

חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים בגילי שנתיים-שלוש



תוכן עניינים

הקדמה



מבוא
-רקע

-רציונאל חינוכי התפתחותי



שותפות צוות המעון וההורים בליווי התהליך



כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה
בצרכים?

-דרכים לקידום

-דגמים, תמונות, שירים, סיפורים ועוד

- תהליך השליטה בצרכים (הפרידה מחיתולים)

- שיח עם הורים על התהליך



הקדמה

חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים בגיל שנתיים-שלוש

החינוך לעצמאות בגיל הרך הוא תהליך התפתחותי מרתק שבו הפעוט לומד ומגלה את היכולת לבצע פעולות יומיומיות בעצמו, תוך שהוא חווה אתגרים ונהנה מהצלחות. תהליך זה יכול להתרחש רק אם נאפשר לו סביבה תומכת ובטוחה המבוססת על אמון ביכולותיו, עידוד וליווי מתאים.

בסיס התהליך טמון בהבנה שיש לתת לפעוט את ההזדמנות לנסות ולהתנסות, כדי לפתח את כישוריו ויכולת ההתמודדות עם משימות יומיומיות כמו אכילה עצמאית, ניסיונות להתלבש, שטיפת ידיים, סידור משחקים, עריכת שולחן וכו'.

החינוך לעצמאות בגיל זה חיוני להתפתחות הילד בשני תחומים מרכזיים:

1. בהתפתחות הרגשית והחברתית – העצמאות תורמת לבניית הביטחון העצמי של הילד, חיזוק הדימוי העצמי החיובי, פיתוח יכולת יצירת קשרים חברתיים עם אחרים, עידוד יוזמה אישית ותחושת שייכות.

2. בהתפתחות קוגניטיבית – העצמאות מקדמת את היכולת לקבל החלטות, לשפר את כישורי פתרון הבעיות, להבין את הקשר שבין סיבה ותוצאה וללמוד מהתנסויות יומיומיות.

חוברת זו נכתבה עבור צוותי החינוך-טיפול במעונות היום במטרה להציג את התהליכים לקראת עצמאות, ניקיון ושליטה בצרכים המתקיימים בגילי שנתיים-שלוש בקרב פעוטות בגיל הרך, להסביר את חשיבות תהליכים אלה ומדוע חשוב לקדם עם קבוצת הבוגרים במעון. בחוברת זו נביא הצעות לתכנית עבודה בנושא ופעילויות המקדמות תהליך זה.

אנו מאחלים לכם הצלחה רבה בקידום התהליך עם הפעוטות במעון ונמצאים כאן עבורכם ולעזרתכם

בברכה

אורנה פז

מנהלת האגף לחינוך הגיל הרך



צוות כתיבה

אורנה פז, מנהלת האגף לחינוך הגיל הרך

צוות כתיבה:

רבקה לייבא-מרדכי, ממונה שילוב והכלה, לידה עד 3
רונית גושן, ממונה היבטים התפתחותיים, לידה עד 3, שפ"י
אסתר קארו, מדריכה ארצית שילוב והכלה, לידה עד 3

רויטל ריבלין, מפקחת היבטים התפתחותיים רגשיים, לידה עד 3, שפ"י

ד"ר מאיה איזנברג, מדריכה ארצית לחינוך מוזיקלי בגיל הרך, אגף לחינוך הגיל הרך

קראו והעירו:

אורלי נעים, ממונה שילוב והכלה, גני ילדים

חגית כתר, ממונה שותפויות וקשר עם רשויות, לידה עד 3

אורלי הרשקוביץ, מדריכה ארצית איכות החינוך טיפול, לידה עד 3

יפית ארבל, מדריכה ארצית איכות החינוך טיפול, לידה עד 3

ד"ר איריס לוי, מדריכה ארצית איכות החינוך טיפול, לידה עד 3

נעמה ששון, מדריכה ארצית שותפויות וקשר עם רשויות, לידה עד 3

עיצוב גרפי:

נאדיה עראידה, מדריכה ארצית, יחידת תקשוב ומידענות, אגף לחינוך הגיל הרך



מבוא

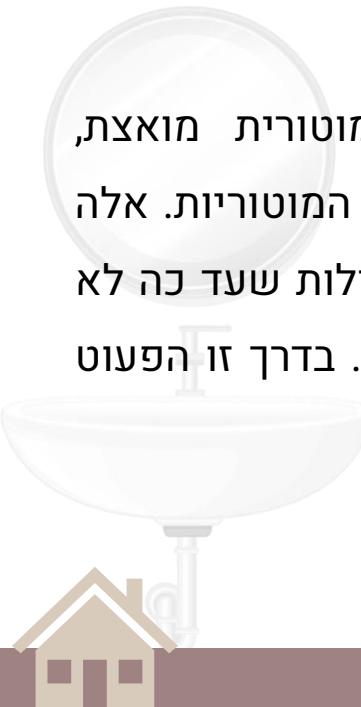
חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים במעונות היום:

