

להיות משפחה

על הורים, ילדים ומה שביניהם
מתקופת ההיריון ועד גיל 6

דר' תרצה יואלס | שרית מצר | רקפת בן דורי גלבוע | תמר שחר

הורים במרכז
יחד יוצרים דרך

הורים במרכז
יחד יוצרים דרך

להיות משפחה

על הורים, ילדים ומה שביניהם
מתקופת ההיריון ועד גיל 6

כתיבה, ייעוץ ואיסוף הידע: ד"ר תרצה יואלס, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה
ניהול, ייעוץ, כתיבה והפקה: שרית מצר, היחידה לגיל הרך, אשלים, ג'וינט ישראל
כתיבה, איסוף ידע ועריכה מקצועית: רקפת בן דורי גלבוע, צוות פיתוח "הורים במרכז"
ייעוץ וכתיבה: תמר שחר, אגף פסיכולוגיה, שירות פסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך

מדריך זה נכתב במסגרת תוכנית הפיילוט הארצית "הורים במרכז" -
פרי שותפות של משרד החינוך (אגף פסיכולוגיה בשפ"י), אשלים - ג'וינט ישראל, ופדרציית בוסטון.
התוכנית פיתחה מודל ארצי של תפיסה יישובית ומודל עבודה בין-מקצועי
לקידום מערך השירותים להורים ולילדיהם בגיל הרך.

צוות היגוי:

ד"ר חווה פרידמן - פסיכולוגית ארצית, שפ"י-אגף פסיכולוגיה, משרד החינוך
אביטל טהרלב - סגנית פסיכולוגית ארצית, שפ"י-אגף פסיכולוגיה, משרד החינוך
בטי ריטבו - ממונה תחום הורים ומשפחה, אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י, משרד החינוך
תמר שחר - רכזת ארצית תחום הורים ומשפחה, שפ"י-אגף פסיכולוגיה, משרד החינוך
ד"ר דניאלה פלד - פסיכולוגית מחוזית, שפ"ח, מחוז חיפה
אליסה אלון - פסיכולוגית מחוזית, שפ"ח, מחוז צפון
נועה בן דוד - מנהלת היחידה לגיל הרך, אשלים, ג'וינט-ישראל
ורד לוי - ראש תחום, היחידה לגיל הרך, אשלים, ג'וינט-ישראל
שרית מצר - מנהלת תכניות, היחידה לגיל הרך, אשלים, ג'וינט ישראל

Thank you to the Combined Jewish Philanthropies of Greater Boston (CJP), CJP's Israel and Overseas Co-Chairs Luis Vidal and Leslie Pucker, and to Leslie Pucker for serving as the Chair of CJP's PAC Sub-Committee.

נכתב ברוח התכנית של משרד הבריאות הבריטי:

HELTHY CHILD PROGRAM – Pregnancy and the first five years of life (2009)
By Dr. Sheila Shribman, Kate Billingham.
Department for children, schools and families & Department of Health

מדריך הידע מבוסס על תיאוריות מתחום התפתחות הילד של דניאל סטרן, דונלד ויניקוט, ג'ון בולבי ואליסיה ליברמן; על פרסומים של אנשי מקצוע בארץ: ד"ר רונית פלוטניק, פרופ' אסתר כהן, קלאודיה קרפף, פרופ' מרי רודולף ותכנית אפשריבריא משפחתי; על ידע בנושאי התפתחות מאתרים של משרד החינוך, משרד הבריאות, קופות חולים ועמותת "בטרם", Zero to three ו- raising children

יועצים מקצועיים:

ד"ר חווה פרידמן - פסיכולוגית ארצית, אגף פסיכולוגיה, שפ"י משרד החינוך
ד"ר אידה נולמן - פסיכולוגית חינוכית, חברה במטה גיל הרך, אגף פסיכולוגיה, שפ"י משרד החינוך
מיכל אנגלרט - פסיכולוגית חינוכית, יו"ר הפורום לגיל הרך, אגף פסיכולוגיה, שפ"י, משרד החינוך
ד"ר ליזה רובין - מנהלת המחלקה לאם וילד, משרד הבריאות
ד"ר לנה נטפוב - מנהלת המחלקה לשירותים דנטליים, האגף לבריאות השן, משרד הבריאות
ד"ר עידי מצר - יושב-ראש לשעבר של החוג הישראלי לרפואת עיניים ילדים ופזילה
לאה טל - קלינאית תקשורת, התפתחות הילד, מכבי שירותי בריאות
גילה גבלינגר - ילדים ונוער עם מוגבלות, יחידת קהילה ומשפחה, אשלים, ג'וינט ישראל
ורד בן פורת - יועצת להורים ואנשי מקצוע, בעלת מרכז 'תאומים ומשפחה'

תודות:

אורנה פז - מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי, משרד החינוך
פרופ' דוד אופנהיים - פסיכולוגיה התפתחותית, המכון לחקר התפתחות הילד, אוניברסיטת חיפה
ד"ר מירי קרן - מנהלת מרפאת גיל ינקות, המרכז לבריאות הנפש, גהה, שירותי בריאות כללית
מיכל כרמל - האגף למעונות יום ומשפחתונים, משרד העבודה והרווחה והשירותים החברתיים
ד"ר חוה גדסי - רפואת ילדים וקהילה, בית חולים הדסה ירושלים ועמותת גושן
ד"ר יובל ורד - רפואת שיניים קהילתית, מרכז רפואי הדסה
ורד כרמון - מפקחת ארצית לגיל הרך, משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים
ד"ר אביגיל (גיגי) מעייני - רופאת נשים, מומחית יילוד וגניקולוגיה
אורנה וייס - מנהלת שפ"ח ופסיכולוגית מובילה "הורים במרכז", מעלות תרשיחא
נעם גינדי - סטודנטית לתואר שני בפסיכולוגיה חברתית, המרכז הבינתחומי הרצליה

תודה להורים שדייקו את הדרך ונתנו לנו הצצה לעולמם: מעיין וישראל, אביגיל ויניב, בת אור וחגי, רעות ורן, מי-רב, רעות, גבריאל, אילת-חן ואורית

עריכה לשונית מותאמת: ענת בר לב אפרתי
עריכה גרפית: לילי זוהר Lilyz Studio

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לסדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר כל חלק שהוא מהחומר במדריך זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול במדריך זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת של אגף פסיכולוגיה במשרד החינוך ואשלים, ג'וינט ישראל.

תוכן

פתח דבר	9
הקדמה	10
היריון ולידה - הזווית ההורית	**11**
זמן היריון	12
מערכות תמיכה	13
היריון שני ומעלה	13
אורח חיים בריא אצל האישה ההרה: דימוי עצמי, משקל גוף, תזונה ופעילות גופנית	14
היריון וזוגיות	15
מתח במהלך ההיריון	16
התנהגויות בסיכון במהלך ההיריון	17
דיכאון במהלך ההיריון	18
סביב הלידה	**19**
לקראת הלידה	19
תופעת הקינון	19
מחשבות ושאלות לקראת הלידה	20
בחירת מקום הלידה	20
חששות לקראת הלידה	21
לאחר הלידה	22
החוויה הרגשית שלכם, ההורים, במפגש עם התינוק	23
השפעה של לידה קשה על האם ועל הקשר עם התינוק	24
זרקור להורים - הורים לילד ראשון	25
זרקור לאימהות	27
זרקור לאבות	29
זרקור להורים - רגשות מורכבים ביחס להורות ולתינוק	31
דיכאון לאחר לידה	33
זרקור להורים לתינוקות שנולדו עם מוגבלות, תסמונת, מחלה, או בעיה התפתחותית	34

לידה עד שנה	**37**
טיפול יומיומי בתינוק: סדר יום; מזג התינוק; שינה; אכילה; רחצה והלבשה; בטיחות	38
בריאות התינוק	49
מגיל לידה עד גיל שנה - אבני דרך בהתפתחות	**53**
זרקור להורים - התפתחות התינוק	54
זרקור להורים - פגים	56
התפתחות מוטורית	58
רפלקסים	58
אבני דרך התפתחותיות בהתפתחות מוטורית	59
חושי התינוק - ראייה, שמיעה, מגע, ריח, טעם	65
התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק	69
התפתחות השפה	72
התפתחות רגשית-חברתית	75
בכי ותקשורת	76
אבני דרך התפתחותיות בהתפתחות רגשית-חברתית	78
זרקור להורים - קשר הורה ילד והִתְקַשְׁרוּת	82
זרקור לאימהות - האם אפשר לשלב עבודה ואמהות?	85
זרקור להורים - בחירת טיפול ומסגרת לתינוקכם	86

שנה עד שלוש	**89**
טיפול יומיומי בפעוט: סדר יום; שינה; אכילה; רחצה, החתלה והלבשה; בטיחות	90
בריאות הפעוט	97
מגיל שנה עד גיל שלוש - אבני דרך בהתפתחות	**101**
התפתחות מוטורית	102
התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק	106
התפתחות השפה	112
התפתחות רגשית-חברתית	117

זרקור להורים - התמודדות עם הרגשות החזקים של הפעוט	120
התנהגויות חברתיות חדשות	122
תקשורת בין אישית	122
מזג והתנהגות	123
התקפי זעם	124
נדנוד	124
ביישנות	125
חבר דמיוני	126
פחדים	127
גבולות	127
זרקור להורים - כשההתנהגות של הפעוט מביכה אתכם או מקשה עליכם	128
זרקור להורים - התאמה בין ההורה לפעוט	130

שלוש עד שש	**133**
טיפול יומיומי בילד: סדר יום; שינה וקימה בבוקר; אכילה; היגיינה, רחצה והלבשה; בטיחות	134
בריאות הילד	141
המעבר של הילד לגן עירייה או מועצה	144
זרקור להורים - הילד המיוחד שלי עולה לגן	148
מגיל שלוש עד גיל שש - אבני דרך בהתפתחות	**149**
התפתחות מוטורית	150
התפתחות מוטוריקה גסה	150
התפתחות מוטוריקה עדינה	152
ציור וכתיבה	153
התפתחות קוגניטיבית, תפיסה ולמידה	154
אבני דרך התפתחותיות בהתפתחות קוגניטיבית, תפיסה ולמידה	155
ריכוז והקשבה	156
קשיים בקשב ופעלתנות יתר של ילדים בגיל הרך	157
זרקור להורים - להיות הורים לילד עם קשיי קשב ופעלתנות יתר	159
התפתחות השפה	161
אוריינות קריאה ושמיעת סיפורים	163

התפתחות המשחק	164
חשיבות המשחק להתפתחות הילד	164
אבני דרך בהתפתחות המשחק אצל הילד	165
משחק במרחב הפתוח	166
משחק חברתי	167
מפגשי אחר הצהריים- כשהילד שלך נפגש עם ילד אחר למשחק משותף מחוץ למסגרת הגן	170
זרקור להורים - לשחק עם הילד שלי	171
סוגיות התפתחותיות רגשיות חברתיות	173
זהות ודימוי עצמי של הילד	173
מגדר אצל ילדים	174
סקרנות מינית בקרב ילדים	175
פחדים וחרדות	177
ויסות רגשי של ילדים	178
תוקפנות	179
המעבר לכיתה א'	182

מה מעסיק אותנו ההורים	**185**
הקדמה	186
מעולם ההורות	**187**
חוויית ההורות	187
הורות לילד נוסף	189
הורות לתאומים ולשלישיות	191
הורות במשפחות חדשות - הורות יחידנית, הורות במשפחות הקשת	193
הורות מיוחדת - הורות לילד עם מוגבלות, תסמונת, מחלה או בעיה התפתחותית	196
הורות לאחר טיפולי פוריות, תרומת זרע או פונדקאות	198
אימוץ	199
אומנה	202

סוגיות מחיי היום יום	**204**
להתמודד עם מגוון הרגשות של ילדינו	204
הצבת גבולות, שיתוף פעולה ומה שביניהם	205
קנאה בין אחים	208
חיים בעידן המסכים	210
תינוקות ופעוטות	210
ילדי גן	211
זרקור להורים - אתם והמסכים	214
זרקור להורים - הורות ורשתות חברתיות	215
התמודדויות עם מצבים מורכבים	**216**
השפעה של פרידה וגירושין על ילדים בגיל הרך	216
זרקור להורים - פרידה וגירושין	218
מצבי לחץ ומשבר	220
הורות במצבי חולי, מוגבלות או לקות	222
הורות במצב של מחלה סופנית ומוות של אחד ההורים	222

נספחים	**227**
מה חשוב שתיקחו בחשבון בפגישה עם איש מקצוע שמטפל בילד?	228
מה חשוב שתיקחו בחשבון בשיחה עם הצוות במסגרת החינוכית של הילד?	229
מחוון לבחירת מסגרת חינוכית-טיפולית מיטבית לילדכם	230
אליכם אנשי המקצוע	**233**



פתח דבר

קשר הורה ילד הוא היסוד לקיום האנושי. זהו הקשר המעצב את התפתחות הילד לאדם בוגר שיהיה חלק מחברה. המשמעות הקריטית המיוחסת להתפתחות של ילדים בגיל הרך מפנה זרקור מיוחד לקשרים בין הורים לילדיהם בתקופת הגיל הרך. אחת ההתפתחויות החשובות בתחום קשורה להבנת החשיבות של יכולת המנטליזציה של הורים לקשר בינם לבין ילדיהם.
"הורים במרכז", יצאה לדרך כתוכנית פיילוט בנושא עבודת אנשי מקצוע עם הורים. בשותפות בין משרד החינוך-אגף פסיכולוגיה בשפ"י, הפדרציה היהודית של בוסטון וג'וינט-אשלים, על בסיס פיילוט מקדים בחיפה.
בעבר, אנשי המקצוע מתחומי ההתמחות השונים (בריאות, חינוך, רווחה, פנאי וקהילה) נתפסו כבעלי המומחיות והידע בנושא התפתחות הילדים. המיקוד בצרכיהם של ילדים בגיל הרך, על פי הגישה האקולוגית-ההוליסטית, מייחס חשיבות לתרומה של סביבת החיים ולתרבות של המשפחות למען התפתחות מיטבית של הילד. גישה זו הובילה לראיית ההורים עצמם כמומחים האחראים לבניית הקשר ולמערכות היחסים בתוך משפחתם.
שינוי זה בתפיסה חידד את הסוגיה בקרב אנשי המקצוע: האם כדי לקדם את התפתחותו המיטבית של הילד יש להתמקד בילד או שנכון להתמקד בהורה? כך הוביל השינוי בתפיסה ליישום דרכי עבודה חדשות.
בתהליך פיתוח הידע מצאנו כי קיים צורך לגבש **שפה משותפת** להורים ולאנשי מקצוע מדיסציפלינות שונות. ***'השפה ההורית'*** כוללת ידע מקצועי עדכני ויחד עם זאת מנוסחת באופן פשוט, נהיר ומובן לכל קורא. ה'שפה ההורית' הינה גם שפה בין-מקצועית המאפשרת להתייחס לידע החסר אצל אנשי מקצוע. ידע זה מוצג במדריך בראייה אינטגרטיבית של שלוש נקודות מבט:

התפתחות ילדים בגיל הרך - משלב ההיריון ועד גיל שש, ראייה זו שמה את הילד במרכז.
התפתחות ההורות - מתייחסת להורה במרכז, ורואה בו אדם שלם בעל צרכים וייחודיות.
התפתחות קשר הורה-ילד - מדגישה את היחסים ואת הקשר ההדדי.

מדריך הידע המובא להלן פונה להורים כמובילים וכשותפים לאנשי המקצוע. הכתוב לפניכם משקף הסכמות מקצועיות ואף קיבל תוקף ממשרדי הממשלה הרלוונטיים. התוכן מיועד לכל העוסקים במלאכה ולהורים לילדים בגיל הרך, באשר הם.

ד"ר חוה פרידמן
מנהלת אגף פסיכולוגיה
שפ"י - משרד החינוך

נועה בן-דוד
ראש היחידה לגיל הרך
ג'וינט-אשלים

הקדמה

הורים יקרים,
ההורות מסמנת את תחילתה של תקופה חדשה במעגל החיים. אחד המאפיינים של ראשית ההורות, ושל ההורות בכלל, הוא עוצמת החוויות הרגשיות, שמעוררת אצל ההורים שאלות ותהיות רבות. במקביל, ישנה חשיפה לכמות אינפורמציה שיכולה לבלבל ולהציף, ולהשאיר אתכם ההורים עם סימני שאלה ותחושה של מידע סותר לגבי מה נכון ולא נכון. מדריך זה נבנה על ידי מיטב המומחים בתחום, ואושר על ידי אנשי מקצוע מובילים, והוא כולל את המידע העדכני והרלוונטי ביותר להתפתחות ילדים והורים ולהתפתחות הקשר ביניהם.

אז מה תמצאו במדריך זה?
שלבים התפתחותיים של ילדכם לפי קבוצות גיל (לידה-שנה, שנה-שלוש, שלוש-שש), המותאמים למה שמצופה בגיל של התינוק/הפעוט/הילד, ושכוללים התייחסות להתפתחות מוטורית וחושית, התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק, התפתחות שפה, התפתחות רגשית וחברתית, והתייחסות לטיפול היומיומי בו. תחומי ההתפתחות מוצגים בנפרד, אך כמובן שישנם חיבורים ביניהם. במידת האפשר ציינו זאת בתוך הכתוב והרחבנו בנושאים רלוונטיים.
בכל תחום מובא מגוון של הצעות, פעילויות וטיפים להתמודדות עם מצבים מסוימים ולחיזוק התפתחות ילדכם בדרכים מגוונות. מאחר שחלק משמעותי מאוד בהתפתחות הילד קשור לקשר ביניכם לבינו, אנו מקדישים מקום מיוחד להתפתחות הקשר - גם מנקודת המבט שלכם כהורים וגם מנקודת המבט של הילד.
המדריך נועד לא רק לספר לכם על השלבים ההתפתחותיים של ילדכם, אלא גם להאיר זרקור על החוויות האישיות והתהליכים הפנימיים והרגשיים המאפיינים הורים. בנוסף, תמצאו כאן גם איתותים וסימנים שיעזרו לכם לזהות אם משהו בהתפתחות הילד או ההורות עלול להיות שלא כשורה, והמלצה מתי חשוב לפנות להכוונה או לייעוץ של אנשי מקצוע.
מטעמי נוחות וכדי להקל על הקריאה כתוב לאורך המדריך כולו "תינוק", "פעוט" ו"ילד" בלשון זכר. מובן שהכוונה היא לתינוקות משני המינים, בנים ובנות כאחד.

כשאתם משתמשים במדריך זה זכרו שגם אם ילדכם מתפתח מהר יותר או לאט יותר ממה שכתוב כאן, אין זה אומר שהוא אינו מתפתח היטב. בנוסף, הסוגיות ביחס להורות הן כלליות ומתאימות למרבית ההורים, אך לא לכולם. דברו עם איש מקצוע שאתם סומכים עליו אם יש לכם שאלות או מתעוררים אצלכם חששות. כל אחד מכם מביא מהבית בו גדל מורשת, תרבות וערכים, שיהוו חלק בלתי נפרד ופעיל בדרך שבה תעצבו את המרחב המשפחתי שלכם. חשוב שתתנו מקום לשורשים אלו ולייחודיות שלכם בתפיסת ההורות שלכם.

מדריך זה נכתב בעבורכם, ההורים. אנו מקווים שתמצאו בו ערך, שהוא יסייע לכם לקדם את הקשר עם ילדכם ואת התפתחותו, ושיעשיר את תפיסת ההורות שלכם, כך שתוכלו לראות בה הזדמנות להתפתחות אישית ולצמיחה.

מאיתנו,
תרצה, שרית, רקפת ותמר

הירון ולידה

הזווית ההורית



זמן היריון



תקופת ההיריון מסמנת שינוי ניכר בחייכם - אתם עומדים להפוך להורים ותהיה לכך השפעה על חוויותיכם האישיות והזוגיות, ועל התוכניות שלכם ללימודים, לעבודה ולפנאי. גם אם אין זה היריון ראשון וגם אם אין זה היריון מתוכנן - לשינויים הנלווים לחוויה עוצמתית זו יש פוטנציאל להשפעה מיטבית על ההתפתחות האישית ועל הבגרות הנפשית. סביר להניח שתעברו בתקופה זו שינויים באופן בו אתם חווים את עצמכם, וביחסים בתוך הזוגיות ועם בני משפחותיכם - ותתמודדו עם אתגרים חדשים עם בואו של התינוק לעולם. וכך, כל היריון נוסף יזמן לכם התמקמות מחדש, ואיזון מחדש של הזוגיות ושל היחסים המשפחתיים שהיו לפניו.

ההיריון הוא זמן שבו הורים רבים לעתיד מקדישים מחשבה לילדותם, להורים שהיו להם ולשאלה אלו הורים הם היו רוצים להיות לילדיהם. הורים יוצקים לתוך המילה "אמא" או "אבא" משמעויות שונות שלקוחות מהחוויות שלהם כילדים ומה־תרבות שלהם, ואפילו מסיפורי הילדות אליהם נחשפו. עם התקדמות ההיריון סביר להניח שיעלו בכם רגשות לא צפויים ומצבי רוח שלעיתים ייראו לכם חסרי היגיון.

נהוג לחשוב שהורים לעתיד שמחים ומתרגשים לקראת הילד הקרב, אך המציאות היא שהרגשות הקשורים בהיריון הם פעמים רבות אמביוולנטיים - והגיוני שתחושו, לצד השמחה וההתרגשות, גם תחושות של חוסר ודאות, לבטים הקשורים ליכולת להתמודד עם תינוק בתוך מערכת הזוגיות, ספקות בנוגע לעמידות כלכלית, חוויות של פגיעה אפשרית בפיתוח הקריירה, ויתור על חלומות וכו'. סביר להניח שתחושות אלו אף יועצמו אם ההיריון לא תוכנן.

רגשות שקשורים לחוסר ביטחון ביחס לתפקיד החדש של "הורה" מעלים אף הם לא פעם חששות ביחס להיריון, ללידה או לדרך בה תתמודדו עם גידול התינוק. חששות אלה יכולים לגרום להורים לעתיד לחוש אשמים על כך שאינם חווים רק אושר. חשוב שתדעו שרגשות אלו טבעיים ואופייניים לזמן ההיריון - הן אצל האישה והן אצל הגבר - וחשוב שתאפשרו לעצמכם לחוות את טווח הרגשות.

פתיחות וכנות בקשר ביניכם, בני הזוג שעומדים להיות הורים, תאפשר לכם לשתף ולחלוק ברגשות, החיוביים והשליליים כאחד.

מערכות תמיכה

החברה המודרנית בה אנו חיים שונה מאוד מחברות מסורתיות שאופיינו כקהילתיות ושבטיות יותר, בהן המשפחה חיה במבנה רב דורי. לא פעם מקורות התמיכה הטבעיים של המשפחה המורחבת רחוקים גאוגרפית או לא זמינים עבור נשים בהיריון, ויחסי השכנות לא תמיד מאופיינים בחום ובקרבה.

בעיקר בעבורך האם, חשוב למצוא תמיכה נשית - בראש ובראשונה מאמך, מאחותך או מחמותך, מבת משפחה אחרת, משכנה, מחברה או מאשת מקצוע - אישה שתהייה פנויה אליך ושהיא בעצמה אם בוגרת ומנוסה שיכולה לסייע לך לעבור את השינויים שאת חווה בגופך ובנפשך. במקביל, גם חברתן של נשים אחרות הנמצאות בשלב דומה יכולה לסייע לך, כך שתצרו יחד רשת חברתית נשית לתמיכה ושותפות.

היריון שני ומעלה

הדרך כבר מוכרת וסביר שתרגישו מוכנים ובטוחים יותר בעצמכם מאשר בהיריון הקודם, אך כל היריון טומן בחובו אתגרים. אם ההתנסות הקודמת בהיריון ובלידה הייתה קשה ייתכן שתצטרכו לעבד רגשית את החוויות הללו, לפני שתוכלו להתפנות להיריון הנוכחי בהרגשה טובה ורעננה. ייתכן גם שניסיון העבר ישפיע ותבחרו להתכונן להיריון וללידה בדרכים אחרות מבעבר.

היריון נוסף מגיע לא פעם כשהילדים האחרים עדיין קטנים ודורשים הרבה מזמנכם ומתשומת ליבם. במצב כזה זהו אתגר בעיקר בעבורך האם, שצריכה להסתגל לשינויים המתחוללים בגופך, ובמקביל לטפל בילדים האחרים. סביר שיהיה לך פחות זמן לנוח ולהתרכז בעצמך ובתינוק המתפתח בגופך, ואולי תהיי עייפה רוב הזמן. אתגר נוסף העומד בפני ההורים בשלב זה הוא השאלה האם יהיו מסוגלים לאהוב ולטפל בילד נוסף ולתת לו אותה תשומת לב כמו לילדם הקודם.

* ראו גם "הורות לילד נוסף" בחלק "מה מעסיק אותנו ההורים"



דימוי עצמי ושינויים בגוף

נשים רבות עוסקות במהלך ההיריון בשינויים הגופניים שהן חוות. המודעות לגוף חזקה מאוד כבר מתחילת ההיריון, כשהאישה עשויה לחוש בחילות, שינויים בתיאבון, עייפות ועוד. גם לאחר מכן, כשהתחושות המאפיינות את תחילת ההיריון עוברות, השתנות הגוף וגדילתו יכולים להעסיק אותך רבות.

הדימוי העצמי ודימוי הגוף שלך מלפני ההיריון ישפיעו מאוד על תחושותייך ביחס לשינויים אלה. סביר שנשים עם דימוי עצמי נמוך, שהיו עסוקות במחשבות על הפגמים שלהן וחשו נחיתות ביחס למראה החיצוני שלהן, יחושו שרגשות אלו מתעצמים עם ההיריון. נשים שחשו טוב לגבי עצמן וגופן - סביר שיתמודדו טוב עם השינוי הפיזי, ויכירו בזמניות השינוי במראה החיצוני, ובחשיבות הפחותה שלו ביחס לשינויים האחרים שמביא ההיריון.

יש נשים שבעבורן ההיריון נחווה כחיבור מחודש לגופן, כשבזמן ההיריון הן לומדות לאהוב ולהעריך אותו. הן נהנות לחוות את השינויים המתחוללים בגופן ומרגישות בריאות, נינוחות, מלאות, חזקות ונמרצות, ובצורתן המתעגלת הן מרגישות יפות מתמיד. אולם יש נשים שמתקשות להרגיש רגשות חיוביים כאלה, בייחוד אם הן חשות בבחילות, בסימני מתיחה, בקשיי עיכול, בעייפות או בכל אי נוחות אחרת הנובעת מהשינויים ההורמונליים המתחוללים בגופן. יש נשים שחוות את ההיריון כמצב מכביד, ככרס נפוחה שנוספה לגופן שאותה הן מנסות להסתיר. נשים רבות גם חוששות שהשינויים הגופניים שמתחוללים בהן דוחים את בן זוגן. מרבית הגברים מתבגרים ומבשילים לצד בנות זוגם בתקופת ההיריון, ומתרגשים לראות את קווי הגוף הרכים והאימהיים ואת הבשלות של ההיריון, המעוררים בהם רגשות חדשים של תמיכה ורוך.

תזונה נכונה

בתקופת ההיריון תזונה בריאה חשובה במיוחד: הגוף נערך להתפתחות העובר ולתהליך ההנקה, מתפתחות רקמות הרחם והשליה ומתגברת אספקת הדם. עלייה נאותה במשקל מיטיבה עם בריאות האישה והעובר, מפחיתה סיכונים לסיבוכים ותורמת לבריאות היילוד. ככלל רצוי לאכול מזון מגוון מחמשת קבוצות המזון, לאכול ארוחות מסודרות ומאוזנות, ולהתאים את התזונה לצרכים הייחודיים של ההיריון. מידע מפורט בנושא נמצא באתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

פעילות גופנית במהלך ההיריון

פעילות גופנית בזמן ההיריון חשובה ומומלצת - רצוי לעסוק בפעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע, במשך כחצי שעה בכל פעם, ולהתאים את הפעילות למצב הבריאות, להיריון ולכושר. מומלץ, גם למי שלא ביצעה פעילות גופנית בעבר, להתחיל לעסוק בפעילות גופנית כגון הליכה, שחייה ופעילות אירובית מתונה, בהתאם למצבה הבריאותי, ולאחר התייעצות עם צוות רפואי. המלצות מפורטות ניתן למצוא באתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

ישנן בדיקות שמשרד הבריאות ממליץ לערוך במהלך ההיריון. חשוב שתדעי עליהן. מידע תוכלי לקבל אצל הרופא המטפל בך, אחות טיפת חלב ובאתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

היריון וזוגיות

תקופת ההיריון מסמנת שינוי ניכר ביחסים הזוגיים, ויש בה פוטנציאל גדול להתפתחות אישית ולבגרות נפשית. בהיריון הראשון זהו שלב מעבר בחיים שבו עוברים ממצב של תלות בדור הקודם לאחריות על הדור הבא, ומיחסים של שניים ליחסים שכוללים בן משפחה חדש - וכל היריון נוסף ידרוש מכם איזון מחודש של הזוגיות ושל היחסים המשפחתיים שהיו לפניו.

ההיריון הוא תקופה של הכנה וציפייה לקראת בואו של התינוק. זו גם תקופה שבה יחסים מתעצבים מחדש ולעיתים מתקיים עימות פנימי בין משאלות לבין הכרה במציאות. היחסים ביניכם יכולים להיות מרכיב מפתח לחוויה טובה של היריון ולידה. הרגשות ההדדיים של ההורים לעתיד משפיעים על התינוק, והם מהווים את הבסיס לחיי משפחה מאושרים.

ייתכן שהרגשות שלכם, ההורים, סביב ההיריון אינם זהים. למשל לאחד מכם יכולים להיות רגשות מעורבים - לצד השמחה לקראת הולדת הילד, יכול להיחוות חשש לנוכח האחריות הרגשית והכלכלית הנוספת. סביר שאת, האם לעתיד, תרגישי במהלך ההיריון יותר פגיעה ועייפה מהרגיל וזקוקה לתמיכה נוספת; שתהיי יותר מתעניינת ומעורבת בתהליך ההתפתחות של ההיריון מאשר בן זוגך (בעיקר לפני שיש תחושות ברורות של העובר); וכן פחות (או יותר) מעוניינת בקיום יחסי מין ממה שהיית לפני ההיריון. כשאתם חשים תחושות שונות ביחס להיריון, הדבר יכול להשפיע על יחסיכם, אך סביר להניח שתחושותיכם יהיו דומות יותר עם התפתחות ההיריון.

תקשורת חשובה מאוד לחיזוק יחסים בין אישיים בריאים במהלך ההיריון. חשוב שתשוחחו בפתיחות ביניכם על רגשותיכם לגבי ההיריון וביחס לעתיד - גם על רגשות חיוביים וגם על רגשות שליליים. שוחחו על התקוות והחלומות שלכם ביחס למשפחה, לטקסים ולמסורות שחשובים לשניכם. שוחחו על סגנונות ההורות ועל נושאים הוריים שנראים לכם חשובים. פתרו בעיות יחד, והיו כנים ופתוחים ביחס לצרכים שלכם בחיי המין כדי למנוע אי הבנות.

מתח במהלך ההיריון



ישנן סיבות רבות למתח, והוא יכול לנבוע משינויים בחיים או מנטייה אישית להיות במתח. מתח יכול להופיע בכל שלב בהיריון או כשהלידה קרבה, למשל כשההיריון החל לאחר תהליך פוריות, או לאחר הפלה או מות עובר. גם עומס ועודף במידע, ועצות וסיפורים של בני משפחה או חברים, יכולים ליצור עומס רגשי ופיזי על ההורים לעתיד.

במדינת ישראל המתח בזמן היריון הוא כמעט בלתי נמנע - שפע הבדיקות הנהוגות והמומלצות במהלך ההיריון, כולל בדיקות גנטיות רבות, גורם להורים להיות במתח ולתהות אם ההיריון והילד מתפתחים היטב. בנוסף, המציאות של מלחמות בלתי פוסקות והיסטוריה של שואה עלולות אף הן לתרום לתחושות לחץ ולחששות סביב ההיריון.

מתח הוא תגובה נורמלית לשינויים ואתגרים, והוא יכול להיות חיובי כשהוא מעלה את המוטיבציה ומביא למיקוד באתגרים ובהתמודדות עמם. אך עודף לחץ יכול להציף ולהקשות על התמודדות עם משימות היומיום, להשפיע על בריאות הגוף, על המחשבות, הרגשות וההתנהגות - ולהביא למשל לאכילת יתר או להתפרצויות כעס. לחץ אצל האישה יכול להשפיע על בריאות העובר והתפתחותו, כיוון שחרדה מעלה את רמת הורמון הקורטיזול בדם, וחלק מהקורטיזול הזה שמופרש בגופה של האם (10%-20% מהכמות המופרשת) עלול לחדור את השליה של העובר ולהשפיע עליו. לחץ נמצא כקשור ללידה מוקדמת, למשקל נמוך של הילוד ולעיכובים התפתחותיים. לחץ קשה בזמן ההיריון (למשל כתוצאה מפירוק נישואים, מאלימות או מעוני) יכול להשפיע לרעה גם על התפתחות המוח של הילד בעתיד.

השאלות הבאות יכולות לסייע לזהות מוקדי לחץ בחייכם:

- האם אתם חשים לעיתים קרובות חרדים או מתוחים? האם חוויתם הרבה לחץ בחייכם לפני ההיריון? האם יש לכם נטייה לדאגנות?
- האם חייכם עמוסים באירועים ופגישות?
- האם יש הרבה שינויים שמתרחשים כרגע בחייכם? גם שינויים חיוביים כמו קידום בעבודה או מעבר דירה יכולים להיות גורמים מקדמי לחץ אם הם דורשים הסתגלות.
- האם יש הרבה לחץ בבית או במקום העבודה שלכם? (לדוגמא, האם ההורים שלכם עוברים תקופה קשה או שיש לכם קושי להסתדר עם הבוס). לעיתים הלחץ של אנשים אחרים משפיע מאוד.

סימנים פיזיים ומחשבתיים שיכולים להעיד על קיום לחץ:

- "אנרגיה עצבנית" - לא יכולים לשבת בשקט, חשים עצבניים, מתוחים, חרדים.
- נשימות מהירות ודפיקות לב.
- קושי להירגע ולהרפות.
- מחשבות מציפות שאינן מרפות - למשל מחשבות ודאגות לגבי העתיד.

אם סימנים אלו מוכרים לכם ויש לכם קושי להתמודד עמם לבד, חשוב לפנות לסיוע מקצועי.

היריון הוא זמן פגיע, ולעיתים אז מתחילה אלימות בין בני הזוג, או שאם כבר הייתה אלימות קודם - היא מחמירה. במצב כזה חשוב שתפני לתמיכה ולעזרה כדי שתהיי מוגנת ובטוחה.



מה את יכולה לעשות? רעיונות לאישה להתמודדות עם מתח בזמן ההיריון

האימהות המתקרבת מעמידה אותך בפני שינוי בלתי הפיך. תצטרכי לעבד רגשית את השינויים הפיזיים והרגשיים הפוקדים אותך (הגוף המשתנה, הזמן שלך לעצמך ועוד), ובמקביל לקבל את הקשר עם תינוקך המתפתח ברחמך ועם זהותך המשתנה. בתהליך הזה ייתכן שאת מיטלטלת בין רגשות קוטביים של נינוחות וחששות. להלן רעיונות להתמודדות עם שינויים רגשיים:

- הקפידי לאזן בין פעילות למנוחה - צאי לפעילות גופנית לא מאומצת כמו הליכה שמפחיתה לחץ ומחזקת את הבריאות; תרגלי הרפיה, דוגמת מדיטציה או יוגה; הקפידי על מנוחה ועל הפחתת עומס.
- עסקי בפעילויות המסבות לך הנאה ומסיחות את הדעת כגון קריאה, צפייה בתוכנית אהובה, אפייה, משחק, יצירה, הקשבה למוזיקה ועוד. נסי לכבות את הטלפון הנייד בזמן זה.
- שאלי שאלות, קראי וצרי קשר עם הורים אחרים לעתיד. ידע לגבי היריון, לידה ולחץ יכול לעזור בהתמודדות.
- אין צורך להיות מושלמת - עשי רק כמיטב יכולתך (גם אם הבית לא מבריק ומסודר כל הזמן ולא כל המשימות בוצעו) וקבלי באהבה הצעות לתמיכה ולעזרה מעשית בזמן ההיריון ולאחר הלידה.
- בלי זמן עם אנשים אהובים ומרגיעים שיש לך עמם יחסי אמון, כמו בני משפחה או חברים טובים, ופני לעזרתם בהתמודדויות המלחיצות.
- שתפי את בן הזוג - הוא עשוי לזהות שהשתנית, וגם הוא יכול להיות מודאג ביחס אלייך וביחס להיריון ולשינויים בחיים שהוא מביא עמו. שיתוף בן הזוג ברגשות יכול לעזור לו לתמוך בך.
- דברי על הרגשות - כשאת מדברת על הפחדים והחששות שלך, את מאפשרת לחברים ולמשפחה שלך הזדמנות לתמוך בך. יש סיכוי טוב שכשתדברי על רגשות אלה תופתעי לגלות שגם אנשים אחרים חוו אותם, ושיתוף זה יכול להוות תמיכה משמעותית בהתנהלות היומיומית בזמן ההיריון ואחרי הלידה.
- פני לאנשי מקצוע שיש איתם קשר טוב וקבלי מהם עצות ותמיכה. אם עוצמת הרגשות והמחשבות מפריעה לתפקוד שלך, פני לייעוץ של איש מקצוע איתו את מרגישה בנוח ושעליו את יכולה לסמוך, שיעזור לך לברר את הנושאים המעיקים עלייך ולהתמודד איתם.



התנהגויות בסיכון במהלך ההיריון

התנהגויות בסיכון בריאותי של האם כוללות עישון סיגריות, נטילת תרופות ללא אישור רופא, ושימוש באלכוהול ובסמים. התנהגויות אלה עלולות להזיק לאישה ולפגוע בעובר, כיוון שחומרים אלה עוברים ישירות דרך חבל הטבור לתינוק. חשיפה אליהם יכולה לפגוע בהתפתחות העובר והילד ולגרום לליקויים שונים (למשל סיכון מוגדל להפלות, משקל נמוך בלידה, לידה מוקדמת, מומים מולדים, התמכרות העובר, מחלות, מוות בעריסה, ליקויים התפתחותיים, קשיי למידה והפרעת קשב וריכוז). תהליך גמילה הוא מורכב וכדי לשנות הרגלים דרושים זמן, סבלנות והתמדה. חשוב לפנות לאנשי מקצוע לשם תמיכה, עזרה והכוונה.



דיכאון במהלך ההיריון

שינויים במצב הרוח מתלווים לא פעם לשינויים הפיזיים במהלך ההיריון, אך כשרגשות של פחד, דאגה ועצב מציפים ומתקבעים, הם עלולים להפוך לדיכאון. מדובר בשינויים רגשיים עמוקים שנמשכים יותר משבועיים ושמפריעים להתנהלות היומיומית. כ- 10% מהנשים חוות דיכאון בזמן ההיריון. זהו דיכאון שעל פי רוב לא מאובחן וידוע עליו פחות מדיכאון לאחר הלידה.

להלן סימנים המאפיינים דיכאון במהלך ההיריון:

סימנים גופניים: עייפות שאינה עוברת; קושי בהירדמות ובשינה; כאבים פיזיים שונים; חוסר תיאבון; רצון לאכול כל הזמן או חוסר תיאבון (שינויים במשקל שאינם קשורים להיריון).

שינויים קוגניטיביים: חוסר יכולת להתרכז ולזכור; קושי לקבל החלטות או למלא משימות יומיומיות.

שינויים התנהגותיים: חוסר רצון בקיום יחסי מין; נטייה לקחת סיכונים; הימנעות ממפגש עם חברים ובני משפחה; שימוש מוגבר בסמים או באלכוהול; הזנחה עצמית.

שינויים ברגשות ובמצב הרוח: עצבנות וכעס; התקפי חרדה ופניקה; תחושת בידוד וניתוק מבן הזוג, חברים או בני משפחה; תחושת הצפה, אובדן שליטה ותחושה של חוסר יכולת להתמודד; ניתוק רגשי; חוסר יכולת ליהנות; תחושות אשמה וכישלון; עצב קיצוני; דכאון.

גורמים הקשורים לדיכאון בזמן היריון:

- היסטוריה משפחתית או אישית של דיכאון.
- הפסקה בנטילת תרופות מסוימות לטיפול בבעיות נפשיות (בגלל ההיריון).
- בעיות או משברים ביחסים עם בן/בת הזוג או עם בני משפחה קרובה, או חוסר בתמיכה מהם.
- אירועי חיים יוצרי לחץ כמו מעבר בית, גירושים, אובדן פרנסה או מוות במשפחה.
- בעיות בהיריון: למשל היריון המלווה בבדיקות רפואיות רבות עקב חשד לבעיות או מחלות, או סימפטומים שמלווים את ההיריון כמו בחילות בוקר קשות או כאבים.
- בעיות פוריות או הפלות בעבר: אצל נשים שהתקשו להיכנס להיריון או כאלו שעברו הפלה או לידת עובר מת בעבר עלולה להיווצר נטייה לדאגת יתר להצלחת ההיריון.
- היריון לא מתוכנן או לא רצוי: העיתוי של ההיריון יכול לגרום ללחץ משמעותי אם הוא לא תוכנן או אם האישה/הגבר לא נמצא/ת בקשר משמעותי עם בן/בת הזוג.
- היסטוריה של ניצול: היריון יכול לעורר זיכרונות כואבים אצל נשים/גברים שעברו ניצול רגשי, מיני או פיזי.
- תחושה של בידוד חברתי.
- בעיות כלכליות שגורמות ללחץ רב בזמן ההיריון.

כמחצית מהנשים שסבלו מדיכאון בזמן ההיריון יפתחו גם דיכאון לאחר לידה. טיפול או ייעוץ פסיכולוגי במהלך ההיריון יכול להפחית משמעותית את הסיכוי לכך, וכן בניית מערכת תמיכה לזמן שלאחר הלידה - שכוללת משפחה, חברים, רופא ומטפל ואולי גם קבוצת תמיכה.

סביב הלידה



לקראת הלידה



תופעת הקינון

תופעת הקינון היא הרצון להכין את הבית לתינוק שעתיד לבוא.

כל אישה חווה את הקינון באופן אישי, ולכן הוא יכול ללבוש צורות שונות: יש נשים הרוכשות בגדים לתינוק או מכינות לו חדר, בעוד אחרות חשות צורך שאינו מובן להן לזרוק חפצים לטובת רכישת חפצים חדשים. יש המתחילות בפרויקט ניקיון לכל חדרי הבית, ויש כאלה המוצאות עצמן אורזות ופורקות את תיק הלידה שוב ושוב, או עוסקות במיון חוזר ונשנה של בגדי התינוק ועוד ועוד .

אם את מכינה את הבית לקראת התינוק, חשוב שתשימי לב להנחיות הבטיחות ולחומרים שעלולים להזיק לך ולתינוק במה שנוגע לריהוט, לאביזרים, לצעצועים, לחומרי צביעה ועוד.

בהכנת הבית לבואו של התינוק, עדיף לקחת את הדברים בקלות. אין הכרח להכין מבעוד מועד חדר מיוחד לתינוק, להבריק את הבית או לעבוד באינטנסיביות לפני הלידה. חשוב שתדעי לבקש עזרה במידת הצורך, ושתקחי זמן לעצמך לקריאת ספר, ליציאה להליכה או לכל דבר אחר שעושה לך טוב.

מחשבות ושאלות לקראת הלידה

עברת כמעט את כל ההיריון, חווית שינויים גופנים רבים, את כבר מדמיינת את הרך הנולד והלידה קרובה. קרוב לוודאי שיש לך תהיות וחששות:

אם זו לידה ראשונה ייתכן שיהיו לך תהיות בנוגע לשלב שלפני הלידה: איך אדע שיש לי צירים? האם אדע להבדיל בין צירים מדומים לאמיתיים? מתי כדאי לנסוע לבית החולים?

לרוב הנשים, גם לאחר מספר לידות, יש חששות סביב מהלך הלידה: כמה שעות תארך הלידה? מה יכול להשתבש? כמה יכאב לי? האם כדאי לי לקחת אפידורל? אולי עדיף ללדת בלידה טבעית? לפעמים גם לידה קודמת קשה מעלה חששות ביחס ללידה הנוכחית.

יש נשים המתלבטות בנוגע לתמיכה ולליווי שהן רוצות בחדר הלידה: האם לשכור דולה שתלווה אותי או לבקש מאמא שתהיה איתי בחדר לידה? יש התוהות איך השתתפות בן הזוג בלידה תשפיע עליו, עליהן, ועל הקשר: האם אני רוצה שבעלי יהיה לידי, או שאולי הוא יותר לחוץ ממני ועדיף שלא ייכנס לחדר לידה? ואיך יהיו המיילדות?

