

להורים שלום,

הבעתם רצון להתחיל בתהליך הגמילה מחיתולים של ילדכם ואנו צוות הגן מאמינות כי שיתוף פעולה בין הגן לבית הכרחי וחשוב להקלת התהליך על ילדכם.

תהליך הגמילה כשמו כן הוא – תהליך. יש ילדים שעוברים את התהליך בקלות ובמהירות ותוך שבוע שבועיים כבר לא יפספסו ויש ילדים שהגמילה תימשך כמה חודשים ושהיו פספוסים לאורך כל הדרך.

הגיל הממוצע לגמילה בישראל הוא בין גיל שנתיים לשלוש ולרוב מתחילים את הגמילה סביב עונת האביב. זאת משום שבעונה זו מזג האוויר מתחיל להתחמם ואפשר לנצל את חופשת הפסח כדי לתת לילד להתנסות בלהיות בלי חיתולים. אפשר לגמול ילדים לאורך כל השנה אך בחורף ההיבטים הלוגיסטיים של הגמילה מסובכים יותר (כביסות ובגדי החלפה).

חשוב להתחיל את הגמילה במועד שנוח לכם ההורים. מה שחשוב לזכור הוא שבהתחלה יהיו פספוסים. תאמו את מועד הורדת החיתול למועד שנוח לכם ושאתם יודעים שיהיה לכם יותר זמן וסבלנות להתמודד עם הפספוסים ובעיות שונות במידה שיצצו במשך תהליך הגמילה. אחד מהדברים החשובים בגמילה הוא הורים רגועים ☺.

חשוב להדגיש שאת הגמילה צריך להתחיל קודם כל בבית. הסיבה היא שלמרות שהילד נמצא שעות רבות בגן, הבית הוא המקום הבטוח שלו. זה המקום בו הילד חש הכי בנוח והכי בטוח. לכן מתחילים את הגמילה קודם כל בבית. אנחנו רוצים שהילד יגיע לגמילה ממקום של ביטחון בעצמו ובסביבתו ואת הביטחון הזה רוכשים קודם כל בבית. רק לאחר שהילד התנסה בלהיות בלי חיתול בבית לתקופה של לפחות שבוע, אפשר להתחיל להביא אותו בלי חיתול גם לגן.

המצב האידיאלי הוא לגמול את הילד כאשר הוא בשל לכך וכאשר אתם ההורים בשלים לכך. חשוב לזכור שאין דרך לזרז את התהליך. יכול להיות שהתהליך יזרום והילד יגמל במהירות ויכול להיות שיהיו קשיים ומהמורות בדרך. אי אפשר לדעת מראש וצריך לזרום עם הילד ואיתותיו.

אנחנו לא ממליצות לגמול את הילדים אחרי סוכות. בשלב זה של השנה (אחרי סוכות) יש כבר התקררות, הרוחות נושבות, מתחילים הטיפטופים ולכביסה לוקח יותר זמן להתייבש.

אם זאת אם תחליטו להוריד לילדכם את החיתול נשתף פעולה כמיטב יכולנו. כדאי ורצוי אבל להתחיל כבר את תהליך הגמילה ובמהלך חגי תשרי להוריד לילדכם את החיתול לפרקים בבית כדי שהילד יתרגל להיות בלי חיתול.

אז איך גומלים -

השלב הראשון בתהליך הגמילה מחיתולים הוא שלב הנקרא לעיתים גם "ראשית גמילה" או "קדם גמילה". זהו שלב הכנה למעשה הכולל גם הכנה לכם ההורים וגם הכנה לילד.

- 1. שלב הכנה להורים** - שלב ההכנה להורים מכיל בעיקר את ההחלטה להתחיל בתהליך הגמילה מחיתולים. החלטה זו כוללת בתוכה את ההבנה שהאחריות והשליטה לתהליך שייכת לילד בלבד ותפקידכם הוא להוביל אותו אבל בסופו של דבר הילד יצטרך לקחת אחריות על התהליך. אם אינכם בטוחים שאתם רוצים להתחיל בתהליך או שהנכם חשים כי לא תהיו מספיק פנויים עבורו, כדאי לא להתחיל עד שתרגישו שלמים עם ההחלטה. בשלב זה מתארגנים על ההיבטים הלוגיסטיים של הגמילה – מכינים את הבית, מגלגלים שטיחים ובודקים שיש מספיק בגדים ונעליים במלתחה של הילד למקרה של פספוסים תכופים וחוסר זמן לכבס ולייבש כביסה.
- 2. שלב הכנה לילד** - שלב ההכנה לילד מבוסס משני עקרונות מהותיים בגישה החינוכית – תקשורת ודוגמא אישית. שני עקרונות אלו, חשוב שיהיו עקרונות מנחים בכל תהליך חינוכי שהוא ובפרט בתהליך הגמילה מחיתולים.