המושג עצמאות הינו מושג רחב שמשמעותו משתנה בהקשרים שונים. באופן כללי המושג "עצמאות" מייצג את היכולת של יישות (אדם, מדינה, ארגון וכדומה) להתקיים ולפעול ללא תלות בגורם חיצוני. המושג כולל את החופש לקבל החלטות, לפעול על פי בחירה אישית ורצון חופשי ללא התערבות גורמים אחרים. עצמאות יכולה להתבטא בתחומים שונים כגון: עצמאות מדינה, עצמאות כלכלית, עצמאות אישית ועוד. בגיל הרך המושג עצמאות מתייחס לתהליך התפתחותי בתחומי החיים השונים תוך קידום מיומנויות קוגניטיביות, מוטוריות ורגשיות אותן הפעוט רוכש על מנת להתנהל במציאות חיו באופן המותאם ביותר. לתהליך זה שותפים המבוגרים המשמעותיים בחייו התומכים בו על מנת לצמצם את תלות התינוק/פעוט במבוגר ולחזק את יכולתו לפעול ולהסתגל לסביבת חיו.

עצמאות בגיל שנתיים – שלוש:

מהי בעצם עצמאות בגיל שנתיים-שלוש?

עצמאות בגיל זה, באה לידי ביטוי בהתפתחות מוטורית מואצת, המאפשרת תנועה עצמאית ומתבטאת בשכלול היכולות המוטוריות. אלה מאפשרות לפעוט/פעוטה להתחיל להתנסות במגוון פעולות שעד כה לא יכלו לבצע בעצמם והם מתחילים להצליח לעשותן לבד. בדרך זו הפעוט לומד להכיר את עצמו, את צרכיו ואת יכולותיו.



מבוא

בנוסף, התפתחות היכולת השפתית אצל הפעוט, מאפשרת ביטוי רצונות וצרכים. הוא יכול לתקשר בצורה ברורה יותר עם המבוגרים בחייו ועם פעוטות אחרים בני גילו. הוא משתמש במלים, הבעות פנים ותנועות, מבקש ומשתף, פונה לבקש עזרה ומשתמש בשפה כאמצעי ביטוי לרצונות וצרכים.

מבחינה רגשית הפעוט מתחיל לפתח מודעות לסובבים אותו, מתעורר הרצון לעשות דברים "לבד", להתנסות, לחוות הצלחות ותחושת מסוגלות, אלה מעודדים את הפעוט להמשיך ולהתנסות. במקביל ניתן להבחין בניצני התפתחות יכולת הוויסות הרגשית של הפעוט.

מבחינה קוגניטיבית מתפתחת הבנת רצף פעולות, הבנת סיבה ותוצאה, הבנה תהליכית, תכנון והבחנה בהבדלים בינו לבין אדם בוגר, יש רצון לחקות את המבוגר ולהתנהג כ"גדול".

שלב זה משמעותי מאוד בהתפתחות הפעוט וחשוב שיתקיים באופן מותאם לו ולסובביו. כאשר התהליך נעשה באופן מותאם הוא יקדם את התפתחותו הרגשית והחברתית של הפעוט ויטפח תחושת מסוגלות ועצמאות.

חינוך לשליטה בצרכים ופרידה מחיתולים

טיפול ועידוד עצמאות הפעוט הם הבסיס לתהליך רכישת הרגלי הניקיון וביניהם השליטה בצרכים. תהליך זה הוא אבן דרך התפתחותית שמשלבת בתוכה היבטים פיזיולוגיים-מוטוריים, קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים.



מבוא

רציונאל-חינוכי-התפתחותי בתהליך השליטה בצרכים (פרידה מחיתולים):

תהליך השליטה בסוגרים הינו שלב התפתחותי משמעותי המאפשר לפעוט אוטונומיה ושליטה על צרכיו הפיזיולוגיים תוך צמצום הדרגתי של התלות במבוגר. דבר זה מאפשר לו פניות לתפקודים נוספים והרחבת מעגל המסוגלות העצמית.

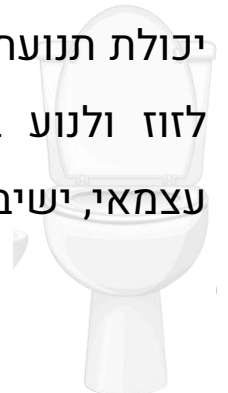
היבטים התפתחותיים - בשלות ומוכנות לתהליך השליטה בצרכים:
ראשיתו של התהליך מתבסס על בשלות בהיבטים השונים: פיזיולוגיים-מוטוריים, קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים. המבוגרים המשמעותיים בסביבת הפעוט (הורים, צוות המעון) יזהו סימני בשלות אשר יהוו את התשתית לתהליך השליטה בצרכים.

בשלות פיזיולוגית

שליטה במערכת הסוגרים - ישנה התפתחות טבעית הכוללת תהליך שליטה בשרירי הסוגרים, כך שהפעוט יוכל להתאפק לזמן מסוים עד הגעתו למקום המיועד לכך.

תחושת מודעות גופנית - הפעוט מפתח מודעות גופנית לתחושותיו ומזהה אותות גופניים המסמנים לו את הצורך להתפנות.

יכולת תנועתית - הפעוט בעל יכולות מוטוריות המאפשרות לו להתנייד, לזוז ולנוע באופן עצמאי כגון: הפשלת המכנסיים והרמתם באופן עצמאי, ישיבה על אסלה ביציבות.



