

<< גם קטנים יכולים – להיפרד מחיתולים >>

הקובץ המהמם להפחתת חוסר הוודאות

ברור שחוסר וודאות רק מעצים את החרדה שגם ככה קיימת אצלנו מהרעיון 😊 אז בואו נפיג קצת את חוסר הוודאות. ברור שכל ילד הוא אחר, אבל לרוב התהליכים הם די דומים.

אז למה לצפות?

עשית את כל ההכנות. הורדת חיתול. התחלת להגיב לפספוסים ב"פיפי/קקי עושים בשירותים/סיר". הכרת לילד את הסיר/שירותים. הדגמת לו איך את עושה פיפי. את הופכת את זמן הסיר/שירותים לזמן איכות, מדביקה שם איתו מדבקות, שרה שירים, מקריאה סיפורים, עושה הצגות.. שמח!

הילד עושה פיפי וקקי בכל מקום. את מגיבה בהתאם למה שנכתב למעלה. זה נראה שהוא בכלל לא שם לב שעושה, עושה תוך כדי משחק או פעולה אחרת.

זה כבר היום השלישי / חמישי / ארבע עשר.. ואת מזכירה לעצמך את המנטרה "הוא לא עושה את זה נגדי.. הוא עושה את זה בעדו.. הוא בתהליך למידה.. לשאוף, לנשוף.."
ואז הוא מתחיל לעשות פיפי ותוך כדי מצביע- הנה אני עושה פיפי.

אם יש הרבה מאוד פספוסים בתדירות גבוהה אפשר לקחת באותה תדירות לשירותים ובפעמים ש"קולע" להגיב ב"עשית פיפי בשירותים!" בחיוך גדול. בהתחלה אפילו כל 20-30 דקות לקחת לשירותים זה טוב. ולפעמים כל 10-15 דקות. ככל שהילד פותח יותר פער של איפוק ככה אפשר לרווח גם את ההליכות לשירותים. ואם פתאום שוב יש נסיגה לזמנים קצרים- לפעול בהתאם.

ואז יגיעו הפעמים שבהם הילד יצביע על השירותים או יסמן סימון כלשהו אחרי שעשה.
זה יופי זה! ;)

זה אומר שהוא מתחיל להפנים אבל עדיין מתמודד עם הלמידה של האיפוק והשחרור.

ואז הוא יתחיל לפעמים לסמן לפני. חשוב לזכור שגם כשהשלב הזה קורה- זה לגמרי בסדר שזה לא קורה *בכל* הפעמים. זה ממש בסדר שהוא לפעמים מסמן ולפעמים לא. תהליך למידה, זוכרת?

סימונים לפני זה לא בהכרח "אמא, שומעת? את יכולה לקחת אותי לשירותים?".. זה יכול להיות חוסר מנוחה, קיטור, נגיעה באיזור שם, שקט/ריכוז שמאוד בולט.. ולפעמים גם ממש הליכה יזומה שלו לאיזור השירותים או הצבעה על הכיוון.

מניסיון שלי ושל הרבה אמהות שעברו את התהליך- הקסם מתחיל לקרות כשאנחנו מתחילות לשחרר, אבל באמת. וזה בא כמו גלים, לפעמים אנחנו משחררות ואז משהו גורם לנו שוב להיות מתוסכלות.. זה ממש בסדר. הכי חשוב לחזור לתלם ולרוגע. גם אם זה קורה שוב ושוב ושוב. עוזר להתמקד במה שכן מרגיע, במה כן טוב ורגוע ועובד.

ואז פתאום יש פחות ופחות פספוסים, יותר סימונים, יותר התאפקות שלהם בין פעם לפעם.. והחיים מתחילים לחזור לאיזו שגרה יותר רגועה, פחות חשיבה על השירותים ויותר זרימה וקלילות.

ובכל פעם שהיאוש מתחיל להתגנב.. תתפקסו וזכרו שהמטרה האמיתית היא תמיד הקשר שלנו עם הילד. תקשורת פתוחה, מכבדת, אוהבת. ושמה שאנחנו מלמדים אותו בכל התהליך הזה- זה שהוא אוהב, וקשובים לו, ושהוא יכול ומאמינים בו.