יש נשים שעסוקות במחשבות בנוגע לתינוק או לתינוקת : איך הוא ייראה? האם אוהב אותה? איך אדע שהוא בסדר? מה עושים איתה בשעות הראשונות? האם לבקש שישאירו אותו איתי, או שעדיף שייקחו אותו לחדר היילודים, ושאני אוכל לישון?

חשוב שלא תהיי לבד עם מחשבות ושאלות אלו. שתפי את בן זוגך, בני משפחתך, האנשים הקרובים אלייך או אנשי מקצוע שמלווים אתכם.

בחירת מקום הלידה

נהוג לשלב בהכנה ללידה קורס ייעודי, בהתאם להעדפותיכם ולליווי הרפואי שבחרתם.

משרד הבריאות ממליץ על לידה בבתי חולים מוכרים ומורשים. בחירת בית חולים בו תתרחש הלידה היא משימה חשובה. ההתנהלות בחדר הלידה תלויה במדיניות של בית החולים בו בחרתם ללדת. מידע בנושא ניתן לקבל באתרים של בתי החולים.

ככלל, ככל שהתנאים בחדר הלידה והקשר עם הצוות יתאימו יותר לציפיות שלכם, כך יש סיכוי שחוויית הלידה תהיה נעימה יותר בעבורכם. אם יש לכם בקשות ורצונות מיוחדים, רצוי לבדוק מראש אם בית החולים ערוך להם. תוכלו לעשות זאת בסיור שמוצע לזוגות בבית החולים לפני הלידה.

סיור בחדר הלידה

את ההשוואה בין חדרי לידה בבתי חולים שונים רצוי לעשות במהלך השליש השלישי להיריון. אפשר לערוך סיורים בכל אחד מבתי החולים בארץ, ובמהלכם להתרשם מבית החולים, מחדר הלידה וממחלקת היולדות.

רצוי להכין מראש את השאלות שתרצו לשאול במהלך סיור חדר לידה. כדאי לחשוב מהן הדרישות המוקדמות שלכם מצוות המיילדות ומחדר הלידה, ומהן הציפיות שלכם. חשוב לשאול לגבי חדרי הלידה, תהליך הלידה, והתנהלות עם הילוד לאחר הלידה.

מלווים בחדר הלידה

הלידה הינה לרוב חוויה כואבת, וכדי להפוך אותה לנעימה יותר, חשוב לשתף ולקבל תמיכה של אנשים קרובים. החליטי מי המלווה שאת רוצה איתך. מספר המלווים בחדר לידה, כמו גם הקשר שלהם אל היולדת, משתנה ממדיניות בית חולים כזו או אחרת. למשל, יש בתי חולים בהם נותנים רק לבן הזוג החוקי להיכנס לחדר הלידה, ישנם בתי חולים שאינם מאפשרים כניסה של דולות, ויש בתי חולים עם מדיניות המאפשרת לכל אדם להיות מלווה בלידה.



חששות לקראת הלידה

חששות סביב הלידה והכאב הכרוך בה הם טבעיים ומופיעים כמעט אצל כל אישה. עם זאת נמצא כי בחברות מערביות, עד 20% מהנשים מדווחות על פחד לידה חמור, ועבור חלקן הפחד האינטנסיבי הופך את ההיריון והלידה לחוויה שלילית.

מתי לפנות לטיפול?

כאשר רמת החרדה גבוהה ופוגעת באיכות החיים; כאשר ההיריון מלווה בסיוטים, בהיעדר הנאה, במחשבות על ניתוח קיסרי (שלא מסיבות רפואיות), בתחושות אשמה ואכזבה עצמית; כאשר ישנה נטייה להימנע מהכנה וממידע על הלידה, או כאשר שיטות להרפיה עצמית, קריאה על תהליכים, ותמיכה חברתית אינם עוזרים - מומלץ לפנות לייעוץ ולטיפול פסיכולוגי.



מה את יכולה לעשות?

כאמור, לכל אישה יש פחדים הקשורים להיריון וללידה, שנחווים באופן ובעוצמה שונים. חשוב שתדעי שזה טבעי - לידה היא מצב שאין לך שליטה עליו, הוא לרוב מלווה בכאב ולכן רק טבעי שיעורר פחדים. יחד עם זאת, חשוב לנסות למצוא דרך להתמודד עמם:

ראשית, שבי רגע ונסי לבדוק מהו הדבר שממנו את הכי חוששת: התבונני במחשבות, ברגשות ובהתנהגות שלך. הצעד הראשון בתהליך ההתמודדות עם פחדים טמון ביכולת ללמוד אותם, מתוך הבנה שזה מה שיש ושזה טבעי.

אם זיהית שהפחד העיקרי שלך קשור לשלב שלפני הלידה, חשבי מה ייתן לך יותר תחושה של ביטחון: האם את מעדיפה ללכת ליותר בדיקות, ואולי דווקא לפחות בדיקות; האם יעזור לך לקרוא, או לשוחח עם אנשים שאת סומכת עליהם כדי להבין איך יודעים שמתחילה לידה, מתי מחליטים שנכון לנסוע לבית החולים, ומי היית רוצה שילווה אותך. ייתכן שיעזור לך לקבוע מראש מי יהיה עם הילדים הגדולים, ללכת לקורס הכנה ללידה ו/או לבקר בחדר לידה לפני הלידה עצמה ועוד.

בחירת מלווה מתאים חשובה. בחרי מלווה שאת חשה שיוכל לתמוך בך ולסייע לך. נסי לא להתבייש לוותר על ליווי של אנשים, קרובים ככל שיהיו, שאת חשה שילחיצו אותך או שיקשו עלייך. כדי שהסיוע יהיה מדויק ונכון בעבורך, עלייך ללמוד לבקש ולהגיד למה את זקוקה - אמירה שכזאת תאפשר לנוכחים לתמוך בך באופן יעיל.

הרפיה עצמית. הפחד בא לידי ביטוי גם בגוף, בנטייה לכווץ את השרירים. בדומה לכך, הכאב הכרוך בלידה הוא ביטוי של התכווצות הרחם. מכאן, שתרגול של הרפיית השרירים מאפשר לנו הן לסמוך על הגוף שלנו והן להרגיע את הפחדים, וכך להתכונן ללידה. לתרגול הרפיה עצמית כדאי לשבת או לשכב במקום שקט, לדמיין מקום יפה שמרגיע אותך, לשמוע מוזיקה מתאימה, ולתרגל נשימות עמוקות ואיטיות.



לאחר הלידה

משך השהייה במחלקת יולדות בלידה רגילה הוא כ- 48 שעות ואחרי ניתוח קיסרי ארבעה-חמישה ימים. נצלי תקופה זו כדי לנוח ולהתחיל להכיר את תינוקך.

ביות - כאשר התינוק נשאר עם האם: אחרי תשעה חודשים בהם היה התינוק צמוד אלייך מבפנים, גם עכשיו, אחרי שיצא אל אוויר העולם, חשוב שתמשיכו להיות קרובים. השהייה הצמודה חשובה במיוחד לפיתוח הבונדינג (Bonding) - הקשר הראשוני בינך לבין תינוקך - ולהצלחת ההנקה. מומלץ לבדוק עם בית החולים, עוד במהלך הסיור טרום הלידה, מהי גישת הביות הנהוגה בו:

ביות מלא - התינוק נמצא עם האם 24 שעות ביממה.

ביות חלקי - התינוק עובר לחדר היילודים בשעות הלילה ובחלק משעות היום (לוח הזמנים משתנה בבתי החולים).

לפעמים, למרות הרצון לביות מלא, התינוק נאלץ לשהות בתינוקייה לשם השגחה רפואית ובדיקות. חשוב שתבקרו אותו שם ושתשאלו את הצוות הרפואי כל שאלה שמעסיקה אתכם.

מידע הוא חלק מתהליך ההכנה, ויכול להפחית חששות לפני ולאחר הלידה. אם אתם מעוניינים במידע נוסף תוכלו למצוא אותו באתרים של בתי החולים ליולדות. כמו כן מומלץ כי תתייעצו עם הרופא המלווה את ההיריון.

החוויה הרגשית שלכם, ההורים, במפגש עם התינוק

המפגש הראשון שלכם עם התינוק מזמין אתכם להתמודד עם שלוש משימות בו זמנית:

1. את, האם, צריכה להתמודד עם תחושה חדשה של הניתוק הפיזי מהתינוק, שיצא מרחמך לאוויר העולם.
2. אתם נדרשים להסתגל לתינוקכם, להבין מה הוא צריך, כיצד לטפל בו - ואולי אתם שואלים את עצמכם האם תצליחו בכך. אל דאגה, ישנם אנשים רבים מסביב שיכולים לעזור לכם.
3. אתם אולי שואלים את עצמכם איך תסתדרו עכשיו ביניכם מול המשימות החדשות שיהיו לכם, ומה הכי נכון לתינוקכם ולכם.

קחו את הזמן ולימדו את תינוקכם ואת עצמכם, וזכרו שלוקח מספר שבועות להסתגל למצב החדש.

הקשר הרגשי הראשוני של ההורים כלפי התינוק נקרא בונדינג (Bonding) והוא חשוב לפיתוח ההתקשרות של התינוק. התקשרות היא הקשר הרגשי שהתינוק יפתח עם דמויות משמעותיות וזמינות שמטפלות בו - כמוכם ההורים או כל דמות אחרת שתטפל בו לאורך זמן. תהליך ההתקשרות של התינוק איננו מותנה בזמן שלאחר הלידה. יחד עם זאת, למגע פיזי בתינוק בשעות הראשונות לחייו, ולמגע רצוף בימים הראשונים, ישנן השלכות חיוביות על התפתחות ההתקשרות של התינוק.

על מנת לעזור לאם ביצירת הבונדינג, הקשר הראשוני הזה מיד לאחר הלידה, מניחים את התינוק עירום על אמו קרוב ללבה, כך שיש מגע בין עור האם ועור התינוק. מחקרים מראים שמגע מוקדם ורצוף זה של האם בתינוקה מעוררים אצלה בונדינג ואמפתיה: אימהות אלו מחבקות, מלטפות ומרגיעות את התינוקות שלהן יותר מאשר אימהות שנמנעו ממגע כזה.

ישנן אימהות שמתאהבות בתינוקות שלהן מיד אחרי הלידה, ואילו לאחרות דרוש יותר זמן. מעבר לכך, חוויית לידה קשה, ניתוח קיסרי ו/או רגשות לא מעובדים של האם, עשויים לדחות את הקשר הראשוני לשלב מאוחר יותר, שבו האם תהיה פנויה לכך. גם הפרדת תינוקות מאימהות היא גורם מפריע לבונדינג של אימהות לתינוקות.

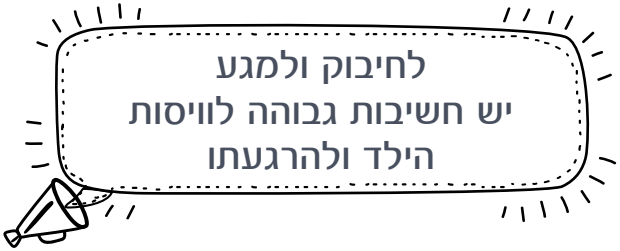
הקשר הראשוני הוא נושא חשוב, שכדאי שתדברו עליו יחד כזוג עוד לפני הלידה. כדאי שתחשבו על תכנית לידה שכוללת את הקשר הרצוי עם התינוק במהלך האשפוז. מומלץ לברר מראש מהי מדיניות בית החולים בהקשר הזה (ראו את המידע על ביות בסעיף הקודם), וגם לחשוב על פתרונות אפשריים כשלא הכול הולך לפי התכניות.

בכל מקרה כדאי לזכור - כשמדובר בהתפתחות תקינה של הורות, הקשר הראשוני עם התינוק ורגשות אהבה כלפיו יתפתחו במוקדם או במאוחר.

חשיבות הקשר הורה ילד - מהזווית הנוירו-ביולוגית: מוח האדם מעוצב לצמוח ולהשתנות בתגובה לניסיון מצטבר, וחוויות משמעותיות משפיעות על התפתחותו. מחקרים מראים שההשפעות העמוקות ביותר מתרחשות בשנים הראשונות לחיים - תקופה שבה המוח מבצע את זינוק הצמיחה הגדול ביותר, והקשרים העצביים מתחזקים עם כל חזרה על אותו רצף, עד שהם הופכים לאוטומטיים.

מיום הלידה ובמהלך שלוש השנים הראשונות נבנים בקצב מהיר החיבורים והקשרים שבין תאי המוח. קשרים אלה מעוצבים בצורה המאפשרת להם ליצור רשתות עצביות. חוויות חוזרות גורמות להפעלה חוזרת של רשתות תאי עצב ומחזקות את הקשרים ביניהם, ואילו שימוש מועט בקשרים הנוצרים גורם להיעלמותם. ככל שהתנסות חוזרת על עצמה, כך מתחזק הקשר. **ולכן, ככל שסביבתו של התינוק עשירה במגע, קשב ואמפתיה, כך מוחו מתפתח ומתאים את עצמו לסביבה רגשית זו.**

מין הילוד: לרבים מאיתנו יש רצונות או חלומות לגבי מין הילוד. יש הורים שמבקשים לדעת את מין הילוד בבדיקות האולטרסאונד במהלך ההיריון, אך הורים אחרים בוחרים שלא לדעת מראש ומעדיפים לגלות את מין התינוק רק בזמן הלידה. לפעמים יש התאמה מושלמת בין הציפיות של ההורים למין הילוד, ולפעמים לא. מצב של חוסר התאמה יכול להיות מלווה בחוויה רגשית של אכזבה, שלרוב נובעת מדעות קדומות או מהעדפות תרבותיות שאותן הפנמנו בילדותנו ושהפכו להיות חלק ממי שאנחנו. סביר להניח שהדברים יסתדרו בהמשך ושתתאהבו בתינוקכם בלי קשר למינו.





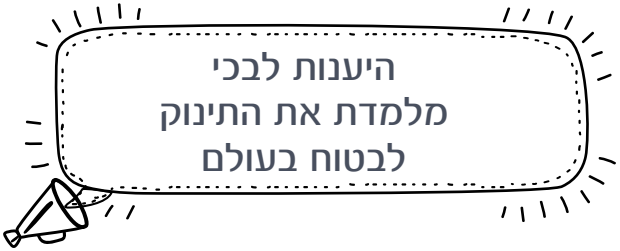
השפעה של לידה קשה על האם ועל הקשר עם התינוק

לידה קשה מאוד היא חוויה מטלטלת, שיכולה להשפיע על ההתנהלות של האם לאחר הלידה, ואף להיות נוכחת בזיכרון וללוות אותה גם ברגעים מאוחרים יותר בחיים. הגוף, שנושא את הזיכרון של החוויה, יכול באופן לא מודע להעלות כאבים ומיחושים הקשורים אליה.

למרבית הנשים ישנה דמות של תינוק אידיאלי עליו הן מפנטזות לפני הלידה. לאחר הלידה מתקיים פער בין התינוק האידיאלי לתינוק שנולד. המשמעות של הפער הזה עלולה להתעצם לאחר לידה קשה וליצור דכדוך שנובע גם מחוויית הלידה הקשה וגם מהפער הזה.

לעיתים, בעקבות לידה כזו, קיים חשש לחיי התינוק שייתכן שיוביל לקושי ליצור איתו בונדינג מתוך פחד לאבד אותו, ובשל הדאגה המלווה את ההורים הטריים. גם מצבים בהם התינוק מופרד מהאם לאחר הלידה מקשה על קיום קשר. כשאין מגע עור לעור בין האם לתינוק (למשל במצב של תינוק פג המחובר לאינקובטור) ואי אפשר לחבק את התינוק בהתחלה, קשה יותר ליצור בונדינג.

פנו לעזרת הצוות המקצועי - שיכול לסייע לכם לחזק את הקשר עם התינוק, למרות החוויה הקשה שעברתם.



זרקור להורים - הורים לילד ראשון

תינוק חדש הגיע הביתה וכל החיים מתהפכים בבת אחת. תחילת ההורות היא פעמים רבות זמן של מערבולת רגשית: לצד האושר והשמחה, אתם עייפים רוב הזמן, דואגים (לשלומו של התינוק ולפרנסה), מוותרים על פעילויות שאהבתם ומרגישים שינוי בזוגיות, בקשרים המשפחתיים ועוד.

המשימה הראשונה שלכם היא להסתגל ולתת מענה לצרכים הראשוניים של התינוק: למצוא דפוסים של שינה ואכילה, למצוא משמעות באיתותים כמו בכי והעוויות, ולנחש מה התינוק מרגיש בכל רגע. במקביל, אתם צריכים ליצור סדר חדש בחייכם שהשתנו ללא הכר מאז לידת התינוק - בעיקר בחייך האם - בהתייחס להיבטים הבסיסיים ביותר כמו שינה ואוכל.

הורים רבים מחפשים ידע וגישה חינוכית שתתאים להם. ההיצע הענק שמציעה התרבות העכשווית יכול להיות מבלבל מאוד. מומלץ שתתאימו אותו לגישות ולערכים שלכם, ובעיקר לצרכי התינוק, ושתיעזרו באחות טיפת חלב או ברופא ילדים כשאינכם בטוחים בדרך לטפל בו.

המשפחה שלכם - יש הורים הנעזרים במשפחת המוצא שלהם ואחרים שמעדיפים שלא. תמיכה של המשפחה המורחבת יכולה להיות נפלאה. זו דרך מצוינת ליצור קשרים עמוקים בתוך המשפחה, לחזק ולשמר אותם, ולהיתמך בזמן עמוס זה. עם זאת, לא תמיד אתם יכולים להיעזר במשפחת המוצא שלכם: אולי אתם מעדיפים לגדל את ילדיכם באופן שונה מהוריכם, או שאולי אתם לא בטוחים שהם יתמכו בהורות שלכם, מתוך אכזבות, כעסים, חרדות או בושה (בעיקר במצבים בהם יש לילד ליקוי התפתחותי או פיזי).

הקשר שלכם עם אנשי המקצוע - לתמיכה בהורות שלכם חשובים אחות טיפת חלב, רופא הילדים, ועם הזמן המטפלות במסגרות החינוך, וכן אנשי מקצוע בשירותים הקהילתיים לגיל הרך. עם זאת, לעיתים קשה לשתף אותם בקשיים של התינוק או בקשיים בהורות (אולי מתוך תקווה שהקושי יסתדר מעצמו, אולי מעצם החשיפה הרגשית). יכול להתעורר גם פחד מובן מביקורת שלהם, שהרי ההורות היא מקום כה רגיש, אינטימי ומיוחד. מומלץ שתמצאו אנשי מקצוע שאתם חשים עמם בנוח, שמקבלים אתכם ללא שיפוט וביקורת ושאתם סומכים על יכולותיהם ועל הידע המקצועי שלהם.

מקורות ידע ותמיכה - אתרים באינטרנט ורשתות חברתיות הפכו בשנים האחרונות למרחב שיח מרכזי בחיינו, ומהווים כיום מקור למידע נגיש ומהיר ולתמיכה עבור הורים רבים. יש לזכור שלא כל המידע המופיע באינטרנט וברשתות החברתיות אמין, ולעיתים קרובות הוא מבוסס על ידע אישי ולא על ידע מקצועי מבוסס מחקר. לשאלות הנוגעות להורות שלכם ולהתפתחות ילדכם מומלץ לפנות לאנשי מקצוע שאתם סומכים עליהם או לאתר מקצועי. שימו לב, גם אם הרשת החברתית יכולה לתת לכם תחושת תמיכה, היא אינה מחליפה קשרים חברתיים, ומומלץ לפנות למשפחה ולחברים כשעולה הצורך בתמיכה ובעזרה בהורות ובגידול הילד.

פרנסה - הולדת תינוק מביאה עמה צרכים מגוונים. אבות רבים מרגישים שיש להם אחריות כפולה: גם לפרנס ולספק מימון וביטחון למשפחה המתרחבת, וגם להגיע הביתה ולהקל על בת הזוג בטיפול בתינוק. אימהות רבות זקוקות בתקופה רגישה זו למעטפת של תמיכה, ושעות רבות וארוכות לבד בבית ובטיפול בתינוק (ואולי גם בילדים נוספים) יכולות לגרום לתחושת בדידות עמוקה. האחריות בגידול התינוק כרוכה במחויבויות, שמעלות לא פעם מתחים ולחצים - ואתם עלולים לחוש שאינכם עומדים בעומס הציפיות, המטלות והדרישות של בן/בת זוגכם. שיחות משותפות ביניכם, שבהן תוכלו לחלוק רגשות וקשיים, ושיובילו לחלוקת תפקידים ברורה, יכולות להקל ולהפוך את הציפיות ההדדיות לברורות יותר.



מחשבות ופחדים ביחס לתינוק

אתם והתינוק לומדים להכיר זה את זה. אתם מתבוננים בו וחושבים: למי הוא דומה? את מי הוא מזכיר לי? כל דבר שהוא עושה גורם לכם להתפעלות ולהתרגשות. אך ההורות מלווה לא פעם גם במחשבות ופחדים - למשל:

- האם התינוק מתפתח בצורה תקינה ובקצב הנכון?
- האם הוא אוכל וישן מספיק?
- האם הוא נושם כשהוא ישן גם כשאנחנו לא לידו?
- האם נצליח להבין מה הוא צריך ולהיענות לו בדרך הטובה ביותר?
- האם נוכל "לקרוא" ולפענח נכון את האיתותים והסימנים שהוא משדר?
- האם נדע איך לשחק עמו?
- האם נצליח לאהוב את התינוק? האם הוא יאהב אותנו?
- האם אני מתנהגת כפי שאימהות אמורות להתנהג? האם אני מתנהג כפי שאבות אמורים להתנהג?

חשוב שתדעו שמחשבות ופחדים אלו מאפיינים הורים רבים, ולא פעם הם מתעצמים כשנולד תינוק פג או תינוק עם ליקוי התפתחותי. מומלץ שתשוחחו ביניכם ועם אנשים קרובים לכם על שאלות ומחשבות אלו באופן כן ופתוח. ואם דאגות אלו אינן חולפות, כדאי שתתייעצו עם אחות טיפת חלב או עם רופא הילדים.



זוגיות במצב פגיע

תחילת ההורות היא זמן רגיש. סביב לידת הילד יש שינוי בזוגיות - אין מדובר עוד בזוג כי אם במשולש יחסים, בו כל מערכת יחסים בין שניים משפיעה על השלישי, ועלולים להיווצר קונפליקטים זוגיים, למשל סביב מי נותן מענה מדויק יותר לצרכי התינוק. יש אימהות שעלולות לאבד בתקופה רגישה זו את האמונה שיש להן את הכלים לתת מענה לצרכי התינוק ולהרגיע אותו. לעיתים בן הזוג עלול לחוש זנוח, ושאינו מקבל את תשומת הלב והחיבה הראויה מבת זוגו, הנותנת את דעתה בעיקר לתינוק החדש. לעיתים האם מדירה את בן זוגה בשבועות הראשונים מטיפול בתינוק ואולי מערבת יותר את אמה, והדבר עלול להקשות על בן הזוג.

תשומת הלב של הסביבה מופנית כלפי האם ויש נטייה להתעלם מצרכיו של האב, שמצופה ממנו להיות שמח ומאושר. לעיתים מצטבר מתח רב בין ההורים והם אינם מצליחים לתמוך ולעזור האחד לשני, ויש ביניהם תחושות קשות, התרחקות, כעס, תסכול וחוסר רצון לקרבה.

אם אתם חשים כך, מומלץ שתנסו לשוחח על קשיים אלו בכנות ובפתיחות. שיחה זוגית בונה דורשת זמן, סבלנות ואמון. אם הקשיים והמריבות ביניכם משפיעים על הטיפול בתינוק, עדיף שלא תישארו איתם לבד - מומלץ שתפנו לייעוץ מקצועי לשיפור התקשורת ביניכם.

* עוד על חוויית ההורות ראו בחלק "מה מעסיק אותנו ההורים".



זרקור לאימהות

הרגע בו את הופכת לאם הוא רגע משמעותי ומרגש מאוד. אך לצד השמחה, האימהות תובעת ממך דרישות רבות, ויש בה מידה מרובה של אובדן חופש, ולעיתים קרובות גם שינוי קיצוני של אורח החיים שהיה לך עד עכשיו. גם אם תכננת את ההיריון, לעיתים את חשה לכודה בחוויה שהזמן שלך כבר לא ברשותך, ואת מתאימה את פעילויותיך ואת כל חייך לצרכיו של התינוק החדש, על מנת להיות פנויה אליו יומם ולילה.

את עושה מעבר פסיכולוגי למקום בו את נותנת את כל תשומת ליבך וזמנך לאחר, לתינוק שלך, וממעטת לתת זמן לעצמך. תהליך זה הוא טבעי, אולם חשוב שתהיי מודעת לכך ותזכרי לקחת זמן לעצמך שבו תוכלי "לתדלק ולמלא מצברים".

עם הולדתך כאמא נולדת עייפות גדולה מהטיפול האינטנסיבי בתינוק, מהניסיון התמידי להבין את צרכיו, מדאגה לשלומו וממחסור אמיתי בשעות שינה. תקופה זו קוראת לך ליצור סדר חיים חדש לגמרי, שמותאם לצרכים של התינוק ולא לצרכים שלך, וזה לא פשוט.

סביר להניח שלפני שהפכת לאם לא נכחת בלידה, לא טיפלת בתינוק שרק נולד, לא רחצת ולא האכלת אותו. עכשיו את צריכה ללמוד לעשות את הכל, ולפעמים זה מלווה בתחושות של לחץ וחשש אם באמת תצליחי ללמוד את כל זה. יכולת זו היא אינטואיטיבית בחלקה, ובחלקה נלמדת - ולמידה זו נעשית פעמים רבות על בסיס ניסוי וטעיה. סביר שיעבור זמן עד שתחושי בטוחה ונינוחה כאם.

למרבית האימהות ישנו אינסטינקט אימהי חזק, שלרוב מתעורר באופן ספונטני ברצף שבין ההיריון ללידה ולתחילת ההורות. היכולת שלך להפוך לאם נקנית בהתנסות, והמורים הטובים ביותר לכך הם את עצמך ותינוקך - הקשיבי לשניכם.



מה את יכולה לעשות?

- הרבה אימהות מחפשות לאחר הלידה, נוסף על בן זוגן, תמיכה מדמות נשית קרובה - אמא, קרובת משפחה, שכנה או חברה - בעלת ניסיון בהורות, שתעזור בהתמודדות עם השינויים שמביאה הלידה, ולא תיבהל אם האם הטרייה מעט תלויה בה בתקופה זו. אם גם את חשה צורך כזה, פני למי שיכולה לעזור לך ולתמוך בך, כך שתוכלי להתמסר כליל לטיפול בתינוקך. קבלי באהבה הצעות לתמיכה ועזרה מעשית.
- אין צורך שתהיי מושלמת. נסי להיענות לתינוקך כמיטב הבנתך ורגישותך, ושימי בצד משימות שאינן הכרחיות בשלב זה (כמו לשמור על בית מבריק).
- שמרי על הבריאות שלך כדי שתהיי פנויה לטיפול בתינוק שלך וליצירת קשר טוב איתו. אם את לא מרגישה טוב, מומלץ שלא תהססי לפנות למי שיכול לעזור ולתמוך בך.
- לכי לנוח ולישון בכל זמן שאת יכולה, בעיקר כשהתינוק ישן. חוסר שינה גורם לעצבנות ולקושי לתפקד. אם בן זוגך, אמך, חברה טובה או מישהו אחר יכול להחליף אותך בטיפול בתינוק, שני כמה שעות ברצופות.
- תזונה בריאה ומאוזנת הכוללת את כל אבות המזון חשובה לך במיוחד - גם כי היא משפיעה על הזנת התינוק אם את מיניקה, וגם כי היא מאפשרת לך לשמור על כוחותייך.

- קחי לעצמך זמן (גם אם קצר), כדי לקבל כוחות להתמודדות עם העומס והדאגה הקשורים בגידול התינוק: מקלחת מרעננת; פעילות גופנית או פעילות הרפיה דוגמת מדיטציה או יוגה; פעילויות אחרות אהובות עלייך, כגון שיחה עם אדם קרוב, קריאה, צפייה בתוכנית אהובה, אפייה, משחק, יצירה, הקשבה למוזיקה ועוד. מומלץ בזמנים אלו לכבות את הטלפון הנייד.
- מומלץ שלא תהססי לשאול ולחפש מידע כשאת לא יודעת - ידע יכול לעזור לך בהתמודדות היומיומית.
- צרי קשר עם אימהות אחרות לתינוקות קטנים. זו יכולה להיות רשת תמיכה חברתית נשית לתמיכה ושותפות.
- דברי על הרגשות שלך - כשאת מדברת על הפחדים והחששות שלך את מאפשרת לקרובים לך הזדמנות לתמוך בך. יכול להיות שתופתעי לגלות עד כמה גם אחרים חוו רגשות אלו, ושיתוף זה יכול להפוך לתמיכה משמעותית בהתנהלות היומיומית.
- שתפי אנשי מקצוע שאת סומכת עליהם, אם עולה קושי ואת זקוקה לייעוץ, ובמיוחד את רופא הילדים ואחות טיפת חלב.



דימוי גוף ירוד לאחר הלידה

ישנן נשים המתקשות לקבל את השינוי בגופן לאחר הלידה. הן חשות אובדן שליטה, חוסר נוחות גופנית וירידה משמעותית בדימוי העצמי. תחושות אלה יכולות להיות מלוות בירידה בתפקוד בתחומים שונים כמו העבודה, הקשר עם בן הזוג ולפעמים הקשר עם התינוק. במקרים קיצוניים ישנה אפילו הימנעות מיציאה מהבית ומפגישה עם בני משפחה וחברים. קשיים אלה עלולים להעיד על דיכאון או נסיגה רגשית. במקרים אלה ישנה חשיבות רבה לפנייה לאנשי מקצוע על מנת לקבל עזרה.

התנהגויות בסיכון לאחר הלידה

קיימות התנהגויות שעלולות לסכן את התינוק שלך: עישון סיגריות, לקיחת תרופות ללא אישור רופא, ושימוש באלכוהול ובסמים עלולים להזיק לתינוק היונק, כיוון שהחומרים עוברים דרך החלב של האם ישירות אליו, וחשיפה אליהם יכולה לפגוע בהתפתחותו. חשוב למנוע חשיפה של התינוק לעישון בבית וברכב.

תהליך הגמילה מהתנהגויות אלו הוא מורכב, וכדי לשנות הרגלים דרושים זמן, סבלנות והתמדה. חשוב לפנות לאנשי מקצוע לשם תמיכה, עזרה והכוונה.



זרקור לאבות

המחשבות על האבהות שלך מתחילות כבר עם ההיריון או לפניו. כמו גברים רבים אתה מתחיל לשאול את עצמך שאלות לגבי מה זה להיות אבא? איזה אבא אתה רוצה להיות? האם תהיה אב כמו האבא שלך? האם אתה רוצה לעשות את הדברים אחרת? האם אתה רואה את עצמך כאב מעורב? מה זה בעצם להיות אב מעורב? איך להיות שותף בגידול הילד שלך?

האבהות מלווה בהרבה מאוד שאלות, שהמאפיין העיקרי שלהן הוא בנייה מחודשת של זהות ותפקידים. מרגע הפיכתך להורה, דברים רבים עומדים להשתנות. למשל, אם עד עתה לקחת על עצמך את תפקיד המפרנס, וחזרת בשעות מאוחרות הביתה על מנת לעשות שעות נוספות ולהרוויח יותר, יתכן שתצטרך עכשיו לשנות את הקצב ולהתפנות להיות יותר בבית.

גם אם אתה שואף לקחת חלק משמעותי בגידול התינוק, סביר להניח שיש לך ניסיון וידע מועט איך להיות אבא, ושלפני שהפכת לאב לא טיפלת בתינוק, רחצת, או האכלת. אולי אתה גם נרתע ממה שנחשב מזה דורות לענייני נשים. אך אם בעבר נשים עברו את התקופה הראשונית לאחר הלידה יחד עם נשים אחרות, כיום אתה, בן הזוג, נמצא לצד האם הטרייה ונדרש לתמוך בה, להיות חזק ומעשי, וגם רגיש ומכיל. אם תוכל להיות מעורב ופעיל בטיפול בתינוקך, תחוש בטוח ונינוח עם הזמן - ותוכל לא רק ליצור קשר הדוק עם התינוק שלך אלא גם להוות מקור לתמיכה ועידוד לבת זוגך.

גברים רבים נהנים ממעורבות פעילה וישירה בטיפול בתינוקם, גם אם היא דורשת שינויים בסדרי העדיפויות ובאורח החיים שלהם. יש אבות שחשוב להם להשתלב בכל הטיפול היומיומי בתינוק כשהם בבית, ויש המבקשים לעצמם תפקיד מיוחד - למשל, אולי תרצה להיות אחראי על רחיצת התינוק? אולי תרצה לקום אליו בשעות הבוקר המוקדמות? לגזור את ציפורניו?



מה אתה יכול לעשות?

- אפשר לעצמך להתנסות בטיפול היומיומי בתינוקך - כך תיצרו ביניכם קשר קרוב ואוהב.
- דאג לשמור על כוחותיך כדי שתוכל לטפל בתינוק ולעטוף את בת זוגך ולתמוך בה. שמור על בריאותך, דאג למלא מצברים, לישון, לאכול בריא, לעשות פעילות גופנית או פעילות הרפיה, או כל פעילות אחרת שאתה אוהב לעשות - גם אם לזמן קצר.
- חפש מידע על התפתחות התינוק. ידע למה לצפות בהמשך בנוגע להתפתחות של תינוקך יכול לעזור לך בהתמודדות היומיומית.
- קבל באהבה הצעות לתמיכה ועזרה מעשית.
- צור קשר עם אבות אחרים לתינוקות. זו יכולה להיות רשת תמיכה חברתית גברית לתמיכה ושותפות.
- דבר על הרגשות שלך. כשאתה מדבר על הפחדים והחששות שלך אתה מאפשר לתמוך בך. יכול להיות שתופתע לגלות עד כמה גם אחרים חוו רגשות אלו, ושיתוף זה יכול להפוך לתמיכה משמעותית בהתנהלות היומיומית שלך.
- שתף אנשי מקצוע שאתה סומך עליהם, אם עולה קושי ואתה זקוק לייעוץ.



חששות מהורות

מחקרים מראים שילדים הגדלים עם אב מעורב יפגינו הישגים טובים יותר בלימודים, חברותיות גבוהה ואף מנהיגות טובה יותר. עם זאת, יש אבות שעולים אצלם חששות ביחס להשפעות שיהיו להורות על חייהם. ייתכן שיהיו גאים ומאושרים, אך יש המוצאים שהמעבר לשלב ההורות קשה ומעורר מגוון רגשות, ואין זה יוצא דופן שגבר יסבול מדיכאון או ירגיש בודד וזנוח. הוא גם עלול לחוש קנאה בתשומת הלב הרבה שאשתו והילוד מקבלים, בעיקר אם רגשותיו אינם מובנים לו, למשפחתו ולחבריו.

גבר שעובר טלטלה רגשית גדולה לאחר הלידה עלול לשקע עצמו בעבודתו או בתחומי עניין אחרים, לחפש ריגושים מחוץ לבית, או להסתגר בתוך עצמו מבחינה רגשית. הגבר עשוי לחוש, גם אם באופן לא מודע, דחוי, עד כדי כך שיראה בתינוק יריב הלוקח ממנו את בת זוגו. לעיתים הרגשות האלו כל כך חריפים, עד שהגבר נוטש את בת זוגו, וגם אם לאחר מכן הוא מרגיש אשם בגלל המעשה, הוא אינו מסוגל לשוב אליה.

אם יש לך חששות וקשיים הקשורים במעבר לאבהות, חשוב שתשתף במחשבותיך ורגשותיך את בת זוגך או אנשים הקרובים אליך. ואם סערת הרגשות גדולה או אינך מצליח להבינה או לשלוט בה, מומלץ שתפנה לסיוע ותמיכה מקצועיים.



זרקור להורים - רגשות מורכבים ביחס להורות ולתינוק

המעבר להורות כולל פעמים רבות פנטזיות או תפיסות תרבותיות המדגישות רק את הצדדים החיוביים של ההפיכה להורה. יחד עם זאת, אנו יודעים שישנם מצבים ורגעים בהם החוויה הרגשית של ההורות היא לא רק חיובית. בואו נדבר על זה קצת: לעיתים קרובות ההורות החדשה מזמינה מצבים של חוסר שינה, בדידות, עייפות כרונית או תחושה שהחירות והזהות נלקחו מכם, ומצבים אלו יכולים לעורר כעס או תסכול.

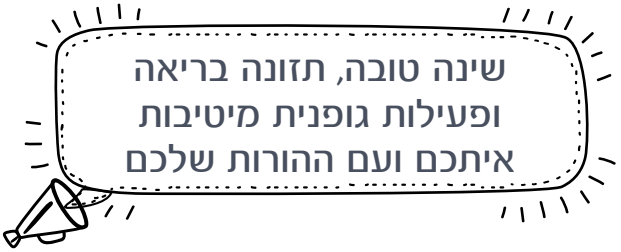
לפעמים אנו חשים שאין מקום ולגיטימציה חברתית למורכבות הרגשית ולרגשות שליליים שההורות החדשה מעוררת. ולעיתים רגשות אלו מושלכים על התינוק. למשל, אנחנו יכולים לומר "התינוק 'טרטר' אותנו כל הלילה" - למרות שאנחנו יודעים שהוא בוכה כי לא נוח לו או כי מציק לו משהו והוא לא אשם בכך, אבל אנחנו כועסים על עצם העובדה שעלינו לקום כמה פעמים במהלך הלילה, שבגללה אנחנו עייפים.

מה המקור למורכבות הרגשית ולרגשות שליליים?

המצב החדש של ההורות מעורר לא פעם אתגרים שאנו לא מכירים ושלא נוח לנו איתם - למשל, אנו נדרשים לעמדה של נתינה לאחר, שלעיתים מתנגשת עם הצרכים שלנו. לפעמים עודף המידע וחוסר הניסיון לבחור מה נכון בעבורנו ובעבור הילד שלנו עשוי לבלבל ואולי גם להלחיץ אותנו, עד שנמצא, עם הזמן, את הדרך שמתאימה לנו.

הזהות החדשה שלנו כהורים דורשת הסתגלות. לא פעם הזהות הזו יכולה לעבור דרך חוויות של חוסר ביטחון, שעלולות להשליך גם על הזהות וגם על ההתמודדות שלנו במקומות אחרים. למשל, ייתכן שלפני שהפכנו להורים, חשנו מצליחים, תורמים ומוערכים במסגרת העבודה. אם ההורות מעוררת בנו חוסר ביטחון, חוויה זו עלולה לחלחל ולהשפיע גם על תחומים אחרים בחיינו - כמו בעבודה שלנו או בקשרים החברתיים שלנו - ותחושת הביטחון שלנו עלולה להתערער גם שם.

אם אתם מתמודדים עם אתגרים כאלו, שוחחו עליהם עם אנשים קרובים לכם ובמידת הצורך התייעצו עם איש מקצוע.





המורכבות הרגשית לאחר הולדת התינוק

הולדת התינוק יכולה לעורר תגובות רגשיות מגוונות אצל הורים. למרות שקונפליקטים רגשיים קיימים וטבעיים, נדיר שלהורים לא יהיו כלל רגשות חיוביים כלפי תינוקם. עם זאת, לעיתים לידת התינוק מעוררת זיכרונות או כאב מההיסטוריה האישית, כשההורים הרגישו לא אהובים, לא רצויים או לא מובנים, והם זקוקים להרבה כוחות ותמיכה כדי לתת תחושה טובה לתינוקם. למשל, לעיתים הבכי של התינוק או התנהגותו מעלים זיכרונות קשים מהעבר ומקשים על הטיפול בו או שהם משפיעים על הקשר איתו.

הרבה משפחות צעירות גרות כיום במרחק מהתא המשפחתי המקורי שלהן, ובמקרים רבים אפילו יחסי השכנות כבר אינם מאופיינים בחום ובקרבה. התקופה שלאחר הלידה אינה תקופה שטוב להעביר אותה בבדידות, גם בשל הלחצים הנפשיים, וגם בשל הבלבול והקשיים עמם מתמודדים הורים טריים. אם נוסיף לזה נורמה של שעות עבודה מרובות מצד בן הזוג, נקבל מצב עגום: אמא, תינוק רך, והרבה הרבה ריקנות מסביב. הדכדוך המאפיין נשים רבות לאחר הלידה, והשינויים הקיצוניים במצב הרוח, עשויים להתגבר בשל הבדידות והניתוק.

במצבים אלו מומלץ שתשתפו זה את זה או אדם קרוב אליכם, ואם אתם מרגישים שרגשות שליליים מציפים אתכם ולא נפתח פתח לחוויות חיוביות בהורות, פנו לעזרה מקצועית.



"בייבי בלוז"

אצל נשים רבות לאחר לידה מופיעים סימפטומים הכוללים עצבות, בכי, שינויים תכופים במצב הרוח, בלבול, חרדה והפרעות שינה. תופעה זו מכונה "בייבי בלוז" ולעיתים היא כוללת גם רגשות שליליים כלפי התינוק. אם את מזהה בעצמך רגשות אלה, אין זה אומר שאת אמא רעה. חשוב לזכור כי רגשות שליליים אלו הם הגיוניים מאוד בהקשר שבו הם מתקיימים -הצורך להסתגל לטיפול אינטנסיבי בתינוק, החולשה הפיזית, העייפות, וכן תנודות הורמונליות משמעותיות.

מומלץ שתקבלי תמיכה רגשית, כדי למנוע התפתחות של סימפטומים רגשיים חמורים יותר. היכולת להיעזר בסביבה היא חיונית בתקופה זו, בייחוד לצורך מנוחה מספקת ותזונה מאוזנת ליולדת.

דיכאון לאחר לידה



רגשות של עצבות, בכי, שינויים תכופים במצב הרוח, בלבול וחרדה אינם מאפיינים אימהות בלבד. גם אבות חווים רגשות מורכבים כאלו ועלולים לסבול מדיכאון לאחר לידת הילד שלהם. עם זאת המונח "דיכאון לאחר לידה" מתייחס לאימהות והוא מופיע בשכיחות של כ- 15% באוכלוסייה. פוטנציאל לפיתוח דיכאון לאחר לידה נבדק על ידי הרופא המלווה כבר בשבוע ה-28 להיריון דרך שאלון מובנה. דיכאון לאחר לידה מאופיין בכך שרגשות קשים אלה אינם נעלמים, הם מלווים את האם רוב שעות היום, ולעיתים מלווים במחשבות על פגיעה בתינוק או בעצמי. להלן תיאור של רגשות, מחשבות והתנהגויות המאפיינות דיכאון לאחר לידה: האם את מכירה חלק מהם? האם הם נמשכים לאורך זמן?

- יש לך מחשבות שליליות כלפי התינוק (ואולי לפעמים אפילו רצון לפגוע בו).
- אינך מרגישה שום רגש כלפי התינוק, את מרגישה שאין לך חשק לטפל בו ואת מרגישה תחושת ריחוק כלפיו - או לחילופין, את כל הזמן חרדה לגביו ללא סיבה גלויה לעין.
- את מתקשה לתפקד, כל משימה נראית קשה מדי ואת מעדיפה להעביר את היום במיטה.
- יש שינויים חדים במצב הרוח שלך: עצבנות, כעס וזעם, בכי ללא הפסקה.
- את עייפה כל הזמן אך מתקשה להירדם, או להיפך - ישנה כמעט כל היום.
- את חשה מצב רוח ירוד או עצבות ברוב שעות היום.
- את מאבדת עניין או הנאה בדברים שבעבר נהנית מהם.
- את חשה חוסר תיאבון, או להיפך - אוכלת יותר מדי כמעט בכל יום.
- יש לך תחושת אי-שקט ומתח, או להיפך - איטיות יותר כמעט בכל יום.
- את חשה שאינך שווה או שיש לך רגשות אשם כבדים.
- אין לך עניין ביחסי מין.
- יש לך קושי בריכוז או בקבלת החלטות, אפילו פשוטות.
- את חשה תחושה של "אין מוצא", היעדר תקווה, מחשבות חוזרות על מוות או על פגיעה עצמית.

אם את מכירה את הרגשות הללו, אל תישארי איתם לבד. שתפי אדם קרוב או פני לאיש מקצוע שיכול לתמוך בך, כמו אחות טיפת חלב, רופא משפחה, פסיכולוג, עובדת סוציאלית, או כל דמות מקצועית אחרת בסביבה הקרובה שאת סומכת עליה.