מבוא

בשלות קוגניטיבית

מודעות לתהליך הגמילה- הפעוט מצליח לקשר בין תחושות פיזיולוגיות לבין הפעולה שהוא נדרש לבצע (למשל, כשהוא מרגיש צורך להתפנות עליו לגשת לסיר/ לשירותים או לבקש עזרה).

יכולת לזהות דפוסים - בראשית התהליך המבוגר המשמעותי יפנה את תשומת ליבו של הפעוט לזמנים קבועים בהם הוא מתפנה. (לדוגמה: לאחר אוכל או לפני שינה יציע לפעוט ללכת לשירותים. באופן זה יפתח הפעוט הרגלים הקשורים לניקיון הגוף).

יכולות הבעה ותקשורת - הפעוט מביע באופן מילולי או בלתי מילולי שהוא זקוק לסיוע כדי להתפנות. (לדוגמא: אמירה או הצבעה על השירותים, פניה לעזרת מבוגר, שימוש בשפת גוף אל המבוגרים בסביבתו).

בשלות רגשית חברתית

למידה רגשית- מנגנון זה הוא בעל חשיבות רבה המשפיע על הצלחת התהליך כולו. על המבוגרים הסובבים את הפעוט לשים לב כי תהליך זה מלווה ברגישות ובתשומת לב רבה, תוך הקשבה לקצב הפעוט ולאבני הדרך ההתפתחותיות שלו. פעוט אשר מצליח להתמודד עם אתגרים ומתחיל לפתח מנגנוני ויסות יתמודד עם תהליך הפרידה מהחיתול והשליטה בסוגרים ביתר קלות. חשוב להיות מודעים ועקביים בתהליך וכן, להימנע ממסרים גלויים וסמויים המשווים אותו לשאר חברי הקבוצה, ומגבירים את הלחץ, חוסר היכולת והכישלון אשר עשויים לגרום עיכוב והאטה בהתקדמות התהליך.



מבוא

למידה ע"י חיקוי קבוצת השווים -

הפעוט עשוי להיות מושפע מצפייה בחברי הקבוצה המפסיקים להשתמש בחיתולים ועוברים לעשיית צרכים בסיר או בשירותים. למידה על ידי חיקוי חברי קבוצת השווים הינה נורמטיבית ותורמת להתפתחות הפעוט כחלק מחוויית היותו בקבוצה. יש לתת את הדעת על החוויה של היחיד בקבוצה אשר טרם החל בתהליך שליטה על הסוגרים ושאר חברי הקבוצה כבר נמצאים בשלבים מתקדמים של התהליך כאמור לעיל.

רצון לעצמאות וביטחון -

בתהליך התפתחותי זה הפעוט מראה סימנים שהוא רוצה להיות כמו ה"גדולים", לדוגמא: מתעניין בכך שאחרים משתמשים בשירותים, מתנסה בעצמו, מתחיל לבקש ולהביע את רצונו להתפנות בדרכים שונות וכו'.

יכולת להתמודד עם תסכול -

תהליך השליטה בצרכים והפרידה מהחיתולים עשוי להיות מלווה באתגרים (למשל, לא הספיק להגיע או לבקש, היה שקוע ולא שם לב וכו'). הפעוט מפתח יכולת להתמודד עם למידת מיומנות חדשה המבוססת על תרגול וניסיונות חוזרים ונשנים.

נזכור! תהליך השליטה בצרכים והפרידה מחיתולים ותהליכי צמיחה והתפתחות מתרחשים לאורך זמן ועשויים להיות מלווים בעליות ומורדות. לעיתים הפעוט יתמודד בזמן מסוים בהצלחה עם האתגר החדש, ובהמשך עשויים להיות זמנים בהם הפעוט יתקשה בהתמודדות עם הרגל חדש זה.



שותפות צוות המעון וההורים בליווי התהליך

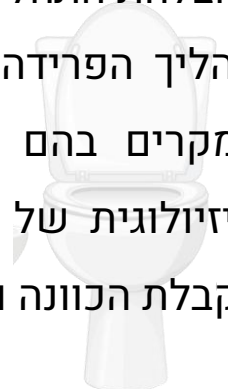
הפעוט מגיע למעון מתוך הקשר משפחתי הכולל: הרגלים, דפוסים ותרבות ייחודית לכל משפחה ומשפחה, בתחומי החיים השונים וכן בתחומי העצמאות, ניקיון הגוף והיגיינה. תהליך החינוך לעצמאות ובכללו החינוך להיגיינה וניקיון עשוי להיות שונה בבית ובמעון. על מנת שהפעוט יחוש מלווה, עטוף ומובן, חשוב לשים לב כי ההורים הם חלק בלתי נפרד מתהליך זה.

מערכת היחסים הנרקמת בין הצוות, ומשפחתו של הפעוט, המושתת על קירבה, אמון קבלה ובטחון, תסייע לפעוט בתהליך זה.

שפה אחידה בין כלל נשות הצוות וההורים, המתבססת על מסרים ברורים מעצימים ועקביים, מתן חיזוקים חיוביים, עידוד והימנעות מביקורת הינם עקרונות מרכזיים וחשובים ביותר להצלחת התהליך.

