



עיריית יהוד-מונטון
אגף החינוך, נוער וספורט

גמילה מחיתולים

אנו מברכים אתכם עם הצטרפות ילדיכם למערכת החינוך העירונית. גן הילדים הינו הצעד הראשון בדרכו החינוכית. הכניסה לגן הילדים מזמנת אפשרויות להתפתחות וצמיחה, לימודית. רגשית וחברתית.

אך גם מציבה בפניו אתגרים חדשים. אחד האתגרים הוא פיתוח העצמאות ובפרט, שליטה על צרכים.

נושא הגמילה מעסיק הורים רבים לפני כניסת ילדם לגן עירייה ולפעמים גם מעלה דאגות וחששות ועלול לייצר מתחים אצל הורים, אצל הילד ולעיתים הצוות החינוכי.

כדי לתת מענה לצרכים שעולים סביב נושא הגמילה, מחלקת גנים ביחד עם השירות הפסיכולוגי חינוכי באגף החינוך של העירייה מציגים לכם, ההורים, עלון זה שעשוי להבהיר ולהקל על תהליך הגמילה. בהמשך תוצע גם סדנה בנושא להורים שיהיו מעוניינים.

תהליך הגמילה הוא תהליך הדרגתי, שמתקיים לרוב בין הגילאים שנתיים-שלוש ותלוי במידת בשלות הילד ובמידת התמדתם של ההורים. כאשר הילד נגמל גוברת תחושת העצמאות, היכולת והמסוגלות שלו. תהליך הגמילה דורש כמה מיומנויות מהילד והדרכה סבלנית מההורים. ככל ששלב ההכנה יתבצע בצורה מיטבית, הסיכוי להצליח בתהליך גדל.

שלבי הגמילה:

מודעות הילד לצרכיו והבנה כי "יוצא לו משהו מהגוף".

יכולת להתאפק.

שחרור במקום מתאים.

בבואכם לגמול את ילדכם חשוב לשים לב ולחזק את המיומנויות הבאות:

מידת הבשלות הפיזיולוגית של הילד.

יכולת ההתאפקות של הילד במצבים שונים (תרגלו עם הילד דחיית סיפוקים תוך כדי משחק, למשל, והשתמשו במילה "להתאפק").

זיהוי סימנים מקדימים אצל הילד לפני עשיית צרכים (התרחקות, ישיבה בתנוחה מסוימת וכו').

מידת העצמאות של הילד ביכולתו להתלבש (למדו את הילד ותרגלו התלבשות עצמאית).

היכולת להבין הוראות קצרות ולבצע משימות (תרגלו ביצוע משימות מונחות בעזרת מתן הוראות קצרות ופשוטות).

מידת עצמאותו של הילד (עודדו את הילד להתנסות במצבים ובמשימות חדשות ועזרו לו להתמודד עם אי הצלחות).

חיזוק תחושת היכולת והמסוגלות של הילד (לדוגמה, שתפו את הילד במטלות הבית).

תחושת שליטה ואחריות של הילד (אפשרו לילד לבחור בין שתי אפשרויות, במידת האפשר).

שלב ההכנה

עזרו לילד לפתח מודעות לצרכים שלו, כאשר הוא עושה את צרכיו הראו לו מה יצא.

הציעו לילד להודיע לכם "לאחר מעשה", כך תאפשרו לו לקחת אחריות על תהליך הניקיון.

הסבירו והציגו את תהליך הגמילה (היעזרו בספרים, במשחקים, בסרטונים וביישומונים- אפליקציות בנושא).

אימון בתחתונים- אפשרו לילד ללבוש תחתונים בבית ובקשו ממנו לגשת לשירותים כשהוא מרגיש צורך. כאשר יש פספוסים, אמרו לו: "תחתונים רטובים, זה בטח לא נעים. עשית קקי/פיפי בתחתונים ואני בטוח/ה שבפעם הבאה תנסה להגיע לשירותים או תאמר לי שיש לך ונלך יחד לשירותים."

קדימה, מתחילים!

סכמו עם הילד על התחלת הגמילה.

קיימו טקס פרידה מהחיתול והעבירו לילד מסר שאתם סומכים עליו ועל היכולות שלו, עודדו אותו לומר לכם כשהוא צריך להתפנות.

עודדו את הילד על רצונו להצליח, על התקדמותו ולא רק על הצלחותיו.

(ראו מעלה), אל תגיבו בכעס ואל תתנו לילד לחוש אשמה או לחץ מהפספוס (אל תשכחו לעודד גם ברגעים שבהם הילד הודיע שיש לו אבל לא הספיק להגיע לאסלה), אמרו לילד כי אתם סומכים עליו שבפעם הבאה יצליח, הזכירו לילד מקרים קודמים שבהם הצליח ועודדו אותו.

גמילה בשיתוף עם הגן

שיתוף - יש לשתף את צוות הגן ביכולות ובכישורים של ילדכם. עדכנו את הצוות בדבר יכולתו של הילד לשלוט בצרכיו. במידה שתהליך הגמילה טרם הסתיים, חשוב לספר לצוות אילו מיומנויות הילד כבר רכש ובאיזה אופן ניתן לסייע לו, על מנת שהצוות הגן יוכל להשתלב בתהליך.

היכרות - הכירו לילדכם את מיקומם של השירותים בגן והיכנסו עמו אליהם. הסבירו לו מה עליו לעשות ולמי עליו לפנות כשהוא צריך להתפנות (צוות הגן יחזור על הנחיות אלה בימים הראשונים בגן).

לשעת הצורך - הכינו מלאי מספיק של בגדי החלפה, במיוחד לתקופת תחילת שנת הלימודים. שימו לב כי ילד שמצוי בתהליך גמילה ועדיין מפספס במהלך היום באופן תדיר, רצוי שיגיע בימים הראשונים עם תחתוני גמילה ולא עם חיתול.

המשיכו להקפיד על קיום תהליך הגמילה בבית תוך שיתוף צוות הגן.

במידה שאתם חווים קשיים בתהליך הגמילה, חשוב לעצור לבדוק מה לא עובד ומה השתבש. אל תחזירו את החיתול ואל תעבירו לילד מסר של ייאוש.

במידת הצורך התייעצו עם איש מקצוע

עבודה מקצועית של הצוות ושיתוף פעולה של ההורים

הכרחיים למען ההצלחה והם אלה שיאפשרו לילד להשיג שליטה על צרכים ולהרגיש בנוח.

