בכשלונם של שני הצדדים: הילד ימשיך להרטיב, וגם יוצר מתח קשה בינו לבין הוריו. הפתרון בוא יבוא מאליו בעזר הרופא כל בשר ומפליא לעשות, בין אם נילחם ובין אם לאו.

פרק ג - איחור בדיבור

א. ראשית הדיבור

מאז לידתו מנסה כל ילד את כוחו בהגיית הברות בודדות. א... מ... מתוך בכיו מתאמן התינוק הקט להגות הברות פשוטות, ובגיל עשרה חודשים/שנה הוא כבר מצרף שתי הברות בעלות משמעות: א-בא, א-מא, בו-בה, דו-בי, ס-בא, סב-תא, (ת-תא). וכו'; במשך הזמן הוא רוכש אט-אט מילים נוספות בעלות שתי הברות, או שהוא עושה אותן לכאלה. במרוצת השנה השנייה הוא קונה את היכולת לבטא מילים מורכבות יותר – מילים בעלות שלוש הברות, ובגיל שנתיים לערך הוא כבר מסוגל לבטא משפט קצר בן שתי מילים: אבא עובד, בוקר טוב, רוצה במבה, אמא