לצוות המעון תפקיד משמעותי בתהליך של הפעוט וביכולתו להוות עבורו משענת באבני הדרך ההתפתחותיים כולם ובתהליך השליטה בצרכים והפרידה מחיתולים בפרט. יחד עם זאת, לשותפות ההורים בתהליך תפקיד חשוב וקריטי. עם תחילת התהליך במעון חשוב לשתף את ההורים ולעודד אותם לערוך תהליך מקביל גם בבית וזאת בשל חשיבות הרצף בית-מעון להצלחת התהליך וכדי לא ליצור בלבול אצל הפעוט.

תהליך הפרידה מחיתולים, מתייחס לפעוטות בעלי התפתחות נורמטיבית. במקרים בהם יש צרכים ייחודיים או ספקות לגבי מוכנות רגשית או פיזיולוגית של הפעוט, מומלץ לפנות לצוות המקצועי המלווה את המעון לקבלת הכוונה ותמיכה מותאמים.



שותפות צוות המעון וההורים בליווי התהליך

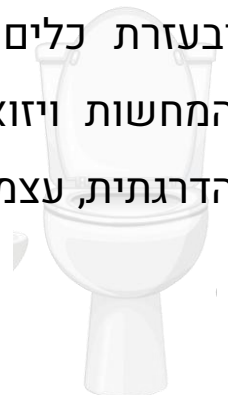
פעוט אשר יחווה תהליך מותאם, נעים ותומך יחווה הצלחה אישית וילמד להכיר את גופו ולחבר בין תחושת הגוף לפעולה הנדרשת. הצלחה בתחום זה תורמת לבניית ערך עצמי, ביטחון עצמי ומגבירה את תחושת המסוגלות של הפעוט.

בכדי לנצל חלון הזדמנויות זה עלינו לוודא תחילה כי הפעוט מוכן ובשל לתהליך. פעוט שאינו מוכן לתהליך עשוי להגיב בהתנגדות, באדישות או בלחץ. התעקשות על תחילת תהליך עם פעוט שאינו בשל לו, עשויה להוביל לתסכול של הפעוט ושל הצוות, לכעס ולתחושת חוסר מסוגלות המשפיעה על הביטחון העצמי. על כן יש להימנע ממצב זה.

חודשים ספטמבר-אוקטובר, הם חודשי הסתגלות והכרות של הצוות החינוכי-טיפולי עם הפעוט, ושל הפעוט עם מסגרת המעון ובניית האמון בין הפעוט והצוות, ולכן מומלץ לא להתחיל תהליך של פרידה מחיתולים ושליטה בצרכים בתקופה זו.

מחודש נובמבר-יולי נתחיל את התהליך תוך בניית תהליך חינוכי עבור כל פעוט לפי צרכיו, על פי ההיכרות איתו (תרשים בהמשך).

התהליך יתקיים בשגרת היום: בזמנים קבועים, רוטינות ברורות, הליכה לשירותים בקבוצות קטנות, גמישות לצרכים אישיים, באופן מזמין ונעים ובעזרת כלים חינוכיים ביניהם שירים וסיפורים, משחקים תומכים, המחשות ויזואליות, חיזוקים חיוביים ועוד. אט אט נראה התקדמות הדרגתית, עצמאות גוברת, ביטחון עצמי, תקשורת פתוחה וכדומה.



כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

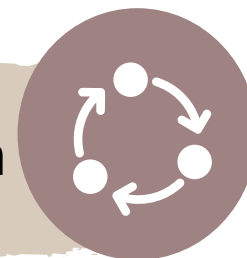
דרכים לקידום



דגמים, תמונות, שירים, סיפורים ועוד



תהליך השליטה בצרכים (הפרידה מחיתולים)



שיח עם הורים על התהליך



כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

ניתן לקדם במעון עצמאות ושליטה בצרכים במספר דרכים:

א- שגרה מאפשרת- ניצור סביבה מאפשרת על ידי קביעת זמנים קבועים לביצוע פעולות, עריכת רצף פעולות ברור החוזר על עצמו, הצגת ציפיות מותאמות גיל והתפתחות ברורות, נפעל בהתאמה לצרכים אישיים ומתוך גמישות, ניצור מרחב בטוח להתנסות ולטעויות וכדומה.

לדוגמה:

- סדר קבוע בארוחה: ישיבה עצמאית בכיסא, שימוש בכלים מותאמים לגיל, מתן אפשרות למזיגה עצמית (בהתאם לגיל), עידוד אכילה עצמאית.
- זמני ניקיון והיגיינה קבועים: לקיחת נייר ידיים לניגוב ידיים עצמאית, הדרכה ועידוד לרחיצת ידיים עצמאית, לימוד ניקוי עצמי בסיום הארוחה, תרגול הורדה והרמה של מכנסיים, תרגול לבישת תחתונים והכרת רצף וסדר פעולות קבועות.
- מתן זמן בעת התארגנות ומעברים להתנסות: עזרה בנעילת/חליצת נעליים, תליית תיק במתלה התיקים, סיוע ברכיסת רוכסן גדול ועוד.
- ארגון סביבה מאפשרת: סידור הסביבה באופן המאפשר גישה עצמאית לחומרים, התאמת הריהוט והציוד לגיל הפעוטות. שמירה על סדר וארגון קבועים ויצירת מרחבי פעילות ברורים תוך גילוי גמישות אם נדרשת. התאמת גובה האסלה, נגישות לכיור ומים, ביגוד נוח המאפשר עצמאות, טמפרטורה נוחה בשירותים ועוד.
- להאמין בפעוטות שיצליחו: מתן זמן מספיק להתנסות עצמאית, הימנעות מלעשות דברים במקום הפעוט, להראות לפעוט במעשים ובדיבור שיודעים שיצליח ושמותר גם לנסות ולא להצליח.