זרקור להורים לתינוקות שנולדו עם מוגבלות, תסמונת, מחלה, או בעיה התפתחותית

חלק מהתינוקות נולדים עם מוגבלות, תסמונת או מחלה מולדת מסיבות שונות (גנטיקה, היריון בסיכון, מצוקה בלידה ועוד) - לעיתים ההורים יודעים על כך במהלך ההיריון, במקרים אחרים הם מתבשרים על כך לאחר הלידה ולעיתים הם מבינים זאת בשלבים מאוחרים יותר של התפתחות הילד. במקרים שבהם מוגבלות התינוק מתבררת בלידה או מיד לאחריה, יש לרוב צורך לקבל החלטות ביחס לטיפול בתינוק מההתחלה, ואז עולה גם מיד הדאגה לשלומו, להתפתחותו ולעתידו, ואלו מעוררים רגשות מורכבים. זהו שינוי בלתי צפוי ופתאומי, שמשנה בבת אחת את כל מהלך החיים המתוכנן. רגשות אופייניים שעולים אצל הורים הם הלם, חוסר אמונה, רתיעה, דחייה ועוד - וראשיתה של ההורות מאופיינת בחרדה ובבלבול. תגובות אלה מאפיינות גם הורים שמתבשרים על בעיה התפתחותית בשלב מאוחר יותר.

זו בהחלט יכולה להיות תקופה של מתח ומצוקה. יש הורים שלא יודעים אם הם מסוגלים לטפל בתינוקם היטב וחוששים מהאחריות הכבדה המוטלת על כתפיהם. חלק מההורים מרגישים רגשות אשם ביחס למוגבלות של הילד, ושואלים את עצמם מה עשו לא בסדר במהלך ההיריון או הלידה. רגשות אלו הם טבעיים ויכולים לבוא לידי ביטוי במגוון דרכים ובשלבים שונים.

הידיעה שיש לכם תינוק עם מוגבלות, תסמונת, מחלה או בעיה התפתחותית היא ידיעה מורכבת שלוקח זמן לעכל ולהשלים איתה, בין אם הילד נולד עמה ובין אם היא התבררה עם התפתחותו של התינוק. עם זאת, היכולת להשלים עם האבחנה של הילד חשובה מאוד: כשאנו משלימים עם המצב של הילד, אנחנו גם יכולים להתכוונן לצרכיו המיוחדים ולהיענות להם. תהליך השלמה עם האבחנה בונה בתוכנו את היכולת לראות את הילד כפי שהוא, במקום שבו הוא נמצא, בלי לוותר על השאיפה שלנו לתת לו את הטוב ביותר בעבורו.

זכרו שאינכם יכולים להצליח בכל, ושהדבר אינו אומר שאתם הורים פחות טובים. אתם האנשים החשובים ביותר עבור ילדכם. ישנן דרכים רבות לאהוב, להתחבר ולתקשר עם ילדכם. מערכת היחסים המיוחדת שתצרו עמו תספק לו את האהבה והתמיכה שהוא צריך כדי לגדול ולשגשג. מגע, תקשורת ודיבור עם תינוקכם, יעזרו לו להתמודד עם האתגרים בפניהם הוא עומד כרגע ולהרגיש מוגן ובטוח.

* עוד על הורות מיוחדת ראו בחלק "מה מעסיק אותנו ההורים".





התקשרות עם תינוק שנולד עם מחלה, תסמונת או מוגבלות

חשוב לזכור כי חששות ודאגות מאפיינים כל לידת תינוק. עם זאת, כשנולד תינוק עם מחלה, תסמונת או מוגבלות, או כשמתבררת בעיה התפתחותית בשלב מאוחר יותר, עוצמתם של החששות והדאגות על פי רוב גבוהה יותר והם עלולים להביא לכך שההורים יפחדו להיקשר לתינוק. יש הורים שמתקשים ליצור קשר עם התינוק מסיבות אחרות: למשל אם הבכי שלו מאד מאד צורמני, אם הוא לא מסמן מה הוא צריך, או בגלל לקות פיזית בולטת שגורמת לו להיראות פחות חמוד מתינוקות אחרים.

הקשר שלכם עם התינוק חשוב להתפתחותו. ללא קשר למוגבלות, מחלה או קושי, התינוק תלוי בכם, ורגשותיכם כלפיו ישפיעו על הקשר איתו.

במקרים רבים, חייהם של ההורים עוברים שינוי והמוקד עובר לילד ולטיפול בו. חלומותיהם מתנפצים, והזמן שהם מקדישים לילדם בא על חשבון בני המשפחה האחרים (אחים, בן זוג). לא פעם עולים יותר מתח ודאגה במשפחה, יש צורך לגונן ולהגן, יש חוויה של רגישות יתר ותחושת אחריות אישית גבוהה מאוד, ובנוסף, פעילויות יומיומיות נעשות מסורבלות יותר, ויש צורך לארגן ולתכנן את הדברים מראש.

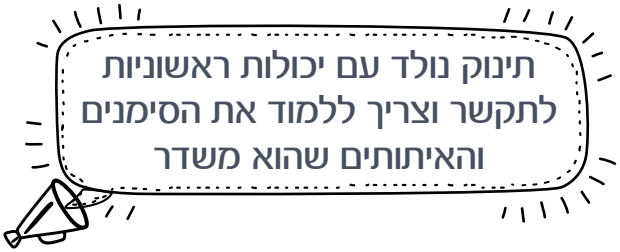
אם אתם חשים קשיים רגשיים, עדיף שלא תהססו לפנות לתמיכה וייעוץ מקצועי גם לעצמכם, כדי לעבד רגשות אלו, ולקבל כלים להתמודדות והבנה טובה יותר של מצב ילדכם והדרך שבה אתם יכולים לסייע לו.

פנו לאנשי מקצוע שאתם סומכים על יכולותיהם המקצועיות ושאתם מרגישים בנוח לפנות אליהם - הצוות הרפואי בית החולים, הצוות במכון להתפתחות הילד, אחות טיפת חלב, עובדת סוציאלית במחלקת הרווחה או מטפלת רגשית שיכולה לתמוך בכם.



לידה עד שנה

טיפול יומיומי בתינוק



סדר יום

עד גיל שלושה חודשים אין לתינוק סדר יום קבוע. כל יום בחייו נראה אחרת מבחינת אכילה, שינה ופעילות.

לאחר גיל שלושה חודשים מסתמן סדר יום של אכילה ושינה, אך בגיל זה השעון הביולוגי הפנימי של התינוק עדיין אינו מפותח. לכן הוא יכול להיות רעב או לרצות לישון בכל שעות היממה. חשוב להיות קשובים לצרכיו ולא להכתיב לו לוחות זמנים קשיחים.



מה אתם יכולים לעשות?

תוכלו לסייע לתינוק אם תצרו לו סדר יום קבוע לזמני ארוחות, הלבשה שינה, טיולים בחוץ, משחק וכו'.

שתפו אותו בפעילויות משפחתיות: קחו אותו לטיולים ולקניות; אם הוא כבר יושב - הושיבו אותו ליד השולחן בשעת הארוחה עם שאר בני המשפחה; בזמן אפייה תנו לו בצק ללישה וכו'.



פחדים הקשורים בטיפול היומיומי בתינוק מאפיינים הורים רבים והם חלק טבעי מההורות. אם אתם מרגישים שהפחדים האלה משתקים אתכם ואינם מאפשרים לכם לתפקד בצורה תקינה, כדאי לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים.

מזג התינוק

אתם לומדים להכיר את התינוק שלכם תוך כדי הטיפול היומיומי בו.

ככל שהתינוק מגיב יותר אליכם ואל הטיפול שלכם בו, אתם מתאהבים זה בזה שוב ושוב. זהו שלב שבו התינוק מסגל לעצמו דפוסים של אכילה ושינה, ואתם לומדים להבין ולהבחין בהעדפות שלו: מה הוא אוהב ולא אוהב, איך הוא הולך לישון ובהמשך מה הוא אוהב לאכול.

תינוקות נולדים עם סגנונות התנהגות שונים - חלקם רגועים, שקטים ונינוחים יותר, בעוד אחרים חסרי מנוחה, דורשים טיפול מתמיד ובוכים הרבה. הבדלים אלו במזג מייצגים את האופן שבו היילוד מגיב לסביבתו ולעצמו. מזג מתייחס למשל לתחומים הבאים:

- עד כמה התינוק פעיל או אדיש.
- עד כמה הוא רגיש לגירויים והסחות דעת.
- עד כמה הוא סקרן וחוקר או נסוג ומתכנס בעצמו.
- עד כמה התגובות שלו עוצמתיות או רגועות.
- עד כמה הוא מתמיד בחקירה של דברים ומצבים חדשים או שמאבד עניין במהרה.
- עד כמה הוא מסתגל לשינויים או שהוא רגיש וחשוב לו לחזור לשגרה מהר.

מזגו של התינוק ישפיע על הטיפול בו בתחומים רבים. למשל עד כמה קל או קשה להרגיע אותו במעברים ומצבים שונים כמו הורדת בגדים והלבשה או כניסה לאמבטיה ויציאה ממנה, עד כמה הוא סקרן להתנסות בסוגי אוכל שונים ועוד.

חלק מהתינוקות אוהבים לפגוש אנשים חדשים ואחרים זקוקים לזמן על מנת להרגיש בנוח עם אדם שאינם מכירים; יש תינוקות שאוהבים פעילות ורעש בעוד אחרים מעדיפים פעילות רגועה ושקטה; יש תינוקות פעילים מאוד, בעוד שאחרים מעדיפים להתבונן.



מה אתם יכולים לעשות?

התבוננו כיצד תינוקכם אוהב לשחק ולחקור: האם הוא אוהב לנוע הרבה או שהוא מעדיף לשבת ולצפות על העולם סביבו? במקביל שימו לב כיצד הוא מגיב לצלילים, מראות ופעילות חברתית - האם הוא נהנה או שהוא נרתע בתגובה אליהם?

קבלו את התינוק כפי שהוא, על ייחודיות התגובות וההתנהגות שלו, והמשיכו לתת לו טיפול מסור רגיש ואוהב, גם אם חלק מההתנהגויות שלו שונות מהאופן שבו ילדים אחרים שלכם, או ילדים אחרים סביבכם, הגיבו ומגיבים.



כשאני לא מצליח להבין את התגובות של התינוק שלי

יש הורים המרגישים שיש פער גדול מאד בין הדרך שבה הם מצפים שהתינוק יגיב לטיפול שהם נותנים, לבין האופן שבו הוא מגיב בפועל. התגובות שלו לא מובנות להם והם לא מצליחים להרגיע אותו. נראה שכל מה שהם עושים לא עוזר או לא מתאים למה שהתינוק צריך באותו רגע.

לעיתים התסכול הזה כל כך גדול עד שהוא פוגע בהנאה מהטיפול בתינוק, ויוצר תחושות של כעס, חוסר אונים והרגשה של ההורים שאינם מעניקים לו את הטיפול המתאים. אם תחושות אלו מוכרות לכם, מומלץ שתשתפו אדם קרוב אליכם או תפנו לסיוע של אנשי מקצוע כמו אחות טיפת חלב.



שינה

שינה קשורה להתפתחות קוגניטיבית ורגשית ולצמיחה גופנית. שינה טובה מבטיחה ויסות רגשי וריכוז, ותאפשר לתינוק להתפתח היטב בזמן הערות שלו.

עם הזמן תבינו את צרכי השינה של תינוקכם ותוכלו לעזור לו להתרגל לישון בזמנים קבועים ובאופן תקין.

מרבית התינוקות שנולדו במועדם מסוגלים לישון לילה שלם החל מגיל חצי שנה. אם אתם רוצים שתינוקכם ילמד לישון כל הלילה, עליכם להיות סובלניים ועקביים בדרך בה תנהלו את ההשכבה וההתעוררות שלו במהלך הלילה, כך שיידע להרגיע את עצמו ולחזור לישון. תינוק שיודע להרגיע את עצמו יוכל לעמוד טוב יותר בתסכולים נוספים שמחכים לו בעתיד.

קיימים שני מצבים של שינה אצל תינוקות, שמופיעים ללא סדר מיוחד (בניגוד למצבי השינה של מבוגרים):

שינה שקטה - בה התינוק שוכב ללא נוע ונושם נשימות איטיות ומסודרות.

שינה פעילה - בה התינוק נע לעיתים קרובות, נושם נשימות פחות סדורות ולעיתים נצפות תנועות מהירות של העיניים מאחורי העפעפיים.



שינה

יילוד ישן במשך רוב היממה (כ-16 שעות בממוצע). הוא מתעורר בעיקר בגלל תחושות אי נוחות ורעב. אין צורך לשמור על שקט מוחלט בסביבתו. סביר שיילוד יתעייף אם הוא ער שעה עד שעה וחצי.

בגיל שלושה חודשים התינוק יכול לישון שש-שמונה שעות ברציפות בלילה ועוד שתיים-שלוש תנומות במהלך היום.

בגיל שישה חודשים התינוק יכול לישון 10-12 שעות רצופות בלילה ועוד שתי תנומות במהלך היום עם זאת ייתכן שיהיו לו נדודי שינה ושיתעורר כמה פעמים בלילה.

בגיל תשעה חודשים התינוק יכול לישון 12-14 שעות בלילה ולישון שינה קלה פעם עד פעמיים במשך היום. ייתכן שיסרב לישון בבוקר או יתעורר כמה פעמים בלילה וייתכנו קשיים בהשכבה.

בטיחות בזמן שינה: התינוק צריך לישון על מיטה ומזרן בעלי תו תקן. למיטה צריך להיות מעקה מורם. אין להשתמש במגן מיטה או מגן ראש, ויש למקם את המיטה רחוק מכבלי חשמל, שקעים, וילונות ורצועות של וילונות. אין לשים על המיטה כריות, בובות, צעצועים רכים, שמיכות עבות או כל חפץ. יש להקפיד שלא יהיה בד או בגד שיכסו את פניו של התינוק כשהוא ישן. יש להימנע מחימום יתר של החדר. טמפרטורת החדר המומלצת היא 22-24 מעלות צלזיוס. כמו כן חשוב לאוורר מדי יום את החדר שהתינוק ישן בו.

המלצות נוספות לסביבת שינה בטוחה לתינוק ומידע על אודות מוות בעריסה ניתן לראות באתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**



מה אתם יכולים לעשות?

אין דרך אחת נכונה להרדים את התינוק שלכם. דרך ההיכרות שלכם איתו תוכלו ללמוד מה עוזר לו ואילו פעולות לעשות כדי לסייע לו להירדם בקלות ולישון לילה שלם ברציפות - למשל:

- בשבועות הראשונים, עטפו את התינוק (פרט לראשו) בשמיכה דקה ומהודקת מרגליו עד כתפיו. העטיפה הזאת תסייע לו להרגיש בטוח.
- השמיעו ליד אזנו קולות מרגיעים שיזכירו לו קולות מהרחם, שירו לתינוק או השמיעו לו מוזיקה או קולות טבע שקטים.
- החזיקו את התינוק על הידיים כשהוא עטוף ונדנדו אותו קלות. זכרו כי בשום אופן אין לנער או לטלטל את התינוק.
- כשהתינוק בעגלה נדנדו אותה בתנועות איטיות ומונוטוניות. התנועות האלה מדמות את תנועת הרחם.
- לטפו את התינוק ועסו את גופו. התאימו את המגע (עמוק, קל, עדין, מלטף) למזג ולתגובה שלו.
- טיילו עם התינוק בחוץ עם מנשא.
- הכירו את סימני העייפות שלו - למשל משיכת אוזניים, הידוק אגרופים, פיהוקים, עפעוף, בהייה וחוסר מיקוד של העיניים, תנועות ידיים ורגלים מגושמות והקשתת הגב, יבבות ובכי, מציצת אצבעות (כסימן שהתינוק מנסה למצוא דרך להירגע ולהירדם).
- השכיבו אותו במיטה כשהוא ישנוני אך עדיין ער. אם תשימו את התינוק ישנוני במיטתו, הוא ילמד להירדם בעצמו. לעומת זאת, אם תאכילו את התינוק או תרגיעו אותו למשל בנדנוד על הידיים כדי שיירדם, כשהוא יתעורר בלילה סביר שהוא יהיה תלוי באותו אמצעי הירדמות כדי לחזור לישון.
- חזרו באופן קבוע, רגוע ומסודר על פעולות לפני שהוא הולך לישון - כמו אמבטיה, קריאת ספרים, האכלה ושירי ערש - וצרו גם רצף פעולות קבועות הקשורות לקימה בבוקר. שגרה כזו עוזרת לתינוק להרגיע את עצמו ולחזור לישון מהר ובקלות רבה יותר, אם הוא מתעורר באמצע הלילה.
- כבו את האורות והחשיכו את החדר שהתינוק ישן בו. המצב הזה יעזור לו להבין שהגיע הזמן ללכת לישון.

מומלץ שתשכיבו את התינוק על הגב בכל שינה, גם ביום וגם בלילה. השכבת התינוק לשינה על הבטן או על הצד אינה בטיחותית ומעלה את הסיכון למוות בעריסה. אם התינוק נרדם בסלקל, בכיסא בטיחות לרכב או במנשא, חשוב להעבירו בהזדמנות ראשונה למיטתו.
מומלץ שהתינוק יישן במיטה משלו גם אם הוא ישן בחדר שלכם. כך לא תהיה סכנה שייחנק משמיכות, מכריות או מהתהפכות שלכם תוך כדי שינה, ואפשר יהיה להאכיל ולהרגיע אותו מיידית כשהוא חש מצוקה, ולהחזיר אותו למיטתו כשהוא נרדם.



שינה

הורים רבים חרדים מאוד מזמן השינה של ילדם - למשל הם דואגים אם הוא נושם כשהוא ישן גם כשהם לא לידו. אלו חרדות טבעיות להורים, בייחוד להורים לילד ראשון או לילד שנולד פג או עם צרכים מיוחדים. סביר להניח שהן יעברו עם הזמן, אם אין לתינוק בעיות שינה.
חוסר שינה מתמשך של התינוק ושל ההורה יוצר עצבנות ותסכול מתמשכים, שמשפיעים ישירות על הקשר בין התינוק להורה: כאשר התינוק עייף, הוא נעשה קנטרן, נרגן, עצבני וקשה מאוד לתקשר איתו. כאשר התינוק אינו עייף, סביר יותר שהוא ישתף פעולה וייווצרו תקשורת או משחק הדדי עימו.
פעמים רבות תינוק ימשיך לבכות ולא יירדם או לא יחזור לישון רק בעקבות תגובת ההורים. הורה מתוח בגלל הבכי של התינוק גורם לתינוק תחושות של חרדה וחוסר מנוחה. בשל כך הבכי שלו הולך וגובר. גם הנוהג להרדים את התינוק על הידיים עלול להוביל לבכי שעה שמניחים אותו במיטתו, כי אז הוא מתעורר בבהלה בגלל השינוי הלא מובן בסביבה.

פנו לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם התינוק מתעורר תכופות ללא הסבר פיזי כמו מחלה. הפרעות שינה יכולות לנבוע מהסיבות הבאות:

- הפרעות נשימה חמורות.
- קשיי ויסות תחושתיים או תנועתיים (ילדים שיש להם רגישות יתר לגירויים חיצוניים או פנימיים והם מתקשים לווסת את עצמם ולהירגע ולהירדם).
- ילדים שיש להם שיבושים בהפרשת הורמון החושך (מלטונין) במוחם. זהו מצב נדיר שיכול לאפיין למשל ילדים עיוורים שלא מגיע למוחם מידע על דפוסי אור וחושך.

אכילה



כמה מילים אלייך, אמא: ייתכן שבימים או בשבועות הראשונים להולדת תינוקך תתלבטי בין הנקה להאכלה מבקבוק. חשוב שתדעי שגם אם הנקת התינוק עדיפה מבחינות רבות על תחליפי חלב, כל בחירה שלך היא לגיטימית. לכל אם ותינוק הצרכים והנסיבות שלהם. חשוב שתיקחי בחשבון את מה שאת מרגישה ותחליטי מה שנכון לך. הקשר בינך לבין התינוק שלך הוא שחשוב, ואם רגועה ונינוחה היא גם אם טובה יותר לתינוקה.

המעבר של התינוק משתיית חלב לאכילה של מזון מוצק מעלה לא פעם מגוון של רגשות: אצל אימהות הוא יכול לעורר תחושה של עצב על פרידה מהמצב בו התינוק היה תלוי רק בהן ומהקרבה שמצב זה יצר, לצד שמחה על גדילתו ועל העצמאות שהוא רוכש. לפעמים הורים מגיבים בעלבון כאשר תינוקם דוחה מזון שבושל עבורו, כאילו הוא לא אוהב את סגנון הבישול של הוריו. לתינוקות לוקח זמן עד שהם מסתגלים לטעמים חדשים, והם עלולים לדחות מזון שיש לו ריח וטעם שאינו מוכר להם. סביר להניח שאם תתמידו בהגשת האוכל והתינוק יראה אתכם ובני משפחה אחרים נהנים ממנו - הוא ינסה לטעום שוב ויתרגל לטעם.

מידע על האכלת התינוק בשנה הראשונה ניתן למצוא באתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

אכילה - לידה עד שלושה חודשים

היילוד מתעורר לארוחות על פי הצורך שלו - סביב 8-12 הנקות/האכלות ביממה. המרווחים בין הארוחות אינם קבועים ואין לתינוק בגיל זה הבחנה בין יום ללילה.

הנקה: חלב אם הוא המזון המומלץ ליילוד והתורם ביותר להתפתחותו. הוא מכיל את חומרי המזון הדרושים לו, נושא נוגדנים המגינים עליו מפני מחלות, זיהומים ואלרגיות ומפחית את הסיכון למוות בעריסה. ההנקה מאפשרת לתינוק מעבר הדרגתי מהתלות המוחלטת במזון שהועבר לו דרך חבל הטבור לספיגת חומרים בכוחות עצמו בעזרת מערכת העיכול שלו.

חלב ראשית (הקולוסטרום): החלב הראשון שמפיק גופה של האם. הוא עשיר מאוד בחלבונים ובנוגדנים, ונועד להגן על התינוק, שנחשף לראשונה לעולם וזקוק להגנה. כמו כן חלב ראשית מעודד את פעולת המעיים של התינוק ותורם ליציאת הצואה הראשונה (מקוניום), שחשובה במניעת צהבת. לאחר כמה ימים, הופך חלב ראשית לחלב אם רגיל.

הנקה תורמת להתפתחות תקינה של השיניים, הלסתות ושרירי הלעיסה. כמו כן היא עוזרת לתינוק לפתח הרגלים בריאים להמשך החיים: הנקה שומרת על מנגנון הרעב והשובע המולדים של התינוק, מפני שהתינוק קובע בעצמו מה כמות החלב שעליו לקבל כדי לשבוע. טעם החלב של האם משתנה בהתאם למה שהיא אוכלת וכך התינוק מתרגל למגוון טעמים עוד לפני שהוא מתחיל לאכול מזון מוצק. בהתאם לכך, אימהות שאוכלות מזון בריא מעצבות את הטעם של התינוק למזון זה.

מוצץ אינו מומלץ לתינוקות יונקים עד גיל שלושה-ארבעה שבועות כאשר ההנקה מתבססת.

האכלה בתחליפי חלב: יש נשים שאינן מיניקות מסיבות שונות. תחליף חלב האם נקרא תמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות). רוב סוגי התמ"ל מבוססים על חלב פרה שעבר התאמה, כך שיהיה דומה מבחינת הרכבו לחלב אם, ומוספים לו ויטמינים וברזל. סוג תמ"ל נפוץ נוסף מבוסס על סויה, אך הוא פחות מומלץ, כיוון שחלבון הסויה רחוק יותר מחלב האם בהרכבו. תמ"ל סויה מיועד לתינוקות שאינם יכולים לצרוך תמ"ל על בסיס חלב פרה וניתן לאחר התייעצות עם רופא.

תינוקות הצורכים תמ"ל אינם זקוקים לשתייה אחרת.

הורים רבים מאמינים שעל התינוק לסיים את כל התמ"ל שבבקבוק, ולעיתים אף מנסים לשדל את תינוקם לעשות זאת, גם כשהם מראים שאכלו מספיק. ואולם, התינוק יודע כמה הוא צריך לאכול. חשוב מאד להתייחס לסימני הרעב והשובע של התינוק ולשמר מנגנון טבעי זה.



מה אתם יכולים לעשות?

- **הכירו את סימני הרעב של התינוק:** בוכה או מייבב, יוצר קשר עין, מתבונן בכם, פותח את הפה כשמוכן להאכלה.
- **הכירו את סימני השובע של התינוק:** מפסיק לינוק, מוציא את הפטמה או נרדם.
- **תנו לתינוק להחליט כמה לאכול:** אין צורך שיסיים את כל הכמות שבבקבוק, בדיוק כפי שתינוק יונק מפסיק לינוק כשאינו רעב.
- אם תינוקכם בוכה ואכל לאחרונה, נסו להרגיע אותו בלי לתת לו בקבוק תמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות). בכי אינו תמיד סימן לרעב.
- בחרו או המציאו שיר שאותו אתם שרים באופן קבוע לפני שאתם מאכילים את תינוקכם. כך, בכל פעם שהוא ישמע אותו, הוא ידע שהוא עומד לינוק או לקבל בקבוק. השיר שתשירו לו יכול לעזור לו להירגע וגם יעזור לו ללמוד לחכות בסבלנות.



נשים רבות שחוות קשיים בהנקה עלולות לוותר על הניסיון בשלב מוקדם. אם את חשה קשיים, מומלץ שתפני לאחות טיפת חלב או ליועצת הנקה לפני שאת בוחרת להפסיק להיניק.

תינוקות רבים אינם אוכלים באופן סדיר והדבר יכול להתפרש כבעיות אכילה. מרבית הקשיים באכילה הם זמניים ויעברו מעצמם, כי הם קשורים להתפתחות מערכת העיכול של התינוק. עם זאת, קשיים באכילה מעוררים דאגה וחרדה אצל הורים רבים, ולעיתים הם חשים חוסר אונים שיכול לפגוע גם בקשר שלהם עם התינוק. לכן, חשוב שתפנו לאחות טיפת חלב או רופא ילדים כאשר:

- התינוק מתקשה או מסרב לינוק או לשתות מבקבוק.
- התינוק אינו עולה במשקל כצפוי או עולה במהירות רבה מדי.
- כשאתם חשים מתח סביב נושא ההאכלה של התינוק.
- כשהתינוק רעב/מחפש מזון באופן תמידי.

אכילה - שלושה עד שישה חודשים

עם התקבעות סדר יום, התינוק זקוק ל- חמש-שש ארוחות ביום - הנקה או תמ"ל. התינוק אינו זקוק לשתייה נוספת ועדיין אין צורך להאכיל אותו במזון מוצק.



מה אתם יכולים לעשות?

- הכירו את סימני הרעב של התינוק: בוכה או מייבב, מחייך ומתבונן בך בעת ההאכלה.
- הכירו את סימני השובע של התינוק: מפסיק לינוק או לאכול מהבקבוק, מוציא את הפטמה או נרדם, מקשית את הגב כלפי חוץ.

טיפים נוספים ראו בחלק הקודם - אכילה מגיל לידה-שלושה חודשים.



מתי לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים?

ראו בחלק הקודם - אכילה מגיל לידה-שלושה חודשים.

אכילה - שישה עד תשעה חודשים

מגיל שישה חודשים מומלץ לחשוף את התינוק למזון מוצק טחון - עדיף מזון עשיר בברזל או מזון אצבעות רך . כמו כן במקביל להנקה/אכילת תמ"ל יש לדאוג שישתה מים שעברו הרתחה.



מה אתם יכולים לעשות?

- שימו לב שיש שונות בין ילדים בהסתגלות לאכילת אוכל מוצק. תנו לילד שלכם מספיק זמן להסתגל למעבר.
- הכירו את סימני הרעב של התינוק ותנו לו לאכול בהתאם לכך: כשהוא בוכה או מייבב ועבר זמן מאז ארוחתו האחרונה, נשען קדימה לכיוון הכפית, מושיט ידיים לאוכל, מתרכז באכילה.
- האכילו את התינוק בהתאם לקצב שלו, כך שילעס היטב לפני שהוא בולע. רק אחר כך הציעו לו את הכפית הבאה.
- תנו לתינוק שלכם לגעת באוכל ואפשרו לו להחזיק כפית ביד בזמן ההאכלה.
- תנו לו גם מזון אצבעות רך ביד (למשל מקלות ירקות מבושלים או פירות רכים) במקביל להאכלה בכפית, כדי שילמד לאכול בעצמו וגם ישפר את היכולת שלו לאחוז באצבעותיו. זכרו שהתנסות עצמאית באכילה יוצרת לכלוך ובלגן בהתחלה.
- צרו אווירה חיובית בזמן הארוחה: שבו יחד, חייכו אל התינוק שלכם, התמקדו בו כך שתוכלו ליהנות מחברתו. הרחיקו מסיחי דעת כמו טלוויזיה, טלפון נייד ושאר מסכים ומשחקים בזמן הארוחה.
- הציעו לו מזון חדש הרבה פעמים עד שיתרגל אליו. לא תמיד התינוק מוכן לאכול מיד מזון חדש, אך חשוב להתמיד בחשיפה אליו.
- אם הוא יושב, הושיבו אותו ליד שולחן בזמן ההאכלה והשגיחו עליו היטב.
- הכירו את סימני השובע של התינוק והפסיקו להאכילו כשהוא מראה אחד אחד מהסימנים הבאים: מפנה את הראש הצידה או מתרחק מהכפית; מתחיל להתעניין בסובב אותו יותר מאשר באוכל; מוציא ויורק אוכל מיד כשמאכילים אותו.
- אם תינוקכם מתעורר בלילה, בדקו את החיתול שלו. חבקו אותו או הציעו לו מעט מים ונסו לא לתת תמ"ל. עדיף להפריד בין אכילה לשינה ולא להרדים את התינוק עם בקבוק חלב לפני השינה - זה יסייע לגמילה מאכילת לילה ולשמירה על ניקיון שיניו.



אכילה - שישה עד תשעה חודשים

קשיים באכילה מעוררים דאגה וחרדה אצל הורים רבים, ולעיתים קיימת תחושה גדולה של חוסר אונים שיכולה לפגוע גם בקשר עם התינוק. לכן, חשוב שתפנו לאחות טיפת חלב או רופא ילדים כאשר:

- התינוק מראה קושי להתמודד עם מרקמים שונים של אוכל והדבר יוצר הימנעות מאוכל או שתייה. התינוק אינו עולה במשקל כצפוי או עולה במהירות רבה מדי.
- כשאתם חשים מתח סביב נושא ההאכלה של התינוק.
- כשהתינוק רעב/מחפש מזון באופן תמידי.

אכילה - תשעה חודשים עד שנה

בגיל תשעה חודשים ניתן לעבור בהדרגה למרקם גס יותר של מזון בהתאם ליכולת הלעיסה והבליעה של התינוק.

התינוק נהנה מארוחה משותפת עם בני המשפחה, מחזיק בשתי ידיו בקבוק או ספל, מסוגל ללגום מכוס וללעוס מזון מתאים (בעזרת השיניים או החניכיים). הוא אוכל בעזרת הידיים ומחזיק כפית ביד ומביאה לפיו.

לקראת גיל שנה מומלץ לתת לתינוק שתיים-שלוש ארוחות ביממה מתפריט המשפחה, בנוסף להנקה/תמ"ל.



מה אתם יכולים לעשות?

- הכירו את סימני הרעב של התינוק: בוכה או מייבב, תופס את הכפית או האוכל, מצביע על אוכל.
- אפשרו לתינוק ליהנות מהחזקת מזון אצבעות (מקלות ירקות רכים או מבושלים או מקלות לחם) בהשגחה גם אם הוא מתלכלך וסביבתו מתלכלכת.
- אפשרו לתינוק להחזיק כפית, להחזיק בקבוק בעצמו, לשתות מספל.
- הגישו אוכל מוצק מתפריט המשפחה במנות קטנות וציינו את שמות המאכלים.
- צרו אווירה חיובית בזמן הארוחה: שבו יחד עם תינוקכם, חייכו אליו, התמקדו בו כך שתוכלו ליהנות מחברתו. בזמן הארוחה הרחיקו מסיחי דעת כמו טלוויזיה, טלפון נייד ושאר מסכים ומשחקים.
- הכירו את סימני השובע של התינוק: מאט את קצב האכילה, סוגר את הפה בחוזקה או דוחף מעצמו את האוכל, מתחיל להתעניין בסובב אותו יותר מאשר באוכל.
- נסו להקצות זמנים קבועים לארוחות ולארוחות ביניים.
- נסו להימנע מלהאכיל את תינוקכם בלילה.



מתי לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים?

ראו בחלק הקודם - אכילה מגיל שישה - תשעה חודשים.

רחצה והלבשה

הרבה הורים חוששים באופן טבעי מהרחצות הראשונות של תינוקם בבית, אחרי החזרה מבית היולדות.

עם הזמן תתרגלו ותסתגלו אליהן. זכרו שתינוקכם לא באמת מלוכלך בחודשים הראשונים לחייו. כשהוא יעבור לאוכל מוצק וכשיתחיל לנוע במרחב, חשוב יהיה לרחוץ אותו היטב מדי יום ולשלב את הרחצה בשגרת יומו -עדיף לפני השינה כחלק מטקס ההשכבה לישון.

רחצה

חשוב לשמור על היגיינת התינוק.

רחצה יכולה להיות זמן של הנאה משותפת להורה ולתינוק. באופן טבעי הרחצה הראשונה באמבטיה יכולה להיות אתגר לא פשוט עבור הורים חדשים, שחוששים מתגובת ילדם למים ומיכולתם לשמור על בטיחותו.

חשוב שטמפרטורת המים תהיה 37-38 מעלות צלזיוס, וטמפרטורת החדר 24-25 מעלות, חשוב להחזיק את התינוק באופן בטוח במשך כל זמן הרחצה והטיפול בו. אין להשאיר את התינוק לבדו באמבטיה אפילו לרגע, גם אם הוא יושב בכיסא מיוחד לאמבט.

במהלך הרחצה חשוב לדאוג להיגיינת התינוק ולנקות ממנו סיבי בגדים ושאריות חלב שמצטברים בקפלי העור.

חשוב גם לחפוף את ראש התינוק כשהוא מוטה לאחור.

כמו כן יש להקפיד לנקות את חבל הטבור על פי ההנחיות הכתובות באתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**



מה אתם יכולים לעשות?

- הכינו מראש את כל מה שאתם זקוקים לו במהלך האמבטיה ואחריה.
- השתמשו באמבטיה קטנה. היא תעזור לתינוק להרגיש בטוח יותר מאשר באמבטיה גדולה. כמו כן הקפידו על טמפרטורת המים.
- היו פנויים מעיסוקים אחרים ורגועים בזמן האמבטיה ושמרו על אווירה רגועה.
- אם התינוק בוכה או מראה סימני מצוקה, אל תאריכו את זמן הרחצה באמבטיה. קבלו את האפשרות שייתכן כי לתינוק שלכם יש קשיים שלא מאפשרים לו ליהנות בזמן זה מהמים החמימים והנעימים.



תינוקות רבים נהנים מאמבט ומטיפול גופני וממשחק בצעצועים באמבטיה, בעוד אחרים מגיבים ברתיעה ובבכי. תינוקות שרק נולדו עלולים לחוש חוסר שליטה. ייתכן ששינוי בטמפרטורה מציק להם או שהם אינם אוהבים את תחושת הציפה במים. תינוקות גדולים יותר יש תינוקות שהמעבר בין תחושות - בין להיות לבושים לבין להיות עירומים עלולים לחשוש מרעש ניקוז המים או מהחלקה מתחת למים. יש תינוקות שאינם אוהבים שמרטיבים את שערם או שֶׁמַּיִם או סבון ייכנסו לעיניהם. אחרים מתקשים לווסת תחושות שבאות במגע עם העור. ייתכן שמגע המים אינו נעים להם או גורם להם פחד.

אם התינוק שלכם נמצא במצוקה והוא לא מפסיק לבכות בזמן הרחצה באמבטיה בדקו ש:

- טמפרטורת המים אינה גבוהה או נמוכה מדי.
- תנוחת הרחצה נוחה לתינוק ואינה מכאיבה לו.
- לתינוק אין רגישות לאחד מחומרי הרחצה שאתם משתמשים בהם (לרוב רגישות מלווה בפריחה על עור הגוף).

פנו לאחות טיפת חלב אם התינוק ממשיך להראות קשיים בזמן הרחיצה באמבטיה וכן אם יש לו תפרחת חיתולים קשה שאינה עוברת.

הלבשה

תינוקות מעדיפים בגדים רכים ונעימים שלא יגבילו את תנועתם. חשוב להלביש את התינוק בלבוש נוח בהתאם לעונות השנה. לתינוק קטן שרק נולד קשה לשמור על חום גופו. לכן חשוב להלביש אותו בשכבת בגדים נוספת, ושבגדיו יהיו מבדים טבעיים שמאפשרים לו ויסות יעיל של חום. אם התינוק מזיע וחסר שקט, יש להוריד שכבה (בהתאם לעונות השנה).

מעל גיל תשעה חודשים פעולות ההלבשה וההפשטה יצריכו לעיתים זמן רב בגלל פעלתנותו הרבה של התינוק.



מה אתם יכולים לעשות?

הקפידו שהמעברים של התינוק בין לבוש לעירום בתחילת האמבטיה להלבשה בסיומה יהיו הדרגתיים ונעימים. הלבשה והפשטה של התינוק הן הזדמנויות ללטף ולחבק אותו.



יש תינוקות שהמעבר בין תחושות - בין להיות לבושים לבין להיות עירומים - קשה להם. פנו לאחות טיפת חלב במידה ויש לכם קושי להתמודד עם הלבשת התינוק או הפשטתו.



בטיחות

על מנת לצמצם את הסיכון להיפגעות התינוק, חשוב להתייחס לנושאי בטיחות ולהכין את הבית כסביבה בטוחה עבורו. במקביל שימו לב שאינכם מצרים את הסביבה של התינוק בגלל חששותיכם. כדי ליצור סביבה שתאפשר לכם להיות יחד מבלי לדאוג ללא צורך, חשוב לנקוט את הצעדים הבאים:

- להימנע מהנחת חפצים מיותרים ומסוכנים או שקיות ניילון ופלסטיק בסביבת התינוק.
- אין לעשן בסביבת התינוק.
- ברכב יש להושיב את התינוק במושב בטיחות בעל תו תקן, הממוקם במושב האחורי של הרכב כשפניו במהופך לכיוון הנסיעה. אסור להשאיר תינוק במכונית ללא השגחת ההורים או מטפל מבוגר אפילו לשנייה!
- יש להקפיד לרכוש עבור התינוק רק אביזרים וצעצועים בעלי תו תקן.
- אין להחזיק תבשיל או משקה חם בזמן שמחזיקים את התינוק, כדי שלא ייכווה חלילה.
- אין לטלטל או לנער את התינוק - מידע מפורט ניתן למצוא בעלון "טלטולא, חוברת מידע אודות בכי של תינוקות והסכנות בטלטול תינוקות" באתר של משרד הבריאות: **לחץ כאן >**
- יש להשכיב את התינוק לישון תמיד על גבו.
- יש לשמור על מעקה המיטה של התינוק מורם (אין לדעת מתי הוא יתחיל להתהפך ולהסתובב במיטה).
- אין להשאיר את התינוק לבדו במקום שהוא עלול ליפול ממנו, וגם לא באמבטיה ולא ברכב.
- יש להרחיק חפצים קטנים (כגון פיצוחים, בוטנים וחרוזים) מהישג ידו של התינוק. הוא עלול להכניסם לפה ולהסתכן בסתימת דרכי הנשימה.
- כשהתינוק גדל, מומלץ להקצות מרחב בטוח לזחילה גם בבית וגם מחוצה לו (אם אפשר) כדי לאפשר לו חקירה של הסביבה בבטחה. מומלץ לאפשר לתינוק גישה נוחה ובטוחה לרוב המקומות בבית.

פירוט נוסף ביחס להכנת הבית להגעת התינוק וכללי בטיחות ניתן למצוא באתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**
ובאתר ארגון "בטרם": **לחץ כאן >**



הקפדה על כללי בטיחות

אחד הפחדים המאפיינים הורות הוא שמבלי להתכוון אחד מההורים יפגע בתינוק מחוסר מודעות או תשומת לב. כהורים חשוב שתפנו לקבלת מידע על כללי בטיחות הנדרשים בכל אחד מהשלבי ההתפתחות של ילדכם. פציעות ופגיעות כתוצאה מבעיות בטיחות יוצרות גם רגשות אשם אצל ההורים ומשפיעות מאד על הקשר עם התינוק. חשוב שתדעו כיצד למנוע תאונות בבית ובחוץ, ושתעשו את כל הפעולות הנדרשות לכך, גם אם לעיתים הן קשות או מעייפות.

בריאות התינוק



בריאותו הפיזית של תינוקכם חשובה להתפתחותו. לשם כך מומלץ שרופא ילדים יבדוק את התינוק כשבוע אחרי השחרור מבית החולים. זוהי בדיקה שגרתית וחשובה בה נבדקים הרפלקסים של תינוקכם ומצבו הכללי. בהמשך הקפידו להגיע לביקורים הקבועים אצל אחות טיפת חלב. במקרים בהם אתם כהורים חשים שמשהו אינו כשורה מומלץ לפנות עוד קודם לכן לרופא ילדים, בעיקר אם יש שינוי בהתנהגות התינוק: אי-שקט הנמשך כמה שעות או שהתינוק אפתי, מסרב לאכול ובוכה בכי חלש או כל שינוי בחום גוף: עליית חום מעל 37.40 צלזיוס או ירידת החום לטמפרטורה נמוכה מ־360 צלזיוס.

נושאים רבים מטרידים הורים לתינוקות וישנם סימנים רבים המעידים על בעיות בריאות שונות של התינוק. מדריך זה מציג באופן כללי היבטים בריאותיים האופייניים למרבית התינוקות, ואינו מחליף התייעצות עם גורם רפואי מוסמך. מומלץ שתפנו לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים לגבי כל דאגה בריאותית שיש לכם ביחס לתינוק. ככלל, שמירה על אורח חיים בריא בבית, הימנעות מעישון ואווירה נינוחה ונעימה משמעותיים מאד לשמירה על בריאות התינוק.

תינוק בריא שגדל ומתפתח היטב מעורר תחושת אושר וזהו גם מרכיב חשוב בקשר ביניכם. כאשר התינוק חש בטוב הוא פנוי לקשר, וכשאינו חש בטוב הוא נמצא במצוקה וזקוק לקרבה ולמגע שיקלו עליו. חשוב לדבר עם התינוק ולהראות לו שמודעים לכך אינו חש בטוב.

ישנם מצבים בהם אתם מתמודדים עם אתגרים מורכבים בטיפול בתינוקכם - למשל אם יש צורך באשפוז התינוק, או כשלתינוק יש מחלה כרונית, תסמונת או מוגבלות התפתחותית. במצבים אלו עלולים לעלות אצלכם רגשות קשים וקשיי התמודדות יומיומיים, שעלולים לפגוע בקשר עם התינוק ולהשפיע על כל המשפחה, על הזוגיות וגם עליכם באופן אישי. מומלץ שלא תתמודדו עם האתגרים האלה לבד, ושבמידת הצורך תפנו לקבל ייעוץ ותמיכה מקצועיים.

חיסונים

החיסונים נבחרו מתוך החלטה שקולה של משרד הבריאות לצמצם הדבקות במחלות קשות שחוזרות באוכלוסייה לא מחוסנת. ישראל נמצאת בין המדינות המובילות בעולם בהפחתה עד היעלמות של מחלות שפוגעות בילדים.

למידע על החיסונים וחשיבותם ניתן לפנות

לאתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

ולאתר "מדעת - מדע ומידע למען בריאות המשפחה": **לחץ כאן >**



מה אתם יכולים לעשות?

קחו את התינוק לחיסונים בהתאם להנחיות משרד הבריאות וטיפת חלב.



בלידה ביתית - מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב מיד לאחר הלידה, כדי שתתן לילוד את החיסונים שיילודים מקבלים בבית החולים מיד לאחר הלידה.

חום גוף

חום גוף תקין של ילוד במדידה מתחת לבית השחי הוא 36.30- 37.80. כאשר חום גופו עולה מעל ל- 37.8 יש להיוועץ ברופא. חום הוא תסמין לא ספציפי של מחלות ילדות, שמרביתן קלות וחולפות מעצמן.

כאשר הילדים נכנסים למעון או למשפחתון הנטייה שלהם להידבק במחלות גוברת. לרוב אלו מחלות ויראליות שעוברות מעצמן, גם אם הן חוזרות.



מה אתם יכולים לעשות?

תינוק רגיש יותר ממבוגר לטמפרטורות נמוכות לכן חשוב לשמור על טמפרטורת חדר של -23^0 21^0. אם חום הגוף של התינוק יורד מתחת ל- 36^0 חשוב לחבק אותו, להוסיף לו שכבת ביגוד או כובע ולחמם את סביבתו.

יש לגשת לרופא אם החום ממושך או אם אתם מודאגים מהתנהגות התינוק.



