



גמילה מחיתולים: כיצד לעודד תהליך גמילה מייטבי

נושא הגמילה מעסיק הורים רבים לפני כניסת ילדם לגן עירייה ולפעמים גם מעלה דאגות וחששות ועלול לייצר מתחים אצל ההורים, אצל הילד ולעיתים אף בין ההורים לבין צוות החינוכי. כדי לתת מענה לצרכים שעולים סביב נושא הגמילה, מחלקת גנים ביחד עם השרות הפסיכולוגי באגף החינוך של העירייה מציגים לכם, ההורים, עלון זה שעשוי להבהיר ולהקל על תהליך הגמילה. בהמשך תוצע גם סדנה בנושא להורים שיהיו מעוניינים בכך.

משימת הגמילה מחיתולים הינה נוהג תרבותי והיא מתבצעת לרוב סביב גיל שנתיים ומהווה אבן דרך משמעותית בהתפתחות הילד. הגמילה הינה תהליך הדרגתי, לעיתים מהיר ולעיתים איטי, בעל התקדמויות ונסיגות. תהליך הגמילה נעשה בבית, ביוזמת ההורים ותוך הקשבה לילד.

דחיית הגמילה לרוב אינה הופכת את התהליך לקצר יותר, והיא אף יכולה לגרום אצל הילד לתחושה שלא מצפים ממנו להיגמל והוא עלול להתקבע בהרגליו. כמו כן, גמילה בגיל בוגר יותר לעיתים מעוררת התנגדות אצל ילדים ויכולה להביא לסירוב לעשות צרכים בשירותים. ילד לא גמול עלול לחוש לא בנוח בגן הילדים שבו רוב הילדים גמולים.

במידה והגמילה לא הסתיימה לפני כניסת הילד לגן, צוות הגן, בשיתוף ההורים, ימשיך את התהליך בעבודה חינוכית-טיפולית. עבודה מקצועית של הצוות ושיתוף פעולה של ההורים הכרחיים למען ההצלחה והם אלה שיאפשרו לילד להשיג שליטה על צרכים ולהרגיש בנוח בגן.

בעלון זה נפרט כיצד כדאי לבצע את תהליך הגמילה.

מה הגמילה מצריכה מן הילד?

בתהליך הגמילה על הילד להפוך פעולה שהיתה עד כה אוטומטית לפעולה יזומה ונשלטת.

- על הילד לזהות תחושת לחץ בשלפוחית ובפי הטבעת
- עליו להבין שקיים קשר בין הלחץ לבין הצורך להתפנות
- עליו לשלוט בכיווץ ובסוגר עד שמגיע לשירותים
- עליו לשחרר את הצרכים

אילו יכולות נדרשות לצורך ביצוע תהליך הגמילה?



- **יכולת פיזיולוגית** - יכולת לשלוט בסוגרים
- **יכולת מוטורית** - להפשיל מכנסיים ותחתונים ולהתיישב על סיר או אסלה
- **יכולת קוגניטיבית** - לקשר בין אותות של הגוף כגון לחץ בשלפוחית ובפי הטבעת לבין יציאה של שתן וצואה

- **יכולת שפתית** - תקשורתית- מסוגל לומר או לסמן שרוצה ללכת לשירותים
- **יכולת רגשית-חברתית** - הילד מראה סימנים לרצון להיות עצמאי, מראה התחלה של יכולת לדחיית סיפוקים, מראה רצון להיות "כמו גדולים", גם בהקשרים שלא קשורים בהכרח לנושא הגמילה.

כל אלה מעורבים בתהליך הגמילה ונוכחות של יכולות אלו מרמזת על מוכנות הילד להיגמל מחיתול. חשוב לציין שרוב הילדים בשלים פיזיולוגית לגמילה כבר בגיל שנתיים, ואף קודם, ואפשר להיעזר ביכולות שמתוארות כאן כדי להעריך את מוכנות הילד לגמילה.

איך עושים את זה?

קודם הכנה...

- **הגברת המודעות** היא השלב הראשון. להתחיל לדבר עם הילד על הנושא, לציין שילדים גדולים ומבוגרים עושים את צרכיהם בשירותים, ניתן גם לחשוף לספרים בנושא.
- לאפשר לילד **להתלכלך בחומרים שונים** כמו חול, חימר, צבעי אצבעות ועוד. הדבר עונה לצורך רגשי- התפתחותי שקיים בגיל זה.
- **פיתוח מנגנוני שליטה** תיעשה במקביל כאשר נבקש מן הילד לדחות סיפוקים, לחכות בתור, להתאפק עד שמקבל משהו.
- **אימון בלבישת בגדים והסרתם** חשוב גם כן. נלמד את הילד להוריד מכנסיים ולהרימם, הדבר מוסיף לתחושת העצמאות והבגרות של הילד.
- **להסביר לילד את התוצאה של עשיית צרכים** - לראות, לזרוק לאסלה ולהוריד את המים, להסביר לילד במילים שמבין שכרגע "עשה קקי", או "עשה פיפי".
- **להראות לילד כיצד עושים צרכים** בשירותים על ידי הורה מאותו מין.
- לקנות ביחד עם הילד **סיר או ישבון**.
- לקנות ביחד עם הילד **תחתונים ולאפשר לו להתנסות בלבישתם**.