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

ב- שיח חיובי חיזוקים מעצימים קונקרטיים - נעודד ונביע תמיכה רגשית בפעוטות בזמן התנסויות, נגיב במתן חיזוק חיובי ממוקד במעשה על מאמץ ולא רק על הצלחה, נשתמש במילים מעודדות ומחזקות ובשפה חיובית, נכיר ונשבח כל מאמץ, ונשתף בהצלחות.

לדוגמה:

- "איזה חרוץ אתה, ניגבת מאוד יפה את השולחן ועשית את זה בעצמך!"
- "ראיתי איך ניסית לנעול את הנעליים – אני גאה בך שניסית"
- "הנה, הנחת את הצעצוע בקופסה, בדיוק במקום הנכון - מעולה!"
- "כל הכבוד שזכרת קודם לקחת סבון, לשטוף את הידיים במים ואז לקחת נייר לניגוב הידיים"

ג- קידום ועידוד ללמידה מחברים וחיקוי- נחזק את הלמידה מחברים במעון, נביע תמיכה הדדית בפעוטות המחקים ובפעוטות שמחקים אותם ונדגיש את ההתקדמות מן הקטנה ועד הגדולה, נעודד חיקוי חיובי בכלל ההתנהגויות במעון וניצור גאות ואחוות בוגרים.

לדוגמה:

- נדאג למרחבי משחק נגישים, המאפשרים בחירה בין פעילויות, חומרים ואביזרים ומעודדים לעצמאות ולפתרון בעיות.
- נסייע בעזרת תיווך ותמיכה במצבי קונפליקט במשחק חברתי.
- נעודד חברים לעזור זה לזה במעון – בהעברת חפצים, בנשיאת חפצים, בסידור צעצועים, בסידור שולחן, באיסוף תיבות משחק, בפעולות בהן פעוט מתקשה ועוד.
- ניצור משחקי חיקוי.
- נדגים, נעצים ונחזק פעולות על ידי פעוטות מדגימים.
- נעניק שבח קבוצתי על שיתוף פעולה, משחק משותף, עשייה משותפת.
- ניצור פעילויות המצריכות עשייה/פעולה משותפת.

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

ד- ניצור, נקדם ונשבח על התנסויות ועל פעולות מקדמות עצמאות, הסתכלות על התהליך והתוצר:

נעודד את הפעוטות ליזום, נחזק את הביטחון של הפעוט בפעולה בין אם הצליח ובין אם לא, נקדם תחושת גאווה אישית, נקדם סביבה מאפשרת התנסויות, נקדיש זמן במהלך היום להתנסויות.

לדוגמה:

- נעודד את הפעוטות להושיט יד לקחת מזון בכף עצמאית.
- נאפשר לפעוטות להתנסות בכוחות עצמם בלבישת מעיל, נעילת סנדל או נעליים, לבישת כפפה, חבישת כובע ועוד.
- ניתן ליצור מדליות "אני בוגר" המחזקות התנהגויות עצמאיות.
- ניתן ליצור טבלת חיזוקים שבועית שבסופה מקבלים מדבקה/מדליה.
- מומלץ להעצים פעוטות המתנסים ומתאמצים בטקס בוגרים.
- ניתן לקיים קשר בין המעון והבית ולשלוח "פתקי נחת" מהבית למעון ולהיפך מהמעון לבית על התנהגויות עצמאיות.

ה- ניצור דגמים לתהליכי למידה המציגים את רצף הפעולות לרכישת עצמאות –

נכין במעון כרטיסיות או שלטים המתארים את רצף הפעולות לרכישת עצמאות במעון, נדגים ונעודד את הפעוטות לפעול על פי הדגמים. שימו לב – הדגמים צריכים להיות מלווים בתמונות/ ציורים המציגות/ מציגים את הפעולות.

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

לדוגמה:

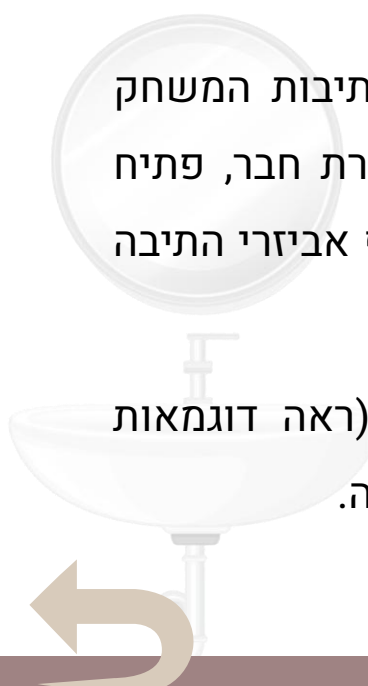
➤ סדר פעולות לשטיפת ידיים – הפשלת שרוול, פתיחת ברז, לחיצה ללקיחת סבון, שטיפת הסבון מהידיים תחת מים, סגירת ברז, לקיחת נייר ידיים אחד לניגוב.