בכל מקרה של חשש לחום גופו של היילוד חשוב להתייעץ עם רופא ילדים או מיון ילדים.

בשבוע הראשון לחייו של התינוק יש לגשת לרופא בכל מקרה של חום.

מעל גיל שלושה חודשים, יש לגשת לרופא אם החום ממושך ומדאיג את ההורים.

טיפול בחבל הטבור

לאחר החיתוך בלידה, נשארת מחבל הטבור חתיכה בצבע סגול-כחול באורך של 1-2.5 ס"מ. חלק זה אמור להתייבש וליפול בתוך שבוע עד שלושה שבועות לאחר הלידה.



מה אתם יכולים לעשות?

מומלץ לשמור על אזור חבל הטבור יבש ולחשוף אותו לאוויר כמה שיותר. אפשרו לחבל הטבור להתייבש ולנשור מעצמו .יש להקפיד לנקות את חבל הטבור על פי ההנחיות באתר משרד הבריאות:

לחץ כאן >

יש לרחוץ את התינוק גם לפני שחבל הטבור נושר.



שימו לב לסימנים המעידים על זיהום חבל הטבור ומחייבים פנייה לרופא:
ריח רע, אדמומיות, נפיחות, דימום, הפרשות או רגישות באזור.

ברית מילה

הפצע שנוצר בעקבות הברית נרפא כעבור מספר ימים. הופעת כתם דם על החיתול היא תופעה שכיחה הנגרמת בשל חיכוך הפצע בחיתול.



מה אתם יכולים לעשות?

טפלו בפצע שנוצר בעקבות הברית על פי הנחיית המוהל או הרופא.



יש לפנות מיד לרופא במצבים הבאים:
דימום מתמיד, התינוק אינו יכול להטיל שתן או שהוא מטיל שתן בטיפות.

עור התינוק

לאחר הלידה ובחודשים הראשונים לחייו של התינוק יכולים להופיע על העור שלו כתמים, פריחות, קשקשת, פצעונים, קילוף ועוד. רוב התופעות הללו עוברות מעצמן. במקרה של חשש יש לפנות לרופא ילדים.
התופעות על עור התינוק טבעיות ולרוב חולפות מעצמן, לכן אין צורך בטיפול מיוחד.
אם משהו מטריד אתכם ביחס לעור התינוק, פנו לרופא ילדים או לאחות טיפת חלב.



מה אתם יכולים לעשות?

התופעות על עור התינוק טבעיות ולרוב חולפות מעצמן, לכן אין צורך בטיפול מיוחד.



אם משהו מטריד אתכם ביחס לעור התינוק, פנו לרופא ילדים או לאחות טיפת חלב.

בריאות השן

שיני החלב הראשונות בוקעות לרוב בין גיל חצי שנה לשנה וחצי. שיניים בריאות חשובות לאכילה תקינה, להתפתחות הלסתות, לדיבור, לתקשורת ולדימוי העצמי. שמירה על בריאות הפה והשיניים הכרחית להתפתחות התקינה של הילד, לכן יש לשמור על השיניים כבר מהגיל הרך ולנקות אותן כבר מבקיעת השן הראשונה, במיוחד לפני השינה.

חשוב להמעיט ככל הניתן בצריכת סוכר במזון ובשתייה. צריכה מרובה של סוכר גורמת להתפתחות מחלת העששת ("חורים בשיניים"). עששת בשיני חלב עלולה גם לפגוע בהתפתחות השיניים הקבועות.



מה אתם יכולים לעשות?

- הימנעו מהוספת סוכר למזון ולשתייה (גם לא לתמ"ל ולחלב בבקבוק).
- הקפידו שהתינוק יאכל מזונות בריאים ומגוונים וישתה מים. הימנעו מלתת לו שתייה ממותקת או חטיפים.
- עדיף שלא תתנו לתינוק להירדם עם בקבוק המכיל משקה ממותק בלילה.
- להקלה על כאבי בקיעת שיניים, ניתן לתת נשכנים מקוררים ומשככי כאבים.
- נקו את שיני התינוק החל מבקיעת השן הראשונה שלו: קחו פינה של חיתול בד או פד גזה, לפפו אותו על אצבעכם, הרימו את השפה ונקו את השיניים. לעיתים מצטברת שכבה דקיקה לבנבנה, שחשוב להסירה. עד גיל שנתיים לרוב אין צורך במשחת שיניים, אלא אם כן רופא שיניים המליץ על תחילת שימוש במשחה המכילה פלואוריד קודם לכן.
- הרגילו את התינוק לניקוי שיניים בוקר וערב.



בקיעת שיניים לפני גיל חצי שנה מעידה לעיתים על שיניים לא מפותחות, ולכן חשוב לפנות לרופא ילדים במקרה כזה.

לגבי בקיעה מאוחרת, אין צורך לפנות לרופא שיניים לפני גיל שנה וחצי.

ככלל, במידה ואתם מודאגים בקשר לצמיחת השיניים של ילדיכם, אנא פנו לאחות טיפת חלב כדי שתייעץ לכם.

עששת ילדות מוקדמת עלולה להתפשט במהירות בפה ולפגוע בכל השיניים. כתמים לבנים גיריים או חומים על פני השיניים מעידים לעיתים קרובות על התפתחות עששת.

במקרה זה אנא פנו בהקדם לרופא שיניים. אם החלה עששת כזו התינוק סובל, ויכולה להיות פגיעה בגדילה ובהתפתחות של השיניים והלסת, הלעיסה והדיבור.

טיפולי שיניים נמצאים בסל הבריאות עד גיל 18 וניתנים דרך קופות החולים. יש לפנות למרפאות הקופות על מנת לממש את הזכאות.

באתר משרד הבריאות - "כל הבריאות" (לשונית "בריאות השן") - קיים מידע מפורט על הטיפולים, טכנולוגיות הטיפול וזכויות אחרות: **לחץ כאן >**

מגיל לידה עד גיל שנה - אבני דרך בהתפתחות



כשאתם משתמשים במדריך זה זכרו שגם אם ילדכם מתפתח מהר יותר או לאט יותר ממה שכתוב כאן, אין זה אומר שהוא אינו מתפתח היטב. בנוסף, הסוגיות ביחס להורות הן כלליות ומתאימות למרבית ההורים, אך לא לכולם. דברו עם איש מקצוע שאתם סומכים עליו אם יש לכם שאלות או מתעוררים אצלכם חששות.

כל אחד מכם מביא מהבית בו גדל מורשת, תרבות וערכים, שיהוו חלק בלתי נפרד ופעיל בדרך שבה תעצבו את המרחב המשפחתי שלכם. חשוב שתתנו מקום לשורשים אלו ולייחודיות שלכם בתפיסת ההורות שלכם.



זרקור להורים - התפתחות התינוק

כהורים אתם לומדים להכיר את תינוקכם, וכל דבר חדש שהוא עושה גורם לכם להתפעלות והתרגשות. אתם מתרגשים לראות את התנועות הראשונות של תינוקכם ומודעים להתקדמות שלו כאשר הוא מרים את ראשו על ידיו, מתהפך לצד אחד ואחר כך לצד השני, וכשאתם מגלים שתינוקכם התהפך מהבטן לגב ולהיפך. הוא לומד את הסביבה שלו, מחפש אחר חפצים שמעניינים אותו, ואתם עוקבים אחרי המלמולים הראשונים שלו עד הרגע שבו הוא קורא לכם במילה שהנשמעת כמו "אמא" או "אבא".

לעיתים התבוננות זו בתינוקכם ובהתפתחותו יכולה להיות מלווה בשאלה האם אכן תינוקכם מתפתח בצורה תקינה או לעורר בכם מחשבות של השוואה: האם הוא מתפתח כמו תינוק אחר שאתם מכירים? כמו ילד אחר שלכם? דאגות ומחשבות אלו הן חלק טבעי מההורות. פנו לייעוץ מקצועי אם אתם מרגישים צורך בכך.

מה מעסיק אתכם?

אתם צופים בילדכם מגלה את העולם, מסתכל בכם ובחפצים שסביבו ומתעניין. אתם מתחילים לחשוב לאילו צעצועים תינוקכם זקוק - מה יעניין אותו, מה חשוב כדי שיתפתח בצורה תקינה ואילו פעילויות או צעצועים תואמים את גילו.

החקירה של תינוקכם את העולם חשובה להתפתחותו. אבל לפעמים אתם חוששים לתת לתינוקכם לשחק, להסתכל, לתפעל צעצוע או לחקור את העולם במרחק מכם - כי אתם חוששים לסכן אותו. על כן, חשוב להתאים ולארגן הן את המשחקים והן את בטיחות הסביבה לצרכיו.



מה אתם יכולים לעשות?

מהרגע שהתינוק נולד הוא מתפתח, וכל תקופה מזמינה התפתחויות חדשות או שליטה טובה יותר על יכולות שכבר הושגו. הקשר שלכם עם תינוקכם וההיכרות שלכם אותו יקדמו את התפתחותו בכל התחומים. תמכו בו ועזרו לו, תוך שאתם שמים לב לדברים שהוא עושה ומעודדים אותו:

- כאשר תינוקכם מושיט את ידו לקחת חפץ מכם, חייכו אליו.
- כאשר אתם מרימים את תינוקכם, אפשרו לו לגלות ולחקור את הסביבה, כך שהוא מזיז את ראשו ומייצב אותו.
- כאשר תינוקכם מנסה להתהפך עודדו אותו, עזרו לו מעט כדי שיבין את התנועה שעליו לעשות ועודדו אותו לנסות שוב.
- היו מאוזנים, ושימו לב מתי תינוקכם התעייף.
- נסו לתת לו להוביל, שימו לב מה מעניין אותו ולמדו את הקצב שלו.



תסמונת, מוגבלות או עיכוב בהתפתחות

אם יש לתינוקכם תסמונת, מוגבלות או עיכוב בהתפתחות, הידיעה על כך עלולה להיות מלווה ברגשות של כאב, צער, חשש ופחד. זו ידיעה שמצריכה זמן כדי לעכל ולהבין כיצד תוכלו לעזור לתינוקכם וכיצד תוכלו אתם לקבל העזרה ותמיכה שאתם זקוקים להן.
בכל מקרה הקשר שלכם עם התינוק חשוב לקידומו, והוא תלוי במידת ההבנה שיש לכם ביחס לבעיה ובמצבכם הרגשי סביב גילוי הבעיה. הרגשות האלה ישפיעו על הקשר שלכם עם ילדכם. לכן חשוב שתהיו מודעים לרגשות אלה ושתשוחחו עליהם.
במידת הצורך, מומלץ לפנות ולקבל תמיכה, ייעוץ מקצועי ועזרה, שייתנו מקום לחששות שלכם, לתחושות ולכאב שלכם, כמו גם כלים והבנה טובים יותר להתמודדות מעין זו.

* עוד על הורות מיוחדת ראו בחלק "מה מעסיק אותנו ההורים"



זרקור להורים - פגים

כמו מרבית ההורים, גם אתם שמחים על הולדת תינוקכם, אולם אצל הורים רבים לפגים שמחה זו מלווה גם בחששות ובהחלטות שיצטרכו לקבל ביחס לטיפול בתינוק. סביר להניח שתשתחררו מבית החולים לפני תינוקכם, ומציאות זו, בה אתם לא חוזרים עם תינוקכם הביתה, עלולה לעורר רגשות של עצב ודאגה כמו גם מתח ומצוקה. חלק מההורים אפילו שואלים את עצמם בתקופה זו האם הם נחוצים כרגע לתינוקם, מאחר שהוא נמצא בפגייה ושם דואגים לו. חלק מההורים חשים רגשות אשם ביחס ללידה המוקדמת ושואלים את עצמם מה הם עשו לא בסדר במהלך ההיריון. סביר להניח שעשיתם את כל הנדרש, וחשוב להדגיש כי לעיתים אין לנו שליטה על הלידה המוקדמת ולא תמיד ידועות הסיבות לה. בתוך כל זה, חשוב שתזכרו שאתם האנשים החשובים ביותר עבור תינוקכם, גם כאשר הוא הגיע לעולם מוקדם מהצפוי ונמצא בפגייה לשם טיפול.

ישנן דרכים רבות לאהוב, להתחבר ולתקשר עם תינוקכם שרק עתה נולד. מערכת היחסים המיוחדת מאוד שתיצרו עם תינוקכם תעניק לו את האהבה ואת התמיכה שהוא צריך כדי לגדול ולשגשג. מגע, תקשורת ודיבור עם תינוקכם יעזרו לו להתמודד עם האתגרים בפניהם הוא עומד כרגע.

פגים שונים מתינוקות שנולדו בזמן. הם נראים אחרת, מְתַקְשְׁרִים אחרת ופעמים רבות קשה לכם כהורים להבין מה הדבר הנכון עבור ילדכם. לשם כך תוכלו להיעזר בצוות המקצועי של הפגיות, שישמח להדריך וללוות אתכם.

מידע נוסף ניתן לקבל באתרים הבאים:
משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

עמותת לה"ב - העמותה למען הפגים בישראל: **לחץ כאן >**

ובהרצאה "כוחו של מגע" של ד"ר ציפי שטראוס, מנהלת מחלקת יילודים ופגים בבית החולים שיבא בתל השומר.
לחץ כאן >

התפתחות פגים

פגים מגיעים לעולם כשהם בשלים פחות מתינוקות שנולדו בזמן, והם מגיבים באופן שונה לגירויים סביבם, ולכן לא ניתן להשוות את התפתחותם לזו של תינוקות שנולדו במועד. כיוון שלרוב הם מתפתחים לאט יותר, נוהגים "לתקן" את גילם על ידי הפחתת שבועות ההיריון שלא הושלמו מגילם הכרונולוגי עד גיל שנתיים. ככל שתינוק נולד מוקדם יותר, כך הפער ההתפתחותי שעליו להשלים גדול יותר.

פגים רבים מתמודדים עם בעיות רפואיות המצריכות תמיכה והסתגלות מורכבת יותר לחיים, והם נמצאים בסיכון גבוה יותר למחלות מתינוקות שנולדו בזמן. עם זאת, קצב ההתפתחות של כל פג הוא אישי ויכול להיות שונה בתחומי ההתפתחות השונים, וחשוב מאד שיהיה במעקב רפואי ומקצועי.



פגים - מה אתם יכולים לעשות?

מגע עור לעור חשוב להתפתחות הילוד ולחיזוק הקשר ביניכם, אך לעיתים קיים קושי אובייקטיבי כי הוא נמצא באינקובטור או שיש קשיים אחרים שמונעים מכם את האפשרות לחבק את התינוק בתחילת חייו.

דברו או שירו לתינוקכם בקול שקט ורגוע. הקריאו לו סיפור או מכתב. כך הוא ירגיש נאהב ומיוחד.

תנו לתינוקכם לאחוז אצבע שלכם. אם ניתן החזיקו את תינוקכם והניחו אותו עליכם. תנו לו צעיף שחומם בחום גופכם ושנושא את הריח שלכם. כך הוא ירגיש בסביבה מוכרת של ריח וקול, ויפתח תחושה שמגע הוא דבר נעים שמעניק בטחון.

ברגע שניתן להוציא את התינוק מהאינקובטור, שאלו את הצוות בפגייה על שיטת ה"קנגורו" שבה מניחים את התינוק על אחד מכם.



חרדות והִתְקַשְׁרות עם תינוק פג

חשוב לזכור כי חרדות, חששות ודאגות מאפיינים כל לידת תינוק, אך בלידת פג עוצמתם על פי רוב גבוהה יותר. אם יש חשש לחייו של התינוק, עולים לרוב רגשות של כאב, צער ופחד, שעלולים לגרום להורים לפחד מהתקשרות עם התינוק מחשש שיאבדו אותו. יש הורים שמתקשים ליצור קשר עם הפג שנולד מסיבות אחרות: הבכי שלו צורמני מאוד, אי הידיעה למה הוא זקוק, פגם פיזי בולט אצל התינוק, או מראה חיצוני פחות חמוד בגלל הקשיים ההישרדותיים שלו.

חשוב לציין כי הקשר שלכם עם התינוק חשוב להתפתחותו ללא קשר לזמן לידתו או לפגיעה שהוא מתמודד עימה. התינוק תלוי בכם, ורגשותיכם כלפיו ישפיעו על הקשר ביניכם לבינו.

אם אתם חשים קשיים רגשיים, מומלץ שתפנו לתמיכה ולייעוץ מקצועי גם לעצמכם, כדי לעבד רגשות אלו, ולקבל כלים להתמודדות והבנה טובה יותר של מצב ילדכם והדרך שבה אתם יכולים לסייע לו.
פנו לאנשי מקצוע שאתם סומכים על יכולותיהם המקצועיות ושאתם מרגישים נוח לפנות אליהם - הצוות הרפואי בפגייה, הצוות במכון להתפתחות הילד, אחות טיפת חלב, עו"ס או מטפל רגשי שיכול לתמוך בכם.

מידע מפורט על הטיפול בפג עם ההגעה הביתה ניתן למצוא
בחוברת ההדרכה של עמותת לה"ב למען פגים בישראל: **לחץ כאן >**

באתר "כל זכות" ניתן למצוא מידע על טיפולים וחיסונים לפגים, על זכויות בני משפחה במהלך האשפוז ועל הטבות וזכויות תעסוקתיות להורים לפגים: **לחץ כאן >**

רפלקסים

תינוקות נולדים עם תגובות אוטומטיות, הנקראות רפלקסים, ועם יכולת למידה מרשימה. תגובות אלה מאפשרות לילוד להגיב לסביבה שלו ולשרוד. הרפלקס הוא תנועה אוטומטית שעושה התינוק בתגובה לגירוי של שמיעה, ראייה או מגע. רוב הרפלקסים ייעלמו לאחר כשלושה חודשים, עם התפתחות התינוק. רפלקסים שעובדים היטב מצביעים על מערכת עצבים תקינה.

מבחן אפגר (Apgar) - בדיקה פיזית בסיסית שנעשית בחדר לידה ובודקת סימנים חיוניים ובריאות כללית של היילוד: דופק, נשימה, רפלקסים, טונוס שרירים ומראה כללי. הבדיקה נערכת כדקה אחרי הלידה ואז שוב לאחר כחמש דקות. במקרים בהם התינוק מקבל ציון נמוך מארבע מצבו נחשב קשה ובדרך כלל מאשפזים אותו.
כאשר הלידה נערכת בבית, יש לבצע את הבדיקה הגופנית הראשונה על ידי רופא ילדים.

רפלקס מורו - תגובת בהלה של התינוק ובה הוא פורש ידיים ורגליים ומתכווץ בתגובה לרעש פתאומי, תחושת נפילה, כאב ועוד.

רפלקס גישוש אחר פטמה - כשמלטפים את לחייו של ילוד או נוגעים בזווית הפה שלו, הוא מפנה את ראשו לצד שנגעו בו, בניסיון לחפש משהו למצוץ.

רפלקס היניקה או המציצה - התינוק מוצץ אוטומטית כל דבר שנכנס לפיו.

רפלקס הלפיתה - גירוי כף היד של התינוק גורם לו ללפיתה אוטומטית חזקה. לקראת גיל שלושה חודשים רפלקס זה נעלם. זהו רפלקס שיכול לרגש הורה, כשתינוקו אוחז בחוזקה בידו, ולכן הוא חשוב לקשר הרגשי ביניכם.

רפלקס ההקאה - רפלקס המופעל באזור הקדמי והמרכזי של הלשון (בניגוד למבוגרים שאצלם הוא פנימה יותר לכיוון הלוע). הוא נועד להגן על התינוק כאשר הוא מכניס לפיו חפצים העלולים לגרום לחנק משום שאינו שולט בתהליך הבליעה.

רפלקס ההליכה - כאשר עקב רגלו של תינוק נוגע במשטח שטוח, הוא ינסה להציב כף רגל אחת לפני השנייה. פעולה זו תראה כאילו הוא מנסה ללכת, אף על פי שרגליו עדיין לא חזקות מספיק כדי לתמוך במשקלו. אין לנסות להעמיד את התינוק.

רפלקס בבקין - לחיצה קלה בכפות ידיו של התינוק גורמת לתנועה מסוימת או למספר תנועות בגופו - כמו פתיחת הפה, עצימת עיניים, הטיית הראש וכיפופו כלפי פנים.

רפלקס הסייף - רפלקס המחלק את הגוף לימין ושמאל: כאשר הראש של התינוק מופנה ימינה, הוא יפשוט את ידו ורגלו הימניות ויכפוף את השמאליות.

רפלקס בבינסקי - יישור אצבעות כף הרגל של התינוק (בעיקר הבוהן) כתוצאה מגירוי של כף הרגל.

רפלקס השחייה - כאשר משכיבים תינוק על הבטן במים או מכניסים אותו מתחת למים, הוא מבצע ברגליו תנועות בעיטה במים. זכרו כי אין להשאיר תינוק במים ללא השגחה.

אבני דרך התפתחותיות בהתפתחות מוטורית

כשאתם מתבוננים בתינוק שלכם בתחילת חייו, הדבר הבולט ביותר הוא התנועתיות הרבה שלו (ניתן לראות זאת הכי טוב כשהוא באמבטיה), עד שלעיתים עולה חשש אצל הורים שלא יצליחו להחזיק את התינוק היטב והוא ייפול. התינוק שלכם אינו יכול עדיין לשלוט בגופו, הוא לומד זאת לאט לאט, והוא זקוק לכם כדי שתייצבו אותו ותחזיקו את ראשו.
סביב גיל שלושה חודשים (בערך) התנועות של התינוק הופכות מכוונות יותר, שליטתו בגופו משתפרת עם הזמן, ומתחילה התפתחות מהירה מאוד, שמעלה אצל הורים רבים שאלות האם התינוק מתפתח כפי שצריך. חשוב לא להשוות בין תינוקכם לבין ילדים אחרים שלכם או לתינוקות של אחרים ולזכור שכל שלב התפתחותי (מוטורי או אחר) מופיע בטווח זמן ולא בגיל מדויק. עם זאת, כאשר אתם חוששים מקצב ההתפתחות של תינוקכם, כדאי שתפנו לרופא ילדים או לאחות טיפת חלב ותשתפו אותם בחששות שלכם.

התפתחות מוטורית - מגיל לידה עד גיל שישה חודשים

תנועות ידיים ורגליים
תנועות הידיים והרגליים של הילוד ספונטניות, והופכות נשלטות בהדרגה עד **גיל שלושה חודשים**, כשהתינוק יכול להושיט יד או רגל לכוון מסוים.
בגיל ארבעה חודשים עד חצי שנה התינוק משחק ברגליו ובידיו: הוא מרים את ראשו כדי לראות את רגליו, תופס יד רגל או שתיים ומביא לפיו, או בועט ברגליו באוויר בכל רגל בנפרד.



מה אתם יכולים לעשות?
עיסוי כפות הידיים והרגליים של התינוק יאפשר לו היכרות עם רגליו וידיו, כולל האפשרויות של פתיחה, סגירה, אחיזה (והבאה לפה כמובן).
עודדו משחק ידיים ורגליים (למשל ניתן לגרוב לתינוק גרביים צבעוניים עם ציורים - למשל של פנים או של חיפושית).



מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם:
- סביב **גיל חמישה חודשים** התינוק לא מושיט ידיים כלל או אם הוא מושיט רק יד אחת, או אם אינו משחק עם רגליו.
- התינוק אפתי, פסיבי או אינו מגיב לסביבה בהתאם לשלב ההתפתחותי, כפי שמצוין במדריך זה.



אחיזת אצבעות

אגרופי היילוד קמוצים, רוב הזמן. החל **מגיל שישה שבועות**, כששמים לו ביד חפץ כגון רעשן, הוא מסוגל לאחוז בו במשך כמה דקות.

לקראת **גיל שלושה חודשים** אחיזת הרפלקס מתחלפת בתנועה רצונית, והתינוק יכול לאחוז בצעצוע למספר דקות. הוא מושיט את ידיו כדי לאחוז בחפץ קרוב אליו, משלב אצבעות ומתחיל להעביר חפצים מיד ליד.



מה אתם יכולים לעשות?

- כאשר התינוק מושיט את ידו לקחת חפץ, חייכו אליו ועודדו אותו.
- הגישו לו רעשן או צעצוע שיוכל להושיט אליו יד ולאחוז בו.
- הניחו בקרבתו חפצים: מומלץ להניח צעצוע אחד או שניים בכל פעם ובמיקום מעט שונה, על מנת לתרגל עבודה בשתי הידיים ובכל טווח התנועה.
- יש להימנע מהצפת התינוק בצעצועים וגירויים: אם נתלה או נפזר את כל הצעצועים סביבו - הוא יושיט יד למה שהכי נוח וקרוב.



מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם **בגיל חמישה חודשים** התינוק אינו מצליח כלל לאחוז חפץ בידו, ואינו מעביר חפצים מיד ליד.



תנועה במרחב

בשכיבה על הגב - היילוד מזיז את ראשו מצד לצד, מלווה בתנועות ספונטניות של הידיים והרגלים. **מגיל שישה שבועות** הוא משאיר את ראשו באחד הצדדים או באמצע.

בשכיבה על הבטן - לקראת **גיל שישה שבועות** התינוק מיישר ידיים ורגליים, ומזיז ראש מצד לצד ולמעלה ולמטה.
בגיל שלושה חודשים התינוק יכול להרים את הראש והחזה לכמה דקות, כשהוא נשען על מרפקיו.
לקראת **גיל חמישה חודשים** הוא מתרומם גבוה יותר ונשען על כפות ידיו כשזרועותיו ישרות.
לקראת **גיל שישה חודשים** הוא מסתובב בתנוחה זו לשני הכיוונים.
התהפכות היא התנועה הרצונית הראשונה שהתינוק עושה בעצמו. בסביבות **גיל שישה חודשים** רוב התינוקות יתהפכו מהגב לבטן או מהבטן לגב או בשני הכיוונים.



מה אתם יכולים לעשות?

- הרימו את התינוק וקחו אותו לטיול במנשא או בעגלה, כך שיוכל להזיז את ראשו ולייצב אותו, וכדי שיכיר את תחושת התנועה במרחב.
- שנו את תנוחת גופו של התינוק שרק נולד (הניחו אותו על הבטן, על הגב, על הצדדים בתמיכה), כך שילמד לחוש את גופו.
- כשהתינוק שוכב על הגב, תלו משחקים בטווח הראיה והנגיעה שלו.
- אפשרו "זמן בטן" לחיזוק חגורת הכתפיים - פזרו סביבו צעצועים או חפצים שימשכו את תשומת לבו.
- כשהתינוק שוכב על הצד, אפשר לשכב לידו פנים אל פנים, לתמוך באגן שלו או להביא את היד שלו אל הלחי שלנו, לשוחח ולעשות פרצופים.
- כאשר התינוק מנסה להתהפך, עזרו לו מעט כדי שיבין את התנועה שעליו לעשות, ועודדו אותו לנסות שוב. היו מאוזנים - שימו לב מתי הוא מתעייף, ועקבו אחר היוזמה שלו כדי שתלמדו את הקצב שלו.
- עיסוי גוף ילמד את תינוקכם להכיר את גופו ויכול להיות גם זמן נעים ורגוע שלכם עם תינוקכם.



מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם:
- לקראת **גיל חצי שנה** התינוק אינו מרים את ראשו כשהוא נשען על מרפקיו או מתהפך.
- בסביבות **גיל חצי שנה** התינוק לא מנסה להתהפך בכלל או מתהפך רק דרך כתף אחת.
- ניכר ששרירי רפויים משל ילדים אחרים.



התפתחות מוטורית - מגיל שישה חודשים עד גיל שנה

ההתפתחות המוטורית בגיל זה מרגשת מאד. התינוק יכול לעשות עוד ועוד דברים ולהגיע לעוד ועוד מקומות. חשוב שתשימו לב לכללי הבטיחות בבית כך שתרגישו שתינוקכם בטוח, ועם זאת שימו לב שאינכם מצרים את הסביבה שלו בגלל חששותיכם שהוא עלול להיפגע. אף על פי כן אין צורך להפוך את הבית לפעלולון לילדים, למגרש משחקים או למקום שלא נעים לכם להסתובב בו. חשוב שגם לכם יהיה נוח, ושהבית יישאר בצביון המתאים לכם.

תיאום תנועה

בגיל שישה חודשים התינוק יכול לשלוח את שתי ידיו כדי להרים חפצים.

לקראת גיל שנה הוא מסוגל לתאם בין שתי ידיו - למשל להיאחז ביד אחת ולשחק בשנייה, להקיש בקוביות, לבנות מגדל של שתי קוביות, לעלעל בספר ולהכניס חפצים לקופסה ואת אצבעותיו לחורים קטנים. כמו כן בגיל זה הוא יכול כבר להצביע.

מה אתם יכולים לעשות?

הציעו לתינוק משחקים המשתפים את כל חושיו (מגע, ריח, צליל, צבע) - צעצועים שיש בהם מרקמים, קולות וגדלים שונים, שיאפשרו לו התנסות מגוונת.

חשוב לדעת

אם אתם חושדים כי התינוק אינו מצליח לתאם תנועות בהתאם לגילו, התייעצו עם אחות טיפת חלב או עם רופא הילדים.

ישיבה

התיישבות מגיעה מעמידת שש או מ"ישיבת צד". **בגיל שישה חודשים** התינוק יכול לשבת עם תמיכה ולהסתכל מצד לצד.

לקראת **גיל תשעה חודשים** הוא מתיישב ללא עזרה ויושב יציב.

בגיל שנה הוא יכול להתכופף קדימה בישיבה ולהרים צעצוע בלי לאבד שיווי משקל.

מה אתם יכולים לעשות?

- עזרו לתינוק לשבת עם תמיכה כך שיוכל למשוך את עצמו קדימה בעגלה, או במשטח מוטה אחר.
- אם התינוק מנסה להתיישב אבל עדיין נשען על יד אחת, הושיטו לו צעצוע וכך תעודדו אותו לעזוב את היד שהוא נשען עליה.
- לא מומלץ להושיב את התינוק בצורה סטטית לפרקי זמן ממושכים.

חשוב לדעת

התייעצו עם אחות טיפת חלב או עם רופא הילדים. למשל אם:

- לקראת **גיל תשעה חודשים** התינוק אינו יושב יציב ללא עזרה.
- התינוק יושב תמיד בפיסוק מאוד גדול או בישיבת W (הרגליים מקופלות מתחת לישבן)
- **בגיל שנה** אינו מסוגל להתכופף קדימה בישיבה ולהרים צעצוע בלי לאבד שיווי משקלו.
- **לאחר גיל שנה** הוא לא מצליח לעבור מישיבה לעמידת שש ובחזרה.

זחילה

סיבוב סביב ציר: לקראת **גיל שישה חודשים** התינוק יתחיל להסתובב במקום, כשהוא שוכב על בטנו, כאילו על ציר.

זחילת גחון: מופיעה **בגיל שישה עד תשעה חודשים** והיא שלב מורכב וחשוב בהתפתחות הסנסומוטורית של התינוק. בזחילה זו התינוק מתקדם על בית החזה תוך כדי הישענות על המרפקים ובלי להרים את גופו מהרצפה. זחילת גחון משלבת את כל שלבי ההתפתחות של התינוק עד כה, ביניהם: שכיבה על הבטן, הרמת ראש, תיאום בין החלק העליון לבין החלק התחתון של הגוף, העברות משקל, התהפכויות, סיבוב סביב ציר ועוד. הזחילה מאפשרת לתינוק להזיז את עצמו במודע ממקום למקום.

חלק מהתינוקות ידלגו על זחילת הגחון ויעברו לזחילה על שש.

זחילה על שש: זחילה שבה ההתקדמות מתבצעת באמצעות יד ורגל נגדית. זוהי הזחילה האפקטיבית ביותר, והיא משמשת בסיס לישיבה, לעמידה ולהליכה.

חלק מהתינוקות יעמדו על שש וינועו קדימה ואחורה, כהכנה לזחילה.

הזחילה חשובה לחיזוק חגורת הכתפיים, תיאום רגל-יד, פיתוח מערכת שיווי המשקל, פיתוח ראיית עומק וירידת מדרגות, פיתוח עצמאות, ועוד.



מה אתם יכולים לעשות?

- כדי לעודד סיבוב ציר ניתן לעמוד מאחורי התינוק ולהחזיק ביד צעצוע, לעודד אותו להפנות את המבט הצידה אל הצעצוע, להושיט יד ולהסתובב.
- אפשרו לתינוק "זמן בטן" לחיזוק חגורת הכתפיים וכהכנה לזחילה.
- פזרו סביבו, במרחקים שונים, צעצועים שימשכו את תשומת ליבו, ויעודדו אותו לזחול.
- גירויים רבים מדי אינם תורמים להתפתחות התינוק לכן חשוב לא להציף אותו בגירויים ובצעצועים. הציעו לו בכל פעם צעצוע אחד או שניים.
- חשוב שלתינוק יהיה מרחב בטוח לזחילה גם בבית וגם מחוצה לו. גיוון משטחי הזחילה - כגון רצפה, דשא וחול - יאפשר לתינוק חוויות חישה שונות.
- אפשר להוריד לתינוק גרביים ולחשוף את כפות רגליו כדי שיחוש את מגע רגליו על הרצפה ויוכל לדחוף את גופו קדימה.
- כשהתינוק נעמד על שש, אפשר לעזור לו בעדינות להעביר את המשקל קדימה ואחורה כך שילמד שהוא יכול לעשות זאת בעצמו.



התייעצו עם אחות טיפת חלב או עם רופא הילדים אם:

- בסביבות **גיל שנה** התינוק עדיין נמצא על הגחון ולא עולה לעמידת שש כלל.
- התינוק זוחל בצורה לא סימטרית, ולא משתמש בכל הגפיים.
- התינוק נע בעיקר או רק בזחילת ישיבה. ההתקדמות על הישבן מאפיינת בדרך כלל תינוקות שהושיבו אותם לפני שיכלו לעשות זאת בעצמם.



עמידה

בסביבות **גיל תשעה חודשים עד שנה** התינוק נעמד במיטה או מול רהיטים כשהוא נאחז ומושך את עצמו מעלה. כאשר זה קורה בשלב מוקדם מדי, לא מדובר בעמידה עצמאית ולרוב אין זה סימן המעיד על הליכה בקרוב.
כשהתינוק יהיה מוכן, הוא יעזוב ידיים ויעמוד בעצמו.
לקראת גיל שנה התינוק יכול לבצע שתי פעולות יחד - כגון לעמוד בתמיכה ולהתכופף, להרים חפץ ולאחוז אותו.



מה אתם יכולים לעשות?

אין צורך לעודד עמידה **לפני גיל חצי שנה**, גם אם התינוק מושך את עצמו.
כשהתינוק עומד בתמיכה, הפנו את תשומת ליבו לצעצוע כלשהו, עודדו אותו לנתק יד אחת מהתמיכה, ולשלוח אותה לקראת הצעצוע.



התייעצו עם אחות טיפת חלב או עם רופא הילדים אם עד גיל שנה התינוק אינו נעמד כלל, גם לא בתמיכה.

הליכה

בסביבות **גיל עשרה חודשים עד שנה** התינוק יתחיל ללכת בתמיכה, **ועד גיל שנה וחצי** בערך ילך עצמאית.
ההליכה הראשונה של התינוק מאופיינת בפישוק, כשכפות הרגליים פונות מעט החוצה ולעיתים גם הזרועות שלו נפתחות לצדדים. אופן הליכה זה נועד לעזור לתינוק לשמור על יציבות. התנועה תיראה מגושמת ומקוטעת. בהמשך ייסגר הפישוק, כפות הרגליים יצביעו קדימה, והתנועה תהפוך לחלקה ורציפה.



מה אתם יכולים לעשות?

- הניחו רהיטים נמוכים שהתינוק יוכל להישען עליהם דאגו שהרהיטים האלה יהיו בטיחותיים ויציבים.
- אם תינוקכם התחיל ללכת מסביב לרהיטים, תוכלו להוליך אותו בעזרת ידיכם. חשוב שאחיזת היד תהיה פעם מצד ימין ופעם מצד שמאל. הקפידו כי כף ידכם תהיה בגובה המותניים של התינוק, כדי שימשיך לתרגל את מערכת שווי המשקל שלו.
- הולכה על משטחים שאינם יציבים תחזק את היציבות ואת שיווי המשקל של התינוק. אפשר לתת לתינוק ללכת על מזרן רך, על כריות, על חול וכד'.



התייעצו עם אחות טיפת חלב או עם רופא הילדים אם **לקראת גיל שנה** התינוק אינו מראה סימנים של תחילת הליכה.

חושי התינוק - ראייה, שמיעה, מגע, ריח, טעם

תינוקות נולדים כאשר מערכת החישה שלהם מפותחת אך עדיין לא בשלה. כל החושים משתפרים במהלך השנה הראשונה לחייהם, בזכות הבשלה של מערכת העצבים ובזכות למידה מהתנסות ומשימוש בחושים. יילודים מסוגלים לגלות העדפות הקשורות בחושים: למשל, הם מגיבים לריחות ומעדיפים ריח מתוק על פני ריחות לא נעימים, והם יודעים להבחין בריח של אמם. תינוקות מעדיפים מגע של עצמים רכים על פני מרקמים קשים או מחוספסים. תינוקות מזהים ומעדיפים טעמים: למשל, הם מעדיפים טעם מתוק, הם יודעים לזהות את הטעם של חלב אמם והם מעדיפים טעמים שאמם אכלה במהלך ההיריון וההנקה. תינוקות רואים באופן מוגבל בתחילה, וראייתם הולכת ומתפתחת במהלך החודשים הראשונים לחייהם. תינוקות שומעים עוד טרם לידתם, ברחם - כבר בגיל שבעה חודשים להיריון - ומבחינים בקול אמם ובין קולות שונים כבר בחודש הראשון לחייהם. אין צורך לשמור על שקט כשהתינוק ישן - תינוקות יכולים לישון שינה עמוקה גם כשהחיים סביבם ממשיכים כסדרם.



הפרעות בוויסות חושי

העולם עמוס בגירויים חושיים הזורמים אלינו ללא הרף על ידי החושים: שמיעה, ראייה, מגע, טעם או ריח. תינוקות ופעוטות לומדים מה נעים להם ומה לא, ולומדים לסנן ולנטרל גירויים שאינם נחוצים להם באותו רגע.

הפרעה בוויסות החושי משמעה שהמוח אינו מצליח לתרגם נכון וביעילות את המידע הנקלט מהחושים, ונוצר עיבוד שגוי שגורם לקשיים ולאתגרים בתפקוד.

ילדים המתמודדים עם הפרעה בוויסות חושי מתקשים בדרך כלל להסתגל למעברים בין מצבים, לשינויים בסדר היום ולשינויים במרחב הפיזי. התגובה שלהם למצבים האלה יכולה להיות כעס, חרדה, חוסר נוחות, הימנעות וכו'.

רגישות יתר - ילדים המתמודדים עם מצב זה חשים את העולם שסביבם בעוצמה גבוהה מאוד. למשל מגע של ליטוף יכאיב להם, דיבור וצחוק יהיו מחרישי אוזניים, מגע של חול או דשא ירתיע אותם ועוד. בשל כך הם יימנעו מגירויים מסוימים, והם לעיתים נתפסים על ידי הסביבה כילדים זהירים ולא חברותיים.

תת רגישות - ילדים המתמודדים עם מצב זה זקוקים לגירויים חזקים ו/או למגע חזק כדי להרגיש ולהגיב - הם למשל אוהבים להתפלש בבוץ ונהנים מבלגן ורעש. לעיתים ילדים אלו נתפסים כבעלי בעיות התנהגות.



מה אתם יכולים לעשות?

- הבינו שההתנהגויות אינן באשמת הילד או בשליטתו, והוא אינו פועל כך כנגדכם.
- שימו לב שפעולות יומיומיות בסיסיות כגון רחצה וחפיפת שיער או גזירת ציפורניים, וכן אירועים יומיומיים דוגמת בלון שמתפוצץ, יציאה לשמש ואפילו נגיעה קלה, מכאיבים או מפריעים לתינוק מאוד.
- חשפו את התינוק בהדרגה למרקמים ולתחושות שונות, ותנו לו זמן להתרגל.
- במידת הצורך, פנו לאחות טיפת חלב או רופא ילדים להתייעצות. הטיפול בבעיות של ויסות חושי נעשה אצל מרפאה בעיסוק.

המובייל הטוב ביותר לתינוק הוא פנים אנושיות

ראייה

היילוד רואה הכי טוב בטווח של 15-30 ס"מ. לכן בזמן שבו אתם מאכילים אותו הוא יכול לראות את הפנים שלכם. הוא עדיין לא מזהה את תווי הפנים, אך הוא רואה את קווי המתאר של הפנים, את הגבות ואת קו השיער. עם זאת, הוא עדיין רואה מטושטש ומתקשה למקד ראייה. הוא רואה בעיקר כתמים או ניגודים של צבעים כמו שחור-לבן.

מגיל חודשיים התינוק מתמקד בעיני אדם הנמצא מולו.

בגיל שלושה חודשים הוא מסוגל לראות את פני הוריו או חפצים קרובים אליו בצורה ברורה - למקד את ראייתו, לעקוב אחר החפצים, ואפילו להזיז את היד לכיוונם ולהסתכל על ידיו תוך ביצוע התנועות. ראיית הצבעים שלו מתפתחת משמעותית וצעצועים במגוון צבעים ימשכו את תשומת ליבו.

בגיל שישה חודשים התינוק יכול לאחוז דברים שמושכים את תשומת ליבו. הוא יתבונן בהם מכיוונים שונים ויעקוב אחרי תנועתם. בגיל זה, שהוא טרום זחילה, מרבית התינוקות מסוגלים לתפוס עומק וגובה.

בגיל תשעה חודשים התינוק כבר מחפש חפצים שיצאו מתחום ראייתו.

לקראת גיל שנה הוא רואה הרבה יותר טוב ויכול להתבונן בחיות או בילדים משחקים ממרחק של ארבעה מטרים.

מה אתם יכולים לעשות?

- ניגודיות של אור וצל הם גירויים מספיקים לתינוק שרק נולד.
- הניחו בדים או ספרים בצבעים אדום-שחור-לבן בעגלה או בעריסה של התינוק.
- המובייל הצבעוני יחכה לרגע שבו התינוק יגיע **לגיל שלושה חודשים**. בגיל זה תלו את המובייל מעל מיטתו של התינוק או שידת ההחתלה שלו, או בכל מקום אחר שהתינוק נמצא בו למשך זמן.
- עודדו את התינוק להושיט יד לחפץ שהוא מפנה אליו את ראשו ולאחוז בו.
- דברו אליו וספרו לו על כל מה שהוא רואה סביבו.
- **מגיל תשעה חודשים** - הסבו את תשומת ליבו של התינוק לחפצים ולדמויות המרוחקים ממנו.



איתור מוקדם של בעיות ראייה יכול למנוע נזק קבוע לראייה שעשוי להשפיע על התפתחות הילד בכלל.

התייעצו עם אחות טיפת חלב או פנו לרופא עיניים לילדים במקרים הבאים:

- התינוק נולד פג או שיש במשפחה בעיות ראייה.
- **בגיל חודשיים** התינוק לא עוקב במבטו אחרי הפנים של ההורים או אחרי עצמים קרובים.
- **בגיל שלושה חודשים** אתם רואים רעד/רטט בעיניים של התינוק ותנועות עיניים מהירות לאחד הכיוונים (מטה, מעלה, לצדדים או באלכסון).
- **אחרי גיל שלושה חודשים** התינוק בוכה כשמסתירים לו עין אחת. ייתכן שהוא בוכה כיוון שאינו רואה היטב בעין החשופה.
- כשהתינוק אינו מסוגל **בגיל שישה חודשים** להביט לכיוון חפצים או אנשים שמושכים את תשומת ליבו ואינו יכול לעקוב אחרי תנועה.
- כשהתינוק אינו מסוגל **בגיל תשעה חודשים** לחפש חפצים שיצאו בתחום ראייתו.

ככלל - חשוב לשים לב שיש תפקוד תקין של התינוק - מסתכל לכיוון נכון, מתבונן סביבו, מגיב לסביבה, שולח ידיים ומצליח לגעת בחפצים וכו'. תינוק לא יתלונן על לקות ראייה, לכן יש לבדוק אותו אצל רופאי עיניים לילדים, שיכולים לבדוק אם התינוק מסוגל להתמקד ולעקוב אחר עצמים ואם יש להם פזילה.

מומלץ לקחת את תינוקם לבדיקת עיניים אצל רופא עיניים לילדים ולא אצל אופטומטריסט, שעל פי חוק אסור לו לבדוק ילדים.

שמיעה

היילוד מסוגל להגיב לצלילים שונים - הוא נבהל מצלילים חזקים ונרגע מקולות שקטים ורגועים. הוא מזהה את קולה של אמו ונרגע כשהוא שומע אותו.

בגיל שלושה חודשים, כאשר התינוק שומע קול, הוא מפנה את ראשו בחיפוש אחר מקור הקול. רעשים חזקים ופתאומיים גורמים לו לבהלה עד בכי, וקולות מוכרים גורמים לו לביטויי התרגשות.

