

סוף לחיתולים בגמילה תחילה

עלון הדרכה

מועדי הרצאות בנושא גמילה מחיתולים ההרצאות תתקיימנה במרכזי השירות של המחלקה לגני ילדים

אזור מרכז - אבן גבירול 30 (לונדון מיניסטר קומה 2)
ביום ד', 1.3.17, בשעות 20:00-21:30
אזור צפון - רח' ראול ולנברג 4 (בית שביט קומה 4)
ביום א', 5.3.17, בשעות 20:00-21:30
אזור דרום ומזרח - יגאל אלון 30 (מרכז פיסג'ה קומה 3)
ביום ב', 6.3.17, בשעות 20:00-21:30

השתתפות בהרצאה מחייבת הרשמה מראש בכתובת:
<http://bit.ly/ToiletTraining2017>
ההרצאה אינה כרוכה בתשלום

חפשו אותנו ב-f

הורים בגנים עירוניים בתל-אביב-יפו www.tel-aviv.gov.il

.....
הורים המעוניינים ביעוץ אישי מוזמנים לפנות למרכז לגיל הרך ב"נטעים" - מרכז
פסיכולוגי עירוני משלים טלפון: 03-7248508, דוא"ל: merkaz.netaim@gmail.com
.....

Touch

ברוכים הבאים!

הורים יקרים,

אנו מברכים אתכם על הצטרפות ילדכם למערכת החינוך העירונית. גן הילדים מהווה בעבור ילדכם את הצעד הראשון בדרכו החינוכית והלימודית המצפה לו. בפני הפעוט עומדות משימות חדשות ומגוונות, שאחת מהן היא הגמילה מחיתולים.

גמילה מחיתולים מתרחשת בין גיל שנה וחצי לשלוש בממוצע. כשילד נגמל, הוא לוקח אחריות לגופו ולכן, זוהי אבן דרך משמעותית בהתפתחותו. התהליך אורך זמן וכולל התקדמות ונסיגה. ההצלחה של הפעוט תלויה, בין השאר, במידת הסבלנות והבשלות של הוריו.

מערכת החינוך רואה בתהליך הגמילה חלק מהעבודה החינוכית. התהליך מתחיל ומסתיים בבית. אם התהליך לא הסתיים, צוות הגן ימשיך אותו לאחר כניסת הילד למסגרת. עבודה חינוכית-טיפולית מקצועית, אווירה תומכת ושיתוף פעולה בין הבית למערכת החינוך יבטיחו תהליך גמילה מוצלח.

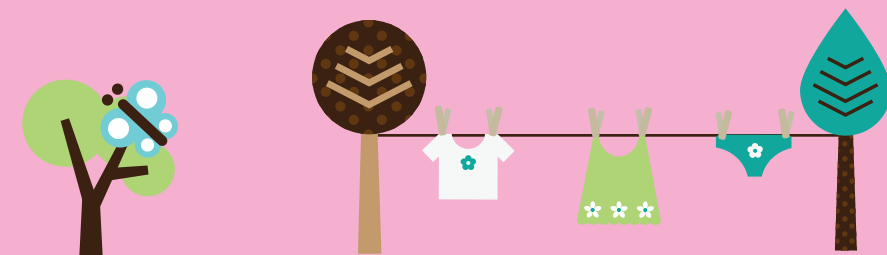
אם ילד אינו סובל מקושי כלשהו, דחיית תהליך הגמילה אינה מבטיחה שיהיה קצר יותר. הילד עשוי להתקבע בהרגל המוכר לו ולהבין שלא מצפים ממנו להיגמל. ילד לא גמול, עלול להרגיש לא בנוח בגן שבו הילדים האחרים גמולים.

בעלון זה נפרט מעט תיאוריה ומעשה כדי לסייע לכם ההורים בתהליך.

הנכם מוזמנים להגיע להרצאות בנושא שיתקיימו ברחבי העיר. פרטים בגב העלון.

אנו מאחלים לכם ולילדכם הצלחה ושמחים להיות לשירותכם

* בכל מקום בו מצוין לשון זכר הכוונה לשון זכר ונקבה כאחד.



קצת תיאוריה...

בתהליך הגמילה הפעוט אמור להפסיק לפעול אוטומטית ולפעול באופן מודע;

- **להכיר ולזהות** תחושת לחץ בשלפוחית ובפי הטבעת
- **להבין** שבתחושת הלחץ, יש צורך להתרוקן
- **לשלוט ולכווץ** את הסוגרים עד שמגיעים לשירותים
- **לשחרר** את הצרכים בשירותים

אילו מיומנויות יש לחזק אצל הילד כדי שיצליח במשימת הגמילה?

- **מוטורית** מסוגלות להוריד מכנסיים ותחתונים, להתיישב על האסלה
- **פיזיולוגית** שליטה בסוגרים, להתאפק
- **מחשבתית** קישור בין איתותי הגוף של לחץ בשלפוחית השתן או בפי הטבעת לבין יציאת השתן או הצואה
- **שפתית** מסוגלות לומר או להביע שהוא צריך להתפנות
- **רגשית-חברתית** רצון להיות עצמאי, יכולת לדחיית סיפוקים והתמודדות עם תסכול

וקצת מעשה...

איך מתכוננים?