➤ סדר פעולות לעריכת שולחן – לקיחת מפה, סידור המפה על השולחן, ספירת מספר הצלחות שצריך, לקיחת הצלחות לשולחן, סידור הצלחות בשולחן, ספירת הכפות, לקיחת כפות לשולחן, הנחת כף לכל צלחת. הבאת כיסא ליד השולחן לכל צלחת.

➤ סדר פעולות להליכה לשירותים – הודעה לאיש צוות על הליכה לשירותים, הגעה לשירותים, פתיחת דלת השירותים, הורדת מכנסיים, הורדת תחתונים, ישיבה על מושב האסלה, לקיחת נייר טואלט, בקשת סיוע לניגוב, ירידה מהמושב, הורדת מים, הרמת התחתונים, הרמת המכנסיים, יציאה מחדר השירותים והליכה לשטיפת ידיים.

➤ סדר פעולות לבחירת תיבת משחק – התבוננות בתיבות המשחק הקיימות, בחירת תיבה, לקיחת התיבה לבד או בעזרת חבר, פתיח התיבה, משחק בתיבה, בסיום המשחק בתיבה איסוף אביזרי התיבה חזרה לתיבה, סגירת התיבה, החזרת התיבה למקומה.

*** בגיל זה מומלץ להציג עד 4 כרטיסיות לתהליך (ראה דוגמאות בעמודים 16-18) ונרחיב את השיח על הכרטיסיות בעל פה.



תמונות המתארות רצף פעולות של הליכה לשירותים



עושה את צרכיו



פונה למטפלת ומודיע



שוטף ידיים



מנגב את הישבן

תמונות המתארות רצף פעולות של עריכת שולחן



מניחים צלחות על השולחן



פורסים מפה על השולחן



יושבים לסעוד יחד



לכל צלחת מוסיפים כוס

תמונות המתארות פעולות של התארגנות לשינה



אוכלת ארוחת ערב



מצחצחת שיניים



לובשת פיגמה



מתכסה בשמיכה

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

ו- שירים, סיפורים, משחקים ושיח בנושא -

נדאג לספר סיפורים העוסקים בנושא.

נחזור ונשיר שירים ונשוחח דרך תמונות על פעולות בשגרת המעון והבית.

לדוגמא:

דקלומים:

ברז ברז / רפאל ספורטה

כשאני פותח מים / יהודה אטלס

שירים:

"הסבון בכה מאוד" מילים: מרים ילן שטקליס לחן: צביקה פיק

"אני נקי" מילים ולחן: דתיה בן דור

"אני עומדת במעגל" מילים ולחן: עממי

"יש לי קוביות" מילים: פניה ברגשטיין לחן: ש. ליפשיץ

"יש לי שתי ידיים" מילים: דתיה בן-דור לחן: עממי

"לכובע שלי" מילים ולחן: עממי

"מי יכול?" מילים ולחן: דתיה בן-דור

סיפורים בנושא:

"סיר הסירים"

מאת: אלונה פרנקל



כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

• ניתן להכין משחק (זיכרון) לפעוט על הפעולות העצמאיות שהוא עושה. פעוטות בגיל זה אוהבים לראות את עצמם בתמונות ומשחק כזה יכול לקדם את העניין בתהליך ולעודד את הפעוט.

חשוב לזכור!

פיתוח עצמאות וחינוך לשליטה בצרכים בגיל הרך הוא אחד מאבני היסוד החשובים ביותר בהתפתחות הילד, שכן, הפעוטות רוכשים בפעם הראשונה בחיים את היכולות הבסיסיות שילוו אותם לאורך כל החיים. עצמאות היא תהליך מתמשך וכל צעד בדרך הוא הישג משמעותי, לכן, תפקיד צוות המעון, כמבוגר המשמעותי, לספק תנאים מיטביים להתפתחות זו תוך שמירה על ביטחונם הפיזי והרגשי של הפעוטות, להיות סבלניים, עקביים ורגישים, לאפשר ולתת בחירה, להאמין ולתמוך בפעוט בעת שמתנסה ומפתח את יכולותיו ולזכור כי לכל פעוט קצב התפתחות שונה וחשוב להתאים את הציפיות והתמיכה לצרכיו האינדבידואליים.

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

תהליך הפרידה מחיתולים הינו חלק בחינוך לעצמאות ושליטה בצרכים.

אם כן, אילו סימנים יצביעו על כך שהפעוט בשל לתהליך פרידה מחיתולים?