בגיל שישה חודשים התינוק כבר מחפש את מקור הקול, ממקד בו מבט, מזהה אותו ומגיב בהתאם - למשל נעלב כשכועסים עליו.

לקראת גיל שנה הוא מקשיב לקולות, מחקה אותם ומפתח זיכרון שמיעתי.



מה אתם יכולים לעשות?

- השמיעו לתינוק מוזיקה נעימה או תלו מובייל מנגן מעל מיטתו או מעל שידת ההחתלה שלו (כאמור, צורת המובייל ותנועתו יחכו לזמן שיגדל).
- **מגיל חודשיים** הגישו לו צעצועים המשמיעים צלילים שונים.
- אין צורך לשמור על שקט תמידי בסביבת התינוק. חשפו אותו לקולות ולצלילים מגוונים.
- כשהתינוק גדל, עודדו אותו לחקות קולות "בייי-בייי" לשלום, "האו" לכלב וכו'.



לידה בבית חולים: כל היילודים עוברים בבית החולים בדיקת סינון שמיעה לאיתור לקויות שמיעה. תינוק שנכשל פעמיים בבדיקת הסינון בבית החולים מופנה לבדיקת מעקב במכון שמיעה.

לידה ביתית: פנו לרופא ילדים לבדיקת סינון שמיעה או למכון מורשה לבדיקות שמיעה.

גשו עם התינוק לבדיקת שמיעה במכון שמיעה מורשה במקרים הבאים:
בגיל שלושה חודשים - התינוק אינו מגיב לרעשים חזקים ופתאומיים, כמו טריקת דלת או צלצול חזק של פעמון.
בגיל שישה חודשים - התינוק אינו מחפש את מקור הקול, אינו ממקד בו את מבטו ואינו מזהה אותו.
לקראת גיל שנה - התינוק אינו מחקה קולות. בנוסף, פנו לבדיקת שמיעה אם כמות המלמולים של התינוק ותדירותם פוחתים.

מגע

המגע הוא צורך קיומי בסיסי של התינוק בדיוק כמו אוכל ושתייה. התינוק לומד לווסת את עצמו דרך הקשר והמגע עם ההורה, שנותן לו תחושת ביטחון ועוזר לו להירגע בזמן מצוקה. כאשר התינוק נמצא במצוקה, מופרש ההורמון קורטיזול שמגביר את חוסר השקט של התינוק. החיבוק של ההורה גורם להפרשת ההורמון אוקסיטוצין אצל התינוק, ש"מנטרל" את הקורטיזול והתינוק נרגע. עם הזמן ילמד התינוק להרגיע את עצמו על ידי מציצת מוצץ, אצבע, הקשבה למוסיקה, או כל גירוי נעים אחר שירגיע ויווסת אותו.
תינוקות מעדיפים מגע של עצמים רכים על פני מרקמים קשים או מחוספסים.



מה אתם יכולים לעשות?

- החזיקו את התינוק, חבקו אותו - המגע שלכם, ההורים, מרגיע אותו.
- עיסוי גוף ילמד את התינוק להכיר את גופו ויכול להיות גם זמן נעים ורגוע שלכם עם תינוקכם. טיפות חלב וקופות חולים מציעים פעמים רבות הדרכה בנושא. מומלץ לחפש הדרכה כזו קרוב למקום מגוריכם.



אם התינוק מגיב בבכי או ברתיעה למגע או לחיבוק, ייתכן כי הוא מתקשה לווסת תחושות מגע בעורו. במקרה זה מומלץ שתפנו לייעוץ אצל אחות טיפת חלב או רופא הילדים.

ריח

התינוק מבחין בין ריחות שונים ומעדיף ריח מתוק על פני ריחות לא נעימים. כמו כן הוא יודע לזהות את ריחה של אמו.

טעם

התינוק מגיב בהבעות פנים שונות לטעמים שונים. הוא מעדיף טעם מתוק, יודע לזהות את הטעם של חלב אמו, וכשיגדל ויתחיל לאכול מזון מוצק, הוא יעדיף טעמים שאמו אכלה במהלך ההיריון וההנקה.

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק

זהו הזמן שבו המוח מתפתח במהירות הרבה ביותר, ותוכלו לראות שינויים רבים בהתפתחות תינוקכם במהלך שנה זו. שימו לב שחלק מהשינויים נראים ואחרים לא. למשל, כשתינוק קטן בוכה ואתם ניגשים אליו, הוא לומד דרך הבכי והתגובה שלכם לכך לבטוח בכם; כמו כן הוא לומד לקשר בין תחושה בגוף, למשל רעב, לבין המענה שלכם בהאכלתו ולרגיעה שהוא חש אחר כך. בדרך זו הוא לומד שהוא מביע נכון את הצרכים שלו, כיוון שהוא מקבל עליהם מענה. כמו כן המענה שאתם מעניקים לו גורם לו להרגיש שאתם אוהבים להיות איתו. כך המוח שלו מתרגם את הרגש 'אהבה'. לכן חשוב כל כך להיענות מיידית לבכי של תינוק קטן. מחקרים מראים שככל שהורים נענים מהר יותר ובאופן מותאם לצורכי התינוק שלהם, כך הסיכוי שהילד יגדל להיות מפונק קטן יותר.

ההתפתחות הקוגניטיבית של הילד משולבת במשחק. דרך המשחק התינוק נותן מובן ופשר למה שקורה לו ולמה שהוא רואה סביבו, וכך הוא חש יותר שליטה ביכולות שלו. תינוקות אוהבים לחזור על פעולתם שוב ושוב כדי ללמוד כיצד דברים פועלים, ובדרך זו הם גם בונים את הזיכרון שלהם. כדי שמשחק ימלא כך את תפקידו חשוב לדאוג שהמרחב בו הילד נמצא וגבולות המשחק שלו יהיו בטוחים.

משחק הוא זמן של הנאה וכיף לכם ולתינוק שלכם. זה זמן שבו אתם יכולים להתפעל מתינוקכם שמגלה את העולם, להתרגש כשאתם רואים את היכולת שלו לזכור מעמיקה, ולצפות בו חושב איך לפתור בעיה בתוך משחק.

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק - מגיל לידה עד גיל שלושה חודשים

בגיל זה, שבו ההתפתחות המוטורית מבוססת על רפלקסים, תינוקות מנסים לשלוט בהתנהגות מקרית שקשורה בגופם. למשל מגע של האגודל בפה מעורר את רפלקס המציצה - לרוב התגובה של התינוק למגע זה היא הוצאת האצבע מהפה וניסיון לחזור על הפעולות שהובילו למציצה. בדרך זו התינוק לומד לאט לאט להביא האצבע לפיו בעצמו.

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק - מגיל שלושה חודשים עד גיל שישה חודשים

התינוק מפתח מודעות למיקום של ידיו במרחב. הוא מושיט יד לחפצים, מחזיק אותם ומכניסם לפיו. כמו כן הוא מתחיל לתפוס את המרחב סביבו - את המרחק מחפצים ואת העומק והגובה שלהם - תוך שהוא מסתכל על הגירויים בסביבתו ומגיב אליהם.

לקראת **גיל שישה חודשים** התינוק מתחיל לתכנן תנועה ברצף - למשל הוא יכול להביט בצעצוע, לנסות להגיע אליו, להושיט יד, לפתוח את אצבעותיו, לאחוז בו ולשחק בו.



מה אתם יכולים לעשות?

- השמיעו לו מוזיקה, שירו לו שירים, שחקו יחד איתו.
- צאו לטיול כשהתינוק בעגלה או במנשא, כך שיוכל להכיר את העולם סביבו.
- עודדו אותו להושיט ידיים למשחקים: הגישו לו חפצים/צעצועים הממוקמים במרחקים שונים ובזוויות שונות, ובעלי מרקמים שונים של חומר, בתוך ומחוץ לטווח נגיעתו.



מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם **בגיל שלושה-שישה חודשים** התינוק אינו מראה עניין בחפצים סביבו או שאינו מתחיל לבצע רצף של תנועות כמצופה בגילו.

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק - מגיל שישה חודשים עד גיל תשעה חודשים

התינוק שולח את שתי ידיו כדי להרים חפצים ומתחיל לזחול מתוך רצון להגיע לחפץ.
הוא סקרן ומתעניין במשפחה, ומראה חפצים לסובבים אותו.
לקראת **גיל תשעה חודשים** התינוק יכול להחזיק חפץ בכל יד ולהתייחס לשני החפצים בצורה מכוונת. לרוב הוא מביא אותם לפיו. כמו כן הוא שומט חפץ מידיו בכוונה.
התינוק מחקה פעולות של אחרים - למשל נפנוף לשלום או נענוע בראש כדי לסמן "לא".



מה אתם יכולים לעשות?

- נוסף על ההמלצות שהוזכרו קודם:
- סדרו מרחב בטוח על הרצפה כדי לעודד זחילה והגעה למשחקים במרחקים שונים.
- כשהתינוק יושב על כיסא, במיטה או בלול, אפשרו לו להפיל חפצים. תנו לו לגלגל כדור, לנער רעשנים וכו'. הציעו לו צעצועים שמלמדים אותו את הקשר בין סיבה לתוצאה. למשל צעצוע שכשלוחצים עליו יוצא צליל. במקביל תנו לו חפצים ביתיים בטיחותיים, למשל מברשת שיער או ספוג רחצה, וספרו לתינוק למה הם משמשים.
- ספקו לתינוק צעצועים מגוונים בגדלים שונים - כגון מוט טבעות, משחקים עם חוט למשיכה, צעצועים שיש בהם כפתורים ללחיצה או למשיכה.
- אפשרו לתינוק ללמוד בכל חושיו: למשל תנו לו לגעת בקוביית קרח ולראות אותה נמסה; למעוך עלה יבש ולראות מה קורה; לשקשק בקבוק פלסטיק שבתוכו אורז ובקבוק שיש בו שעועית יבשה, שיאפשרו לו להבחין בצלילים השונים שלהם.



פנו לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם:

- התינוק אינו סקרן ומתעניין במשפחה ובחפצים, ואינו מראה דברים לסובבים אותו.
- התינוק אינו יכול להחזיק חפצים בידיו ולהתייחס אליהם בצורה מכוונת.
- התינוק אינו מחקה פעולות של אחרים סביבו (כמו נפנוף לשלום או נענוע בראש כדי לסמן לא).

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק - מגיל תשעה חודשים עד גיל שנה

התינוק אומד גובה, מרחק ועומק. למשל כשהוא מפיל חפצים הוא אומד את מרחק נפילתם ומסתכל לאן הגיעו. כשהוא עוקב אחר חפצים בעיניו, הוא נע לקראתם.

כמו כן הוא מתחיל לתכנן תנועות ולפתח תיאום בין שניים מחלקי גופו, כמו יד ורגל בזחילה.

התינוק מתחיל לפתח זיכרון חזותי שנקרא "קְבִיעוּת אובייקט" - כשמחביאים ממנו חפץ או כשאדם הולך ממנו, הוא זוכר את קיומם ומנסה לחפש אותם.

זהו גיל פעלתני מאוד:

בישיבה התינוק מתכופף קדימה להרים צעצוע בלי לאבד שיווי משקל; הוא יכול לבצע שתי פעולות יחד, למשל להתכופף ולהרים חפץ תוך כדי אחיזה; הוא מסוגל לתאם שימוש בין שתי ידיים, כאשר ביד אחת הוא נאחז ובשנייה הוא נעזר או משחק; הוא מתחיל להקיש בקוביות או בחפץ על השולחן, לבנות מגדל בן שתי קוביות, לעלעל בספר, להכניס חפצים לקופסה (וגם לפה) ולאחר מכן להוציא אותם, למצוא צעצוע מוסתר וכן להשליך צעצוע למרחק, לעקוב אחריו וליהנות מהצליל המושמע בעקבות נפילתו.

התינוק מתעניין בחפצים הסובבים על ציר - כמו דלתות של ארונות, קופסאות או צעצועים עם מכסה.

התינוק מתחיל להבין בקשות פשוטות - כמו לשלוח נשיקה ולנופף לשלום.

לקראת גיל שנה הוא מצביע על חפצים מסוימים שהוא רוצה ומתחיל לפתח תחומי עניין - הוא נמשך לצעצועים מסוימים ומעדיף משחקים מוכרים. הוא נהנה ממרקמים של חומרים שונים ומהמגע שלהם ונרתע ממרקמים שאינם נעימים לו.

בגיל זה התינוק מפתח זיכרון טוב יותר - דרך התבוננות באנשים סביבו הוא יכול לחקות משהו שראה שאחרים עושים וגם להבין כיצד אמורים להשתמש בחפצים שונים.



מה אתם יכולים לעשות?

נוסף על ההמלצות שהוזכרו קודם:

- כשהתינוק כבר זוחל או יושב, הקצו מרחב בטוח לזחילה גם בבית וגם מחוצה לו (אם אפשר), כדי לאפשר לו חקירה של הסביבה בבטחה, תנועה והתנסות במרחקים, בגבהים ובעומקים שונים (למשל זחילה מתחת לשולחן).
- הראו לתינוק מצבי פעולה-תגובה - למשל צלצלו בפעמון דלת, הדליקו את מפסק האור.
- שימו לב מה מעניין את התינוק ותנו לו לחקור אותו בדרכו שלו. כשהוא מצליח במשחק, הראו לו מה השלב הבא שהוא יכול לעשות.



פנו לאחות טיפת חלב או רופא ילדים אם:

- נראה שהתינוק אינו אומד גובה, מרחק ועומק כמצופה בגילו.
- התינוק אינו מפתח תיאום בין שניים מחלקי גופו, כמו למשל תיאום בשימוש בשתי ידיו, ואינו מבצע שתי פעולות יחד.
- נראה שהתינוק אינו מתעניין כיצד דברים פועלים ואינו מחקה פעולות של אחרים.
- התינוק אינו מפתח "קביעות אובייקט":
  הוא אינו מחפש חפץ שמוחבא מפניו ואינו זוכר כשאדם הולך ממנו
- אם **לקראת גיל שנה** הוא אינו מצביע ולא נראה שהוא מפתח תחומי עניין.

התפתחות השפה

כמה מרגשת ומפתיעה יכולה להיות הפעם הראשונה שבה אתם שומעים את הצחוק של התינוק ואת המלמול הראשון שלו. אתם מגלים את הקול שלו ביחד אתו ומתחילים לראות אותו באור נוסף, שנותן עוד היבט לאישיותו.

הדיבור והדיאלוג עם התינוק חשובים להתפתחות השפה והתקשורת שלו ולקשר שלו עם הסובבים אותו.

יש הורים שממעטים לדבר עם תינוקם בחודשים הראשונים לחייו או שהם משתמשים בשפה "תינוקית", מתוך אמונה שהוא אינו מבין אותם. חשוב שתדעו שתינוקכם מקשיב כשאתם מדברים אליו, והוא לומד בהדרגה להבחין בין קולות שונים. כמו כן הוא לומד להיות קשוב לטון דיבורכם, וקולכם יכול להרגיע אותו כשהוא במצוקה. ככל שתדברו אליו ותגיבו כלפיו בזמן שאתם משחקים עמו, מתוך עניין והנאה אמיתיים, כך יתגברו היכולות השפתיות שלו כשיגדל.

תינוקות לא רק מקשיבים. הם גם מְתַקְשְׁרִים איתנו. כבר מגיל חודשיים-שלושה הם משתמשים בקול שלהם על מנת "לשוחח" - למשל על ידי צחוק או הברה שהם עושים (בָּה... בָּה). בו בזמן הם לומדים את חוקי השפה והתקשורת: למשל שימו לב שכשאנו משוחחים עם התינוק, הוא לא פעם שותק ומחכה, וכשאנו שותקים הוא משמיע קולות. בדרך זו הוא לומד לשמור על תורו בשיח.

בגיל שישה חודשים תינוקות כבר מחקים מלמולים שלנו. למשל, אם נאמר להם "בָּה... בָּה ...בָּה", הם יחזרו אחרינו "בָּה... בָּה... בָּה". גם אם לא תבינו בפעמים הראשונות למה התינוק שלכם מתכוון, אל תרגישו רע עם עצמכם. זכרו שלפעמים נדרש זמן גם לשים לב לאיתותים ולמלמולים של תינוקכם וגם להבין למה הוא התכוון.

התפתחות השפה - מגיל לידה עד גיל שלושה חודשים

מיד עם הלידה התינוק מכוון לקשר עם המבוגרים סביבו. הוא מעדיף לשמוע קולות דיבור ולראות פנים אנושיות על פני התבוננות בחפצים.

התינוק מנסה לחקות את המבוגרים בסביבתו: הוא עשוי לחקות הבעות פנים, הוצאת לשון, כיווץ שפתיים או מצמוץ בעיניים כאשר הוא נמצא באינטראקציה הדדית. בהמשך התינוק יתחיל להפיק קולות בזמן שההורה מחייך או מדבר אליו.

הקולות הראשונים שמשמיע התינוק הם גרוניים, המיה וגרגורים, ואמצעי ההבעה המרכזי שלו הוא בכי. בתחילה הפקת קולות זו אינה מכוונת, אך בהדרגה היא משתכללת, וההורים יכולים להבחין בין סוגי בכי שונים המביעים רעב, עייפות או כאב ובין קולות מלמול והגאים או קולות הנאה בתגובה לקולות מוכרים.

בנוסף, התינוק מתחיל לצחוק בקול רם בתגובה למגע נעים, לדגדוג או בתוך קשר מהנה עם הוריו, והוא נרגע כאשר הוא שומע קול של מבוגר מוכר.

כשהתינוק מתחיל למקד את מבטו, **בערך בגיל חודשיים**, הוא מתחיל לחפש את מקור הקולות ומגיב לשינויים בקולות. התגובה היא ראשונית מאוד - למשל הוא עשוי להפסיק למצוץ או לינוק, לחייך או להראות שינוי אחר בהבעת פניו.



מה אתם יכולים לעשות?

- כשהתינוק משמיע קולות חזרו אחריו, הגיבו ל"דיבורים" שלו, דברו איתו, ענו לקולות שהוא משמיע, צחקו איתו, חייכו אליו.
- דברו בקול רך ונעים ובמשפטים קצרים וקראו בשמו. כך תיצרו תקשורת קולית הדדית, שעוזרת לתינוק להכיר את העולם סביבו ומחזקת את הקשר ביניכם.
- התייחסו והגיבו להבעות הפנים, לתנועות הגוף ולמחוות של תינוקכם תוך כדי פרשנות, הסבר או תמלול שלהם. כך הוא ירגיש מובן יותר ושותף בקשר.
- אמרו לתינוק מה מתרחש ומה יקרה אחר כך. זה עוזר לו ללמוד שפה וגם ללמוד למה לצפות.



מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם **לקראת גיל שלושה חודשים** התינוק ממעט להפיק קולות או אינו מפיק קולות כלל ואינו מגיב לקולות מוכרים.

התפתחות השפה - מגיל שלושה חודשים עד גיל שישה חודשים

המלמול של התינוק הולך ומשתכלל: הוא משמיע עיצורים ממושכים (רררר... מממם) וצוחק בקול. הוא משחק עם הקולות של עצמו ונהנה מכך.

התינוק מפיק צלילים שונים בגובהם ובעוצמתם, ומשתמש בקולות אלו להבעת רגשותיו. אפשר להבין את רצונו ואת תחושותיו על סמך הבכי והמלמול שלו. הוא מגיב באופן שונה לצלילי קול שונים, מבחין בין קולות דיבור לקולות אחרים בסביבתו וממשיך לחקות קולות שהוריו מפיקים סביבו.

בגיל זה התינוק מתחיל ללמוד את "חוקי" השיח: הוא יכול להישאר בשקט בזמן שהוריו מדברים אליו, ואחר כך למלמל ולחכות לתשובת הוריו.

מה אתם יכולים לעשות?

- לוו במלל כל משחק עם התינוק ואת הפעילויות היומיומיות שאתם עושים איתו. כשהתינוק מסתכל על משהו קראו בשמו, הצביעו על דברים וקראו בשמם, כנו אנשים, מאכלים, איברי גוף, חיות, תמונות בספרים וכו' בשמם.
- המשיכו לדבר אל התינוק, חזרו וענו לקולות שהוא משמיע.

חשוב לדעת

מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם **בגיל שלושה חודשים** התינוק אינו מפיק צלילים שונים, אינו צוחק ואינו מגיב לקולות.

התפתחות השפה - מגיל שישה חודשים עד גיל תשעה חודשים

התינוק מגיב יותר ויותר לקולות סביבו, וכאשר מדברים בסביבתו הוא מסובב את ראשו לכיוון הדובר. הוא ממשיך להרחיב את מגוון העיצורים שהוא מפיק. הקולות שהוא משמיע דומים למלמול של הברה אחת (בָּה.. מָה.. מוֹ.. דָה) ובהמשך למלמול של שתי הברות (בָּה-בָּה, דָה-דָה).

התינוק נהנה ממשחק קולי הדדי שבו הוריו ממלמלים אליו והוא בתורו ממלמל חזרה - זה הבסיס הראשוני לניהול שיחה הדדית וללקיחת תור. הוא ממלמל כלפי צעצועים בזמן שהוא משחק לבדו. המלמול מאפשר לתינוק להתנסות בהפקה של מגוון רצפי צלילים בחלקים שונים של פיו.

מה אתם יכולים לעשות?

- המשיכו לדבר אל התינוק וענו לקולות שהוא משמיע. ככל שתדברו איתו יותר, כך אוצר המילים שלו יהיה גדול יותר בהמשך.
- חזרו על צלילים ופעולות של התינוק ודברו אתו עליהם. למשל אם הוא מנופף ביד, נופפו חזרה ואמרו "שלום"; אם התינוק דוחה אוכל, אמרו לו שאתם מבינים שהוא סיים לאכול.

חשוב לדעת

מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם **בגיל שלושה חודשים** התינוק אינו מפיק צלילים שונים, אינו צוחק ואינו מגיב לקולות.

מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם:

- התינוק אינו מתעניין בקולות ואינו ומגיב אליהם.
- התינוק אינו מחפש את מקור הקולות ואינו מגיב כשפונים אליו וקוראים בשמו.
- התינוק אינו מפיק קולות וממלמל כלפי הוריו או כלפי צעצועים.

התפתחות השפה - מגיל תשעה חודשים עד גיל שנה

התינוק מבין הרבה יותר ממה שהוא מסוגל לבטא בקולו. למשל הוא מתחיל להראות הבנה של הוראות מילוליות פשוטות - כגון "תן לי" או "קח"; הוא מכיר כמה חלקי גוף; מבין הגבלות "לא", "כן", "אסור"; מבין את המשמעות של "שלום" ("ביי ביי"); מזהה שמות של דמויות מוכרות - כמו "אימא", "אבא" או שמות אחיו - ומייחס אותם נכון; הוא מכיר שירי משחק (למשל "ידיים למעלה") ומגיב אליהם; הוא מזהה חפצים יום-יומיים כמו מוצץ או דמויות מוכרות על פי שם ומביט לכיוון החפץ שמדברים עליו. כמו כן הוא מגיב לקריאת שמו ומפנה ראשו.

התינוק משתמש בהברות כפולות כמו "דאדא" "מאמא", ובהמשך בשרשראות הברות ארוכות יותר "בהבהבה" "מאמאמא". הוא מפתח בהדרגה רצפים מורכבים ומגוונים צלילים, מתחיל לזהות קולות של חיות ואף מנסה לחקות אותם, מקשר בין צירופי הברות למילים ומחקה קולות דיבור. הקולות שהוא משמיע מתחילים להישמע כמו דיבור בוגר.

התינוק מבין שבעזרת קולו הוא יכול לקרוא להוריו ולקבל את תשומת ליבם. במקביל הוא מתחיל להשתמש באמצעים נוספים כדי להסביר את כוונותיו ואת רצונותיו: הוא עוקב אחר מבט הוריו או מצביע על חפץ מרוחק כדי למשוך את תשומת ליבם לחפץ שהוא רוצה, והוא מתחיל להשתמש במחוות שונות כמו מחיאות כף ונפנוף לשלום.

החל מגיל שנה סביר שהתינוק יאמר את מילתו המשמעותית הראשונה או ישמיע קולות משמעותיים כמו "האו" לכלב או "האם" כאשר ירצה לאכול. הוא כבר יודע לחבר בין הצלילים שהוא משמיע (למשל, צֶהצֶה - והחפץ שמייצג אותו - מוצֶץ). לאחר שהוא לומד לעשות זאת השימוש של התינוק במילים הולך וגדל במהירות.



מה אתם יכולים לעשות?

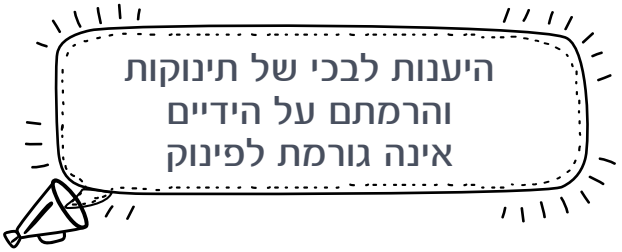
- חזרו על מילים פשוטות כמו: "אימא", "אבא", "ביי-ביי", "שלום". במקביל דברו בשפה נכונה, במשפטים שלמים ולא רק במילים בודדות.
- שירו לתינוק שירים והשמיעו דקלומים קצרים. השמיעו לו מוזיקה ועודדו אותו להשתתף באופן פעיל. שירה מאפשרת לו להקשיב ומאוחר יותר לחזור על מילים ומשפטים. זו גם דרך נהדרת לבלות יחד ולהעמיק את הקשר ביניכם.
- תנו לו להשתמש בספרים שדפיהם עשויים קרטון קשיח ללא מלל או שהמלל בהם קצר מאוד ומופיעה בהם תמונה אחת בעמוד, כדי שילמד להקנות שמות לחפצים שמוכרים לו.
- הקריאו לתינוק סיפורים. קריאה משותפת בגיל הזה בונה את האהבה לספרים. מומלץ גם לספר לו סיפורים. כדאי לבקש מסבים ומבני משפחה לספר לתינוק סיפור כדרך לבנות קשרי משפחה עמוקים.



מומלץ לפנות לאחות טיפת חלב או לרופא ילדים אם:

- **לקראת גיל שנה** התינוק אינו מראה סימנים של הבנת השפה: אינו מגיב לקריאה בשמו, אינו מבצע הוראות פשוטות, אינו מבין הגבלות, אינו מכיר מילים פשוטות ויומיומיות ואינו מגיב לשירי משחק.
- המלמול שלו מועט ו/או פשוט, מצומצם ואינו מתרחב או אינו מקבל משמעות.
- הוא אינו מחקה קולות דיבור ולא מזהה קולות, למשל של חיות.

התפתחות רגשית-חברתית



טיפול אוהב ורגיש לתינוק שלכם יעניק לו תחושת ביטחון ומוגנות ויעזור לו להתפתח. הקשר הראשוני שלכם עם תינוקכם ילמד אותו להביע רגשות ולהתמודד עם אתגרים, לבטוח באחרים, להביע אמפתיה וחמלה, ובהמשך לפתח מצפון ואבחנה בין טוב ורע. כל התכונות החשובות האלו מתפתחות בהדרגה מלידתו של התינוק, דרך האופן שבו אתם, ההורים, מטפלים בו ביומיום לצד דמויות משמעותיות אחרות. מסרים ואמירות המועברים לתינוק - כמו: "אתה אהוב", "אתה חכם", "אתה מצחיק אותי", "כיף להיות איתך"- מעצבים בהדרגה את ההערכה העצמית שלו.

הקשר הרגשי ביניכם הולך ונעשה עמוק ומשמעותי יותר עם התפתחות התינוק. כשהתינוק מחייך אליכם ואתם מחייכים אליו חזרה, או כשהוא מסמן שהוא רוצה על הידיים ואתם מרימים אותו, הקשר ביניכם יוצר נחת וסיפוק הדדיים: אתם נהנים לראות אותו מתפתח ומתקשר, והוא מצליח להביע מה רוצה וצריך. שימו לב שהתינוק שלכם מבין הרבה יותר ממה שהוא מביע, לכן חשוב לומר לו מה עומד לקרות. זה עוזר לו להבין ולבטוח. כמו שחשוב לכם שהחוויה הרגשית שלכם תהיה ברורה לסביבה ותוכלו להביע אותה לאחרים, כך לתינוק חשוב שתבינו את הרגשות שלו ותדעו מה מעסיק אותו.



בכי ותקשורת

תינוק בוכה כדי להביע מצוקה ואי נעימות, כאשר הוא חש רעב, כאב, אי נחת ועייפות וגם כאשר הוא זקוק לתשומת לב של הוריו.
הבכי הוא הדרך שלו להביע את עצמו וליצור תקשורת, ואתם ההורים צריכים להגיב לבכי שלו במענה לצורך, באהבה ובהענקת נחמה: להמשיך לחבק את התינוק, לשאתו על הידיים, לבדוק אם הוא רעב או עייף, לבדוק אם החיתול מלא או אם הוא לבוש חם מדי או קל מדי ועוד.
עם הזמן לומדים הורים להבחין בין שלושה סוגים של בכי:
בכי של רעב - מתחיל ולאחר מכן הולך ומתחזק לאורך זמן.
בכי של כעס - בכי חזק ולעיתים קרובות מתחיל בפתאומיות.
בכי של כאב - מתחיל בצווחה חדה בצליל גבוה וממשיך בבכי בקול רם.
לרוב מבוגרים מגיבים לבכי של כאב מהר יותר מאשר לסוגי הבכי האחרים.
הניסיון בטיפול בתינוק משפר את היכולת להבחין בין סוגי הבכי השונים.

תינוקות שונים זה מזה באופי הבכי שלהם ובמשך הזמן שהם בוכים. לעיתים תינוקות בוכים ללא סיבה ברורה (גם לאחר שישנו, אכלו, חובקו והוחלף להם חיתול). ייתכן שזו דרכם להסתגל לעולם.
התינוק אומר דרך הבכי שלו: "עזרו לי, אני לא יכול לבדי. תהיו איתי כל עוד קשה לי, העניקו לי תחושה נעימה. עזרו לי לחזור למה שהייתי קודם ללא הקושי שאני חווה עכשיו".

קוליק (גזים אצל תינוקות) - מצב שבו התינוק בוכה בכי רב ועז ללא סיבה ברורה. כרבע מהתינוקות מתמודדים עם קוליק, והורים רבים מתקשים להתמודד עם המצב הזה. התפרצויות הבכי הנלוות לכך נוטות לעבור עד **גיל שלושה-ארבעה חודשים**. הסיבה לקוליק אינה ידועה והבכי שנוצר בשל המצב הזה אינו סימן המעיד על הורות לקויה.

מידע נוסף בנוגע למשמעות הבכי של תינוקות ניתן למצוא באתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

דרכי תקשורת נוספות - התינוק יוצר קשר עין עם מי שמחזיק אותו בזרועותיו כבר בימים ובשבועות הראשונים לחייו. כמו כן הוא משמיע קולות של גרגורים והמהומים, ומשמיע קולות בזמן שהוא אוכל.



מה אתם יכולים לעשות? רעיונות להרגעת תינוק הבוכה ללא סיבה ברורה

לא קל להיות עם תינוק בוכה שלא נרגע במשך שעות. הבכי הממושך של התינוק יכול להלחיץ ולתסכל כל הורה וכדי להרגיע את התינוק נדרשים כוחות פיזיים ונפשיים. נסו לעשות מה שנראה לכם מתאים כדי להרגיע את תינוקכם, ומומלץ שתנסו גם דרכים חדשות. כך תלמדו מניסיונכם מה הדרך הטובה להרגיע את התינוק שלכם.

- התבוננו בתינוק כדי ללמוד את הסימנים שהוא מביע והיענו להם - האם יש לתינוק בכי מיוחד שקשור לרעב? האם הוא משפשף את עיניו או מפנה את מבטו כשהוא עייף?
- נחמו את התינוק בכל פעם שהוא בוכה. כך תרגיעו אותו ותעניקו לו הרגשה שהוא אהוב ובטוח. זכרו שעד גיל שלושה חודשים שום טיפול שלכם בתינוק לא יהפוך אותו למפונק.
- עטפו את התינוק בשמיכה דקה ומהודקת עד כתפיו. כך תסייעו לו להרגיש בטוח.
- השמיעו ליד אוזנו של התינוק קולות מרגיעים שיזכירו לו את הקולות מהרחם. שירו או השמיעו לו מוזיקה או קולות טבע מרגיעים.
- החזיקו את התינוק על הידיים כשהוא עטוף ונדנדו אותו קלות. היזהרו לא לטלטל אותו. נסו לשנות את תנוחתו כדי למצוא תנוחה שבה הוא נרגע. עד גיל שלושה חודשים אל תחששו מכך שהתינוק יתרגל להיות על הידיים.
- כשהתינוק בעגלה נדנדו אותה בתנועות איטיות ומונוטוניות. טיילו עם התינוק בחוץ עם מנשא.
- לטפו את התינוק ועסו את גופו. התאימו את המגע (עמוק, קל, עדין, מלטף) לתגובה שלו.
- הפחיתו את כמות הגירויים סביב התינוק - אורות, קולות ומגע.

זכרו שבזכות הנוכחות שלכם ליד תינוקכם, ובזכות העובדה שאתם מחזיקים אותו ומנחמים אותו תינוקכם חש שהוא לא לבדו ושאתם תמיד איתו, גם כשקשה לו. נסו לא להתייאש. כדי להרגיע תינוק נדרשים ניסוי וטעיה. לעיתים אסטרטגיה אחת לא עובדת ותצטרכו לנסות אחרת.

זכרו גם שבתינוק טבועה היכולת להרגיע את עצמו (למשל באמצעות מציצה או בהיענות לפעולותיכם). לכן סביר להניח שאחת הדרכים שהוצעו תימצא יעילה להרגעת התינוק שלכם.

אם עולים בכם כעס ותסכול בשל הבכי של התינוק, השאירו אותו במקום בטוח בהשגחת מבוגר שאתם סומכים עליו, וצאו לנשום ולהירגע.

נוחו והירגעו בזמן שהתינוק נרגע, כדי שיהיו לכם כוחות להמשיך לטפל בו כשיתעורר שוב.

והכי חשוב - עדיף שלא תהיו לבד עם הבכי. היעזרו באנשים קרובים סביבכם ובאנשי מקצוע. כל אחד צריך לעיתים עזרה, ובטח הורה לתינוק בוכה.



הבכי של התינוק יכול להיות חוויה קשה להורים ולעיתים להציף אותם בתחושות של חוסר אונים ואי הבנה לסיבת הבכי.

יש הורים שההתנהגות של התינוק מתסכלת אותם עד כדי כך שהם חשים כעס כלפיו ומאבדים את היכולת לטפל בו כראוי. הם חשים שאינם מסוגלים להרגיע אותו, ושלא משנה מה הם עושים דבר לא עוזר ולא מתאים למה שהתינוק שלהם צריך באותו רגע.

אם אתם חשים רגשות כאלה, נסו לא להיות איתם לבד. שתפו בהם אדם קרוב או פנו לאיש מקצוע שיתמוך בכם.

אבני דרך התפתחותיות בהתפתחות רגשית-חברתית

התפתחות רגשית-חברתית - מגיל לידה עד גיל שלושה חודשים
בחודשים הראשונים התפתחותו החברתית של התינוק מוגבלת ואין לו העדפה למטפל מסוים (למרות שהוא מזהה את הריח והקול של אמו). הוא מבלה את מרבית זמנו בשינה, באכילה ובבכי, שמשמש לו אמצעי לתקשורת ולבקשת עזרה.
התינוק יוצר קשר עין עם מי שמחזיק אותו בזרועותיו כבר בימים ובשבועות הראשונים לחייו.
בערך בגיל שישה שבועות מתחיל חיוך חברתי כתגובה להנאה, **ולקראת גיל שלושה חודשים** הוא מחייך לעיתים קרובות ויוזם קשר באופן פעיל.



מה אתם יכולים לעשות?

כדי לעודד את הקשר עם התינוק ואת התפתחותו - דברו עימו, צרו איתו קשר עין, חייכו אליו, שירו לו, ותנו לו זמן להגיב אליכם בחזרה.



הבכי של התינוק יכול להיות חוויה קשה להורים ולעיתים להציף אותם בתחושות של חוסר אונים ואי הבנה לסיבת הבכי.
יש הורים שההתנהגות של התינוק מתסכלת אותם עד כדי כך שהם חשים כעס כלפיו ומאבדים את היכולת לטפל בו כראוי. הם חשים שאינם מסוגלים להרגיע אותו, ושלא משנה מה הם עושים דבר לא עוזר ולא מתאים למה שהתינוק שלהם צריך באותו רגע.
אם אתם חשים רגשות כאלה, נסו לא להיות איתם לבד. שתפו בהם אדם קרוב או פנו לאיש מקצוע שיתמוך בכם.
איתור מוקדם של בעיות יכול לסייע להתפתחות התינוק. כשאתם מתבוננים בהתנהגות של תינוקכם חשוב שתשימו לב אם הוא יוצר איתכם קשר עין **לקראת גיל שישה שבועות** כשהוא רואה בבירור את הפנים שלכם ומתחיל לחייך. **לקראת גיל שלושה חודשים** שימו לב אם הוא מחייך חיוך חברתי - כלומר חיוך בתגובה אליכם או לאדם אחר, או חיוך בתגובה לצעצוע או מובייל שאהובים עליו. שימו לב אם הוא יוזם קשר אתכם או עם אנשים אחרים שנמצאים סביבו.
אם התינוק אינו מגיב בחיוך ובקשר עין כלפי מי שמטפל בו, אינו בוכה כמעט ולא ישן הרבה, מומלץ שתפנו להתייעצות עם אחות טיפת חלב או עם רופא ילדים.

התפתחות רגשית-חברתית -
מגיל שלושה חודשים עד גיל שישה חודשים

בגיל שלושה חודשים התינוק מחייך לדמותו במראה, מזהה תחילה את הוריו או כל דמות אחרת שמטפלת בו בקביעות ואחר כך גם את שאר בני המשפחה.
הוא מגיב בקול לחיוך של הוריו, ומתחיל להגיב למצבים מוכרים בחיוכים ובתנועות נלהבות - כמו זיהוי בקבוק והכנת אוכל. הוא יפנה אל הוריו או לדמות המטפלת בבקשת עזרה וידרוש תשומת לב מיוחדת.
התינוק מסוגל להבחין בין אנשים שונים: ייתכן שירגיש נינוח במחיצת המטפל העיקרי בו ויירגע אצלו בקלות יותר מאשר אצל אחרים. עם זאת, הוא לא מגלה העדפה ברורה למטפל אחד על פני האחר, ומסוגל להירגע גם אצל מבוגרים שלא מוכרים לו.
התינוק מפתח עניין בקשר עם מגוון אנשים. הוא מביע את עצמו באמצעות חיוכים, קולות ומלמולים בתגובה לסביבה ויוצר קשר עין ממושך יותר מאשר קודם לכן.



מה אתם יכולים לעשות?

- כאשר אתם משחקים עם תינוקכם גלו כלפיו אהבה ושמחה על התפתחותו. חבקו אותו, נשקו אותו וחייכו אליו בשמחה. דברו איתו בסבלנות ובקול רך ונעים.
- כאשר תינוקכם מביע את הצרכים שלו, גלו רגישות כלפיו והעניקו לו את המענה המתאים לסיפוק צרכיו.



איתור מוקדם של בעיות יכול לסייע להתפתחות התינוק. כשאתם מתבוננים בהתנהגות של תינוקכם חשוב שתשימו לב אם הוא יוצר איתכם קשר עין **לקראת גיל שישה שבועות** כשהוא רואה בבירור את הפנים שלכם ומתחיל לחייך. **לקראת גיל שלושה חודשים** שימו לב אם הוא מחייך חיוך חברתי - כלומר חיוך בתגובה אליכם או לאדם אחר, או חיוך בתגובה לצעצוע או מובייל שאהובים עליו. שימו לב אם הוא יוזם קשר אתכם או עם אנשים אחרים שנמצאים סביבו.
אם התינוק אינו מגיב בחיוך ובקשר עין כלפי מי שמטפל בו, אינו בוכה כמעט ולא ישן הרבה, מומלץ שתפנו להתייעצות עם אחות טיפת חלב או עם רופא ילדים.
איתור מוקדם של בעיות יכול לסייע לתינוק בהתפתחותו. כשאתם מתבוננים בהתנהגות של תינוקכם, חשוב שתשימו לב אם **בגיל חמישה חודשים** הוא אינו משמיע הברות, אינו מחייך אל אנשים שבסביבתו ואינו יוצר קשר עין עם מי שמטפל בו.
האם הוא מחייך לדמותו במראה? האם הוא מזהה אתכם ההורים, מגיב אליכם בחיוך? האם הוא מגיב בחיוך למצבים מוכרים לו דוגמת הנקה או הכנת בקבוק?
אם הוא לא עושה את הפעולות האלה, מומלץ שתפנו להתייעצות עם אחות טיפת חלב או עם רופא ילדים.

התפתחות רגשית-חברתית -
מגיל שישה חודשים עד גיל תשעה חודשים

בחודשים אלו מרבית התינוקות כבר מגיבים למי שמטפל בהם - התינוק מגיב בחיוך ובצחוק רם לאנשים מוכרים, נרגע מבכי כאשר הוא שומע את קול הוריו (או קול של דמות מוכרת), ומחפש את פניהם כאשר הם בסביבתו.

כמו כן בגיל זה הוא מושיט ידיים לאדם מוכר הבא לקראתו ונהנה לשחק עימו משחק חברתי. התינוק חוזר על פעילויות הגורמות לו הנאה, מסמן "שלום" ומוחא כפיים, מפיק צלילים שונים, ממלמל להוריו, משמיע הברות, ונהנה לחזור על קולותיו שלו. הוא מתחיל להיענות כאשר קוראים לו בשמו.

זהו גם זמן של הנאה לכם, ההורים, שרואים את תינוקכם מתפתח והופך לחוקר נלהב שנרגש לגלות שהוא יכול לגרום לדברים לקרות: כשבן **שבעה חודשים** מחייך - אימא מחייכת אליו חזרה; כשבת תשעה חודשים מרימה את זרועותיה, היא מסמנת לאביה שהיא רוצה שהוא ירים אותה.

בגיל זה התינוק מתחיל לשתף פעולה עם הוריו ועם הסובבים אותו, ובמקביל גם מתחיל להגיב כאשר אומרים לו "לא" ולגלות סימני התנגדות לפעילויות שאינן רצויות לו.

עם כל ההתפתחויות המרגשות הללו חשוב לזכור שתינוק בגיל זה עדיין לא מסוגל להרגיש בושה וחרטה, כיוון שהבנת העולם שלו עדיין מוגבלת. בניגוד לגיל חודש, **בגיל חצי שנה עד תשעה חודשים** התינוק מסוגל בהחלט לקלוט טון או נימת קול המביעים מצוקה ולהגיב כלפיהם, אך הוא עדיין לא מבין מושגים כמו "שלי" או "רע".

בסביבות גיל שבעה חודשים -תשעה חודשים התינוק מתחיל להסתייג מזרים ולהפגין חרדה וביישנות כלפיהם. לעיתים הוא אף בוכה מנוכחותם. כמו כן הוא מביע מחאת פרידה ממטפלים מוכרים.

שתי ההתנהגויות הללו מציינות את הופעתה של הִתְקַשְׁרוּת "סלקטיבית" - העדפה ברורה למטפל/ים ספציפי/ים כמקור לתמיכה, טיפול והגנה, וזו תגובה מותאמת לשלב ההתפתחותי של הקשר שבין התינוק לבין הוריו.



מה אתם יכולים לעשות?

המלצות נוספות על אלה שצוינו קודם לכן:

- התייחסו בהבנה להסתייגותו של התינוק מזרים ועזרו לו להסתגל אליהם בהדרגה. בפגישה עם אדם זר עזרו לתינוק להבין שזהו אדם נעים ושאפשר לסמוך עליו, למשל באמצעות הבעות מאירות פנים או דיבור בקול רך ונעים.
- סייעו לתינוק להתרגל לפרידות: הקריאו לו סיפורים בנושא וצרו שגרה של פרידה - כמו שיר קצר, חיבוק ונשיקה. השגרה עוזרת לתינוק לחוש ביטחון. גם משחק משותף קבוע שלכם עם המטפלת של התינוק יכול לסייע לו להיפרד מכם. היפרדו מהתינוק ואמרו לו "שלום" באופן ברור. חשוב שלא תיעלמו לו בלי לומר "שלום". בדרך זו תיצרו אמון בקשר בינו לביניכם ותעזרו לו ללמוד להתמודד עם רגשות קשים.
- התחילו להציב לתינוק גבולות - מה מותר ומה אסור - והיו עקביים.
- תנו לתינוק הוראות פשוטות, אחת כל פעם והמתינו לתגובה. זכרו שלרוב קצב התגובה של תינוק איטי מקצב התגובה של מבוגר. תנו לו חיזוקים כשהוא מבצע את ההוראות והדגישו את הסיבה לחיזוק.
- אפשרו לתינוק להתרחק לצורך משחק וחקירה, כדי שיכיר טוב יותר את עצמו ואת יכולותיו. הוא יפנה אליכם לעזרה אם יצטרך.
- זכרו שפעולות החקירה של התינוק יכולות לפעמים לסכן אותו. על כן חשוב שתתאימו ותארגנו את המשחקים ואת הסביבה לצרכיו.



