



המועצה המקומית גדרה השרות הפסיכולוגי-החינוכי

הורים יקרים,

אנו מברכים אתכם על הצטרפות ילדכם למערכת החינוך העירונית. גן הילדים מהווה עבור ילדכם את הצעד הראשון בדרכו החינוכית והלימודית. הכניסה לגן מזמנת לילד אפשרויות להתפתחות ולצמיחה לצד אתגרים חדשים ומשימות מגוונות. אחת מהמיומנויות הבסיסיות אשר מאפשרות לילד להיקלט בגן ולהשתלב בחברת הילדים היא עצמאות התנהגותית. מיומנות זו באה לידי ביטוי התפתחותי בשליטה של הילד בצרכים. זוהי אמנם שליטה פיזיולוגית אך היא מבטאת מעבר לכך גם עצמאות ושליטה בעצמי ובהתנהגותו נוכח תנאי המציאות והסביבה. גמילה מחתולים הינו תהליך טבעי אשר מתאפשר כחלק מהתפתחות האישית של הילד. בגילאי שנה וחצי עד שלוש עשויים להראות חלק מהילדים סימנים כמו מודעות לצרכים, יכולת להתאפק וגם פשוט להראות או לומר שיש להם פיפי וקקי. עם זאת, ילדים נבדלים ביניהם במוכנות ובבשלות לגמילה כמו בכל דבר.

אז איך תוכלו לעזור לילדכם להצליח במשימת הגמילה?

- בשלב ההכנה של הילד לתהליך נגביר את המודעות לצרכיו, לתחושות הגוף שלו ולתוצרים באסלה.
- נתאמן בלבישת בגדים והסרתם. כל עידוד לעצמאות יכול לתרום לתהליך הגמילה.
- נרכוש תחתונים ונעודד התנסות בלבישתם בזמנים קבועים, למשל אחר הצהריים (כן, גם במחיר הרטבתם ולכלוכם).
- קבלת החלטה משותפת שלכם ההורים, והבנה שמדובר בתהליך שמצריך סבלנות ואורך רוח.
- כדאי להזכיר לילד מדי פעם לגשת להתפנות.
- חיזוקים.
- פספוסים הם חלק בלתי נפרד מהתהליך, וכאשר הם מתרחשים כדאי להעביר לילד מסר כי אתם בטוחים שיצליח בהמשך.
- סבלנות ללכלוך. קחו נשימה ארוכה, והכינו את הבית כך שהלכלוך יכאב לכם פחות (הצטיידו בבגדי החלפה, רכשו מלאי תחתונים, גלגלו השטיח לתקופה, הניחו כיסויי ספות אם צריך והצטיידו בחומרי ניקוי).
- עקביות והתמדה. ברגע שנפרדתם מהחיתול, אל תחזרו לאחור גם אחרי ימים רוויי פספוסים. זהו מסר משמעותי לילד כי אתם מאמינים בו ובתהליך. החזרה של החיתול עלולה לשבש ולהאריך ניסיונות גמילה בעתיד.
- השתדלו להימנע מהפיכת התהליך למאבקי שליטה. תעשו זאת באמצעות עידוד ותהליך משותף של "אנחנו" (ההורים והילד) אל מול הפיפי והקקי.
- גמילת לילה מתבצעת לרוב בנפרד, ולאחר התבססות תהליך הגמילה. ניתן להלביש בלילה חיתולים בעלי חזות שונה.

לסיכום,

החלטה נחושה של ההורים והרבה סבלנות, תוך כדי הקשבה לילד ומתן הכוונה ותמיכה תהפוך הגמילה לחוויה טבעית. דחיית הגמילה יכולה לגרום לילד תחושה שלא מצפים ממנו כי הוא קטן ואינו מסוגל, הוא עלול להתקבע בהרגל ואף להראות התנגדות וסירוב מאוחר יותר להטיל את צרכיו בשירותים. בגן הילדים עלול הילד להרגיש אי נוחות פיזית, מבוכה מול החברים שגמולים, תלות במטפלת שתחליף לו בסביבה שאינה אינטימית ונוחה וכו'. לילד הגמול תהיה ההשתלבות בגן קלה יותר לא רק פיזית והתנהגותית אלא גם מבחינה רגשית וחברתית. הוא יהיה עצמאי יותר וירגיש בטוח יותר במפגשו עם מצבים וחברים בגן. תחושת הניצחון והשליטה בה יזכה הילד עם הגמילה מהחתולים תהפוך את התהליך לאבן דרך התפתחותית משמעותית ולטובה.



sk שיהיה בהצלחה!!!
מצפים אלוהים במחיל שנה"א האה

צוות מחלקת גני הילדים
והשירות הפסיכולוגי-החינוכי