ישנם מספר סימנים העשויים להראות על מוכנות ובשלות הפעוט לתהליך:

- **מודעות לתחושות גופניות** – פעוט שאומר שהוא צריך שירותים, פעוט שאומר שהוא צמא, פעוט שאומר שהוא רעב.
- **יכולת מילולית בסיסית להביע צרכים** – אמירה ושיתוף בצרכים.
- **עניין בפעולות של מבוגרים ופעוטות אחרים בשירותים** - שואל שאלות על השירותים, מתעניין במה שהמבוגרים עושים בבית או במעון, שואל: מה את/ה עושה?
- **הבעת רצון להיות עצמאי** - מבקש עשות לבד, מבקש שלא יעזרו לו, מתנסה בדברים של "מבוגרים", רוצה לקבל אחריות.
- **יכולת הפעוט להישאר יבש למשך שעותיים ויותר** - מתפנה בטווחי זמן של שעותיים ויותר.

דגשים בתמיכת הצוות בתהליך השליטה בצרכים והפרידה מחיתולים:

התמיכה המקצועית של הצוות החינוכי-טיפולי הינה מרכיב מהותי בהתפתחות העצמאות והשליטה בצרכים של פעוטות ומחייבות גישה תומכת ורגישה.

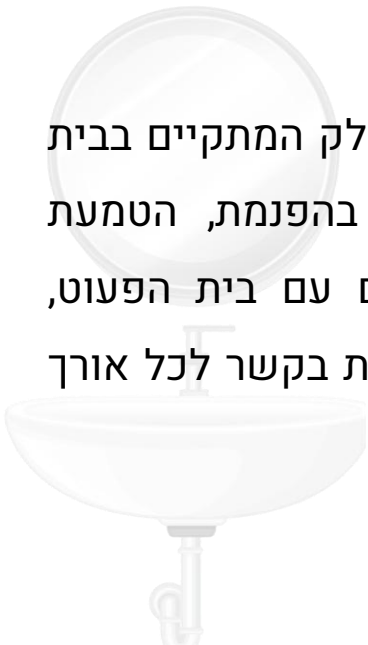
מה תכלול תמיכה זו:

- **יצירת אווירה תומכת** המושתת על סבלנות והכלה, בהתייחס לתהליך השליטה בצרכים והפרידה מהחיתול.
- **היכרות עם המקום** בו נמצאים השירותים/הסיר/אסלה.
- **קבלה ללא תנאי והקשבה** לצרכים הייחודיים של כל פעוט. (לדוגמא: פעוט אחד צריך שיגשו איתו ואחר שיסתכלו מרחוק, אחד צריך שידברו איתו ואחד שלא יאמרו מילה, וכו').



כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

- **מתן הזדמנויות ועידוד ליוזמה ולהתנסות** תוך תיווך ותמיכה. לימוד תהליך הליכה לשירותים, עידוד הפעוט להתפנות בזמנים קבועים ופעמים רבות ככל הניתן, לדוגמה: לפני המפגש, לפני ארוחת הבוקר, לאחר ארוחת הבוקר וכו'.
- **לשבח** על כל הצלחה. **לעודד ולהתייחס בחמלה** וברכות לאי הצלחה. "כל הכבוד שניסית, ננסה שוב עוד מעט, בפעם הבאה תצליח וכו'". תוך שימוש בשיח חיובי, קצר וברור.
- **זיהוי סימני מצוקה** או תגובות לא מותאמות כגון: פחד מהאסלה, חרדה מצרכים וחשש מהתהליך והשינוי.
- **הרגעה ואמפתיה** במצבי לחץ. ניתן לומר "אל תדאג אני פה איתך", "לא נורא אם הפעם לא הצלחנו, ננסה שוב וכו'".
- **שימוש במילות עידוד** לא רק על הצלחה גם על כוונה, על ניסיון ועל רצון, והימנעות משיפוטיות.
- **גילוי גמישות.**
- **שמירה על עקביות** בגישה.
- **תיאום ושיתוף ההורים** בתהליך. נחזור ונדגיש כי לחלק המתקיים בבית ולשותפות עם ההורים תפקיד חשוב ומשמעותי בהפנמת הטמעת והצלחת התהליך. לכן יש להקפיד ולפעול בתיאום עם בית הפעוט, להדריך ולהנחות את ההורים כיצד לפעול בבית ולהיות בקשר לכל אורך התהליך ואף זמן מה אחריו.



כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

תרשים התהליך עם הורי הפעוט:

זיהוי סימני מוכנות
זיהוי מוכנות פיזית, רגשית
ויכולת תקשורת
תהליך זה מתקיים בבית
ובמעון.

שיחה עם הורי
הפעוט/פעוטה ותכנון
התהליך - הצגת הסימנים
שזוהו, דיון על מוכנות בבית,
תיאום ציפיות, קביעת דרכי
עבודה משותפות
בבית ובמעון.

תכנון והתארגנות - הכנת ציוד
החלפה, חלוקת תפקידים
בצוות, תכנון שגרת היום
במעון ובבית.



התחלת תהליך הפרידה מהחיתול ושליטה
בצרכים - ביצוע וארגון שיגרת היום
במעון - התאמת זמני ההליכה לשירותים
לצורכי הפעוט לצד זמנים קבועים. מעקב
אחר שתייה, חיזוק הצלחות, תקשורת
שוטפת עם הורים. עידוד ההורים לשתף
את צוות המעון שיתוף ההורים את המעון
בתהליך בבית.