התפתחות רגשית חברתית - מגיל שישה חודשים עד גיל תשעה חודשים

מומלץ לפנות להתייעצות עם אחות טיפת חלב או רופא ילדים, אם סביב גיל **שישה חודשים**, התינוק:

- אינו משחק במטרה לחקור את סביבתו.
- אינו מגיב לאמירת "לא", ולא מגלה סימני התנגדות לפעילויות שאינן רצויות לו.
- לא משתף פעולה עם האנשים הסובבים אותו ואדיש כשעוזבים אותו לבדו.
- אינו חוזר על פעילויות הגורמות לו הנאה, ולא מפגין הנאה ממשחק חברתי עם אדם מוכר.
- אינו מסמן "שלום" ומוחא כפיים ואינו מפיק צלילים שונים ונהנה לחזור על קולותיו שלו.

מומלץ לפנות להתייעצות אם לקראת גיל **תשעה חודשים**, אם התינוק:

- אינו מגיב באותו אופן ומבחין בין דמויות מוכרות לזרים. למשל אינו מראה שמחה והתלהבות לקראתכם או כלפי דמויות מוכרות.
- אינו פונה לדמות המטפלת בו כדי לבקש ממנה עזרה ואינו דורש תשומת לב מיוחדת.

התפתחות רגשית-חברתית -
מגיל תשעה חודשים עד גיל שנה

בגיל תשעה חודשים התינוק מתייחס לאחרים בזמן משחק, מפיל חפץ כדי שירימו אותו עבורו, ומשחרר חפץ כדי לקחת אחר במקומו.
בגיל זה התינוק מנסה ליצור לעצמו מרחב משל עצמו, ובו הוא חוקר את העולם.
לרוב תינוקות בגיל זה פועלים מתוך מטרה. למשל אם תינוק רואה שאימו מחזיקה חיתול נקי, הוא יכול לזחול מהר מאוד ולהתרחק ממנה כי הוא לא רוצה שיחליפו לו חיתול. הוא לא עושה זאת כדי להרגיז אלא כדי להביע את הרגשתו. פעולות מכוונות כגון אלו מרמזות שהתינוק שיפר את הזיכרון שלו - הוא זוכר שאינו אוהב לשכב ללא תזוזה או להרגיש שהחיתול שלו רטוב.

לקראת גיל שנה התינוק מתחיל לשחק משחק סימבולי - למשל מביא קובייה לאוזן ואומר "הלו".
הוא מעניק זהות לחפץ ובורא סביבו עלילה דמיונית. המשחק הסימבולי מסייע לו לתת מובן להתנסויותיו בעולם ומעצים את תחושת השליטה שלו. זו תחילתו של המשחק הסימבולי ולרוב התינוק משחק בו לבדו או עם ההורה.
לקראת סיום השנה הראשונה לחייו של התינוק, הוא מפתח העדפה ברורה, וכן היררכיה בהעדפה שלו, לדמויות הִתְקַשְׁרוּת. התנהגות זו קשורה גם לכך שהוא מבין שאנשים ממשיכים להתקיים גם כשלא רואים אותם. לכן תינוקות מנסים להביע מחאה על פרידה מאדם שהם אוהבים, למשל אמם, כדי לגרום לו להישאר איתם.



מה אתם יכולים לעשות?

המלצות נוספות על אלה שצוינו קודם לכן:

- שימו לב מתי התינוק מתעייף ממשחק משותף - עקבו אחר התנהגותו, אחר ההובלה שלו ולמדו את הקצב שלו.
- המשיכו להציב לתינוק גבולות - מה מותר ומה אסור - והיו עקביים.
- **לקראת גיל שנה** למדו את התינוק לדחות לזמן קצר מאוד את סיפוק צרכיו ולוו זאת בהסבר. כאשר אתם עושים זאת אמרו לו: "חכה רגע כי...".
- זכרו שפעילות החקירה של תינוקכם יכולה לפעמים לסכן אותו. על כן חשוב שתתאימו ותארגנו את המשחקים והסביבה לצרכיו.



מומלץ לפנות להתייעצות עם אחות טיפת חלב או רופא ילדים, אם **בגיל תשעה חודשים** ניכר אצל התינוק אחד הסימנים הבאים:

- הוא לא נענה כשקוראים לו בשמו.
- הוא לא מבין בקשות פשוטות כמו: לשלוח נשיקה, לנופף לשלום או להביא חפץ.
- הוא אינו מתעניין בחפצים הסובבים אותו.



זרקור להורים - קשר הורה ילד והִתְקַשְׁרוּת

השנה הראשונה לחיי התינוק שלכם מוקדשת ליצירת הקשר שלו איתכם ועם סביבתו הקרובה. קשר זה מסייע לו להירגע. התינוק תלוי בכם לחלוטין ודרך התנהגויות שונות הוא מנסה לאותת לכם את צרכיו השונים. הוא לא יודע לווסת את רגשותיו וזקוק לכם כדי שתנחמו ותרגיעו אותו. בזכות הקשר שאתם יוצרים עם תינוקכם הוא ילמד לאותת לכם כאשר יהיה במצוקה, ואתם תשימו לב לאיתותים שלו, תבינו מה הוא צריך, ותיענו למצוקה שלו עד שיירגע.

בכי הוא אחת הדרכים של התינוק להביע את הצרכים שלו. בקשר ביניכם יש חשיבות רבה להיענות לבכי של התינוק. אל חשש: היענות זו אינה גורמת לתינוקכם להיות מפונק. להפך, כך הוא לומד שמישהו מקשיב לו, אוהב אותו ומרגיע אותו. זו הדרך שבה תינוקכם לומד לסמוך על הקשר שלו אתכם.

הדיאלוג שאתם יוצרים עם התינוק, כאשר הוא מביע את צרכיו ואתם נענים לו, בונה את הבסיס לקשר חזק ובטוח ביניכם וגם עוזר לתינוק לפתח יכולות מחשבתיות וקוגניטיביות טובות יותר וכישורים רגשיים וחברתיים טובים יותר.

כשיש קשר טוב ביניכם לבין התינוק או בין התינוק לבין גורם אחר שמטפל בו, מתקיים איזון בין הצורך שלו לחקור ולגלות את הסביבה לבין הצורך שלו בקרבה למי שמטפל בו: לתינוק יש בסיס בטוח המאפשר לו להתרחק מכם ולחקור את הסביבה, ובמקביל הוא חוזר אליכם כאל חוף מבטחים כדי לקבל מכם תמיכה בזמן מצוקה.

לקשר הראשוני של תינוקכם איתכם קוראים "הִתְקַשְׁרוּת", היא מתחילה מרגע הולדתו, מתגבשת **בסביבות גיל שנה** וממשיכה להתקבע עד **גיל שלוש**. את סוג הִתְקַשְׁרוּת ואיכותה מעצבים הרגישות שלכם אל התינוק (שהיא היכולת שלכם לזהות את האיתותים של התינוק, לפרש אותם נכון ולהגיב בהתאם לצרכיו), והמידה בה אתם זמינים לו, ומעניקים לו חום, טיפול, ביטחון והגנה. הִתְקַשְׁרוּת תתייצב ותמשיך לאורך כל חייו, אם לא יהיו אירועים משמעותיים וטראומטיים שיפגעו בה.

איך הקשר עם ההורים משפיע על התינוק?

התפתחות המוח - במהלך שלוש השנים הראשונות התפתחות המוח נמצאת בשיאה ומתרחשת דרך הקשר האינטימי של התינוק עם ההורים ועם דמויות מטפלות. חשיפה לגירויים, למילים ולרגשות יוצרת קשרים במוח, וככל שמארג זה הולך וגדל, כך היכולות העתידיות של הילד גדלות. רבים חושבים שהמוח הוא מחסן ידע בלבד, אך ממחקרים בתחום עולה כי תקשורת רגשית בשלבים הראשונים של החיים "מחווטת" את המוח מבחינה רגשית, ומשפיעה על היכולת של התינוק לזהות רגשות ולהביע אותם כשהוא גדל.

לחץ - אנו יודעים שתינוקות מגיבים לתחושות הלחץ של הוריהם. כשאתם רגועים סביר להניח שתינוקכם יחוש רגוע, וכשאתם לחוצים או מוצפים, סביר להניח שתינוקכם יהיה מתוח. לכן חשוב כל כך שתדאגו לנוח ולהיות רגועים, ושתשתפו אחרים בסביבתכם הקרובה אם אתם חשים במצוקה או נתקלים בקשיים.

קשרים עם אחרים - התינוק יוצר קשר משמעותי עם כל מי שמטפל בו לאורך זמן - ההורים, האחים, קרובי משפחה, מטפלות וכו', והוא יוצר העדפה לדמויות שעושות זאת היטב. תינוקות לומדים מהוריהם על קשרים עם אנשים. למשל, כשמבקר בבית אדם שאינו מוכר להם, הם יתבוננו בכם לראות כיצד אתם מגיבים אליו - האם אתם מקבלים את פניו בשמחה או במתח? ולפי תגובתכם הם יסיקו אם ניתן לסמוך על האדם הזה.

פרידה מההורה כשהוא נוסע - עבור תינוקות ופעוטות כל נסיעה של ההורה (גם של כמה ימים) או יציאה של הורה מהבית לתקופה (למשל למילואים) יכולה להיחוות כפרידה. כשאתם חוזרים יכול תינוקכם להפגין מגוון תגובות שמשקפות את הקושי שלו מכך שלא הייתם, כולל התעלמות מכם. זו תגובה לגיטימית, נורמטיבית וטבעית לילדים שחווים פרידה עד גיל שלוש ואף יותר. חשוב שתתייחסו לרגשותיו של התינוק ושתמלילו אותם בעבורו. למשל, אמרו לו שאולי היה לו קשה ושאולי הוא כועס, אבל שחזרתם ואתם שמחים לפגוש אותו. לתינוק קל יותר להתמודד עם רגשות אלו כשהוא מרגיש שאתם מבינים אותו. זכרו שהתינוק מבין הרבה מעבר למילים - דרך טון הדיבור שלכם ודרך המחוות שלכם כלפיו.



חיזוק הקשר עם תינוקכם | מה אתם יכולים לעשות?

הִתְקַשְׁרוּת בטוחה עם התינוק נוצרת כשרוב הזמן אתם מצליחים לקרוא את איתותיו, יודעים כיצד לפרש אותם ומגיבים עליהם בעקביות, תוך שאתם ממשיכים לעודד אותו לחקור ולשחק, וגם מעניקים לו חיבוקים והרגעה בהתאם לצרכיו.
שלושת הצעדים הבאים יכולים לעזור לכם להבין מה התינוק מסמן לפני שהוא יכול לדבר:

1. **התבוננו והקשיבו:** חפשו תבניות שחוזרות על עצמן בבכי, בקולות, בהבעות הפנים ובתנועות של התינוק. בדקו למשל, האם יש לתינוק בכי מיוחד שקשור לרעב? האם הוא מוצץ את אצבעותיו כשהוא רעב? האם הוא משפשף את עיניו או מפנה מבטו כשהוא עייף?
2. **הבינו:** התבוננו בסימנים שמראה התינוק כדי להבין מה הצרכים שלו או מה הוא רוצה. למשל התינוק יכול לשפשף את עיניו כשהוא עייף ורוצה לישון.
3. **הגיבו:** למשל אולי כדאי להפסיק לשחק עמו כשהוא מקשית את גבו ומסתכל הצידה. ייתכן שתצטרכו לנסות כמה תגובות שונות לפני שתבינו מה תינוקכם צריך או מנסה "לומר" לכם.

רעיונות לחיזוק הקשר עם התינוק בחודשים הראשונים לחייו:

- דברו עם התינוק. שאלו אותו איך הוא מרגיש, הסבירו לו מה אתם עושים איתו, הרבו במילות אהבה. גם אם הוא לא מבין את המילים שתאמרו, טון הדיבור, הבעות הפנים ותנועות הגוף שלכם עוזרים לו להבין מה קורה לו וגורמים לו להרגיש אהוב.
- צרו איתו קשר עין, חייכו אליו, שירו לו, ותנו לו זמן להגיב בחזרה. אם הוא מסיט מבט, ייתכן שהוא זקוק למנוחה ויחזיר את מבטו אחר כך.
- החזיקו את התינוק על הידיים - תינוקות נהנים ממגע עור לעור עם הוריהם. אל תחששו. פעולה זו לא תרגיל את התינוק בגיל הזה להיות רק על הידיים.
- הרגיעו ונחמו את התינוק בכל פעם שהוא בוכה - זה לא יהפוך אותו למפונק אלא ייתן לו הרגשה שהוא אהוב ובטוח. אם התינוק דוחה אתכם, הוא מסמן לכם שהתגובה שלכם לבכי שלו אינה מתאימה לסיפוק צרכיו ורצוי שתנסו תגובה אחרת.



קשיים בקשר עם התינוק

לעיתים הורים חשים שאינם מבינים את התנהגותו של התינוק. זהו מצב טבעי. הם רגילים לתקשורת מילולית והתינוק עדיין לא מדבר. לעיתים עולים אצל ההורים רגשות אשם על כך שהתינוק בוכה וצורח למרות ניסיונותיהם לתת מענה לצרכיו, והם מרגישים שתינוקם דוחה אותם. זהו קושי גדול כי התינוק זקוק לקרבה ולקשר, גם אם הוא דוחה אותם. הוא זקוק למגע ולחום כדי להירגע וכדי לווסת את עצמו.
להלן סימנים שיכולים להעיד על קשיים בקשר:

- אתם לא מצליחים להגיב לתינוק שלכם - גם כשהוא בוכה וגם כשהוא מביע קולות של שמחה.
- אתם לא מצליחים להבין מה התינוק מסמן - למשל מתי הוא רוצה לשחק ומתי הוא רוצה קרבה ומגע.
- אתם חשים פחד גדול להשאיר את התינוק לשחק עם עצמו (למשל בעריסה שלו), ומרימים אותו על הידיים גם אם הוא לא מבקש זאת.
- אתם חשים כעס על ההתנהגות התינוק, אולי אפילו מרגישים שהוא מתנהג כך בכוונה ("הוא בוכה כדי לעצבן אותי").
- אתם מרגישים שלא חשוב מה תעשו, התינוק לא נרגע.
- אתם חשים שהתינוק לא אוהב אתכם ואולי אפילו דוחה אתכם.
- אתם לא מצליחים לשאת את המבט של התינוק, את קשר העין איתו.
- אתם לא מצליחים ליהנות ממשחק עם התינוק.

אם אתם חווים את הרגשות הללו, עדיף שלא תתמודדו איתם לבדכם. שתפו אדם קרוב או פנו לאיש מקצוע שיכול לתמוך בכם - כמו אחות טיפת חלב, פסיכולוג, עובדת סוציאלית או כל דמות מקצועית אחרת שנמצאת בסביבתכם הקרובה ושאתם סומכים עליה.

זרקור לאימהות - האם אפשר לשלב עבודה ואמהות?



חופשת הלידה מסתיימת ואת תוהה מה יקרה עכשיו ומי יהיה עם הילד שלך. מצד אחד, ייתכן שאת רוצה להמשיך ולהיות עם התינוק שלך ולא מעוניינת שאדם אחר יגדל אותו. מצד אחר, ייתכן שהעבודה חשובה לך בגלל הפרנסה או מפני שאת אוהבת את מה שאת עושה והקריירה משמעותית לך. אם חשוב לך לחזור לעבודה, סביר להניח שאת שואלת את עצמך מה יהיה הדבר הנכון עבורך ועבור התינוק שלך.

במערך השיקולים שלך חשוב שתדעי ששתי האפשרויות - להישאר בבית עם התינוק או לחזור לעבודה - לגיטימיות. עלייך להבין מהו הרצון האמיתי שלך ומהו סדר העדיפויות שלך. אין תשובה אחת לשאלות הללו. כדי להגיע לאיזון כלשהו שתפי את הקרובים לך. לפעמים ישנם פתרונות ביניים שיכולים להתאים לך - למשל חזרה לעבודה במשרה חלקית או עזרה של בן הזוג או קרוב משפחה.

אם החלטת להישאר בבית, התייחסי לשהות עם הילדים כאל ערך מוסף ולא כאל מכשול לקריירה. מחקרים מראים שאנשים שמבלים עם ילדים הם יצירתיים יותר ופותרים בעיות טוב יותר מאנשים שאינם מבלים עם ילדים. לכן לא תפסיקי להתפתח מבחינות רבות גם אם בחרת לגדל את ילדייך בלי לעבוד בשכר.

אם החלטת לחזור לעבודה, בין אם מכורח כלכלי ובין אם מסיבות אחרות, ואת חוששת מהפרידה מהתינוק, חשוב שתדעי שהחשש הזה מלווה הרבה מאוד אמהות. ההחלטה לחזור לעבודה מביאה איתה שאלות נוספות: האם תוכלי לבטוח במטפלת שתהיה עם התינוק שלך או אולי כדאי דווקא לחפש משפחתון או מעון? מה בעצם את יודעת על כל אחת מהאפשרויות? מה יעזור לך להחליט?

בחירה בסידור המתאים ביותר קשורה ליכולות הכלכליות ולסדר העדיפויות העומד בפניכם כמשפחה. עם זאת, חשוב לדעת שתינוקות קטנים בני שלושה חודשים עד שנה לא באמת מפיקים תועלת מטיפול קבוצתי. הם זקוקים לטיפול אישי הקשוב לצרכים שלהם. לכן אם אפשר, עדיף לבחור במטפלת או מסגרת העונה לתנאי זה, או בקרוב משפחה שימשיך את הטיפול בתינוקך כשאת בעבודה. ייתכן שהידיעה שאת עושה את הדבר הנכון עבור תינוקך תרגיע אותך ותאפשר לך לעבוד ללא דאגות מיותרות, תוכלי להתפנות לעבודתך ולדעת שהוא נמצא בידיים טובות

* עוד על בחירת מסגרת מתאימה ראי מיד בהמשך.

החלטת לחזור לעבודה - כיצד את יכולה להקל על עצמך?

עדיין לא הוכח כי הנורמה הקיימת במקומות עבודה, ולפיה חייבים להישאר שם שעות רבות, יעילה במיוחד. בדקי האם יש אפשרות לעשות חלק מהעבודה מהבית או להוכיח את יעילותך בשעות עבודה המתאימות לשעות השהייה של הילדים במסגרת החינוכית-טיפולית. זכרי שאולי אי אפשר לעשות הכול במקביל, אך אפשרי להשיג דברים שונים בתקופות שונות. ייתכן שתוכלי להשקיע יותר בקריירה לאחר שתתפני מהעומס הכרוך בגידול ילדים בגיל הרך.

אם יש ביכולתך, התחלקי בנטל עם בן זוגך, בקשי עזרה מהורייך, קחי עזרה בניקיון בתשלום. את הזמן המועט שאת בבית כדאי שתקדישי לבילוי עם הילדים.



זרקור להורים - בחירת טיפול ומסגרת לתינוקם

בהורות יש זמנים שונים שבהם עולה השאלה מהי המסגרת החינוכית-טיפולית המתאימה לילד. לעיתים הזמן הזה בא עם סיום חופשת הלידה בשל הצורך לחזור לעבודה, ולעיתים בשלבים התפתחותיים מאוחרים יותר של הילד.

הורים רבים מתלבטים מה נכון לתינוקם ולהם. בפני כל משפחה עומדות אפשרויות שונות לבחירת טיפול בילד. חלק מההורים יבחרו בטיפול "אחד על אחד" - כלומר מבוגר שמטפל בתינוק/פעוט אחד, כמו ההורה, קרוב משפחה מתאים או מטפלת. ממחקרים בתחום זה עולה כי עד גיל שנתיים טיפול זה הוא המומלץ ביותר לילד. הורים אחרים בוחרים במסגרת חינוכית-טיפולית קבוצתית עבור ילדם. חשוב שאיכות הטיפול במסגרת זו תהיה טובה, כיוון שטיפול כזה יכול להוות סיכון לתינוק/פעוט, אם הוא לא מותאם לצרכיו.

יש מסגרות חינוכיות-טיפוליות שונות והבחירה בהן היא על פי יכולתכם, תפיסתכם החינוכית, מאפייני התינוק וגורמים נוספים. בכל מקרה חשוב שתחושו ביטחון ואמון בצוות החינוכי, ושהוא יתמוך בקשר שלכם עם התינוק ויהיה כן וגלוי איתכם גם אם יעלו קשיים, אכזבות או כעסים.

לאחר בחירת מטפלת או מסגרת חינוכית-טיפולית, חשוב שתתעניינו במתרחש במסגרת ובאופן הטיפול בתינוקכם. במקביל הראו לתינוק שאתם סומכים על הדמויות שאיתן הוא נשאר, למשל תחייכו אל המטפלת, תשמחו לקראתה ותדברו איתה בטון רגוע וסבלני.

קשה לי להיפרד מהתינוק שלי...

היציאה של התינוק למסגרת חינוכית-טיפולית היא תהליך לא קל עבור הורים רבים ועלול ליצור תחושה של פרידה בטרם עת. לעיתים קיימת גם דאגה לשלומו ולבטיחותו של התינוק או שעולים רגשות אשם על חוסר היכולת לטפל בו בעצמכם. עם זאת, גם שהייה עם התינוק בבית מביאה עמה התמודדויות שקשות להורים: לצד הצורך לחזור לעבוד ולהתפרנס, יש קושי להתמודד עם הצרכים האינטנסיביים של התינוק, ולעיתים השהייה בבית יוצרת תחושת בדידות וכמיהה לזמן לעצמכם.

המעבר של התינוק למטפלת או למסגרת חינוכית-טיפולית דורש זמן הסתגלות. בתקופה זו התינוק יכול לבכות יותר מאשר קודם לכן או להראות נסיגה בתקשורת. היא יכולה להתבטא בעצב או בהסתגרות שלו. אל תחששו. זו תגובה טבעית וסביר שהיא תעבור. תקופת הסתגלות יכולה לארוך עד שלושה חודשים. המדד הטוב ביותר להסתגלותו של תינוקכם הוא שהוא שמח לפגוש את המטפלת/ות בבוקר ולעבור לידיהן. זהו סימן מצוין שיש קשר חיובי בינו לבין המטפלת/ות. שימו לב, ייתכן שבגיל שלושה וחצי חודשים התינוק יראה פחות תגובות להסתגלות, כיוון שרק בסביבות גיל שבעה חודשים מתעוררת אצלו באופן טבעי חרדת הפרידה, שגורמת לו להביע מחאה כאשר אתם או דמויות משמעותיות אחרות עוזבות אותו.

לא פעם תגובותיו של התינוק יוצרות אצל ההורים רגשות מעורבים: מצד אחד האם יכולה לחוש חשובה לילד שלה כשקשה לו להיפרד ממנה, ומצד אחר היא צריכה לחזור לשגרה ולהגיע לעבודה. חשוב שאתם כהורים תבינו מה נכון לכם ותנסו להיערך נכון לתקופת ההסתגלות וההתחלה של ילדכם במסגרת, באופן שיתאים לכם ולתינוק. זכרו: כל תינוק נולד עם היכולת להתקשר עם מגוון של מבוגרים שמטפלים בו, והִתְקַשְׁרוּת אחת אינה באה על חשבון אחרות. לכן, הקשר שלו עם המטפלת אינו אמור להאפיל או לפגום בקשר שלו אתכם. נוכחות של מטפלת קבועה ורגישה הנענית לתינוק מחזקת אצלו את חוויית הביטחון בעולם שסביבו.

בחירת מטפלת

חשוב שתהיה היכרות מוקדמת עם המטפלת ושתסמכו עליה, שתשוחחו עם ממליצים ותשאלו עליה, ושתבדקו שהיא מבינה ויודעת מהם הצרכים האופייניים לגיל התינוק שלכם.

כיוון שהביטחון של התינוק בקשר עם מבוגרים סביבו מתפתח בעיקר בין גיל שנה לשנה וחצי, זהו גיל קריטי ורגיש מאוד לשינויים בקשר שביניכם לבין התינוק. כדי שההִתְקַשְׁרוּת אתכם לא תיפגע ויהיו לתינוק/לילד דמויות הִתְקַשְׁרוּת נוספות וקבועות, עדיף בגיל זה לבחור במסגרת חינוכית-טיפולית (משפחתון, פעוטון או מעון) שיש בה מטפלת עיקרית אחת לילד ושהצוות הטיפולי לא מתחלף.

קריטריונים עיקריים לבחירת מסגרת קבוצתית לטיפול איכותי בילדים

- גודל קבוצה: עד גיל חצי שנה גודל הקבוצה יהיה עד שישה תינוקות עם שתי מטפלות. זהו גודל קבוצה מקסימלי בגיל זה ולא ניתן להגדילו גם אם היחס בין מספר המטפלות לתינוקות נשאר.
- מגיל חצי שנה עד שנתיים, על פי סטנדרטים בין-לאומיים וועדת רוזנטל, היחס בין פעוטות לבין מטפלות צריך לעמוד על מטפלת אחת לכל ארבעה ילדים. כשמספר הילדים גדול יותר מכך אין למטפלת אפשרות להתייחס לכל ילד ברגישות ולהיענות לצרכיו האישיים כך שיפתח איתה קשר בטוח.
- בדקו שהצוות המטפל חם, חיובי, רגוע ונענה במהירות ובאופן פרטני לצרכים של כל תינוק.
- לכל תינוק צריכה להיות מיטה פרטית.
- על המבנה להיות מאוורר ונקי.

* ראו בנספחים - מחוון לבחירת מסגרת חינוכית-טיפולית מיטבית לילדכם



מה אתם יכולים לעשות?

חשוב שתדברו עם תינוקכם על המעבר ועל מה שקורה לו, גם אם הוא קטן מאוד ונראה לכם מוזר לדבר אליו. ספרו לו בבוקר, לפני היציאה מהבית, שאתם הולכים למעון או למטפלת. ציינו את מי הוא יפגוש ומה יעשה ושאתם מקווים שיהיה לו יום נעים. גם בסוף היום דברו אליו כשאתם פוגשים בו שוב, ושאלו את המטפלת/ות איך היה היום שלו ומה עשה בו.



איכות הטיפול בתינוק

השארת התינוק בטיפולו של אדם שההורים אינם מכירים היטב עלולה להעלות חששות רבים. להלן סימנים המעידים שלתינוק/פעוט לא טוב עם מי שמטפל/ת בו או עם הדמויות במסגרת החינוכית-טיפולית שלו. שימו לב לשינויים שילדכם עובר: בדקו האם נראה שהוא במצוקה בשל המעבר למסגרת החינוכית-טיפולית ובדקו שלא מדובר בשינויים זמניים (חודש הוא זמן הסתגלות סביר):

- התינוק מסרב ללכת למטפלת או בוכה כשהוא פוגש אותה לאחר תקופת ההסתגלות למסגרת. לפעמים הבכי הוא חלק משלב התפתחותי תקין של חרדת נטישה או של חשש מזרים, אך אם שלב זה לא עובר לאחר כחודש, כפי הנראה ילדכם משדר מצוקה מדמות זו.
- התינוק מראה חשש ביחסיו עם המטפלת. למשל נצמד אליכם באופן חריג בזמן הפרידה, ונראה מבוהל ומפוחד.
- התינוק מראה צייתנות חריגה ובולטת ביחסו למטפלת.
- המטפלת אינה יוצרת קשר עין עם התינוק ואינה מגיבה לניסיונותיו לתקשר עמה.

שנה עד שלוש



טיפול יומיומי בפעוט

סדר יום; שינה; אכילה; רחצה, החתלה והלבשה; בטיחות



הילד שלכם כבר לא תינוק ויש לו רעיונות ודעות משלו. בגיל זה הוא רוכש יותר ויותר יכולות לעשות דברים בכוחות עצמו, כמו לאכול לבד, ללכת ולהתחיל להתלבש חלקית. כל הפעולות הללו יוצרות אצלכם חוויה של גאווה ועונג, אך ייתכן שתרגישו גם עצב ואובדן: "לאן נעלם התינוק שלנו? הוא גדל מהר מדי... ".

התקופה מזמנת הרבה הסתגלות לכם ולילדכם. למשל, זו תקופה שבה מתחילים גמילה מחיתולים והפעוט צריך להתרגל לאסלה או לסיר. הילד שלכם צריך זמן כדי להכיר את הגוף שלו ולהבין איך הגוף שלו עובד. זה דורש מכם סובלנות, גמישות וסבלנות, שיאפשרו לכם לעזור לו להבין את השינויים ואת ההסתגלות אליהם.

הטיפול בפעוט מזמן להורים רבים זיכרונות מהאופן שבו הם או אחיהם טופלו בילדותם - ביחס לסדר יום, שעת שינה, מקלחות, אכילה וכו' - ומעלה לא פעם מחשבות על האופן שבו יוצרים שיתוף פעולה עם הילד, כך שיבצע את הנדרש ממנו. זה זמן מצוין לחשוב יחד מהם הערכים המובילים אתכם ביחס להתנהגות הפעוט: מהן ההתנהגויות עליהם אתם רוצים להקפיד ובאילו מקרים או מצבים תוותרו.

סדר יום

מעל גיל שנה, סדר היום של הפעוט על פי רוב קבוע, והחל מגיל שנה וחצי הוא מתחיל ללמוד מושגי זמן ומגלה עצמאות רבה יותר ויותר בפעילויות היום יום.

מזג - ילדים שונים זה מזה באופן שבו הם מתנהגים: עד כמה הם חסרי שקט, מסתגלים, נתונים למצבי רוח. עד כמה התנהגותם ניתנת לניבוי.
מזגו של ילדכם ישפיע על תחומים רבים בסדר יומו, כגון: עד כמה קל להרגיע אותו, איך הוא מרגיש ומתנהג במעבר בין מצבים שונים - כמו הורדת בגדים והלבשה וכניסה ויציאה מהאמבטיה, עד כמה הוא מוכן לנסות סוגי אוכל שונים, כיצד הוא מסתגל למצבים חדשים ועוד.



מה אתם יכולים לעשות?

- שמרו על סדר יום קבוע והקפידו על שגרה - זה יעזור לכם לשמור על קשר טוב עם ילדכם ועל ההובלה שלכם. כשהפעוט יודע מתי כל דבר אמור לקרות (למשל מתי אוכלים, מתי יוצאים לגינה, מתי נכנסים לאמבטיה, מתי הולכים לישון וכו') ומה מצופה ממנו, קל לו יותר לשתף פעולה ולרוב הוא מתנגד פחות.
- ערבו את הפעוט בפעילויות הקשורות לסדר יומו, דוגמת סידור הצעצועים או התלבשות לבד.
- עודדו אותו לבצע מטלות קטנות המחזקות את השתייכותו כחבר משפחה בעל זכויות וחובות - למשל בקשו ממנו להביא את המטלית בה תנקו את האזור בו הוא אכל, וכשהוא יכול, אפשרו לו לנקות בעצמו (גם אם תמשיכו לנקות אחריו).
- עודדו את הפעוט, שבחו וחזקו אותו על שיתוף פעולה ועל נטילת יוזמה.

שינה



השינה מתקשרת להתפתחות קוגניטיבית ורגשית ולצמיחה גופנית. שינה טובה מבטיחה ויסות רגשי וריכוז, ותאפשר לפעוט שלכם להתפתח היטב בזמן הערות שלו. כאשר הפעוט עייף, הוא הופך להיות נרגן ועצבני וקשה מאוד לתקשר איתו. כאשר אינו עייף, סביר יותר שהוא ישתף פעולה - מה שיאפשר תקשורת או משחק הדדי.

חשוב שגם אתם תשנו היטב. חוסר שינה עלול לגרום לכם לעצבנות גדולה ולקושי לתפקד. במידת הצורך, נסו למצוא קרוב משפחה או מישהו קרוב שמכיר את הפעוט שיוכל להחליף אתכם מדי פעם, כך שתוכלו לאגור כוחות ולצבור כמה שעות שינה רצופות.

מרבית התינוקות שנולדו במועדם מסוגלים לישון לילה שלם החל מגיל חצי שנה. אם אתם רוצים שילדכם ילמד לישון כל הלילה, עליכם להיות סובלניים ועקביים בדרך בה תנהלו את ההשכבה וההתעוררות שלו במהלך הלילה, כך שיידע להרגיע את עצמו ולחזור לישון. ילד שיודע להרגיע את עצמו יוכל לעמוד טוב יותר בתסכולים נוספים שמחכים לו בעתיד.

בגילים אלו דפוסי השינה כבר מאורגנים ומסודרים, וכל ילד ישן לפי צרכיו, כך שהוא מתעורר כששנתו הסתיימה, גם אם יש פעוטות שישנים יותר ואחרים שישנים פחות. ילדים מגיעים לוויסות של שנתם לקראת גיל שנה, ובדרך כלל שנתם מופרת רק אם משהו מטריד אותם. לרוב, ילד שישן טוב במהלך היום ישן טוב גם בלילה - כך שאם תעירו את הילד משנת היום או תמנעו מהילד שינה במהלך היום, סביר שתפגעו בשינה שלו בלילה.

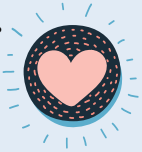
בגיל שנה התינוק ישן בלילה בין עשר ל-12 שעות, וביום הוא נם תנומה אחת בת שעה עד שלוש שעות. הוא יכול להתעורר בלילה בבכי מהרגשת אי נוחות שנובעת למשל מקור, הרטבה או חלום.

ילדים רבים מבקשים אחרי **גיל שנה וחצי** להאריך את "הטקס לקראת שינה" - הפעילות הקבועה שמקדימה את ההשכבה כמו אמבטיה וסיפור.

בגיל שנתיים התנומה במשך היום מתקצרת, והפעוט יכול להיות ער במשך 10-12 שעות ברציפות.

לקראת גיל שלוש ישנם ילדים שלא זקוקים לשנת צהריים. תוכלו לדעת זאת אם ילדכם לא יראה סימני עייפות בשעות אלו. חשוב לא לחייב פעוטות לישון בצהריים אם אין הם מעוניינים בכך.

סימני עייפות של הפעוט יכולים להיות: עצבנות, התנהגות מגושמת (clumsy), היצמדות להורה/למטפל, יבבות או בכי, דרישה מתמדת לתשומת לב, שעמום מצעצועים וכו'.



מה אתם יכולים לעשות?

- אפשר לעזור לפעוט ללמוד מתי הזמן ללכת לישון על ידי חזרה קבועה ומסודרת מדי לילה על פעולות כמו אמבטיה, קריאת ספרים או שיר ערש (טקס שינה).
- הציבו גבולות של זמן בהליכה לישון - למשל, "עוד סיפור אחד ושוכבים לישון".
- כבו את האורות/החשיכו את החדר בו הפעוט ישן - זה עוזר לו להירדם.
- הכירו ולמדו את סימני העייפות של הפעוט - למשל שפשוף עיניים ואוזניים, פיהוקים, עצבנות יתר ועוד - והשכיבו אותו לישון כשאתם מזהים אותם.

פעמים רבות פעוט ימשיך לבכות ולא יירדם (או לא יחזור לישון) רק בגלל תגובתכם. הורה, שחווה מתח כתוצאה מבכי הפעוט, גורם לחרדה ולחוסר מנוחה אצל ילדו ולהתעצמות הבכי בשל כך. גם הנוהג להרדים את הפעוט על הידיים עלול להוביל לבכי כאשר מניחים אותו במיטתו, כי אז הוא מתעורר בבהלה כתוצאה מהשינוי הלא מובן בסביבה. לכן - עודדו את ילדיכם להרגיע את עצמו ולהירדם בזמן ההשכבה או אם הוא התעורר במהלך הלילה.



שינה

חוסר שינה מתמשך של הפעוט ושל הוריו יוצרים מתח, עצבנות ותסכול מתמשכים, שמשפיעים ישירות על הקשר ביניהם.

הפרעות שינה כוללות יקיצות תכופות של הפעוט, ללא הסבר פיזי כמו מחלה. הפרעות שינה יכולות לנבוע מהסיבות הבאות:

- הפרעות נשימה חמורות
- קשיי ויסות תחושתיים או תנועתיים (ילדים שיש להם רגישות יתר לגירויים חיצוניים או פנימיים, ויש להם קושי לווסת את עצמם, להירגע ולהירדם).
- ילדים שיש שיבושים בהפרשת ההורמון המלטונין במוחם (מצב נדיר שיכול לאפיין למשל ילדים עיוורים שלא מגיע למוחם מידע על דפוסי אור וחושך).

אכילה



ילדכם אוכל כבר אוכל מוצק ואתם לומדים יחד איתו אלו טעמים ומרקמים של אוכל הוא מעדיף ואלו לא. חשוב שתחשפו אותו למגוון רחב של סוגי מזון ולטעמים ולמרקמים שונים, ושתעודדו אותו לאכול לבד באופן עצמאי. חשוב שתכבדו את העדפות האוכל שלו, אך גם שתמשיכו לחשוף אותו שוב ושוב לטעמים חדשים, ובמקביל תעודדו אותו להשתתף בארוחה המשפחתית ולאכול בה את מה שכל המשפחה אוכלת.

תזונה טובה ומאוזנת חשובה גם לכם, כדי שתוכלו לשמור על כוחותיכם ועל יכולתכם לטפל היטב בפעוט ולתפקד בכל תחומי החיים. בנוסף, ילדים לומדים מהוריהם - אם אתם תאכלו אוכל מגוון ובריא, סביר שגם ילדכם יעשה זאת.



מאבקים סביב אכילה

בעבור חלק מההורים האכילה של הפעוט מהווה מקור לדאגות ולמאבקים, שמשפיעים מאוד על הקשר. ההורים רוצים להרגיל את ילדם לטעום מזונות חדשים ולהכיר לו אוכל בריא, והפעוט דוחה לעיתים את ניסיונותיהם, תוך הבעת מרי וכעס, כשהוא בוחן את כוחו מולם ומעדיף להתעקש על אכילת מזונות מתוקים, מלוחים ושמנים. ההיצע והשפע שמציעות חברות מסחריות (המשווקות ומפרסמות מזון מכוון לילדים, שמכיל כמויות רבות של סוכר, מלח, שומנים ותוספים לא בריאים) מוסיפים לקושי ולבלבול.

בנוסף, הורים רבים דואגים באשר לשאלה אם ילדם אוכל או שותה מספיק כדי שיתפתח ויגדל בקצב הנכון. אלו דאגות טבעיות להורים (בעיקר הורים לילד ראשון, לילד שנולד פג ולילד עם מוגבלות, אך לא רק) ואם אין בעיות אכילה, סביר שיעברו עם הזמן. אם דאגות אלו אינן חולפות או שאתם זקוקים לידע והכוונה בנושא, מומלץ שתפנו לאחות טיפת חלב או לתזונאית - שיסייעו לכם בשלבים אלו של תחילת האכילה.

אכילה

בגיל שנה התינוק יכול לשתות מכוס עם סיוע, ולקראת **גיל שנה וחצי** הוא יכול לשתות בצורה עצמאית. ניתן להמשיך להניק את התינוק או לתת לו תמ"ל, אך ככל שהתינוק אוכל יותר מזונות מוצקים, כך הוא זקוק לפחות חלב אם/תמ"ל.

כבר **מגיל שנה** הוא יכול לאכול אוכל מתפריט המשפחה ולהשתלב בארוחות המשפחתיות - כשהמזון מעוך במזלג, טחון או קצוץ בגודל נגיסה או מזון אצבעות. הוא מסוגל לאכול בעזרת כף או מזלג.

פעמים רבות התינוק חושש להתנסות במזונות חדשים ולא מוכרים ודוחה את ניסיונות הוריו להציע אותם, או לנסות לטעום דווקא דברים שאינם ראויים לאכילה. יש להימנע ממאכלים מסוכנים ומכאלה העלולים לגרום לו לחנק.

כחלק מהאכילה היומית מומלץ לשלב מתן ארוחת ביניים בריאה בין הארוחות העיקריות, בעיקר אם הפעוט נמצא בתנועה ומשתמש באנרגיה רבה. עדיין יש לו קיבה קטנה, והוא צריך לאכול מעט ובתדירות גבוהה, כדי לקבל את כל רכיבי התזונה שלהם הוא זקוק.

בגיל שנתיים הפעוט מפתח ומשכלל את התקשורת המילולית גם בנושא של אוכל ושתייה, ומביע העדפותיו. הוא לרוב יכול כבר לאכול היטב בעזרת כף או מזלג, לשתות מכוס מבלי לשפוך ולהניח אותה במקומה על השולחן ללא קושי.



מה אתם יכולים לעשות?

- **הכירו את סימני הרעב של הפעוט ותנו לו לאכול כשהוא רעב:**
  - חוסר רוגע (יש לקחת בחשבון שזה אינו תמיד סימן לרעב).
  - כאשר הוא מבקש אוכל בעזרת קולות, מילים או מחוות.
  - כאשר הוא מושך את ההורה למקרר או למזווה להראות מה הוא רוצה.
- **הכירו את סימני השובע של הפעוט והיענו לבקשתו להפסיק לאכול:**
  - הפעוט משחק עם האוכל במקום לאכול אותו או זורק אותו על הרצפה.
  - הוא מנענע את הראש כדי לסמן "די" או משתמש במילים כמו "סיימתי" ו"לרדת" (מהכיסא).
- הציעו מזון חדש כמה פעמים עד שהפעוט מתרגל אליו - לא תמיד הוא מוכן מיד לאכול מזון חדש, אך חשוב להתמיד בחשיפה אליו.
- הציעו מגוון אפשרויות אכילה בריאות ותנו לפעוט להחליט מה מביניהן לאכול.
- הציעו לו מנות קטנות - הקיבה של הפעוט עדיין קטנה ואין הוא צריך לאכול כמויות של מבוגר.
- עודדו אכילה עצמאית בכפית או מזון אצבעות (בהשגחה כמובן) במקום להאכיל אותו. זה יאפשר לפעוט לאכול כמה שהוא רוצה עד שהוא שבע.
- אפשרו לפעוט להחזיק את האוכל בידיו, גם אם זה יוצר לכלוך או בלגן. זה מעודד אותו לאכול עצמאית. אתם יכולים לסייע לו על ידי חיתוך המזון ובחירת מזון נוח ללעיסה.
- הקצו זמנים קבועים לארוחות עיקריות ולארוחות ביניים, והשתדלו לאכול יחד כל המשפחה. ארוחה משפחתית מאפשרת לפעוט ללמוד, דרך דוגמה אישית, אכילה של אוכל מגוון ובריא, ומעודדת זמן איכות משפחתי משותף. הימנעו ככל האפשר מאכילה בלילה ומנשנוש בין הארוחות במהלך היום.
- קבעו כללים או קווים מנחים משפחתיים להתנהגות ראויה בזמן האכילה - זה הזמן להתחיל ללמד כללי נימוס בשולחן האוכל, לחזק ולשבח התנהגות רצויה.
- זה הזמן לגמול את הפעוט משתיית חלב מבקבוק (ניתן להמשיך לתת לו מים בבקבוק אם הוא רוצה). אין צורך להפסיק הנקה אך רצוי להפחית תדירות.
- כדאי לשוחח עם הפעוט תוך כדי אכילה ("טעים לך? נהנית? היה נעים לאכול בחברתך").
- חשוב לא להשתמש באוכל ככלי לעידוד הפעוט, ולא לתת לו פרסים שהם פריטי מזון.



אכילה

לעיתים קשה להורים לעזור לילדים להקשיב לגופם ולאפשר להם להפסיק לאכול כשהם אומרים שאכלו די, אך חשוב שתעשו זאת! זה מחזק את היכולת המולדת של הפעוט להיות אחראי לכמות שהוא אוכל, ולהפסיק לאכול כשאינו רעב.

חלק מהפעוטות עדיין אינם אוכלים באופן סדיר והדבר יכול להתפרש כבעיות אכילה. מרבית הקשיים באכילה הם זמניים ויעברו מעצמם - הם קשורים בהתפתחות מערכת העיכול של הילד. כשמאפשרים לפעוט לאכול כשהוא רעב ולהפסיק לאכול כשהוא שבע (לפי הסימנים שהוא מראה), סביר שהוא יווסת את עצמו ויאכל היטב. עם זאת, קשיים באכילה מעוררים דאגה אצל ההורים, ולעיתים מתעוררת תחושת חוסר אונים שיכולה לפגוע בקשר של ההורים עם הילד.
חשוב שהורים יפנו לאיש מקצוע אם:

- הפעוט מסרב לגמרי לאכול.
- הפעוט מתקשה להתמודד עם מרקמים שונים של מזון ונמנע ממאכלים רבים.
- הפעוט אינו עולה במשקל באופן יציב.
- ההורים חשים מתח סביב נושא האכילה של הפעוט.