- **הגברת המודעות** העלאת הנושא בשיח בבית דרך דוגמא אישית, ספרים, משחקים, הדגמה עם בובות
- **סיבה ותוצאה** לציין בפני הילד שהוא כרגע "עושה קקיי", להתבונן על מה שיצא ולהשליך לאסלה
- **לאפשר לילד להתלכלך** בתחומים שאינם הפרשתיים; כמו חול, חומרי יצירה ועוד
- **התאפקות ודחיית סיפוקים** לפתוח ולסגור בדו, משחקים בהם צריך לחכות בתור
- **אימון בלבישת בגדים והסרתם** הקניית ביטחון וניסיון
- **רכישת תחתונים** לאפשר להסתובב בהם בחופשיות, ללבוש ולהוריד אותם



איך עוברים לתחתונים?

- **קבלת החלטה להיפרד מהחיתול** החלטה ברורה וחד משמעית. להסביר לילד את המשמעות של הורדת החיתול וללוות מילולית את התהליך. מומלץ לעשות טקס פרידה מהחיתול האחרון
- **"חמוד, יש לך פיפי?"** כדאי ללמד את הילד שלא מחכים לרגע האחרון ואפשר להזכיר לו אחת לשעה וחצי - שעתיים לגשת להתפנות. כך תיווצר אצלו תחושה של הצלחה. רצוי להזכיר בזמנים קבועים כדי לייצר הרגלים: עם הקימה בבוקר, לפני שינה, לפני יציאה מהבית, אחרי ארוחות, לפני מקלחת, לפני פעילות מעניינת אותה יתקשה להפסיק. כדאי להעלים תזכורות אלה בהדרגה כדי לא ליצור בהן תלות
- **חיזוקים** לשבח את הילד, לספר לאחרים על ההישגים, להדביק סמיילי, לתת חיבוק ונשיקה. אין צורך בהתלהבות גדולה מדי או במתנות. חשוב לשבח גם הצלחה חלקית כדי לחזק את תחושת היכולת ואת המשך האמונה שלנו בו
- **תיאום** גישה אחידה בין ההורים ובין דמויות מטפלות אשר נמצאות עם הילד
- **"פספוסים"** חלק בלתי נפרד מהתהליך. להעביר לילד את המסר כי הוא זה שהצליח או לא הצליח לשלוט ביציאות. "אתה עשית פיפי או קקי בתחתונים" בניגוד ל"היפיפי או קקי ברחי" חשוב לא להגיב בכעס, לא לתת לילד להרגיש אשמה, בושה או לחץ מהפספוס. כן להגיב באופן תמציתי, ממוקד ולהמשיך הלאה. כדאי להזכיר לילד פעמים בהן הוא הצליח להתאפק ולהראות לו שאתם מאמינים בהצלחתו בפעם הבאה
- **עקביות והתמדה** ברגע שנפרדתם מהחיתול, אל תחזרו לאחור, גם אחרי ימים רוויי פספוסים. זהו מסר משמעותי לילד כי הוא מסוגל
- **סבלנות ללכלוך** לנשום עמוק ולתת לילד מרחב לטעויות. קפלו את השטיח החדש, שימו משטח החתלה על הספות ועל הכיסא ברכב, והצטיידו בחומרי ניקוי. מומלץ לשתף את הילד בתהליך הניקיון (לבקש ממנו לשים את הבגדים הרטובים בכביסה, להביא בגדים נקיים להחלפה וכו')
- **גמילה בשינה** מומלץ להיפרד מהחיתול בזמן שינה רק לאחר שבועיים רצופים של קימה עם חיתול יבש. אין טעם להעיר באמצע הלילה להתפנות או להפחית כמויות נוזלים, זהו תהליך של בשלות פיזיולוגית ולכן פעולות אלה לא באמת יקדמו אותו

גמילה במסגרת החינוכית:

- **תיאום** תהליך הגמילה מתבצע בבית, במסגרת הבטוחה של הילד, כך שהוא מגיע לגן במודעות לעשיית הצרכים בשירותים. המשכיות התהליך במסגרת החינוכית נעשית בתיאום עם ההורים
- **היערכות** מומלץ להגיע לגן עם תחתונים, ללא חיתול. הדבר יאפשר לצוות להיות ער לצרכי הילד ויעביר מסר ברור על התהליך
- **שיתוף** באסיפת ההורים הראשונה או בימי ההסתגלות, שתפו את הגננת במידע על מצבו של הילד - מה הוא מצליח לעשות באופן עצמאי? באילו מצבים הילד עלול "לפספס"? איך אתם מגיבים ל"פספוס"? האם יש שעות קבועות בהן הילד מתפנה? הצגה של תמונה רחבה תסייע לצוות הגן להגיב בהתאם ותתרום להצלחה
- **היום הראשון בגן** קיימו "מפגש פסגה" בין הילד והצוות. ציינו בפניו כי אם הוא ירצה להתפנות, הוא יכול לגשת ולומר לגננת או לסייעת. ערכו הכרות משותפת וידידותית עם הסביבה החדשה, היכנסו עם הילד לשירותים ועודדו אותו להשתמש בהם בנוכחותכם. פעולות כאלה תעניקנה לילדכם תחושת ביטחון בתהליך ובהתגברות על הקשיים של העברת המיומנות החדשה מהבית אל הגן
- **בגדים להחלפה** יש לצייד את תיק הגן בכמות מספקת של בגדי החלפה נוחים
- **השפעה חיובית של המסגרת** סדר היום הקבוע, ההרגלים המוקנים בגן, הניסיון המצטבר של הצוות ורצון הילד "להיות כמו כולם" תורמים להצלחת התהליך
- **קשיים מתמשכים** במידה והתהליך לא מתקדם, יש לקיים פגישה עם מנהלת הגן להתייעצות וחשיבה משותפת