- **תקשורת** - כדאי לקחת את ילדכם לקניות. לקנות ביחד סיר או מקטין אסלה (שהוא יבחר אותו) ותחתונים (שגם הוא יבחר) ולאמר לו שבקרוב הוא יעשה שם פיפי וקקי. כדאי לציין בפניו כשאתם הולכים לשירותים ושגם הוא בקרוב יעשה את צרכיו בשירותים ממש כמוכם.
- **דוגמא אישית** – מדיניות דלת פתוחה בשירותים ולספר לילד שגם הוא בקרוב יעשה פיפי וקקי איפה שאמא ואבא עושים. מומלץ להראות לו ילדים גדולים יותר שעושים פיפי או קקי בסיר או בשירותים, בין אם זה אח גדול או ילדים גמולים של חברים או ילדים גמולים בגן.

השלב השני של הגמילה – הורדת החיתול לפרקי זמן בבית

מתחילים להוריד לילד חיתול בבית, שיתרגל להסתובב בלי חיתול. הכניסו את הישיבה של ילדכם בשירותים לסדר היום בפרקי זמן קבועים – לפני המקלחת למשל, לפני האוכל, כאשר הוא קם בבוקר או משנת הצהריים. הדגש כאן הוא לא האם הילד התרוקן בסיר/שירותים אלא להרגיל אותו לשבת בסיר/שירותים.

בתחילת התהליך גם חצי שעה פעם, פעמיים בשבוע בלי חיתולים אחרי הצהרים בבית מספיקה ולאט לאט להאריך את הזמן שהילד מסתובב בלי חיתול בבית. כך הילד יתרגל בסביבה בטוחה ולא לחוצה להיות בלי החיתול. גלגלו שטיחים, כסו את הספות שלא יתלכלכו והכינו את הבית כך שמקרים של "פספוס" לא יגרמו לכם למורת רוח ויליד עוגמת נפש.

המטרה שלנו בשלב הזה התהליך היא **לא רק** להוריד את החיתול, אלא שהילד יחווה חוויות של הצלחה בשירותים/סיר ורכישת המודעות לצורך להתפנות. אחרי שהילד יחווה הצלחה שכזו, המוטיבציה שלו לעשות את צרכיו בשירותים/סיר תגדל ותהליך הגמילה יהיה קל יותר – עבורו ועבורכם.

לפני שמורידים לילד את החיתול מציינים בפניו: "עכשיו מתוקי, אתה תהיה עם תחתונים ואם יש לך פיפי אז תגיד ונעשה איפה שאמא ואבא עושים". בהתחלה הוא לא יגיד לפני וזה בסדר. הילד צריך ללמוד מה זה פיפי והוא לא אמור להגיד לפני. זו לא פשלה ולא פספוס- **זה חלק בלתי נפרד מתהליך הלמידה של הילד את גופו**. בשעה שהוא עושה פיפי בתחתונים, חשוב לציין בפניו: "מתוקי עשית פיפי בתחתונים, פעם הבאה תגיד לפני ונעשה בסיר או בשירותים".

שלב שלישי – הורדת החיתול לגמרי

אחרי שהילד חווה הצלחה בשירותים/סיר, קרי עושה את צרכיו בשירותים/סיר לפחות פעמיים, שלוש, יושב בסיר/בשירותים בכיף או לפחות בלי התנגדויות – רק אז אפשר לנסות להוריד לגמרי את החיתול.

מה שחשוב זה לזרום עם עם הילד ולתת לו לקבוע את הקצב. אם הוא "בעניין" תמשיכו את התהליך ותאריכו את פרק הזמן שהילד יהיה בלי חיתולים ולבסוף תורידו לילד חיתול לגמרי.

אם בשלב הזה הילד נרתע, מסרב לשבת בסיר או בשירותים או מתחיל לפתח עצירת שתן או עצירות צואה או לחילופין מפתח שילשולים – תמשיכו להציע בעדינות אך אל תתקדמו מעבר לכך ותקבלו את הסירוב של הילד. כאמור יש לנו זמן לגמול את הילד ואלו איתותים שעדיף לחכות עוד שבוע שבועיים ולתת לילד את הזמן שלו. זכרו יותר קל לדחות את הורדה הסופית של החיתול מאשר להחזיר את החיתול אחרי תהליך גמילה שהסתבך.

מתי להזכיר/ לשלוח את הילד לשירותים ?