משקל - עקומות הגדילה מייצגות את התפלגות האוכלוסייה. המשמעות היא שאם שני ההורים גבוהים ומלאים, סביר שגם ילדם יהיה באחוזון גבוה ביחס למשקל הממוצע. כל עוד הפעוט אוכל באופן מאוזן ומכל אבות המזון, והוא עולה במשקל בקצב תקין, אין סיבה לדאגה בנושא.
להרחבה ניתן לפנות לאתר משרד הבריאות: **לחץ כאן >**

רחצה, החתלה והלבשה

רחצה באמבטיה או במקלחת

פעוטות רבים נהנים מאמבט ומטיפול גופני, ויכולים לבלות זמן רב במשחק בצעצועים באמבטיה או במקלחת, תוך שהם שרים ומדברים לעצמם - אך לא כולם. פעוטות שונים ברגישות שלהם למגע ויש כאלו שָׂמַיִם גורמים להם לפחדים והם מגיבים ברתיעה - אם בגלל רעש המים המתרוקנים באמבטיה או מתוך פחד להחליק אל מתחת לפני המים. יש ילדים שלא אוהבים שרוחצים את שערם או שעיניהם באות במגע עם מים וסבון.
כשהפעוט פוחד מאוד מאמבטיה, חשוב להתייחס לכך ברצינות ולא לכפות עליו רחצה כשהוא כועס ובוכה. בכל מקרה, חשוב להמשיך ולהשגיח על הילד בכל זמן שהוא באמבטיה.



מה אתם יכולים לעשות?

- תמיד הישארו ביחד עם הפעוט בחדר האמבטיה כדי לשמור על בטיחותו.
- תנו לפעוט להתרגל לאמבטיה - למשל הושיבו אותו באמבטיה ריקה ותנו לו ספוג לשחק איתו. אם הוא בסדר, הוסיפו מעט מים לתחתית האמבטיה.
- שימו משטח מונע החלקה בתחתית האמבטיה - זה יכול להרגיע את חששותיו של הפעוט הפוחד להחליק.
- הוציאו את הילד מתוך האמבטיה (ומחדר האמבטיה) לפני שאתם מרוקנים את המים. הרעש של המים המתרוקנים יכול להיות מפחיד עבור חלק מהפעוטות.
- הקפידו שסבון ושמפו לא ייכנסו לעיני הפעוט והשתמשו בחומרים שמותאמים לתינוקות (שצורבים פחות בעיניים).



רחצה

אם הפעוט נראה במצוקה ולא מפסיק לבכות או מביע התנגדות בזמן הרחצה באמבטיה, יכולות להיות לכך סיבות שונות:

- טמפרטורת מים גבוהה או נמוכה מדי.
- רגישות לאחד מחומרי הרחצה שאתם משתמשים בהם (מלווה לרוב בפריחה על עור הגוף).
- קושי לווסת תחושות שבאות במגע עם העור העדין של הפעוט - ייתכן ומגע המים אינו נעים לו או גורם לו פחד, או שהמעבר בין התחושות - בין להיות עם בגדים ולהיות בלעדיהם - קשה לו.

אם אמבטיה או מקלחת לפעוט הופכים למשימה בלתי אפשרית עבורכם, פנו לאחות טיפת חלב להדרכה וייעוץ.

גמילה מחיתולים

מעל **גיל שנה וחצי**, הפעוט מודיע לעיתים על עשיית צרכים לאחר מעשה.
בגיל שנתיים לילדים רבים עדיין אין שליטה מלאה על הצרכים, עם זאת עולה הסבירות שהם יודיעו לאחר מעשה.
לקראת **גיל שלוש** מרבית הילדים שולטים בצרכיהם ביום ובלילה. בגיל זה הפעוט כבר יכול לרחוץ ידיים ולנגבן בעצמו.



מה אתם יכולים לעשות?

- **לקראת גיל שנתיים** ניתן להושיב את הפעוט על סיר או ישבנון בשירותים, תוך תשומת לב לבשלותו לפעולה.
- אין ללחוץ על הפעוט להצליח, אלא לאפשר לו גמילה מחיתולים בקצב שלו. תהליך הגמילה עלול לכלול פספוסים רבים וחשוב שלא תשדרו לפעוט מסרים של ייאוש או אכזבה ממנו. אם הילד ירגיש שאין עניין מיוחד סביב הגמילה שלו, ושהיא לא מלחיצה את ההורים או משבשת את חיי הבית, כך יהיו פחות קשיים.
- הדריכו אותו לרחיצה עצמאית של הידיים לאחר השימוש בשירותים או בסיר.



תהליך הגמילה מחיתולים והשימוש בסיר או ישבנון הוא תהליך שדורש זמן והסתגלות של הפעוט, והרבה גמישות וסבלנות מצד ההורים, וככזה יכולים לעלות בו קשיים רבים - יש ילדים שמפתחים עצירות או מפחדים להשתמש בשירותים, יש ילדים שנגמלים וחוזרים ומפספסים, ועוד. בכל מצב של דאגה או קושי, עדיף שתפנו לייעוץ מקצועי.

הלבשה

פעוטות מעדיפים בגדים רכים ונעימים שלא יגבילו את תנועתם ושמותאמים לעונות השנה. לעיתים קרובות פעולות ההלבשה וההפשטה ידרשו זמן רב בגלל פעלתנותו הרבה של הילד.
החל **מגיל שנה** הפעוט אוהב לעזור בהלבשה - מושיט יד ורגל, פושט גרביים, מסיר כובע, חולץ נעליים ומנסה לנעול אותן, בדרך כלל ללא הצלחה.
לקראת **גיל שלוש** מרבית הילדים מסוגלים ללבוש בעצמם בגדים פשוטים, נועלים נעליים ללא שרוכים ומתנסים בהסרת בגד מכופתר. עם זאת, על פי רוב הילד אינו מבדיל בין החלק הקדמי לחלק האחורי של הבגד.



מה אתם יכולים לעשות?

- עודדו את הפעוט להתלבש לבד.
- חזקו את ניסיונותיו ואת שיתוף הפעולה שלו.

בטיחות

סביבה בטוחה מאפשרת להורה ולפעוט להיות יחד מבלי לדאוג, וללא צורך לקטוע את הבילוי המשותף על מנת לשמור על בטיחות. מומלץ להקצות מרחב בטוח למשחק גם בבית וגם מחוצה לו, כדי לאפשר לפעוט חקירה של הסביבה בבטחה. חשוב להקפיד על הכללים הבאים:

- שמרו על מעקה המיטה של הפעוט מורם. בגיל זה התפיסה התלת ממדית של הראייה עדיין לא בשלה ולכן לפעוט עלולה להיות בעיה עם תפיסת המרחב והעומק, כך שהוא עלול לא לתפוס שהמיטה גבוהה מהרצפה וליפול. בנוסף, הפעוט גם זז הרבה תוך כדי שינה - רק כשיגדל יהיה מודע לכך שלמיטה יש גבול, ולכך שכשהיא נגמרת הוא עלול ליפול.
- אל תשאירו את הפעוט לבד במקום שהוא עלול להיפגע, כגון באמבטיה או ברכב.
- הרחיקו חפצים קטנים מהישג ידו של הפעוט (כגון פיצוחים, חרוזים, סוכריות קשות, פופקורן, בלונים, ענבים, נקניקיה, קלח תירס, מטבעות, סיכות וכו') - הוא עלול להכניסם לפה ולהסתכן בסתימת דרכי הנשימה.

לפירוט מלא של הנחיות הבטיחות לגידול תינוקות ופעוטות ניתן לפנות לארגון "בטרם": **לחץ כאן >**



אחד הפחדים המאפיינים הורות הוא שמבלי להתכוון אחד מההורים יפגע בפעוט - יחנוק אותו בתוך החיבוק, או שהילד ייפול כי ההורה לא הקפיד על כללי הבטיחות. פציעות כתוצאה מבעיות בטיחות יוצרות רגשות אשם אצל ההורים ומשפיעות באופן ישיר על הקשר עם הילד. חשוב שתהיו מודעים למניעת תאונות בבית ולבטיחות במכונית, ושתשוחחו על קשיים ורגשות הקשורים בכך.

בריאות הפעוט



פעוט בריא שגדל ומתפתח היטב מעורר תחושת אושר, וזהו גם מרכיב חשוב בקשר ביניכם. כאשר הוא חש בטוב הוא פנוי לקשר, וכשאינו חש בטוב, הוא נמצא במצוקה וזקוק לקרבה ומגע על מנת להקל עליו. חשוב לדבר עם הפעוט ולהראות לו שאתם מודעים לכך שאינו חש בטוב.



יש נושאים רבים שמטרידים הורים, ואין ספק שמחלות של הילד (או שלכם) יוצרות חרדה. להלן סימנים שיכולים להעיד על בעיות בריאות של הפעוט: הוא אינו עולה במשקל כמו שצריך; אינו גדל; יש לו גפיים רזות במיוחד; הוא נראה כנמצא ברעב תמידי; יש לו בטן גדולה או נפוחה; כפות הידיים או הרגליים שלו קרות, לחות ואדמדמות; יש לו שיער דקיק, דל ונושר; יש לו עיגולים שחורים תחת העיניים; עורו חיוור; הוא סובל מהקאות ושלשולים או מהתקררויות תכופות; נראה כי הפעוט אינו מבחין בכם - משהו לא בסדר בעיניים שלו, או שהוא לא שומע או לא מגיב לקולות וצלילים. אל תהססו לפנות לרופא כשאתם מודאגים מבריאותו של הפעוט.

במצב שבו יש צורך באשפוז של הפעוט או כשיש לו מחלה כרונית או צרכים מיוחדים, עלולים לעלות אצלכם רגשות קשים, אתגרים מורכבים וקשיי התמודדות יומיומיים. קשיים אלו יכולים לפגוע בקשר איתו ולהשפיע על כל המשפחה, על הזוגיות וגם עליכם באופן אישי. מומלץ שלא תהיו לבד עם קשיים אלו ושתפנו לקבל ייעוץ ותמיכה מקצועיים.

ראייה

בגיל שנה לתינוקות יש כ- 40% מיכולת הראייה תקינה של אדם בוגר. התינוק נהנה לעקוב אחרי חפצים שהוא זורק ומנסה למצוא אותם, והוא מזהה אנשים ומקומות מוכרים ממרחק של שישה-שבעה מטרים.

בגיל שנה וחצי הפעוט מצביע על דברים המושכים את תשומת לבו בבית ומחוצה לו.

הוא מתחיל לאמוד גודלו של חפץ על פי מראהו (גדול, קטן), והוא מזהה צעצועים מיניאטוריים הנמצאים במרחק של עד שלושה מטרים.



מה אתם יכולים לעשות?

- אפשרו לפעוט לזרוק חפצים, לעקוב אחר היעלמם ולחפש אותם.
- עודדו משחקים שבהם נעלמים חפצים או דמויות, כמו להתחבא מאחורי רהיט.
- הפנו את תשומת לבו של הפעוט לחפצים מגוונים בסביבתו והשתמשו במושגים כמו: קרוב-רחוק, קטן-גדול, מעט-הרבה, מעל-מתחת, על יד-בתוך.



אם התינוק נולד בלידה רגילה ובמשפחתכם אין בעיות ראייה, קחו את הפעוט לבדיקת ראייה ראשונה בין **גיל שנה וחצי לשנתיים** ולבדיקה שנייה **בגיל שלוש**. בדיקה זו חשובה כיוון שלעיתים עלולות להתפתח בעיות ראייה שאינן גלויות לעין ומסוכנות, ובהן קטרקט מולד, טשטוש בראייה בעין אחת ובעיות אחרות. יש לבצע את הבדיקה אצל רופא עיניים לילדים ולא אצל אופטומטריסט, שעל פי חוק אסור לו לבדוק ילדים.

"עין עצלה" היא גורם שכיח לאיבוד ראייה או לירידה בראייה של הילד - היא מאופיינת בעין אחת (או שתי העיניים) ששולחת תמונה מטושטשת למוח, שלומד לראות באופן מטושטש בעין הזו, אפילו כאשר משתמשים במשקפיים. תופעה זו יכולה להיגרם בגלל פזילה נראית לעין או בעיית ראייה שאותה מאבחן רופא עיניים.

באופן כללי, שימו לב אם הפעוט מסתכל, מתבונן ומגיב לסביבה, שולח ידיים לחפצים ומצליח לקחת אותם - ואם הוא מתקשה, קחו אותו מיד לבדיקה של רופא עיניים. פעוט לא יתלונן על ראייה לקויה ולכן יש לבדוק אותו.

להרחבה ניתן לפנות ל- **לחץ כאן >**

שמיעה

בגיל שנה התינוק מפנה ראשו כשקוראים בשמו. הוא מזהה קולות הנשמעים מחוץ לבית - כמו מטוס.
בגיל שנה וחצי הוא מבטא העדפה לצלילים ולקולות.



מה אתם יכולים לעשות?

- קראו לפעוט בשמו כשאתם פונים אליו.
- הסבו את תשומת לבו לקולות הנשמעים מחוץ לבית (כמו טרקטור, מטוס).
- חשפו אותו לצלילים מגוונים ודברו אתו עליהם.



אם **בגיל שנה** התינוק אינו מחקה קולות, ואם הוא מראה ירידה במגוון ובתדירות המלמול והדיבור - יש לבדוק את שמיעתו.

ליקוי בשמיעה הינו אחד הגורמים לשיבושי היגוי, לכן מומלץ לבצע בדיקת שמיעה בכל מקרה של היגוי לא תקין.

מחלות מלוות בחום

חום הוא סימפטום לא ספציפי של מחלות ילדות, שמרביתן קלות וחולפות מעצמן. יש לגשת לרופא אם החום ממושך או אם אתם מודאגים ממנו.
בתקופת הכניסה למעון או למשפחתון ילדים נוטים לחלות יותר. לרוב אלו מחלות ויראליות, שעוברות מעצמן גם אם הן חוזרות.



מה אתם יכולים לעשות?

כשהפעוט אינו מרגיש טוב, אפשרו לו לנוח ולשתות הרבה. שימו לב שהחדר שבו הוא ישן מאוורר היטב.
היו איתו כשהוא ער, בעיקר כשקשה לו, בסבלנות וברוגע ככל שאתם יכולים. היענו לצרכיו. הוא זקוק לכם כדי להבריא.



יש לגשת לרופא אם החום ממושך ומדאיג אתכם.

בריאות השן

בגיל זה ממשיכות לבקוע שיני החלב הראשונות, ובקיעתן מסתיימת **עד גיל שלוש**.

השיניים הראשונות, שיני החלב, הן חלק מהמשנן - מבנה הפה עליו צומחות השיניים. משנן בריא חשוב להתפתחות תקינה של הלסת, שרירי הלעיסה והשיניים הקבועות, ומשפיע על הדיבור. שמירה על שיניים בריאות חשובה להתפתחות, לתקשורת עם הסביבה ולדימוי העצמי שמפתח הילד, ולכן חשוב לשמור על היגיינת הפה ולמנוע עששת. עששת בשיני חלב עלולה גם לפגוע בהתפתחות השיניים הקבועות.

טיפולי שיניים לילדים נמצאים בסל הבריאות וניתנים דרך קופות החולים. ניתן לפנות למרפאות הקופות כדי לבדוק את הילד ואת זכויות הטיפול.

באתר משרד הבריאות - "כל הבריאות" - יש מידע מפורט (לשונית "בריאות השן") על הטיפולים, טכנולוגיות הטיפול וזכויות אחרות: **לחץ כאן >**



מה אתם יכולים לעשות?

טיפול בשיני חלב ומניעת עששת חשובים להתפתחות הפעוט. פעוטות נוטים להעדיף טעם מתוק, אך ממתקים ושתייה ממותקת עלולים לעודד פיתוח עששת. לכן:

- הימנעו מהוספת סוכר לתמ"ל ולחלב בבקבוק. נסו להימנע מלתת לתינוק/לפעוט להירדם ולישון עם בקבוק ובו משקה ממותק. ניתן לתת לו בקבוק עם מים.
- עודדו אותו לאכול מזונות בריאים והימנעו משתייה ממותקת ומחטיפים.
- הקפידו שהפעוט ישתה מים.

אם הפעוט סובל מכאבי בקיעת שיניים, ניתן לתת נשכנים מקוררים ומשככי כאבים.

ניקוי שיניים:

נקו את הפה והשיניים של התינוק כבר מההתחלה: לאחר שהוא אוכל קחו פינה של חיתול בד או פד גזה, לפפו אותו על אצבעכם, הרימו את השפה ונקו את השיניים משכבה דקיקה לבנבנה שהצטברה עליהן או מכתמים לבנים גיריים או צהובים.

עד גיל שנתיים אין צורך במשחת שיניים (אלא אם כן רופא שיניים המליץ על כך).

ברגע שהילד מוכן, ניתן לתת לו מברשת שיניים קטנה ומותאמת לגיל, כדי שיתנסה באחיזה ובתחושה שלה בפה ללא משחת שיניים.

הרגילו את הפעוט לצחצוח שיניים בוקר וערב.

בערך בגיל שנתיים אפשר להתחיל להשתמש במשחה המכילה פלואוריד בריכוז המותאם לגיל הילד. אתם ההורים שמים כמות של משחה בגודל אפונה על המברשת, והפעוט מצחצח. אתם יכולים לסייע לו בתנועות הצחצוח ולוודא שיגיע לכל השיניים. לבסוף, הפעוט צריך לשטוף ולירוק את כל המשחה מהשיניים. הקפידו שהוא אכן עושה זאת.

שיטת הצחצוח ניתנת ללמידה משיננית או מרופא שיניים.



אם אתם מודאגים בקשר לצמיחת השיניים של ילדיכם, אנא פנו לאחות טיפת חלב שתייעץ לכם.

לגבי בקיעה מאוחרת של שיני חלב, אין צורך לפנות לרופא שיניים לפני **גיל שנה וחצי**.

עששת ילדות מוקדמת עלולה להתפשט במהירות בפה ולפגוע בשיניים. אם החלה עששת כזו התינוק סובל, ויכולה להיות פגיעה בגדילה ובהתפתחות של השיניים והלסת, הלעיסה והדיבור. הטיפול דורש הרדמה כללית של מספר שעות ונמצא בסל הבריאות.

טיפולי שיניים נמצאים בסל הבריאות עד גיל 18 וניתנים דרך קופות החולים. יש לפנות למרפאות הקופות על מנת לממש את הזכאות.

באתר משרד הבריאות - "כל הבריאות" (לשונית "בריאות השן") - קיים מידע מפורט על הטיפולים, טכנולוגיות הטיפול וזכויות אחרות: **לחץ כאן >**

מגיל שנה עד גיל שלוש - אבני דרך בהתפתחות



כשאתם משתמשים במדריך זה זכרו שגם אם ילדכם מתפתח מהר יותר או לאט יותר ממה שכתוב כאן, אין זה אומר שהוא אינו מתפתח היטב. בנוסף, הסוגיות ביחס להורות הן כלליות ומתאימות למרבית ההורים, אך לא לכולם. דברו עם איש מקצוע שאתם סומכים עליו אם יש לכם שאלות או מתעוררים אצלכם חששות.

כל אחד מכם מביא מהבית בו גדל מורשת, תרבות וערכים, שיהוו חלק בלתי נפרד ופעיל בדרך שבה תעצבו את המרחב המשפחתי שלכם. חשוב שתתנו מקום לשורשים אלו ולייחודיות שלכם בתפיסת ההורות שלכם.

התפתחות מוטורית

בגילים אלו הפעוט סקרן מאוד, מתפתח מהר ולעיתים נראה חסר פחד. שילוב זה גורם לו להתנסות בדברים חדשים. כאשר אתם חושבים שהפעילות מסכנת אותו, יש מקום לעצור אותו ולהסביר לו מה מותר ומה אסור, וכך להציב לו גבול ברור ובטוח. חשוב לשים לב שבפעולה זו אתם לא משדרים לו פחד שימנע ממנו להמשיך ולהתנסות. לפעמים החששות שלנו לא תואמים את היכולות של הילד, ואז הם משתקים אותו והוא נמנע מלהתנסות במשהו שהוא כבר יכול לעשות. למשל, כאשר הילד שלכם עולה בפעם הראשונה על הסולם של המגלשה בגן המשחקים, ואתם לא בטוחים שהוא מסוגל לעשות את זה, שימו לב שאתם לא משדרים לו חרדה. אם ניתן, תנו לילד להתנסות, עמדו מאחוריו ושמרו עליו מבחינה בטיחותית, וכך תעזרו לו להשיג את מה שהוא כבר יכול מבחינה התפתחותית מוטורית. בהתנהגויות מסכנות, כמו לקפוץ ממקום גבוה או לחצות את הכביש ללא יד, יש כמובן מקום להציב גבול ברור.

התפתחות מוטורית - בגיל שנה

מוטוריקה גסה - התינוק מטייל סביב רהיטים ונאחז בהם, וכשמחזיקים בידו, הוא יכול ללכת קדימה או הצדה. חלק מהתינוקות כבר יכולים ללכת לבד, אך הם אינם מודעים לסכנות.

מוטוריקה עדינה - התינוק מבחין בחפצים קטנים מאוד (לדוגמה פירורים) ותופס אותם ב"תפיסת פינצטה" הוא משחרר חפץ בצורה מכוונת ומתחיל להניח קובייה על קובייה. **לקראת גיל שנה חצי** הוא מתחיל לבנות מגדל של שתיים-שלוש קוביות.



מה אתם יכולים לעשות?

עודדו משחק בקוביות, בניית מגדל ומשחק בטבעות - שחקו עם התינוק והדגימו לו.



מומלץ לפנות לרופא ילדים אם התינוק אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

מוטוריקה גסה:

- התינוק אינו נאחז ברהיטים ומטייל סביבם.
- הוא אינו מנסה ללכת כשאוחזים בידו.

מוטוריקה עדינה:

- התינוק אינו מבחין בחפצים קטנים ואינו תופס אותם ב"תפיסת פינצטה".
- הוא אינו משחרר חפץ בצורה מכוונת.



התפתחות מוטורית - בגיל שנה וחצי

מוטוריקה גסה - הפעוט מתיישב על כיסא קטן ומסוגל לטפס על כיסא רגיל. הוא הולך היטב כששתי רגליו מפוסקות מעט ועוצר בביטחון. הוא יכול לרוץ בזהירות, אך בדרך כלל אינו מסוגל לעקוף מכשולים. הוא אוהב לדחוף ולמשוך צעצועים גדולים. עולה, ובהמשך יורד, במדרגות.

מוטוריקה עדינה - הפעוט מחזיק עפרון בתפיסת אגרוף ומשרבט ספונטנית קווים ונקודות על דף. הוא משתמש במשחק בשתי ידיים לסירוגין. לעיתים מתחילה העדפת יד. הוא בונה מגדל של שתיים-ארבע קוביות ויותר. מעלעל בספר במספר דפים בבת אחת.



מה אתם יכולים לעשות?

- עודדו את הפעוט ללכת ולנוע במרחב בטוח (בלי שמוליכים אותו בעזרת הידיים או הליכון).
- אפשרו לו לעמוד וללכת תוך דחיפה של חפצים כגון: כיסא, עגלת משחק, בימבה ועוד.
- אפשרו לפעוט לטפס במדרגות ולרדת בהן (בהתחלה עם עזרה ובהשגחת מבוגר).
- עודדו דפדוף בספרים מקרטון עם תמונות גדולות וחרוזים קצרים. אפשרו לו לעלעל באלבום תמונות משפחתיות.
- אפשרו לו לבנות - למשל מגדל או רכבת מקוביות בגדלים שונים/לגו גדול.



מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

מוטוריקה גסה:

- הפעוט אינו מתיישב ואינו מסוגל לטפס על כיסא.
- הוא אינו הולך היטב, אינו רץ ואינו עולה במדרגות.

מוטוריקה עדינה:

- הפעוט אינו מחזיק בתפיסת אגרוף.
- הוא אינו משתמש במשחק בשתי ידיים לסירוגין.

התפתחות מוטורית - בגיל שנתיים

מוטוריקה גסה - הפעוט רץ בביטחון ובחופשיות, כשהוא דורך על כל כף הרגל, עוצר בקלות ונמנע ממכשולים. הוא יורד לישיבה שפופה ועולה בקלות ללא עזרה. הפעוט עולה ויורד במדרגות ללא עזרה - עם שתי רגליים בכל מדרגה. הוא מושך עגלה כאשר הוא הולך אחורה, וזורק כדור קטן מעבר לכתף מבלי ליפול.
קשה לו לתכנן תנועה מדויקת - למשל כשהוא מנסה לבעוט בכדור גדול, הוא מתקרב עד שהוא נתקל בו.
הוא יכול לשבת על תלת אופן קטן ולדחוף אותו קדימה כשרגליו על הרצפה.
מוטוריקה עדינה - הפעוט משפר ומייצב את אחיזת העיפרון, משרבט קווים ועיגולים, ומתחילה אצלו העדפת יד.
הוא בונה מגדל בן שש קוביות ויותר, פותח אריזות מנייר, משחיל חרוזים גדולים לחוט ומעלעל בספר דף-דף.



מה אתם יכולים לעשות?

- אפשרו לפעוט לטפס במדרגות ולרדת בהן.
- אפשרו לפעוט לרקוד לקצב מוזיקה - ורקדו איתו.
- עודדו את הפעוט לשחק במחבואים ובתופסת, לשחק בכדורים בגדלים שונים, ולרכוב על תלת אופן המתאים למידותיו.
- עודדו פעילות במגרש משחקים, הכוללת טיפוס וגלישה בהשגחה.
- אפשרו לפעוט משחק עם חפצים קטנים והשחלת חרוזים בהשגחה.



מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

מוטוריקה גסה:

- הפעוט אינו רץ בביטחון, אינו עולה במדרגות ואינו דורך על כל כף הרגל. הוא אינו יורד לישיבה שפופה ואינו עולה ממנה.
- הפעוט אינו זורק כדור קטן מעבר לכתף מבלי ליפול.
- הפעוט אינו יודע לדחוף תלת אופן קטן.

מוטוריקה עדינה:

- הפעוט אינו משפר את אחיזת העיפרון.
- הפעוט אינו מצליח לבנות מגדל קוביות, להשחיל חרוזים ולעלעל בספר.

התפתחות מוטורית - לקראת גיל שלוש

מוטוריקה גסה - ניכר שיפור במיומנויות של הפעוט כגון: עלייה במדרגות, קפיצה בשתי רגליים מגובה מדרגה, עמידה מכוונת על קצות אצבעות, בעיטה בכדור וזריקת כדור קטן מעבר לכתף מבלי ליפול.

מוטוריקה עדינה - הפעוט מתחיל להחזיק עיפרון בעזרת אגודל ושתי אצבעות.

הוא מסוגל להניע כל אצבע בנפרד - משחיל חרוזים בגדלים שונים על חוט ניילון, מחקה עיגול וקווים מאונכים, צובע בצבעים ובמכחול, משחק בצעצועים קטנטנים כגון "פטריות".



מה אתם יכולים לעשות?

- עודדו אותו לשחק במחבואים ותופסת, ובכדורים בגדלים שונים, ולרכוב על תלת אופן המתאים למידותיו.
- עודדו פעילות במגרש משחקים, הכוללת טיפוס וגלישה בהשגחה.
- הגישו לפעוט עפרונות, צבעים ודפים לציור על משטח עבודה ישר וחלק, ועודדו אותו לצייר תוך שימוש במגוון צבעים. אפשר להדגים ציור של עיגול ולעודדו לחקות. עודדו אותו לספר מה צייר.



מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

מוטוריקה גסה:

- אין שיפור במיומנויות המוטוריות של הפעוט.

מוטוריקה עדינה:

- הוא אינו מצליח להחזיק עיפרון ואינו מסוגל להניע כל אצבע בנפרד.



התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק

משחק מקדם את הפעוט בכל התחומים ההתפתחותיים. דרך משחק הוא לומד יחסים חברתיים, כמו לחכות בתור ולדעת לנצח ולהפסיד. במשחק הוא יכול לשחרר רגשות במקום בטוח בלי לחשוש שהדבר יפגע בו או באחרים. המשחק הוא האמצעי שדרכו ילדים נותנים מובן להתנסויותיהם בעולם וחשים יותר שליטה. במשחק הם יוצרים מרחב שאינו העולם הפנימי שלהם וגם לא המציאות הממשית - אלא מרחב ביניהם, מרחב ה"כאילו".
אפשר להסתכל על השנים האלה כשנים של קסם. הדמיון של הילד שלכם פורח והוא משחק בעולם דמיוני. הילד ישמח אם תיקחו חלק ותצטרפו לעולם הקסום שלו. דרך המשחק הדמיוני אתם יכולים ללמוד הרבה על המחשבות והרגשות שלו ועל עולמו הפנימי. למשל הוא יכול לשחק שהוא מלך, וזה תואם את החשיבה האגוצנטרית שלו בגיל זה, כשהוא רואה את עצמו כמרכז העולם.
כדי שמשחק ימלא כך את תפקידו, הגבולות שלו צריכים להיות בטוחים (מבחינת הגדרת זמן, מקום והשגחת מבוגר), כך שהפעוט יידע איפה המשחק מתחיל והיכן נגמר, וכדי שירגיש בטוח פיזית לחקור את המרחב בו הוא משחק. לא פעם פעוטות בונים במהלך המשחק כללים משל עצמם או מתקשים לעקוב רגשית אחרי הכללים שהציבו להם. המשחק והצבת הכללים למשחק צריכים להיות מותאמים לגיל של הפעוט וליכולותיו לעקוב אחריהם, כדי לאפשר לו להמשיך וליהנות מהמשחק.



לאפשר לילד שלי לשחק

בגיל זה הפעוט פעלתן מאוד ואוהב לחקור את סביבתו. חשוב מאוד שתאפשרו לו להתרחק מכם כדי שישחק במשחקים שהוא בוחר ורוצה - תוך שמירה על בטיחותו - וכדי לאפשר לו להתפתח ולממש את הסקרנות והחקרנות שלו. אם אתם חשים שהתנהגות הפעוט מעוררת בכם פחד או רגשות לא נעימים, ואתם לא מצליחים לעודד אותו לשחק; או אם קשה לכם להציב לו גבולות שיכוונו את התנהגותו וישמרו עליו, ואתם חשים חסרי אונים - מומלץ שתפנו לייעוץ או סיוע של אנשי מקצוע.

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק -
מגיל שנה עד גיל שנה וחצי

הפעוט מגלה עניין בכל דבר בסביבה הקרובה והרחוקה שלו - בצמחים, בחיות, בחפצים, באנשים וכו'. הוא משכלל את התפיסה המרחבית שלו:
הוא רוכש מושגי משקל על ידי נשיאת חפצים בעל משקל שונה. הוא מפתח מודעות לגופו תוך כדי משחק במשיכת חפצים ודחיפתם. הוא לומד סיבתיות (הקשר בין סיבה לתוצאה) דרך פעולות שהוא עושה עם חפצים או משחקים.
הפעוט לומד מה השימוש של חפצים כגון: ספר, כפית וכו'. הוא מזהה חפצים בשלמותם אך לא מבחין בפרטים (לדוגמא מזהה כדור אך לא מתייחס לציורים אשר עליו).

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק - מגיל שנה עד גיל שנה וחצי

הפעוט מצביע לפי בקשה על איברי הגוף ועל חפצים מוכרים.
הוא מבלה זמן רב בחקירת איכותם של חפצים: בודק מרקם, צבע, צורה וצליל ומטיח את החפצים על משטחים שונים תוך מישוש והסתכלות. הוא לוקח פחות חפצים לפיו ומשחק יותר בידיו, תוך שיתוף כל החושים.
הוא מתעניין ונהנה לשחק בחומרים שונים, כגון חול ומים, ולהעבירם ממיכל למיכל. הוא נהנה ממשחקים המשמיעים צלילים שונים ומגוונים. הוא יכול להרכיב פאזל פשוט בן שני חלקים.
הפעוט מתרגל מיומנויות: פתיחה וסגירה של מגירות ודלתות, הנעת חפצים הסובבים על ציר הלוך וחזור. הוא מכניס חפצים לתוך קופסאות שפתחן הולך וצר.
הוא מתעניין בצעצועים בעלי גלגלים כמו עגלות ומשאיות, ונהנה מגרירתם ורכיבה עליהם. הוא דוחף ומושך צעצועים גדולים.
הוא מתחיל להניח קובייה על קובייה, **ולקראת גיל שנה חצי** הוא מתחיל לבנות מגדל של שתיים-שלוש קוביות.
הוא לומד לחקות משחק לאחר הדגמה, כמו למשל להשחיל מגדל טבעות.
הוא נותן צעצועים למבוגר לפי בקשה ולפעמים מרצונו.
הוא מגלה אהבה למשהו מוכר כמו דובי.
הוא משחק בכדורים בגדלים ובצבעים שונים, ומגלגל כדור קטן לעבר מבוגר. הוא יכול כבר לשחרר חפץ בצורה מכוונת, נהנה לזרוק חפצים ולראות איך הם נעלמים מעיניו, עוקב אחריהם ומנסה למצאם. הוא מצביע לכיוון החפצים ו"מזמין" שיזרקו אליו בחזרה.
הפעוט נהנה מדפדוף בספר זיהוי תמונות וממתן שם לתמונות. בגיל הזה מתחילה מיומנות ייצוג - קישור שם או מילה עם חפץ או עם תמונה שלו.
הפעוט מגיב באופן פעיל וער כשהוא שומע שירים מוכרים.

הניסיון להתמודד עם חרדת הפרידה המאפיינת גיל זה ימצא ביטוי במשחקים של איבוד חפצים, השלכתם ומציאתם - משחקי הקו-קו מאפשרים לפעוט להתמודד עם החוויה של ההורה הנעלם והחוזר; השלכת האוכל מהצלחת או השלכתם של חפצים מלמעלה והציפיה שיוחזרו אליו קשורה באותו מוטיב של מה שהולך- חוזר.
במשחקיו יתרגל הפעוט מיומנויות פיזיות של זחילה, תפיסה, הליכה, הוא יחפש קרבה פיזית והתרחקות.
האינטראקציה היא בעיקר עם ההורים או עם דמויות מוכרות, הפעוט יימנע ממשחק עם דמויות בלתי מוכרות.



מה אתם יכולים לעשות?

- אפשרו משחקי יצירה ובנייה בבית ובחוץ, תוך שימוש בחפצים כגון קופסאות ובקבוקי פלסטיק - והקפידו על סביבה בטוחה והשגחת מבוגר. הציעו לפעוט מגוון של צעצועים ותנו לו את הזמן לחקור אותם ולשחק בהם בדרכו. זכרו שאין דרך נכונה או לא נכונה לשחק בצעצוע, והראו לו דרכים נוספות לשחק במשחק.
- אפשרו לו לזרוק חפצים ולעקוב אחר היעלמותם, לחפש ולמצוא אותם.
- צאו עם הפעוט להליכה או לטיול, תוך מתן הסבר על המראות והקולות.
- צאו איתו למקומות חדשים ומגוונים שימשכו את תשומת ליבו (למשל פינות חי, טבע).
- צאו למגרש המשחקים או לפארק ואפשרו טיפוס והתנדנדות בנדנדות בהשגחתכם.
- הקריאו לפעוט ספרים קצרים, השמיעו לו מוזיקה, שירו לו שירים ורקדו איתו.
- אפשרו לפעוט משחקים הכוללים הכנסה של חפצים למכלים והוצאתם מהם (כדורים לתוך סל, קוביות לתוך קופסה וכו'). תנו לו לשחק בקוביות וקופסאות בגדלים ועם פתחים שונים - שחקו איתו בעצמכם והדגימו שימוש בחפצים ובמשחקים.
- עודדו משחקים הבנויים על העיקרון של "סיבה ומסובב" (משחק שמשמיע קול או שקורה משהו כתוצאה מהפעלתו), ומשחקים הדורשים הפעלה (לחיצה על כפתור, משיכת חוט). למדו את הילד לחשוב מראש על התוצאות הצפויות ממעשיו (למשל, נגיעה בתנור גורמת כוויה).
- תנו לו פעילויות יצירה, פאזלים לשולחן ולרצפה, ספרי תמונות - תחילה פשוטים ואחר כך יותר מורכבים.
- עודדו את הפעוט ושבחו אותו על ניסיונותיו ועל הצלחותיו. תנו לו לנסות לבד, אבל עזרו לו לפני שהוא מתוסכל מדי.
- שימו לב לתחומי העניין שלו ועודדו אותו להתפתח בהם.

צעצועים רלוונטיים לגיל:
קוביות, פאזלים, כלי מטבח, קופסאות עם כפתורים ללחוץ עליהם, כלי מילוי לצורות ועוד.
משחקים מומלצים - משחקי קרבה ומרחק: תפיסה ושחרור של הילד או של חפצים, קו-קו, הסתרת פנים או חפצים וגילויים, שירי אצבעות, התנסות במגע עם חומרים שונים, ומשחקים המאפשרים מרחב תנועה.



התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק -
מגיל שנה עד גיל שנה וחצי

מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

- הפעוט אינו רוכש מושגי משקל, אינו מודע לגופו ואינו מבין את הקשר בין פעולותיו לתוצאותיהן.
- הפעוט אינו מגלה עניין בסביבה הקרובה והרחוקה, אינו חוקר ולומד את השימוש בחפצים ובמשחקים ואינו מתרגל מיומנויות חדשות.
- הוא אינו מגיב באופן פעיל וער כשהוא שומע שירים מוכרים.
- הוא אינו לומד לחקות משחק לאחר הדגמה ואינו נותן צעצועים למבוגר לפי בקשה או מרצונו. הוא אינו מגלה אהבה למשהו מוכר כמו דובי ואינו נהנה מדפדוף בספר זיהוי תמונות וממתן שמות לתמונות.
- הפעוט אינו נהנה לזרוק חפצים ולראות איך הם נעלמים מעיניו, אינו עוקב אחריהם ומנסה למצאם, ואינו משחרר חפץ בצורה מכוונת.



התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק -
מגיל שנה וחצי עד גיל שנתיים

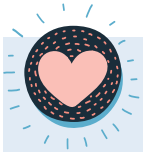
הפעוט רוכש בשלב זה את המיומנויות החברתיות הראשוניות שלו. בגיל זה מומלצות פעילויות שאפשר לעשות בקבוצות קטנות, כמו משחק בבימבות או בארגז החול ויצירה בצבעי גואש, בבצק ובפלסטלינה.

היכולות של הפעוט ממשיכות להתפתח: הוא יכול להרכיב פאזל בן שניים-שלושה חלקים ולשרבט שרבוט קווי ונקודתי. אוצר המילים שלו מתרחב מאוד, הוא מתעניין באירועים חדשים ומרבה לשאול "מה זה?". הוא מתחיל במילוי משימות יותר מורכבות ומבין מידע והוראות פשוטות. הוא מפסיק להביא צעצועים לפיו ולהשליך חפצים על הרצפה (פרט למצבי כעס).

הוא מזהה ומצביע על פרטים קטנים מאוד בספרים כגון פרחים או פרפרים. הוא מזהה דמויות מוכרות (במציאות ובתצלומים) וקורא בשמן. במשחק חצר נהנה הפעוט ממשחק בנדנדות ובמגלשות, ממשחקי כדור בגדלים שונים, ממשחקי חול ומים ועוד. הוא מטייל בעניין רב במקומות חדשים.

הפעוט מסוגל לזכור התנהגות שראה, ולחקות אותה גם אם עבר זמן מה. הוא מתחיל לשחק משחק סימבולי והוא מחקה פעולות מבוגר כמו: מאכיל (בובה), קורא בספר, מנגב שולחן במטלית. הפעוט משחק במחבואים, ומתעניין במשחקי יצירה ובנייה.

הפעוט מקשיב לחרוזי שירה וזמרה ואוהב כאשר שרים לו.



מה אתם יכולים לעשות?

בנוסף להמלצות לגיל שנה עד שנה וחצי:

- עודדו משחקים עם ילדים אחרים ומשחקי דמיון עם חפצים (כגון בובות, כלי בית, מכוניות) ואביזרים (כמו בגדים, כובעים ונעליים).
- אפשרו משחק בארגז חול עם מכלים קטנים ועם מים וצבעי אצבעות (תוך שמירה על היגיינה ובהשגחה ובהתאם למוכנות של הילד - לא כל הילדים מוכנים תחושתית לחוויה).



מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

- הפעוט אינו יכול להרכיב פאזל פשוט ואינו מתחיל לשרבט.
- אוצר המילים שלו אינו מתרחב והוא אינו מתעניין באירועים חדשים.
- הוא אינו מבין מידע והוראות פשוטות.
- הוא אינו מזהה דמויות מוכרות וקורא בשמן.
- הוא אינו מזהה ומצביע על פרטים בספרים.
- הוא אינו נהנה ממשחקי חצר או ממשחקי כדור.
- הוא אינו מפסיק להביא צעצועים לפיו ולהשליך חפצים על הרצפה (לא רק במצבי כעס).
- **לקראת גיל שנתיים** הפעוט אינו מתחיל לשחק משחק סימבולי ואינו מחקה פעולות מבוגר. הוא אינו משחק במחבואים, אינו מתעניין במשחקי יצירה ובניה ואינו נהנה מחרוזי שירה וזמרה. הוא אינו מתעניין בילדים אחרים.
- אינו יוצר קשר עין עם מבוגרים ואינו מתעניין במשחק איתם

התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק - מגיל שנתיים עד שלוש

הפעוט מתחיל להבין מושגי כיוון כגון למעלה-למטה ומושגי נפח כמו מעט והרבה, קטן וגדול.

הוא יכול להרכיב פאזל בן שישה חלקים, לשרבט מעגלים ולחקות קווים. הוא ממשיך לבדוק אפשרויות שונות של משחק בחפצים שונים כגון: בניית מגדל, גשר, רכבת מקוביות.

הוא סקרן מאוד, פעיל, לעיתים חסר שקט ואינו מודע לסכנות. הוא לא מודע לכוחותיו וליכולתו, משדר תחושה של "אני הכול יכול" ולכן עקשן ו"דווקאי". המשחק בשלב זה הוא חקרני, ולעיתים דרמטי (שימוש באביזרים כמסמלים מצב).

בעת המשחק מדבר אל עצמו במונולוגים ארוכים, כשלעיתים חלק מדבריו אינו מובן לאחרים. הוא משחק על יד ילדים אחרים, והאינטראקציה ביניהם לרוב מועטה ומצומצמת למאבק על חפצים, אבל לפעמים משחק גם עם ילדים אחרים- במשחקים של תן וקח, מחבואים ותופסת, מבלי לציית לכללי המשחק.

הוא מתעניין במשחקי בנייה ויצירה וזמני הריכוז וההקשבה שלו מתארכים. המשחק הפיזי יבטא את המיומנויות הפיזיות המתפתחות כמו ריצה וקפיצה.

הפעוט מתמודד עם התסכול שבהתאמת צרכיו לדרישות העולם: מתמודד עם עונשים במידה והוא מתנהג בתוקפנות, עם הצורך לתקן ועם שליטה בהתנהגויות וחוסר שליטה בהן. במשחק הוא יתעסק עם לכלוך וניקוי, סדר ואי סדר, בנייה והרס. משחקו ינוע בין כאוס, בלגן, אימפולסיביות וחוסר ארגון למשחק מאורגן ומסודר עם חוקים נוקשים. במשחקם ישתמשו הילדים לעיתים בסלנג מהווי חדר השירותים - אתה קקי אתה פיפי, ועוד.

המשחקים האהובים יכללו בצק, חול, בוץ, גואש, צבעי ידיים, מים, פלסטלינה כמסמלים לכלוך ושליטה בו או בנייה מקוביות או חומרים אחרים והריסתם. הבובות יפגעו זו בזו או יעברו על כללים אלה או אחרים וייענשו.

לקראת גיל שלוש

בציור הפעוט מחקה עיגול לפי גודל וצבע. מזהה צורות הנדסיות - עיגול, משולש, ריבוע וכו', ונותן הסבר לשרבוטיו.

הוא ממיין פריטים לפי סוגים וצבעים, כגון: בובות, מכוניות, קוביות וכו'.

יכולת הבנייה שלו משתכללת - בונה גשר משלוש קוביות,

מגדל בן שבע קוביות ויותר.

הפעוט מבין את הקשר בין מעשה לתוצאה.

הוא מפתח משחקים סימבוליים מורכבים יותר ומסוגל לשנות דמות במשחק.

הוא מגלה עניין גובר בהתחברות עם בני גילו ואוהב לשחק בקבוצה קטנה. הוא מתחיל להתחלק בצעצועים השייכים לו ולציית לחוקי משחק. הוא אוהב גם לשתף מבוגרים במשחק. הוא נוטה להשתעמם לבדו.

הפעוט אוהב משחקי חצר ומשחקי חול ומים.

הוא מקשיב בשקיקה לסיפורים ודורש את הסיפורים החביבים עליו שוב ושוב.

