



תהליך גמילה מטיטולים מדריך להורים

מחלקת גני ילדים – מועצה אזורית מטה יהודה



😊 "הוראות הפעלה"

שלב 1 = עדיין עם הטיטול

1. לשאול: עשית קקי? עשית פיפי? לחכות לתשובה לפני ההחלפה.
 2. "אתה רטוב, אני אחליף לך לטיטול יבש".
 3. לחזק עצמאות: "יופי שהורדת את המכנסיים לבד, בוא אני אחליף לך טיטול".
 4. להעביר את החלפת הטיטול לאזור השירותים לשלב **בטכס** החלפת הטיטול שלבים נוספים: הורדת הטיטול וישיבה בסיר או בשירותים.
- לחזק-** יופי אתה יושב על השירותים: "אתה עושה פיפי כמו אמא"
להחזיר את הטיטול.

ולפני שנתחיל בתהליך עלינו לוודא שאנו ההורים מוכנים...

- מבחינה פיזית: להיות בקרבת שירותים בתקופת הרגלי הגמילה.
- מוכנות לתקופה של פספוסים, כישלונות והצלחות.
- מבחינת פרקטית – קניית ישבנון / ספרים בנושא גמילה מטיטולים.



שלב 2 – מתחיל בבית-הגמילה כמשחק

כמו משחק קופסא חדש

- (1) משתפים את הילד בכללי "המשחק", בוא נשחק במשחק בלהיות גדולים "כמו שאמא ואבא עושים".
- (2) נוסעים לקנות תחתונים חדשים.
- (3) בשעה ארבע: "בוא נוריד את הטיטול ונלבש את התחתונים החדשים".
- (4) הילד יעשה את הצרכים בשירותים.
- (5) במשך כעשרה ימים משחקים את המשחק ושומרים על הכללים.

כיצד נעודד את הילד במהלך המשחק?

- חשוב להסביר לילד את כללי המשחק, שהתחוננים הם רק למהלך "המשחק" בבית וכי לגן/ סופר/ דודים הולכים עם טיטול.
- הסבירו לילד שירוץ לסיר או לישבנון ויעשה שם את צרכיו ברגע שהוא מרגיש צורך לעשות פיפי וקקי "כשיש לך טוק-טוק בבטן".
- יכול להיות שלא יצליח לילד. במקרה כזה ההורים משדרים מסר: "חבל, פעם הבאה תעשה בשירותים". מה שחשוב זה להמשיך ולנסות. בסוף תצליח".
- הזכירו לילד את כללי המשחק פעם-פעמיים. אל תשאלו אותו כל הזמן אם הוא צריך להתפנות. סמכו עליו שידע לבד. אמרו: "אני מזכיר לך שכשאתה צריך פיפי, תרוץ מהר לשירותים".
- גם פעם-פעמיים אפשר לשאול כדי להזכיר "זוכר מה עושים כשיש פיפי או קקי?".

- לא לכעוס. לצאת מנקודת הנחה שאם לא מצליח לילד, קשה לו לשנות הרגלים.
- במקרה של הצלחה, לשבח את הילד לפרגן לו ולתת לו הרגשה של סיפוק וגאווה.
- אם יצא מעט, חשוב ללכת לעשות עוד בשירותים -

להחמיא לו כל פעם שיושב בשירותים ועודדו אותו להמשיך להשתדל: "תוכל לנסות בפעם הבאה לעשות הכול בשירותים?"

- חשוב לעדכן את הגן בהתקדמות המשחק...

שיתוף פעולה:

חשובה ההתייעצות ושיתוף הצוות בחוויה לאורך
עשרת הימים, כאשר בסיומם נחליט יחד.



במקרים שלא הצלחה
"החזרת המשחק לארון"
והוצאתו שוב לאחר זמן מה.



גמילה גם בפעוטון



השלב הראשון הוא כשילד מזהה שיש
לו טיטול ואחרים עושים בשירותים.





כיצד נדע שהילד מוכן
לעשות את צרכיו בשרותים?

גמילה מטיטולים דורשת מהילד מוטיבציה
ובשלות, ומההורה – תכנון והיערכות.





