

המועצה המקומית קרית-טבעון  
המחלקה לחינוך  
השרות הפסיכולוגי-חינוכי  
רחוב הכרמל 1א'  
טלפון: 04-9537181 פקס: 04-9835650

ינואר 2015

הורים יקרים – שלום רב,

בימים אלה אתם רושמים את ילדכם/ילדתכם למערכת גני הילדים העירוניים ואנו נשמח לראות אותם בגנים שלנו בתחילת שנת הלימודים תשע"ו. מאחר וכדאי שהילדים יגיעו לגנים בתחילת השנה גמולים (ועל-אף שזה אינו תנאי קבלה), ברצוננו להביא בפניכם הנחיות שיוכלו לסייע לכם בתהליך הגמילה מחיתולים:

- להורים יש השפעה רבה על היכולת של הילד להגיע לשלב שבו הוא מסוגל להיגמל.
- הצלחה בגמילה (גמילת יום) חשובה לבניית דימוי עצמי של הילד, לקשר בינו לבין ההורה וכן בינו לבין הגננת ולהשתלבותו המוצלחת בגן.
- חשוב לציין כי תהליך הגמילה הינו תהליך מאד משמעותי שחלק ממנו הוא ברכישת חוויה של עצמאות ושליטה על הגוף אצל הילד.
- סביב גיל שנתיים רוב הילדים בשלים ומוכנים לעבור תהליכי גמילה, גם אם הם לא מבקשים באופן מילולי. עליכם, ההורים, לעודד את הילדים להגיע לשלב זה סביב גיל שנתיים, שהוא הגיל המתאים מבחינה מוטורית, נוירולוגית, פיזיולוגית, שפתית וקוגניטיבית.
- עוד לפני גיל שנתיים על ההורים להכין את הילד לקראת תהליך הגמילה מבחינת ההתארגנות הגופנית המתאימה. לדוגמה, להוריד ולהרים מכנסיים, לשבת לקום, וכמובן להלביש את הילד בלבוש נוח. חשוב ללמד אוצר מילים סביב נושא הגמילה כחלק מתהליך ההכנה.
- אחד הסימנים החשובים למוכנות לגמילה הינו המודעות של הילד לכך שהוא עושה צרכיו או לתחושה שבאה לפני עשיית הצרכים. בדרך כלל ילדים שלא מגלים כל ענין ומודעות לצרכים, יהיו איטיים בתהליך הגמילה ולכן חשוב לעבוד על מודעות לתחושות הגופניות לפני שמתחילים את התהליך. ניתן להעלות את מודעות הילד על ידי כך שנשים לב בעצמנו לכך שהילד עושה את צרכיו, ונדבר איתו על כך. למשל, אם ילדכם עומד בצד ומכווץ פניו בעת זו, ניתן לומר לו: "נראה לי שעכשיו אתה מרגיש משהו, אולי אתה מרגיש שיוצא לך קקי. מעניין מה אתה מרגיש בבטן עכשיו" (לדוגמא).
- נהוג להתחיל בגמילה במהלך היום ומאוחר יותר לחנך לגמילה בלילה, אם כי, אצל ילדים רבים גמילת לילה מתרחשת באופן ספונטני. המסר לילד הוא שאתה גדול ויכול – ו"לא נורא" אם ישנם "פספוסים".
- אין לכעוס על הילד בגין "פספוס", אלא, להבין אותו ולעודד לנסות שוב. אין לחזור לחיתולים בגין אותם ה"פספוסים".

- מומלץ שכל העיסוק בצרכים יתרחש בסביבת השירותים. גם אם מדובר בהחלפת בגדים שהתלכלכו לאחר פספוס, או אם מדובר בהחלפת טיטול לילד שטרם נגמל.
- לא מומלץ להגזים בהתפעלות מההצלחה, דבר שעלול לגרום לילד להרגיש לחץ בשל הציפיות והחשיבות הגבוהה שמייחסים לענין. הגמילה הוא תהליך טבעי שאינו דורש שימוש בפרסים ובהבטחות.
- במקרים בוודדים ילדים עלולים לגלות חרדה או לחץ סביב התהליך. הדבר יכול לקרות במקרה שהילד חווה יציאות קשות וחושש מכאב בעת היציאה. ישנם גם מצבים אחרים שבהן מתפתח חשש או חרדה מהאסלה או מהסיר. במידה ואתם מזהים תגובות מסוג זה, חשוב מאד להתייעץ מוקדם ככל האפשר. אין לאלץ את הילד לשבת על שירותים בניגוד לרצונו, ורצוי לתת לילד להרגיש בעצמו מתי הוא צריך ללכת לאסלה או לסיר.
- מומלץ ביותר לערוך את התהליך של הגמילה בשיתוף פעולה מלא עם המעון או המסגרת בה נמצא הילד. שיתוף פעולה ועבודה משותפת יתרמו מאד להצלחת התהליך, וגם לאפשרות להתרשם אם התהליך מתקדם באופן טבעי או שכדאי להתייעץ.

למרות האמור, יש לזכור כי אצל חלק קטן מן הילדים הבשלות לתהליך מתרחשת לאחר גיל שנתיים, מסיבות שונות. כמו כן, ישנם ילדים שזקוקים לתהליכי הכנה בכדי שיהיו בשלים לתחילת הגמילה.

ילדים שהתפתחותם מאחרת בתחומים מסוימים לעתים קרובות גם מאחרים במוכנות לגמילה. הדבר יכול להתרחש כאשר קיים איחור מוטורי, איחור שפתי, או קשיים אחרים. עליכם להיות ערים לאפשרות זו. אם אתם חושדים שילדיכם מגלה איחור בתחום זה או אחר, או אם אתם מתרשמים שנושא הגמילה אינו מתקדם באופן המצופה, מומלץ מאד להתייעץ בנושא. חשוב לציין כי כאשר הילד אינו בשל לתהליך, יכול התהליך להיות מתסכל מאד עבור הילד וההורים, ולגרום לקשיים מיותרים.

במידה ויש לכם שאלות לגבי תהליך הגמילה או לגבי המוכנות הספציפית של ילדכם, ניתן לפנות לתחנה לבריאות המשפחה, שבשכונתכם ("טיפת חלב").

קיימת ספרות מקצועית לילדים ולהורים כגון:

פרנקל אלונה, סיר הסירים

כצנלסון עדנה, מדריך לגמילה מחיתולים, הוצאת עמיחי

DVD של חני נחמיאס: "בלי חיתולים"

אתר אינטרנט: הגיל הרך – מדריך לגמילה מחיתולים

בברכה ובהצלחה,

ציפי מזרחי – מנהלת השרות הפסיכולוגי, הדר ארז – רכז הגנים  
וצוות השרות הפסיכולוגי