ביסוס התהליך במעון ובבית
- המשך ליווי ועקביות
בתהליך עד לשליטה מלאה.
הפחתה הדרגתית בתזכורות,
חיזוק יוזמה עצמאית, תמיכה
לפי צורך.

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

הצעה לשיחה עם הורים על תהליך השליטה בצרכים והפרידה מהחיתולים:

תהליך הפרידה מהחיתול הינו תהליך טבעי ורציף. על מנת שהפעוט יתמודד עם התהליך באופן מיטבי חשוב לקיים שיחה עם הורי הפעוט על מנת לרתום אותם לתהליך, לתאם ציפיות, לייצר שפה משותפת ולתכנן את שלבי התהליך באופן אחיד. על מנת לייצר תהליך משותף מבוסס על אמון בין הצוות וההורים חשוב לסכם עם ההורים לגבי אופן ותדירות הקשר וכן חשוב מאוד לשתף את ההורים בשקיפות ובסבלנות לגבי התקדמות התהליך. לעיתים יתכן פער בין התהליך המתרחש במעון ולזה המתרחש בבית. מצב זה טבעי אף הוא ויש לקבלו בהבנה ובסבלנות, הן של צוות המעון והן של ההורים.

נזכור! לעיתים תהליך הפרידה מחיתולים מייצר קשיים רגשיים בעלי אדוות רבות הן אצל הפעוט והן בקרב הוריו ומשפחתו. במקרים כאלו מומלץ כי צוות המעון יתייעץ עם גורמי התמיכה ובמקרים חריגים ניתן להפנות את ההורים להתייעצות והדרכה בקרב גורמי מקצוע בקהילה.

הצעה לשיחה עם הורים:

פתיחה - נשמע את דברי ההורים: נבין מהי עמדתם לגבי תחילת תהליך הפרידה מחיתולים, האם הם מרגישים שהפעוט/ה מוכן/ה לתהליך? האם התחילו לפעול בבית? מה החששות שלהם? ואיך הם רואים את יכולת ילדם בתהליך זה ואת פניותם לסייע לו בתהליך זה?

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

נקודות בשיח -

- נספר להורים על סימני המוכנות שאנחנו רואים במעון. מומלץ לפרט סימנים ספציפיים שזיהינו, למשל: יכולת להישאר יבשים לאורך זמן, עניין בשירותים ובפעולות הקשורות, תקשורת טובה עם אנשים, שיתוף פעולה עם הצוות בתהליך
- נפרט בפני ההורים את ההדרגתיות שבתהליך שיעשה במעון ואת החשיבות בהמשכת התהליך בבית. נדגיש כי מתחילים בהיכרות עם שירותים, עוברים בהדרגה מחיתול לתחתונים, מכבדים את הקצב האישי ונותנים זמן להסתגלות.
- נסביר להורים מה יעשה במעון לדוגמה: שגרת יום מותאמת, תזכורות קבועות, חיזוקים חיוביים, התאמה אישית ועוד ומה מצופה שיעשה בבית.
- חשוב לדבר על חשיבות שיתוף הפעולה בין צוות המעון להורים, ולהסביר עד כמה הוא חיוני להצלחת התהליך. חשוב שיהיה תיאום בין הבית למעון, עדכון הדדי על התקדמות, שיח על התמודדות משותפת עם אתגרים, וכמובן, עידוד ותמיכה במשותף.

סיכום - כדאי לסכם עם ההורים:

- ציוד שיש להביא לתהליך כדוגמת: בגדים נוחים ללא כפתורים ורוכסנים, בגדים להחלפה, תחתונים, נעליים נוחות, שקיות לבגדים רטובים ועוד.
- תהליכים מקדימים שיש לעשות בבית - התחלת תהליך, תרגול הפשלת מכנסיים, תרגול לבישת תחתון, תרגול אמירה כשרוצים ללכת לשירותים וכו'.

כיצד ניתן לקדם במעון חינוך לעצמאות ושליטה בצרכים?

- קביעת מועד להתחלת התהליך.
- הדגשה כי 'פספוסים' והצלחות הן חלק טבעי מהתהליך, נגיב ברוגע ובהבנה גם כשיש הצלחות וגם כאין. נתמוך ונעודד ונתאים את התהליך לפי הצורך האישי של הפעוט.
- הגדרת דרכי השיתוף והעברת המידע בתהליך - דיווח יומי, שיתוף בהתקדמות, חשיבות שמירת הרצף בין הנעשה במעון לבית.
- מתן מענה לשאלות ולחששות.
- במידה ומתגלה קושי בתהליך הטבעי של הפרידה מהחיתול מומלץ להתייעץ עם אנשי מקצוע במעון ובקהילה.

שימו לב!

חשוב להדגיש בפני ההורים שכל פעוט הוא שונה, ואין "דרך נכונה" אחת.

סבלנות היא המפתח להצלחה, אנחנו כאן לתמוך.

במידה ומתגלים קשיים סביב תהליך זה מומלץ להתייעץ עם גורמי מקצוע במעון ובקהילה.