מבחינה פיזית

- מוכנות גופנית: היכולת לשלוט בפי הטבעת ושלפוחית השתן: להתאפק ולהחזיק.
- מודעות גופנית: הילד צריך להאמין שהוא יכול לשלוט על גופו ולרצות לעשות זאת.
- היכולת לקשר בין האיתות-צלצול הפעמון בראש-המודיע שהשלפוחית מלאה להליכה לשירותים.
- אימון בהורדת/ החזרת המכנסיים והתחתונים לבד.

כיצד נבין מה נדרש מהילד בתהליך הגמילה?

מבחינה פיזית
מבחינה רגשית
מבחינה קוגניטיבית



מבחינה קוגניטיבית

- הבנה של רצף פעולות.
- הקשר בין האיתותים הגופניים –צלול הפעמון בראש המבשר על הצורך להתפנות לשירותים.
- זהו תהליך של שימוש בשפה: "אני צריך פיפי/קקי".





התפקיד שלנו- המבוגרים- הוא...

- לזהות שהילד שלנו מוכן.
- ללוות אותו לפי רמת המוכנות שלו.
- לוודא שאנו לא לוחצים אותו מעבר למה שהוא מוכן.





מבחינה רגשית

- רצון להיות גדול: כמו אבא/אימא/אח גדול.
- רצון להיות עצמאי- ילד גמול פחות זקוק לעזרה של ההורה.
- יכולת שליטה עצמית להתאפק ולדחות סיפוקים.
- יכולת עמידה בתסכולים: לחוות ניסיונות וכישלונות.

התהליך האופטימאלי לגמילה:

- (1) ההורים/ הצוות- מזהים את המוכנות אצל הילד.
- (2) ההורים/ הצוות מקיימים דיאלוג ביניהם על בשלות הילד לגמילה.
- (3) ההורים והצוות פועלים יחד ובתקשורת מעצימה להצלחת התהליך של הילד.



כאשר הגמילה נעשית ממניעים היצוניים



הילד פאסיבי, האחריות להליכה לשירותים היא על המבוגר, הקובע מתי הילד הולך לשירותים.

הילד לא קשוב לגופו ולאיתותים אלא קשוב להוראות המבוגר.



מבחינה רגשית

- רצון להיות גדול: כמו אבא/אימא/אח גדול.
- רצון להיות עצמאי- ילד גמול פחות זקוק לעזרה של ההורה.
- יכולת שליטה עצמית להתאפק ולדחות סיפוקים.
- יכולת עמידה בתסכולים: לחוות ניסיונות וכישלונות.

כאשר הגמילה נעשית ממניעים היצוניים



הילד פאסיבי, האחריות להליכה לשירותים היא על המבוגר, הקובע מתי הילד הולך לשירותים.

הילד לא קשוב לגופו ולאיתותים אלא קשוב להוראות המבוגר.



התפקיד שלנו- המבוגרים- הוא...

- לזהות שהילד שלנו מוכן.
- ללוות אותו לפי רמת המוכנות שלו.
- לוודא שאנו לא לוחצים אותו מעבר למה שהוא מוכן.





מבחינה רגשית

- רצון להיות גדול: כמו אבא/אימא/אח גדול.
- רצון להיות עצמאי- ילד גמול פחות זקוק לעזרה של ההורה.
- יכולת שליטה עצמית להתאפק ולדחות סיפוקים.
- יכולת עמידה בתסכולים: לחוות ניסיונות וכישלונות.

התהליך האופטימאלי לגמילה:

- (1) ההורים/ הצוות- מזהים את המוכנות אצל הילד.
- (2) ההורים/ הצוות מקיימים דיאלוג ביניהם על בשלות הילד לגמילה.
- (3) ההורים והצוות פועלים יחד ובתקשורת מעצימה להצלחת התהליך של הילד.



התהליך האופטימאלי לגמילה:

- (1) ההורים/ הצוות- מזהים את המוכנות אצל הילד.
- (2) ההורים/ הצוות מקיימים דיאלוג ביניהם על בשלות הילד לגמילה.
- (3) ההורים והצוות פועלים יחד ובתקשורת מעצימה להצלחת התהליך של הילד.