במידה והחלטתם להתחיל בתהליך הגמילה יש לבצע שלב הכנה אחד נוסף וחשוב והוא לאפשר לילד **לחוש את הקשר שבין עשיית הצרכים ובין התוצאות**.

רוב הילדים נמצאים עם טיטולים אשר מונעים מהם להרגיש את יציאותיהם, דבר שפוגע בחיבור שבין אותות הגוף לבין עשיית הצרכים. מסיבה זו חשוב לחשוף את הילד לקשר שבין עשיית הצרכים לתוצאותיה. הורידו לילד את הטיטול כל יום לפרק זמן של שעה-שעתיים ואפשרו לו לעשות את צרכיו. חשוב שזה יעשה



בשעות שנוחות לכם ההורים ובזמן ומקום שבו ה"פספוסים" של הילד לא יצרו אצלכם תחושת אי נוחות. תגובה של כעס או אכזבה מול ילד שניצב בפני משימת הגמילה תפגע בו ובתהליך הגמילה! כשילד עושה את צרכיו להראות לו, בצורה לא שיפוטית, את ה"תוצרים" ולציין ש"גדולים עושים את צרכיהם בשירותים".

חשוב לציין ששלב זה יתבצע בצמוד להתחלת תהליך גמילה ורצוי שלא יארך זמן ממושך (בין שבוע לשבועיים לכל היותר) כדי לא לקבע את הילד בתחושה שלא מצופה ממנו לעשות את צרכיו בשירותים.

ועכשיו לגמילה...

- תחילה צריך לקבל החלטה חד משמעית להוריד את החיתול. להסביר לילד את המעשה ואת המשמעות. ניתן לעשות טקס "פרידה" מחיתולים.
 - **ללמד את הילד ללכת לשירותים** בבוקר כשקם משינה, לפני השינה, לפני יציאה לגן ולטיול ועוד. ניתן להזכיר לילד כל שעה שעתיים, אך חשוב לא ליצור מאבק כוחות וכן להוריד את מינון התזכורות עם הזמן.
 - **הצלחות- לחזק את הילד מילולית** על כל הצלחה ולציין את עצמאותו ובגרותו. הימנעו מפרסים חומריים.
 - **פספוסים-** הם חלק בלתי נפרד מכל תהליך של גמילה. חשוב **לא להגיב בכעס ואכזבה**, אלא להזכיר שצרכים עושים בשירותים ושאתם מאמינים ביכולת של הילד לעשות זאת.
 - מהורים נדרשת **סבלנות ללכלוך ועקביות**. חשוב שגישה של שני ההורים ותגובה של ההורים לילד תהיה אחידה ועקבית.
- גמילה בלילה-** ניתן לעשות לאחר שהילד הראה הצלחה בגמילה ביום למשך תקופה מסוימת, יחד עם זאת, אם ילדכם מבקש להוריד את החיתול בלילה רצוי להיענות לו.
- חשוב לציין שישנם הבדלים בין ילדים שונים לגבי קצב הגמילה, הצלחתה וכמובן שיטות שמתאים ליישם עם הילדים השונים. ההנחיות כאן עוזרות לבצע את הגמילה, אך היו קשובים לילדיכם בתהליך והחליטו מה מתאים לו.

גמילה במסגרת החינוכית

השנה כשילדכם נמצא במעון או גן פרטי שתפו את הצוות בתהליך הגמילה ועשו אותו ביחד בבית ובמסגרת החינוכית.

ובשנה הבאה?



- **שתפו את הגננת** כבר בתחילת השנה האם ילדיכם גמול והאם קיימים קשיים בתהליך הגמילה. האם יש שעות קבועות שבהן הוא "מפספס"? האם זקוק לתזכורות? כיצד אתם מגיבים ל"פספוסים"? שיתוף של צוות הגן יאפשר להם להיערך נכונה ולהגיב בצורה הטובה לילדיכם.
- עם הכניסה לגן וכחלק מן ההסתגלות וההיכרות עם הגן החדש **הראו לילד את השירותים ועודדו אותו להשתמש בהם**. הציעו, ביחד עם הצוות, את האפשרות לבקש מאחד מאנשי הצוות לגשת עם הילד ביחד לשירותים. כל אלה יתנו לילדיכם תחושה של ביטחון ויאפשרו לתמוך בתהליך הגמילה גם בגן.
- ילד שעובר תהליך גמילה, גם אם היא מאופיינת בנסיגות, **יגיע לגן עם תחתונים** ולא חיתול. הדבר מעביר לילד מסר ברור לגבי התהליך, ומאפשר לצוות הגן להיות ער לצרכי הילד.
- במידה ויתעוררו קשיים בתהליך הגמילה ניתן להיעזר באנשי מקצוע שנמצאים בגן שיתנו הדרכה לכם ולצוות הגן כדי לתת את המענה הטוב ביותר לילדיכם.

שיתוף פעולה בין ההורים, אשר מתחילים בתהליך הגמילה, לבין הגן, שממשיך את התהליך, לצד סבלנות, סדר יום ברור והקניית הרגלים, ורצון הילד להיות "כמו כולם" יתרמו להצלחת ילדיכם.

העירייה מציעה קורסים להורים על מנת לסייע בתהליכי גמילה.

לפרטים יש לפנות לשירות הפסיכולוגי 08-9306010

נשמח לראותכם!

כתבה: אינה כץ-גולד, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מדריכה, מרכזת תחום הגיל הרך בשירות הפסיכולוגי-חינוכי.