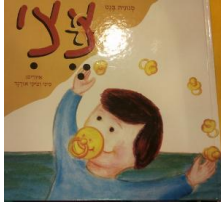


## למה קשה להפסיק את הרגל המציעה?

המוצץ הוא חיקוי של פטמת השד ממנו ינק הילד בינקותו. אמנם המוצץ אינו מספק חלב, אבל הוא נותן לילד תחושת ביטחון בסביבה מוכרת. יש ילדים שזקוקים למוצץ גם בגיל שבו רוב הילדים כבר נגמלו מהשימוש בו. אחרים כבר אינם זקוקים למוצץ מבחינה רגשית, אבל ממשיכים למוצץ מתוך הרגל. את אלה יהיה קל יותר לגמול.

## כיצד להיפטר מהמוצץ?

רצוי שלא לקחת את המוצץ מילד, שעדיין זקוק לו מבחינה רגשית, כדי למנוע תופעות של חסך.



קיימים מספר ספרי ילדים שעוסקים במוצץ ובקושי להיפרד ממנו. ספרים אלה עוזרים להעלות את נושא הגמילה מהמוצץ על סדר היום בשיח שבין הילד והוריו.

ישנם מקומות בהם

נוהגים הילדים, שמרגישים שנגמלו, לתלות את המוצץ על "עץ המוצצים". זה יוצר חוויה של שיתוף עם ילדים אחרים שנפרדו מהמוצץ ואפשרות לבוא "לבקר" את המוצץ כאשר מתגברים הגעגועים אליו.

אפשר גם לקיים טקס פרידה מן המוצץ בבית. לפני הטקס כדאי לקיים שיחה עם הילד בה נקשר השימוש במוצץ עם דברים שמאפיינים תינוקות כמו חיתול, מיטת תינוק, עגלת תינוקות ויודגש עד כמה הילד עצמו בוגר ויכול להיפרד מסממני גיל הילדות. בשעת הטקס תתאסף כל המשפחה סביב פח האשפה

והילד עצמו יזרוק אל הפח את כל המוצצים שלו אותם אסף לשקית. השקית תהיה קשורה כדי שהמוצצים "לא יוכלו לברוח" (וגם כדי שניתן יהיה לשמור אותם למקרה שהטקס לא יצר אצל הילד תחושה של "פרידה סופית" מהמוצץ). בכל מקרה, רצוי שלא לחזור על טקס זריקת המוצץ פעמיים בשבוע. על הטקס להתקיים בערב סמוך לשעת השינה כדי ליצור מחויבות חזקה של הילד, דווקא בזמן שבו מתגבר הצורך במוצץ.