התפקיד שלנו- המבוגרים- הוא...

- לזהות שהילד שלנו מוכן.
- ללוות אותו לפי רמת המוכנות שלו.
- לוודא שאנו לא לוחצים אותו מעבר למה שהוא מוכן.



😊 "הוראות הפעלה"

שלב 1 = עדיין עם הטיטול

1. לשאול: עשית קקי? עשית פיפי? לחכות לתשובה לפני ההחלפה.
 2. "אתה רטוב, אני אחליף לך לטיטול יבש".
 3. לחזק עצמאות: "יופי שהורדת את המכנסיים לבד, בוא אני אחליף לך טיטול".
 4. להעביר את החלפת הטיטול לאזור השירותים לשלב **בטכס** החלפת הטיטול שלבים נוספים: הורדת הטיטול וישיבה בסיר או בשירותים.
- לחזק-** יופי אתה יושב על השירותים: "אתה עושה פיפי כמו אמא"
להחזיר את הטיטול.

שלב 2 – מתחיל בבית-הגמילה כמשחק

כמו משחק קופסא חדש

- (1) משתפים את הילד בכללי "המשחק", בוא נשחק במשחק בלהיות גדולים "כמו שאמא ואבא עושים".
- (2) נוסעים לקנות תחתונים חדשים.
- (3) בשעה ארבע: "בוא נוריד את הטיטול ונלבש את התחתונים החדשים".
- (4) הילד יעשה את הצרכים בשירותים.
- (5) במשך כעשרה ימים משחקים את המשחק ושומרים על הכללים.

ולפני שנתחיל בתהליך עלינו לוודא שאנו ההורים מוכנים...

- מבחינה פיזית: להיות בקרבת שירותים בתקופת הרגלי הגמילה.
- מוכנות לתקופה של פספוסים, כישלונות והצלחות.
- מבחינת פרקטית – קניית ישבנון / ספרים בנושא גמילה מטיטולים.



- לא לכעוס. לצאת מנקודת הנחה שאם לא מצליח לילד, קשה לו לשנות הרגלים.
- במקרה של הצלחה, לשבח את הילד לפרגן לו ולתת לו הרגשה של סיפוק וגאווה.
- אם יצא מעט, חשוב ללכת לעשות עוד בשירותים -

להחמיא לו כל פעם שיושב בשירותים ועודדו אותו להמשיך להשתדל: "תוכל לנסות בפעם הבאה לעשות הכול בשירותים?"

- חשוב לעדכן את הגן בהתקדמות המשחק...

כיצד נעודד את הילד במהלך המשחק?

- חשוב להסביר לילד את כללי המשחק, שהתחוננים הם רק למהלך "המשחק" בבית וכי לגן/ סופר/ דודים הולכים עם טיטול.
- הסבירו לילד שירוץ לסיר או לישבנון ויעשה שם את צרכיו ברגע שהוא מרגיש צורך לעשות פיפי וקקי "כשיש לך טוק-טוק בבטן".
- יכול להיות שלא יצליח לילד. במקרה כזה ההורים משדרים מסר: "חבל, פעם הבאה תעשה בשירותים". מה שחשוב זה להמשיך ולנסות. בסוף תצליח".
- הזכירו לילד את כללי המשחק פעם-פעמיים. אל תשאלו אותו כל הזמן אם הוא צריך להתפנות. סמכו עליו שידע לבד. אמרו: "אני מזכיר לך שכשאתה צריך פיפי, תרוץ מהר לשירותים".
- גם פעם-פעמיים אפשר לשאול כדי להזכיר "זוכר מה עושים כשיש פיפי או קקי?".

שיתוף פעולה:

חשובה ההתייעצות ושיתוף הצוות בחוויה לאורך
עשרת הימים, כאשר בסיומם נחליט יחד.



במקרים שלא הצלחה
"החזרת המשחק לארון"
והוצאתו שוב לאחר זמן מה.



גמילה גם בפעוטון