בתחילת התהליך יש להזכיר לילד ללכת מדי רבע שעה לשירותים וכן לקחת אותו ביד לשם ולוודא שישב על הסיר או האסלה בכוחות עצמו. זאת אומרת להוריד לו מכנסיים ותחתונים ולעזור לו לשבת על הסיר או האסלה. אין לחכות שהילד יאמר לכם שהוא צריך משום שלעיתים הוא אינו מודע לצורך עד השנייה האחרונה והיא גם השנייה שתגרום לו תסכול כאשר הוא יפספס ויעשה במכנסיים.

אך היזהרו - לא לנדנד יותר מדי דבר שימאיס על הילד את התהליך.

בהמשך יש להגדיל את מרווח הזמן בו אתם לוקחים אחריות על היציאות של הילד. וכעת האחריות להליכה לשירותים בידי הילד כמו גם אחריות על הפספוסים.

איננו ממליצות על שיטת החיזוקים "פיפי פרס". שיטה בה בכל פעם שהילד עושה בשירותים קונים לו מתנה. מתנות אלו מהר מאוד מאבדות מערכן.

לעומת זאת אנו ממליצות על חיזוקים בדבקיות, חיזוקים מילוליים של "כל הכבוד", מחיאות כפיים, לספר לבני המשפחה אך להרגיש מתי השיחה על הנושא מתחילה להביא את הילד במבוכה. תהליך הגמילה מפיפי הוא קל יחסית והילדים משתלטים עליו במהירות די רבה משום שלא נעים להיות "רטובים". לעומת זאת תהליך הגמילה מקקי הוא יותר ארוך ומורכב משום שהילד צריך לוותר על דבר שהוא "עשה" ולחלק מהילדים גם קשה העשייה. לכן אנו ממליצות לתת לילד ספר או משחק כאשר הוא יושב לעשות קקי. ישנם ילדים החוששים מעצם הישיבה של עשית הקקי - שבו עמם בחדר השירותים, דברו עמם או החזיקו להם את היד. הגבילו עצמכם בזמן ולא לשבת עם הילד שעות בשירותים. ישיבה ממושכת על הסיר/שירותים עלולה לגרום לעצירות וטחורים וגם לגרום לילד לפתח תחושת מיאוס מהישיבה בסיר/שירותים.

חשוב להבין כי לילד חשובה העובדה שאתם מציינים כמה הוא הצליח בגמילה ושהוא "גדול" וכשאתם מספרים על כך לכל "העולם" אתם מאמינים בו. לכן כדי – לקנות גיליון מדבקות אותו בחר הילד ובכל פעם שהוא מצליח, לתת לו מדבקה אחת ובעיקר לספר באמת לכל העולם כמה הוא "גדול".

alien 311 -

- אפשר לגמול ילדים בחורף אבל זה קשה יותר מבחינה לוגיסטית וכדאי לתת על זה את הדעת. ראשית כשקר עושים יותר פיפי ושנית מבחינת בגדי החלפה - במהלך הגמילה צריך להביא כל יום לגן 8 יחידות מכל בגד. כלומר 8 זוגות מכנסיים, תחתונים וחולצות. בחורף צריך לדאוג גם לפחות 8 גרביים, 8 גופיות. כמו כן צריך להביא זוג נעליים רזרבי בכל יום לגן. זאת כדי שאם הילד יפספס נוכל להחליף לו ולא נצטרך להשאיר אותו מלוכלך. בגן אין בגדי החלפה רזרביים.
- **חשוב לזכור** – הילד לא מפספס "בכוונה". כדי שהילד יהיה גמול בהצלחה ובלי פספוסים צרכים להבשיל מספר תהליכים גופניים ורגשיים אצל הילד - שליטה בסוגריים, היכולת לזהות את האיתותים של הגוף מתי צריך להתפנות, היכולת להפסיק פעילות מהנה על מנת ללכת לשירותים, המוכנות הרגשית "לשחרר" את הקקי והפיפי ולא לשמור אותם ועוד. כאמור יש ילדים שזה קל להם יותר ויש ילדים שמתקשים באחת או יותר מהיכולות המתוארות כאן. חשוב לזכור שתהליכים אלו אי אפשר לזרז שיקרו בלחיצת כפתור אלא רק על ידי עידוד, סבלנות ולא להיכנס לכעסים ומאבקי כוחות מול הילד על ההליכה לשירותים או הפספוסים. קחו בחשבון שהילד יפספס והרבה ומקסימום תופתעו לטובה.
- אם החלטתם להוריד את החיתול - אל תחזירו את החיתול. החזרת החיתול כשיוצאים לנסיעה, ביקור אצל חברים, טיול לקניון ועוד מכלכלת את הילד ומוטעת בו חוסר בטחון ביכולת העצמאות והשליטה על צרכיו אותה אתם רוצים להעניק לו. זה גורם לילד לפספס יותר שהוא בלי חיתול כי הוא מתקשה לזכור מתי הוא אם החיתול ומתי בלי.

בהצלחה, צוות הגן