

גמילה מטיטולים

גננת : ליאורה לוי דורבך
מדריכה חינוכית: דרורה ספא

מערכת גיל הרך קיבוץ צרעה





כיצד נדע שהילד מוכן
לעשות את צרכיו בשרותים?

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



כיצד נבין מה נדרש מהילד בתהליך הגמילה?

**מבחינה פיזית
מבחינה רגשית
מבחינה קוגניטיבית**





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.

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".





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.

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



כאשר הגמילה נעשית ממניעים חיצוניים



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

הילד לא קשוב לגופו ולאיתותים אלא קשוב להוראות המבוגר.

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.



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.



☺ "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. ישבת על השירותים וניסית לעשות קקי.

5. איזה יופי שישבת בשירותים/בסיר.



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 שבועיים 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".

- אם הילד לא מצליח. במקרה כזה ההורים משדרים מסר שסומכים עליו: "פעם הבאה תצליח". 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 בורח לילד, קשה לו לשנות הרגלים.
- במקרה של הצלחה, לשבח את הילד לפרגן לו ולתת לו הרגשה של סיפוק וגאווה.
- אם לא מצליח, חשוב ללכת לעשות עוד בשירותים -

להחמיא שהצליח לעשות את הרוב בשירותים ועודדו אותו להמשיך להשתדל: "תוכל לנסות בפעם הבאה לעשות הכול בשירותים?"

- חשוב לעדכן את הגן בהתקדמות המשחק...

בתחילה תהליך הגמילה בבית
אנחנו בגן נעודד את הילד לשבת
בשירותים ישב ויתנסה ונלביש
חזרה טיטול.



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



אחרי כעשרה ימים שבועיים אם הילד מתעניין,
משתף פעולה ומצליח נוריד את הטיטול גם בשעות
הבוקר. נשאיר את הטיטול לשנת הצהריים והלילה
עד שנראה שמוכן.

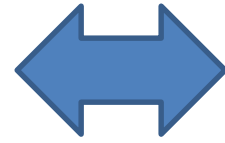
תוכנית העבודה בפעוטון

בנושא הגמילה



- הנושא בפעוטון גמילה כמו בכל נושא נספר סיפורי גמילה נביא אביזרים – סיר, נתלה תמונות בשירותים מהספר של נפתלי... נעודד הצלחות ונדבר על רטוב-יבש, קקי-פיפי, טיטול-תחתונים. נקדיש זמן במעברים להליכה לשירותים.

כללים



דחפים

ויסות



יצריות – התנסות בחומרים מושגים





מתי לבלום/לעצור

ומתי לשחרר...

דחיית סיפוקים - התאפקות



ציפיות המבוגר מובילות ל:

"אני יכול, "אני גדול"

"אני רוצה!"

"אני מצליח!"



חינוך להרגלי ניקיון בקבוצת השוויים



