

<< גם קטנים יכולים – להיפרד מחיתולים >>

איך מתחילים?

מישהי חכמה פעם אמרה לי- איך מתחילים? **מורידים חיתול ומכינים סמרטוט ודלי**. וזה נכון. אבל אנחנו אוהבות לחפור.. אז הנה חפירה!

1. **היערכות**- פיזית, תיאורטית ורגשית.
פיזית- לקנות ישבנון/סיר בהתאם לבחירה שלכן. לקנות תחתונים בכל צבעי הקשת. לקנות נייר מגבת ווינדקס לניקוי הפספוסים (:
תיאורטית- לקרוא כמה שיותר על זה. ממליצה מאוד על הספר "היענות לצרכים" של דפנה תייר, וגם על העמוד בנושא גמילה ב"באופן טבעי".
רגשית- לקחת נשימה עמוקה, ולשאול את עצמנו: האם אני באמת מוכנה לזה עכשיו? האם בא לי על זה? האם יש לי סבלנות לזה?
כחלק מהיערכות כדאי **להדגים** לפעוט איך אנחנו עושות בשירותים. לקחת אותו איתנו (על מי אני עובדת.. הם גם ככה באים אחרינו), לחבב עליו את הסיר/אסלה. אפשר להושיב עם הבגדים, לשיר שירים, לקרוא סיפורים, להפוך את הזמן הזה לזמן איכות. וכשיושבים על הסיר/אסלה- לחזק: "אתה יושב בשירותים!! 😊"

2. **להוריד חיתול!** אפשר בתור התחלה לעשות ניסיון של אחה"צ אחד או שניים בבית, לראות איך זה. לעזור לילד לקבל **מודעות** למה שהוא עושה- "אתה עושה פיפי! ככה זה מרגיש לעשות פיפי!" ואז מתחיל השלב החשוב- שבו אנחנו מכוונים- "פיפי עושים בשירותים". בלי דרמה, בנושלתיות, בשלווה.. עשית פיפי. פיפי עושים בשירותים.

ועכשיו מתחיל שלב של **למידה**.. הוא יכול לקחת ימים, שבועות או חודשים. אבל מבחינת הטרימינולוגיה שלנו- ברגע שהחיתול ירד הילד גמול (נכון שזה מוריד קצת מהלחץ?). מעתה אמרו- הילד שלי גמול, עם פספוסים.

חשוב לזכור **שהאחריות להליכה לשירותים/סיר היא שלנו**. מה שלנו עבד טוב- זה לקחת אותו בכל פעם שהתעורר מהשינה (שנת לילה, שנת בוקר ושנת צהריים). בכל פעם שעשה בשירותים- שמחה אותנטית וגדולה. "עשית פיפי בשירותים!!" הוא הרגיש את השמחה שלנו וזה חיזק אותו.
ובנוסף- **הליכות יזומות**. בהתחלה כשעוד קשה להם להתאפק- לפעמים לוקחים כל עשרים דקות. לצבור הצלחות בשירותים. היינו יושבים בשירותים כ-7 דקות, ולפעמים דקה אחרי שירדנו עשה על הרצפה. זה מתסכל! לוקחים נשימה עמוקה. שולחים לעצמנו חיבוק. וממשיכים הלאה.

וטיפ שלנו מאוד עזר: **לא לספור את הפספוסים**. בהתחלה זה נורא "מפתה" לספור ולהגיד לעצמי כמה פספוסים היו.. אבל זה ממש מתסכל. יותר נחמד להתעלם מהם בעיני עצמי, וכן לספור את הצלחות ולשמח מהן.

לשבת על האסלה בשמחה- זו הצלחה!
לעשות פיפי בשירותים- גם אם ישבנו שם מצטבר מלא זמן- הצלחה!
לעשות פיפי על הרצפה ואז להצביע לכיוון השירותים- הצלחה!!
לבקש ללכת לשירותים ולשבת שם- גם אם לא עושה כלום- הצלחה!
ללכת לישון עם החיתול ואז לסמן שרוצה ללכת לשירותים- הצלחה!!
לעשות פיפי על הרצפה ואני לא מתרגשת- הצלחה כפולה ומכופלת!!

ככל שנמהר להפנים שמעתה הם בלי חיתול- וזהו- ככה יוטב לנו. לא לחכות לשינוי או ל"הטבה".. פשוט למצוא את השגרה החדשה שלנו בתוך זה. בהצלחה!