הוא מפגין גאווה על הישגים אישיים, כגון: על כך שהצליח לבנות מגדל, לרכוב על תלת אופן וכו'.



מה אתם יכולים לעשות?

בנוסף להמלצות הנ"ל:

- עודדו משחק משותף של הפעוט עם ילדים בני גילו (חשוב בעיקר לילדים שאינם נמצאים במסגרת חינוכית).
- עודדו אותו לשחק במחבואים, בתופסת ובמשחקי כדור.
- השתמשו במושגים כגון: מעט, הרבה, קטן, גדול, למעלה, למטה, מעל, מתחת, וכו' בפעילויות עם הילד.
- אפשרו מיון צעצועים לקבוצות על פי גודל, סוג, צורות, חומרים, גדלים, כמויות וצבעים כגון: קוביות, כלי בית, בובות, מכוניות.
- מומלץ לא לאפשר לפעוטות לצפות בתוכניות טלוויזיה ובמסכים אחרים **לפחות עד גיל שנתיים.** נסו לקיים המלצה זו.
- אפשרו לפעוט לבחור סיפור/שיר שהוא אוהב ושתפו אותו בחריזה ובהמחזה.

משחקים מומלצים - בצק, צבע, אפיית עוגות בצוותא, בנייה, משחק במתקני מגרש משחקים/גן שעשועים, בארגז חול ובצינור מים.





התפתחות קוגניטיבית, למידה ומשחק -
מגיל שנתיים עד גיל שלוש

מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

- הפעוט אינו מבין מושגים של כיוון ונפח.
- הוא אינו מסוגל להרכיב פאזל או לשרבט מעגלים וקווים.
- הוא אינו בודק אפשרויות שונות של משחק בחפצים שונים ואינו סקרן ופעיל.
- בעת המשחק אינו מדבר אל עצמו, ואינו משחק ליד ילדים אחרים או עם ילדים אחרים.
- הוא אינו מתעניין במשחקי בנייה ויצירה וזמני הריכוז וההקשבה שלו אינם מתארכים.

לקראת גיל שלוש

מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או מפתח את המיומנויות הבאות -

- בציור הפעוט אינו מחקה עיגול, אינו מזהה צורות הנדסיות ואינו נותן הסבר לשרבוטיו.
- יכולת הבנייה שלו אינה משתכללת.
- הוא אינו הוא ממיין לקבוצות פריטים לפי סוגים או צבעים.
- הפעוט אינו מבין את הקשר בין מעשה לתוצאה.
- הוא אינו מפתח משחק סימבולי. הוא אינו מגלה עניין בהתחברות עם בני גילו. הוא אינו מתחלק בצעצועים ואינו מציית לחוקי משחק. אינו משתף מבוגרים במשחק ואינו נוטה להשתעמם לבדו.
- הוא אינו מקשיב בשקיקה לסיפורים ואינו דורש שיספרו לו שוב ושוב את הסיפורים החביבים עליו.
- הוא אינו מפגין גאווה על הישגים אישיים.

התפתחות השפה

השפה היא אבן דרך חשובה בהתפתחות התינוק והפעוט וביצירת הקשר איתו. כשהתינוק מתחיל לדבר מילים ראשונות ואחר כך בצירופי מילים ומשפטים, נפתח עולם חדש של תקשורת והבנה ביניכם: הפעוט יכול להביע את צרכיו באופן שאתם יכולים להבין, ואתם יכולים להסביר לו את העולם סביבו ולהביע דרישות כלפי התנהגותו שהוא יכול להבין. כשאתם מבינים מה תינוקכם מנסה לומר לכם ומגיבים בהתאם, הקשר ביניכם מתחזק. עם זאת, השפה עשויה לשמש את הפעוט להתנגדות ולהתנהגות של סירוב, שעשויות להיות מאתגרות בהתמודדות עמו.

הז'רגון שהפעוט יוצר (הדרך המיוחדת שלו להביע מילים) משעשע לא פעם ומוסיף הנאה וצחוק ליחסים ביניכם, אך לעיתים נדרשת סבלנות בקשר עמו: לפעוט לוקח זמן לבחור את המילה הנכונה ואז לחבר את המילים נכון, כך שיביעו מה שהוא רוצה להגיד. הוא עלול להיות מתוסכל מכך, וההורה עלול לאבד את הסבלנות, עד שהוא מבין מה הפעוט רוצה ממנו. הרצון להעשיר את אוצר המילים של הפעוט, דרך פעילויות ומשחק משותפים והקראה של הסיפורים שהוא אוהב שוב ושוב, דורש סבלנות וגם יכול להיות קשה בתוך עומס הדרישות והציפיות שמוטל על כתפיכם, יחד עם הצורך לתת מענה לצרכים של ילדים נוספים, בית, זוגיות, חברים, קריירה וכו'.

החוויה שילדכם מדבר נותנת תחושה שהוא מתפתח היטב. ילדים שונים זה מזה בקצב ובאופן שבו הם רוכשים את השפה ומבטאים את עצמם. לעיתים עולות דאגות: האם הוא מדבר כפי שאמורים לדבר בני גילו? כמו שדיבר ילד אחר שלכם? חשוב שתזכרו שדאגות אלה הן טבעיות והן חלק בלתי נפרד מההורות. אם דאגות אלו מעסיקות אתכם מאד, פנו לעזרה מקצועית כדי לברר אותן.



התפתחות השפה - מגיל שנה עד גיל שנה וחצי

הפעוט מגיב להוראות מילוליות פשוטות כמו "הרם את המשחק", ו"הבא את הנעליים". בתחילה הוא זקוק לתוספת של מחווה על מנת להבין את ההוראה (למשל הצבעה על הפריט שאליו מתייחסים), אך בהדרגה הוא מבין את המילים שנאמרות וזקוק פחות לתוספת של המחוות.

הפעוט מגיב בחיפוש לשאלה "איפה..?" הוא מצביע על חפצים מוכרים על פי בקשה.

בגיל זה מתחילות להופיע המילים הראשונות. תחילה הפעוט מבטא מילים בודדות כמו: אבא, אמא, והברות קבועות המייצגות מילים - לדוגמה אומר "מָה" כשמתכוון למים או לשתייה.

הפעוט מראה הנאה הולכת וגדלה משירי משחק שונים, ומגיב באופן פעיל וער בזמן שהוא שומע שירים מוכרים, תוך שהוא משלים מילים מתוך השירים.

הפעוט מחקה מילים וקולות בסביבתו כחלק מתהליך רכישת השפה. הוא יכול להשמיע קולות שמייצגים את המילה כמו "אָמאָמ" לאכילה, קולות כייצוג לבעלי חיים, "הופ" לכדור ועוד. המילים הראשונות אינן נהגות באופן ברור ומלא פעמים רבות - ייתכן שהפעוט עדיין לא רכש חלק מהעיצורים או שקשה לו להפיק מילים ארוכות. ייתכן שהוא יפיק רק את סופי המילה כמו "נָנָה" לבננה. "דוּר" לכדור.

במקביל להתפתחות המילים הראשונות, הפעוט משתמש במגוון מחוות (ג'סטות) - למשל, מוחא כפיים, מנופף לשלום, מניד ראש לשלילה. הפעוט משתמש בהצבעה על חפצים מרוחקים על מנת להראות מה הוא רוצה או להפנות את קשב המבוגר למשהו שמעניין אותו. מחוות אלו הולכות ומשתכללות ומלוות לרוב בקולות או מילים.

אוצר המילים שלו גדל באופן איטי ונוספת מילה חדשה אחת לשבוע בערך, אך הבנתו רבה יותר ממספר המילים שהוא יכול לומר. בשלב זה הוא עדיין משתמש בשפה משלו (ז'רגון). בהדרגה הילד לומד את העקרונות שעליהם מבוססת השפה, ואז הוא רוכש מילים בקצב מהיר יותר ויותר, עד שלא ניתן לעקוב עוד אחר אוצר המילים שלו.

הדיבור שלו נהיה מובן יותר ויותר ככל שהוא מדבר ומתאמן על יכולת הפקת המילים.



מה אתם יכולים לעשות?

- השתמשו בשפה נכונה, פשוטה וברורה.
- דברו איתו במילים ובמשפטים, ותנו לפעוט זמן לענות.
- הקשיבו לפעוט בסבלנות - לוקח לו זמן להיזכר במילים שהוא מכיר, לשלוף אותן ולהביע את עצמו.
- הרחיבו את השפה של הפעוט - אם הוא פונה במילה או שתיים, חזרו אחרי הנאמר במשפט מעט יותר מורחב. למשל, אם הפעוט אומר "מים" חזרו אחריו ואמרו "רוצה לשתות מים?" כך הוא מקבל דגם שפה שהוא יכול ללמוד ולהשתמש בו בהמשך.
- נסו להימנע מלקטוע את דבריו, גם כאשר אינו מדבר כהלכה, השתדלו לא לתקן מילים שאמר - עדיף שדברו איתו נכון ותסמכו עליו שהוא יתקן בהמשך את דיבורו.
- כנו מאכלים וחפצים בשמם והגדירו את השימוש בהם - התמקדו בפרטים כמו צבע, ריח, גודל, מרחק וכו.
- הקריאו או ספרו סיפורים קצרים הקשורים לפעילויות ולסביבה הקרובה של הפעוט כחלק משגרת היום יום. בגילים אלו הילדים נהנים יותר ויותר מהקראת ספרים משותפת ואף עשויים להביא ספר למבוגר על מנת שיקריא עבורם. חשוב להתאים את מורכבות הסיפור ואורכו ליכולת של הפעוט להקשיב לאורך זמן, ולרמת השפה שלו.
- הראו לו ספרים עם תמונות וקשרו בין התמונות למילים ולהסברים.
- הפעוט בגילים אלו נהנה מחריזה וממשחקי אצבעות. שירו שירים ודקלמו חרוזים בזמן המשחק שלכם עמו.
- כנו בשם חפצים וצעצועים תוך כדי משחק.



התפתחות השפה -
מגיל שנה עד גיל שנה וחצי

מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

- כאשר ההורים מדברים אל התינוק והוא אינו מגיב, או שאינו יוצר עמם קשר עין.
- **בגיל שנה** התינוק אינו מגיב לקריאת שמו על ידי הפנית ראשו.
- הפעוט הפסיק למלמל.
- הוא אינו מגיב להוראות מילוליות.
- הוא אינו משתמש במחוות על מנת להסביר את רצונותיו, לא מצביע על חפץ מרוחק, לא מוחא כפיים או מנופף לשלום בפרידה, ואינו מנסה לחקות את המבוגרים בסביבתו.
- הפעוט אינו מגיב באופן פעיל וער בזמן שהוא שומע שירים מוכרים.
- הפעוט אינו מבטא מילים בודדות כמו: אבא, אמא, והברות קבועות. או שהוא מתחיל להשתמש במילים ואז מפסיק לגמרי.

התפתחות השפה - מגיל שנה וחצי עד גיל שנתיים

אוצר המילים של הפעוט גדול והוא רוכש במהירות מילים חדשות ומגלה שלכל דבר יש שם. בשלב זה הוא מתחיל להתעניין ולשאול "מה זה?"

בגיל שנה וחצי יש לו אוצר מילים של לפחות עשר מילים, הוא מבין יותר ויותר מילים ויכול להצביע על חפצים מוכרים או תמונות מוכרות בספר, ואף מתחיל לזהות פעלים בתמונות. הוא מצביע על מספר אברי גוף.

לקראת גיל שנתיים אוצר המילים שלו מתרחב, והוא חוזר שוב ושוב על מילים הנאמרות לו. בתחילה הדיבור "טלגרפי" ("אבא", "אוטו"). עם הרחבת אוצר המילים, כאשר לילד יש 200- 50 מילים, הוא יתחיל לצרף שתי מילים למשפט. החיבורים הראשונים יהיו לרוב ללא פועל - למשל, "עוד כדור", "אין בננה". ובהמשך יצטרפו פעלים שיאפשרו לו לבנות משפטים פשוטים שלמים "אני אוכל בננה". ההיגוי יכול עדיין להיות לא מדויק וברור, אך הוא הולך ומשתפר.

הפעוט משתמש במילים למגוון הקשרים ולהעברה של מסרים: הוא נותן שמות לדברים, עונה לשאלות, מבקש עזרה ומשתף בחוויות. בנוסף הוא מתחיל ללוות את המשחק העצמאי שלו בשפה. לדוגמא הוא עשוי לבכות כמו תינוק במקום הבובה בעת משחק.



מה אתם יכולים לעשות?

ראו המלצות
לגיל שנה
עד שנה וחצי



מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

- אוצר המילים של הפעוט קטן מעשר מילים והוא אינו מתרחב.
- הפעוט מתחיל להשתמש במילים ואז מפסיק לגמרי.
- ההורים מדברים אל הפעוט והוא אינו מגיב, או שאינו יוצר עמם קשר עין.
- הוא אינו חוזר על מילים שנאמרות לו. הוא אינו עונה על שאלות ואינו משתף בחוויות.
- הוא אינו מצביע על דברים מוכרים ואינו נותן שמות לדברים. הוא מתקשה להצביע על אברי גוף.
- הוא לא מלווה את המשחק שלו בדיבור וקולות.

התפתחות השפה - מגיל שנתיים עד גיל שלוש

שנתיים - שלוש: הפעוט מדבר ללא הרף. הבנתו רבה יותר ממספר המילים שהוא יכול לומר. אוצר המילים מגיע עד 300 מילים ואף יותר. הפעוט יכול לתת שמות לחפצים בסביבתו ולתמונות בתוך ספר.
הוא מצרף 2-3 מילים למשפט, בתחילה ללא מילות יחס, ובהמשך הוא בונה משפט מלא ושלם כגון: "איפה אבא?" "אמא הלכה לעבודה".
הוא מכנה שמות גוף "אני", "אתה", "לי", "אותי", מבין משפט המביע שתי הוראות רצופות ובהדרגה לומד למלא אחר הוראות מורכבות יותר כמו: "קח את הכדור, תן אותו לאבא ותביא חזרה".
הוא לומד מושגים שונים, כגון: גדול-קטן, חם-קר, בתוך-בחוץ, ולומד בהדרגה לספור.
הוא יודע את שמו ושם משפחתו, ומתייחס לעצמו בשמו. הוא מתחיל למיין צבעים וצורות ולקרוא להם בשמם. הוא משתמש בלשון יחיד-רבים, זכר ונקבה.
הוא שר ומספר שירי ילדים, ונהנה מסיפורים פשוטים ומוכרים הנקראים מתוך ספר תמונות, ואף יכול להשלים
משפטים וחרוזים מתוך סיפור כאשר מקריאים לו. במהלך התקופה הפעוט לומד לענות נכון על שאלות פשוטות - מי זה? מה הוא עושה? איפה...?
בגיל זה עשוי להתפתח "חוסר שטף" בדיבור, שלרב אינו מפריע לילד וחולף מעצמו תוך מספר שבועות עד חודשים.

לקראת גיל שלוש: אוצר המילים של הפעוט גדל בהתמדה. הפעוט מרכיב משפטים שלמים ומתחיל להשתמש במשפטים מחוברים ובמשפטי סיבה.
הוא שואל שאלות רבות "מי? מה? למה? מה זה?" ועונה נכון לשאלות כן ולא.
הוא יודע לומר את שמו, גילו ומינו כאשר נשאל.
יכולת ההבנה שלו מתפתחת והוא מצליח למלא הוראות הכוללות תואר: "תן לי את הכדור הגדול". הוא מקשיב בשקיקה לסיפורים ודורש את הסיפורים החביבים עליו שוב ושוב.
השפה המתפתחת מאפשרת לו לנהל שיחות פשוטות, לתאר בקצרה פעילויות שהוא מבצע ולספר על התנסויות מן העבר, תוך שהוא משתמש באופן תקין בפעלים בזמן עבר
והווה.

במהלך התקופה מובנות הדיבור של הפעוט הולכת וגדלה, **ובגיל שלוש** נצפה ש-80% מהדיבור של הפעוט יהיה מובן לאנשים זרים.



מה אתם יכולים לעשות?

ראו ההמלצות
לגיל שנה-שנה וחצי.
בנוסף: אפשרו לילדכם זמן מתאים להביע את עצמו בנחת, ונסו לא להשלים את משפטיו או לתקן את האופן שבו הוא מדבר.



התפתחות השפה - מגיל שנתיים עד גיל שלוש

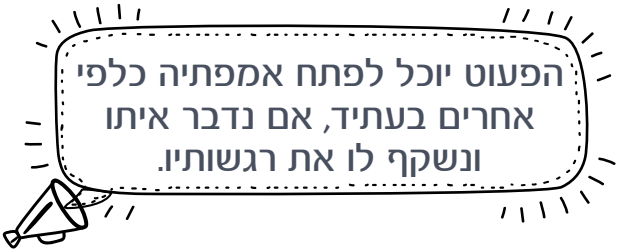
מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

- לקראת **גיל שנתיים** אוצר המילים של הפעוט אינו מתרחב והוא אינו מנסה לחקות מילים הנאמרות לו ואינו מפיק קולות (למשל של חיות).
- הוא אינו מצרף שתיים-שלוש מילים למשפט.
- הוא אינו מבין משפט המביע שתי הוראות רצופות.
- הוא אינו מתייחס לעצמו בשמו, או שהוא מתייחס אל עצמו בגוף שני ולא אומר "אני".
- הוא אינו ממיין צבעים ואינו מכיר לפחות צבע אחד בשמו.
- הוא אינו שר ולא נהנה מסיפורים.

לקראת גיל שלוש

- הוא ממעט לדבר ואוצר המילים שלו כולל שמות עצם בלבד ללא תארים. הוא משתמש בצורה בסיסית של הפועל ("לאכול", לשתות"), ולא בהטיות מורכבות יותר.
- הפעוט אינו מרכיב משפטים שלמים ומורכבים ואינו משתמש בלשון יחיד-רבים, זכר ונקבה.
- הוא אינו שואל שאלות, אינו מנהל שיחות פשוטות, ואינו מסוגל לתאר בקצרה פעילויות שמבצע והתנסויות מן העבר.
- הפעוט מדבר עדיין בעיקר בחלקי מילים, והדיבור שלו ברובו אינו מובן. לא נוצר רצף של מילים ומשפטים. קיים ריור רב.
- מתפתח חוסר שטף ממושך המלווה בהימנעות של הפעוט מדיבור.

התפתחות רגשית-חברתית



התפתחות רגשית-חברתית - מגיל שנה עד גיל שנתיים

התינוק יכול למלא הוראה פשוטה לפעולה חברתית כמו: "תן נשיקה", "תעשה שלום" וכו'. בגיל זה התינוק דורש תשומת לב מתמדת מהמבוגר.

בגיל שנה וחצי הפעוט נצמד להורה ומביע רגשות חיבה. הוא מכווץ ומבליט שפתים כדי לתת נשיקה. במקביל מתחילה להופיע התנהגות מרדנית כמו: "לא רוצה", "אני לבד", לצד בקשת עזרה ממבוגר כאשר הפעוט מתקשה. הוא שומר על "רכושו" בקנאות.

הפעוט מזהה דמויות מוכרות בתצלומים וקורא בשמן.

הוא נהנה לשחק במשחק סימבולי - עדיין לבד או עם מבוגר. הוא יודע להעסיק את עצמו לבד אך זקוק לעידוד, לגילויי חיבה, לתשומת לב ולחיזוק חיובי ממבוגר שתומך במעשיו.

בגיל זה הפעוט עדיין לא יוצא מגבולות עצמו למשחק פעיל עם ילדים אחרים. הוא נהנה מחברתם של אנשים, ער וסקרן למתרחש סביבו, אך לרוב משחק לבד, או לצד ילדים אחרים, ללא העדפה לילדים מסוימים.

בשלב התפתחותי זה אין הפעוט יכול לפתור קונפליקטים באופן עצמאי או דרך שיח ולכן הוא זקוק לעזרתכם.



מה אתם יכולים לעשות?

- עודדו את הפעוט לבטא את רגשותיו ולהגיב בהתאם - למשל לבטא דרך משחקי דמיון או יצירה דברים שמתסכלים אותו)כמו הצורך להתחלק בצעצועים, אח חדש שהצטרף למשפחה, פרידה מהאם בבוקר(; או דרך שיחה על רגשות הדמויות תוך כדי קריאת סיפור.
- עזרו לפעוט להבין את רגשותיו באירועים שונים שקורים לו, דרך שיח עליהם, תוך שאתם עוזרים לו לתאר מה הוא מרגיש ומתייחסים לדבריו.
- שוחחו עם הפעוט על כיצד אחרים מרגישים ומה הם חושבים - ולמדו אותו לקרוא רגשות דרך הבעות פנים ושפת גוף.
- שוחחו עם הפעוט כאשר הוא קשוב ומעוניין.
- היענו לבקשותיו לקבלת חיבה: ליטופים, נשיקות וחיבוקים.
- היו קשובים לבקשותיו ולצרכיו, עודדו ביצוע עצמאי וסייעו לו כאשר הוא מתקשה - נסו לא לתת לו להיות יותר מדי מתוסכל.
- בקשו ממנו לבצע מטלות פשוטות ושתפו אותו בחיי היומיום בבית)טאטוא רצפה במטאטא קטן, משחק בבצק בזמן אפייה(.
- התייחסו בהבנה להתנהגות סרבנית ומרדנית, תוך הצבת גבולות עקביים והגיוניים המתואמים בין ההורים.
- אפשרו לו לבחור בין שני דברים שהוא רוצה - כדי לא להציף אותו באפשרויות בחירה ובמקביל ללמד אותו איך לבחור ולהיות עצמאי.
- הפגישו את הפעוט עם בני גילו תוך ערנות למערכת היחסים המתפתחת בינו לבינם - עודדו, שבחו וחזקו התנהגויות של שיתוף פעולה והתחלקות בצעצועים, עודדו משחקים של "תור אני, תור אתה".
- במצבי קונפליקט, הסיחו את דעתו לעניין/צעצוע אחר או הציעו לו פעילות אחרת מעניינת לא פחות. במידת האפשר נסו להשהות את סיפוק רצונו, כלומר הבטיחו לו שיקבל מה שהוא רוצה בזמן מאוחר יותר.
- אפשרו לפעוט גם פעילויות שאינן דורשות התחלקות ושיתוף עם אחרים (למשל יצירה).



התפתחות רגשית חברתית - מגיל שנה עד גיל שנתיים

מומלץ לפנות לרופא ילדים לייעוץ והכוונה אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות -

- תינוק **שעד גיל שנה** לא יוצר קשר עין, לא ממלמל ולא לוקח חלק במשחק הדדי כמו גלגול כדור, נראה שקוע בעולמו ופחות מתעניין בסביבה.
- פעוט **שאחרי גיל שנה** אינו ממלא הוראה פשוטה לפעולה חברתית כמו: "תן נשיקה", "תעשה שלום" ואינו דורש תשומת לב מהמבוגר.
- פעוט שמתחבר לכל מטפל ואדיש לעזיבת הוריו או לחילופין אינו יוצר קשר עם איש.
- **בגיל שנה וחצי** הפעוט אינו מראה חיבה או נצמד להוריו או למי שמטפל בו באופן קבוע ואינו פונה בבקשת עזרה כאשר הוא במצוקה.
- הוא דוחה גילויי חיבה ותשומת לב חיובית ממבוגר.
- כשלא מופיעה כלל התנהגות מרדנית אצל הפעוט.
- כאשר הפעוט אינו מזהה דמויות מוכרות בתצלומים.

התפתחות רגשית-חברתית - בגיל שנתיים

הפעוט תובע בהתמדה את תשומת לבם של הוריו, וכועס כאשר אחרים מקבלים תשומת לב מהם. הוא מפגין רגשות חיבה ורוגז באופן ספונטני. אינו יודע לדחות סיפוקים וממשיכה ההתנהגות המרדנית.

בגיל זה מתחילה אצלו ההבנה של מעשה ותוצאה: אם הוא עושה משהו (למשל זורק אוכל) הוא יקבל תשומת לב מהוריו. לפעוט יש שליטה הולכת וגוברת בבכי שלו. הוא כבר יכול ללמוד למשל, שאם הוא בוכה כשמורידים אותו מהידיים אז הוריו מרימים אותו שוב - דבר שיוביל לבכי חזק וארוך יותר בפעם הבאה שהוריו ירצו להניח אותו.

בגיל זה הפעוט מסוגל להראות עניין במשחק של ילדים אחרים, נהנה מחברתם של אנשים, מחפש את מרכז ההתרחשות, אך הוא עדיין מעדיף לרוב לשחק לבד או ליד ילדים אחרים - כלומר ילדים בגיל זה משחקים בעיקר זה לצד זה ולא זה עם זה.

לפעוט עדיין אין מושג מה זה לחלוק עם אחר, הוא מאמין שהוא מרכז העולם ושהכול שייך לו. ילדים בגיל זה רבים על פי רוב על חפצים כמו צעצועים ומביעים תסכול גדול כשנלקח מהם משהו שהם רוצים. הם לא מבינים את הסיבה לחוקים ולהוראות. אין להם יכולות להסביר את עצמם לילדים אחרים ולהסביר כיצד הם מרגישים, כך שסביר שישתמשו בפעולה פיזית כמו דחיפה כדי להביע כעס.



מה אתם יכולים לעשות?

ראו המלצות לגיל שנה עד שנתיים.



מומלץ לפנות לרופא ילדים לייעוץ ולהכוונה אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות הבאות -

- הפעוט אדיש לתשומת לבם של הוריו ואינו מביע רגשות (חיבה או רוגז) באופן ספונטני.
- אין לו תחילת הבנה שהמעשה שלו מוביל לתוצאה.
- הוא אינו מראה עניין במשחק עם ילדים אחרים ונראה שאינו נהנה מחברתם של אנשים.
- הוא לא מביע תסכול כשנלקח ממנו משהו.

התפתחות רגשית-חברתית - לקראת גיל שלוש

הפעוט מבין לגמרי את הקשר בין מעשה לתוצאה.
הוא מפגין גאווה על הישגים אישיים, כמו: הצלחה לבנות מגדל, לרכב על תלת אופן ועוד.
הוא מפתח משחק דמיוני סימבולי - משחקי "כאילו" - ומסוגל לשנות דמויות במהלך המשחק.
הפעוט לומד להבחין בקונפליקט בין רצונותיו לרצונותיהם של אחרים. הוא לומד לנהל משא ומתן על רצונותיו, לדחות אותם ולעיתים אף לוותר.
הפעוט מגלה עניין גובר בהתחברות ובמשחק פעיל עם בני גילו בקבוצה קטנה (לרוב עד שלושה פעוטות).
לחלק מהפעוטות בגיל זה יש מושג ברור עם מי הם מעדיפים לשחק, בעוד שאחרים ישחקו עם כל פעוט שנמצא לידם, ויקראו לו "חבר שלי" או "לא חבר שלי" בהתאם למה שהם רוצים באותו רגע.
הפעוט עדיין לא יוצא מגבולות עצמו והמודעות החברתית שלו נמוכה. החשיבה שלו אגוצנטרית מאוד - הוא אינו יכול לראות את העולם מנקודת מבטם של אחרים ותופס עצמו כמרכז העולם. מרבית הקשר שלו עם פעוטות אחרים הוא עדיין סביב חפצים (בדרך כלל הם חוטפים זה לזה), משחק זה לצד זה או התבוננות על משחק של אחרים.
פעוטות שונים בהתחברות שלהם לפעוטות אחרים - חלקם באופן טבעי חברותיים יותר ויכולים להסתדר עם יותר חברים ועם פעוטות שאינם מכירים, בעוד אחרים מרגישים בנוח עם מעט פעוטות שאותם הם מכירים היטב. כשהפעוט מפתח כישורים מילוליים, הוא יכול לומר עם מי הוא מעדיף לשחק ועם מי לא.

סביב גיל שלוש פעוטות מתחילים לחלוק וללמוד לחכות בתור, אך זה מאד קשה להם - עדיין יכולות להיות להם התקפות זעם, אם למשל פעוט אחר לקח להם צעצוע שהם רצו. הם עדיין צריכים תמיכה, תזכורות וחיזוקים חיוביים כדי להימנע מריבים.
פעוטות צריכים להתאמן כיצד לחלוק, לשחק בתורות, לפתור קונפליקטים וליהנות מחברים. משחק משותף בהשגחת והנחיית מבוגר מאפשר להם ללמוד את הכישורים הללו. כך, לאט לאט, מתפתחים יחסים חבריים והבנה של הכללים החברתיים, מה מותר ומה אסור.



מה אתם יכולים לעשות?

ראו ההמלצות לגיל שנה עד שנתיים.
בנוסף:
חשבו יחד על הגישה שלכם כלפי משמעת וגבולות, במקביל לערכים שחשוב לכם להנחיל לילדכם. ערכים אלו הם שצריכים להוביל את הגישה החינוכית שלכם כלפיו, ויכוונו אתכם בשאלה על אילו התנהגויות אתם רוצים להקפיד ואיפה אתם מוכנים לוותר.



מומלץ לפנות לרופא ילדים אם הפעוט אינו מראה את ההתנהגויות או אינו מפתח את המיומנויות הבאות -

- הפעוט אינו מבין את הקשר בין מעשה שעשה לתוצאה.
- הוא אינו מבחין בין רצונותיו לרצונות של אחרים.
- הוא אינו מפגין גאווה בהישגים אישיים.
- הוא אינו מגלה עניין גובר בהתחברות עם בני גילו ולא מפתח משחק דמיוני סימבולי.
- הוא אינו מתחיל לחלוק עם ילדים אחרים או אינו לומד לחכות בתור.

זרקור להורים - התמודדות עם הרגשות החזקים של הפעוט



תקופת גיל זו מהווה אתגר בעבור מרבית ההורים. בשלב התפתחותי זה פעוטות מבינים שהם ישות נפרדת מהוריהם, ולכן עולים לא פעם ניגודים בין הרצון של ההורה לבין הרצון של הפעוט. ילדך מנסה להביע את ההעדפות והרצונות שלו ולפעול באופן עצמאי (בהתאם ליכולות שלו), אבל כיוון שעדיין קשה לו להביע את עצמו כמו שהיה רוצה, ואין לו יכולת לשלוט בהתנהגותו, מלווה שלב זה בהרבה תוקפנות ותסכול של הפעוט. תוקפנות זו מופנית לרוב אל ההורים, וגורמת למצבים שלא קל לנו כהורים לשאת, למשל כשהיא מתבטאת בנשיכות.

בשנים האלו פעוטות מתחילים לחוות רגשות מורכבים כמו גאווה, אשמה, בושה, מבוכה, שאותם הם צריכים לזהות ואיתם צריכים להתמודד. גם לנו כמבוגרים קשה לא פעם להתמודד עם רגשות אלו. פעוטות בגיל זה מתאפיינים גם בתנודות במצב הרוח, וגם עם זה קשה לנו להתמודד, בעיקר אם אין התאמה בין מצב הרוח שלהם לזה שלנו.

צריך לזכור שבגיל זה עדיין לא התפתחה אצל ילדכם חשיבה הגיונית, ושהוא מתקשה להמתין או לשלוט בעצמו. על כן, אנו ההורים נאלצים לא פעם להתמודד עם התקפי כעס (טנטרום), שהחוויה מולם מעלה לא פעם רגשות של חוסר אונים, ואף עלולה לפתח אצלנו רגשות שליליים כלפי הפעוט.

חשוב להסתכל על רגשות כבעלי עוצמה, ולא כשליליים או חיוביים. בבסיס ההתנהגות של הפעוט יש רצון או צורך במשהו שהוא אינו יכול להשיג או שאינו מסוגל לחכות לו, ולכן הוא מתוסכל ומתנהג בהתאם לתסכול שלו. הצורך שלו יכול להיות משהו ברמה הרגשית (הבנה, אהבה, הכלה וכו') שלא תמיד אפשר להבין, או ברמה הקונקרטית (אוכל, חפץ, פעילות), שלא תמיד ניתן לספק לו.

לנו כהורים יש משימה כפולה - גם להתמודד עם הרגשות של הפעוט שלנו וגם להתמודד עם הרגשות שמתעוררים בנו - וזו אינה משימה קלה.

* להרחבה על תוקפנות של ילדים פנו לחלק לגיל שלוש עד שש



התמודדות עם הרגשות החזקים של הילד

במידת האפשר קחו את הזמן להירגע ולהבין את הרגשות שמתעוררים בכם. תגובה רגועה שלכם תעזור לילדכם להירגע, ותלמד אותו עם הזמן לשלוט ברגשותיו החזקים. במקביל, התייחסו בחיוב לכל יכולת שהפעוט מפגין להרגיע את עצמו בכוחות עצמו.
חשוב שתדברו עם ילדכם על רגשות, כך שילמד לדבר עליהם ולהבין אותם. שתפו אותו במה שאתם מרגישים. תנו לילדכם להבין שאתם מבינים את מה הוא מרגיש ומה עובר עליו. חשוב שתהיה לכם חמלה לעצמכם באשר למגוון הרגשות שעלו בכם כאשר ילדכם התנהג באופן מאתגר.
ספרו והסבירו לילדכם מה אתם עושים כשאתם מוצפים ברגשות חזקים - למשל משוחחים על זה עם מישהו קרוב או יוצאים לפעילות גופנית. בהתאם, הציעו לו הצעות דומות - למשל לשתף אתכם כשהוא מרגיש רגשות חזקים, או להביע רגשות דרך משחק.
זכרו לזהות יחד עם ילדכם מה הוא מרגיש, ולהימנע מלדעת זאת עבורו. נסו יחד למצוא ולהגדיר מה הרגש שלו. לפעמים זיהוי זה לא יכול לקרות בלהט הרגע, אלא לאחר שהוא שולט שוב ברגשותיו ובהתנהגותו. ברגע שילדכם ילמד לזהות בעזרתכם את רגשותיו, הוא ילמד לזהות גם רגשות של אחרים ולחזק את הכישורים החברתיים שלו.



הכעס שעולה לנו אל מול התנהגויות הילד

להורים רבים זו אחת התקופות הקשות בהורות. לעיתים אנו חשים שהרגשות של ילדנו מופנים אישית נגדנו והדבר מעורר בנו רגשות של חוסר אונים, כעס, ולפעמים אפילו דחייה.
עוצמת הרגשות שמתעוררים בנו עלולה אף להביא אותנו לאובדן שליטה על ההתנהגות שלנו, ואז אנחנו מרגישים אשמה ורואים עצמנו כהורים לא טובים.
הבנה של עצמנו ושל רגשותינו יכולה לעזור לנו להגיב אחרת. אם אתם מרגישים שאתם מאבדים שליטה באופן תכוף, אם אתם מתנהגים באלימות, אם אתם לא מצליחים להתמודד עם האתגרים שילדכם מעמיד בפניכם, מומלץ שתפנו לעזרה מקצועית.

התנהגויות חברתיות חדשות



תקשורת בין אישית

לקראת גיל שנה התקשורת של התינוק עם אנשים אחרים סביבו מתפתחת, ומהווה את התשתית להתפתחות חברתית. התפתחות זו תבנה את הדימוי העצמי שלו, את מערך הרגשות שלו, את מצבו הנפשי, ואת האופן שבו הוא יתפוס את עצמו ואת הזולת - כל מה שיאפשר לו בעתיד להיות חלק מהחברה והתרבות.
בגיל זה מרבית הילדים אגוצנטריים - הפעוט מאמין שהוא מרכז העולם ושהכול שייך לו, והוא אינו יכול לראות את העולם מנקודת מבטם של אחרים.
בשלב זה הפעוט מתחיל להבחין בדומה ובשונה בינו לבין אחרים - למשל, אני יודע לקפוץ וילד אחר לא. הוא משווה עצמו לאחרים ומחקה התנהגויות.

רק **לקראת גיל שלוש** ה ילמד את המיומנות החברתית החשובה של התחלקות עם אחרים. דרכה הוא ילמד להתפשר, לחכות בתור, לשאת ולתת ולהתמודד עם אכזבות. מיומנות זו תעזור לו ליצור חברויות ולשחק יחד עם ילדים אחרים.



מה אתם יכולים לעשות?

- שוחחו עם הפעוט על כיצד אחרים מרגישים ומה הם חושבים - ולמדו אותו לקרוא רגשות דרך הבעות פנים ושפת גוף.
- הפגישו את הפעוט עם בני גילו תוך ערנות למערכת היחסים המתפתחת בינו לבינם - עודדו, שבחו וחזקו התנהגויות של שיתוף פעולה והתחלקות בצעצועים, עודדו משחקים שדורשים המתנה לתור.
- תנו מקום לייחודיות של הפעוט ולשונות של פעוטות אחרים - למשל אם לפעוט במסגרת החינוכית יש משקפיים או שתי אמהות, שוחחו בכבוד על כך שחשוב לקבל כל אחד כפי שהוא בלי תוויות והסבירו את השוני.
- בדקו את הרגשות שלכם סביב הבדלים בין אנשים ושימו לב מה אתם משדרים לפעוט במילים ובהתנהגות שלכם. מבוכה היא לגיטימית, אך מצאו דרך להסביר, ללא שיפוטיות, שאנשים שונים זה מזה ושיש מקום לשוני בעולם.



פחד קיצוני מזרים יכול להוביל לחרדה חברתית כשהפעוט גדל, ועל כן חשוב להתייעץ עם איש מקצוע אם אתם חוששים שהפחד של הפעוט מאנשים וילדים שאינו מכיר מוגזם, או אם גילויי הפחד לא עוברים כשכבר אין זרים סביבו.
אם הפחד של הפעוט מזרים אינו נחלש או אפילו מתעצם **כשהפעוט בן שנתיים**, מומלץ שתפנו לעזרה מקצועית כדי לעודד את הילד לפתח עצמאות.

מזג והתנהגות

תינוקות נולדים עם מאפיינים אישיותיים שמשפיעים על התנהגותם. מזג אישי משפיע על הדרך שבה הילד פועל בעולם - למשל, עד כמה הפעוט מסוגל להתרכז, עד כמה הוא מסתגל בקלות לשינויים, עד כמה התנהגותו ניתנת לניבוי, והאם הוא נתון למצבי רוח.

יש ילדים פתוחים שמסתגלים מהר לשינויים, והם לרוב במצב רוח טוב; אחרים נוטים בתחילה לסגת מהתנסויות חדשות ולוקח להם זמן להסתגל (ראו הרחבה על ביישנות בהמשך); אחרים מגיבים למצבים חדשים במצב רוח רע וקשה לספק אותם; ויש ילדים פעילים מאוד שכל דבר חדש מעניין אותם והם זזים ללא הפסקה.

לכל הילדים יש חלקים תוקפניים אך יש ילדים שמהירים לכעוס מאחרים או שמתקשים לשלוט ברגשות הכעס שלהם. ילדים אלו מעורבים במריבות יותר מילדים אחרים. לרוב יש לכך קשר למזג שלהם, שגורם להם להתנהג ביתר אימפולסיביות או תוקפנות.



מה אתם יכולים לעשות?

הפעוט אינו שולט במזג שלו ולעיתים אנו נוטים להאשים אותו בהתנהגות שאין לו שליטה עליה. אבל התגובות של הילד נובעות מהמבנה הפנימי שלו ואינן באשמתו. זכרו שהוא לא מתעורר בבכי בלילה כדי להרגיז אתכם והוא לא מתחבא מאחוריכם במסיבה כדי לזכות בתשומת לב של אנשים.

הדרך שבה תגיבו למזג של ילד תקבע אם הפגיעות שלו תוגבר ותופנם בתפיסה שלו את עצמו, ולכן חשוב שבתגובה שלנו נשמור על הדימוי העצמי של הילד. למשל, כדאי לנחם פעוט שהתעורר בבכי ולא לנזוף בו, או לאפשר לו להיות לידינו במסיבה עד שירגיש מוכן להתרחק מאיתנו ולהשתלב בפעילות של ילדים אחרים.

הפעוט זקוק לגבולות בטוחים כדי שיוכל להתפתח היטב. חשוב שתקבעו ביניכם מהם הכללים והקווים המנחים החשובים בבית, ותהיו עקביים במסרים שאתם נותנים לפעוט.

הכוונה ברורה מסיירת לפעוט לווסת את התנהגותו ולהבין מה מצופה ממנו (גם אם הוא מביע מחאה).

ישנן גישות מגוונות להשגת שיתוף פעולה מצד הפעוט. מרביתן מבוססות על מתן תשומת לב חיובית, כולל שבח, חיזוק, הכוונה ועידוד התנהגויות רצויות, והמעטה בענישה. חשוב שתתאמו את הגישה ביניכם ושהיא תתאים לשלב ההתפתחותי של הפעוט.



התנהגות הפעוט יכולה לעורר בהורים רגשות שליליים. היא יכולה להזכיר להם דברים לא נעימים מהעבר או התנהגויות של אנשים שאינם אוהבים. יש הורים שחשים שלא חשוב מה הם עושים, הם אינם מצליחים להרגיע את הפעוט והוא מרבה לבכות ולהיות במצוקה. אצל אחרים התמונה הפוכה, ונראה כאילו הפעוט שקט מדי ואינו מגיב, גם במצבים שנראה שאינם נוחים לו. יש הורים שקשה להם ההתמודדות עם התנהגות הילד והצבת גבולות התנהגותיים מותאמים לגיל. בכל מקרה שבו אתם מזהים ומזדהים עם תחושות אלו - מומלץ שתפנו לייעוץ מקצועי.

התקפי זעם

התקפי זעם נפוצים מאד בגיל זה. זו הדרך שבה פעוטות מתמודדים עם רגשות קשים של כעס ותסכול. הם עושים זאת דרך התנהגות פרועה - בכי, צרחות, הקשחת גפיים או נפנוף בהן, גב מקושת, בעיטות, נפילות ובריחה. לעיתים יש ילדים שעוצרים נשימה, מקיאים, שוברים דברים או נהיים מאד אלימים. המזג איתו נולד הילד ישפיע על עוצמות ומשכי התקפי הזעם שלו.



מה אתם יכולים לעשות?

התמודדות עם התקפי זעם של הפעוט יכולה להיות חוויה מטלטלת ומעוררת לחץ עבור הורים רבים. חשוב שלא תשפטו את עצמכם על בסיס כמה התקפי זעם היו לפעוט שלכם, כיוון שהתנהגות זו היא חלק מההתפתחות הנורמטיבית שלו.
עדיף שתתמקדו בתגובה שלכם להתקפי הזעם, וגם זאת בידיעה שלא תמיד תגובתכם תתאים ושזה אנושי לטעות לעיתים.



לעיתים התקפי הזעם של הפעוט יכולים להוציא הורים מכליהם. הם לא מצליחים להכיל את ההתנהגות של הילד או את העובדה שהילד רב המון עם ילדים ומתנהג באלימות רבה.
ככלל, אם אתם חשים מצוקה רבה בגלל התנהגותו; אם אתם מתקשים לשלוט ברגשות הכעס שלכם ומוצאים עצמכם מתפרצים על הפעוט; אם התנהגותו או התקפי הזעם שלו גורמים לכם להגביל את הפעילויות שלו ושל המשפחה - מומלץ שתפנו לסיוע מקצועי.

נדנוד

יש ילדים שלא מפסיקים לבקש וגם לא מוכנים לקבל סירוב מהוריהם. קשה לילדים להבין שחלק מהדברים היפים, הנוצצים והטעימים שבסביבתם אינם טובים בעבורם או שהם יקרים מדי.
חוסר הבנה זה יכול לגרום לפעוטות לבקש שוב ושוב: "אני יכול לקבל..."/ "אני רוצה את..."/ "בבקשה, בבקשה, בבקשה!" התנהגות זו יכולה להתיש את ההורה וגם לגרום לו למבוכה.



מה אתם יכולים לעשות?

קשה לסרב לפעוט בידיעה שהסכמה תהפוך אותו למרוצה ותפסיק את רצף הבקשות הבלתי נגמר, היבבות או התקף הזעם, אך חשוב שתדעו שהיענות לנדנוד של הפעוט מלמדת אותו שהנדנוד אפקטיבי, והוא ימשיך בכך בעתיד.
הגישה שלכם להצבת גבולות תסייע לכם - אם תעבירו דרכה לפעוט מסרים עקביים וברורים, סביר שהנדנוד הזה יפסק או ייחלש בהדרגה.



אם קשה לכם להתמודד עם הנדנוד של הפעוט וזה גורם לכם למצוקה, מומלץ שתפנו לסיוע מקצועי.

ביישנות

חלק מהפעוטות חשים שלא בנוח בסיטואציות חברתיות. ביישנות היא סוג של מזג שמאופיין בהימנעות או בחשש מסיטואציות חברתיות.
ניתן לראות בהתנהגות הפעוט שהוא "מתחמם לאט" - הוא חש ביטחון ונינוחות רק לאחר שהוא מתרגל לאדם או למצב: בתחילה, במצב חדש או בנוכחות זרים, הפעוט נצמד להורה/למטפל, ולאחר זמן הוא משתחרר וחוזר לעיסוקיו או מתחבר לפעוטות חדשים ומשחק עימם.
אין קשר הכרחי בין ביישנות לחוסר ביטחון עצמי. למשל, פעוט יכול לחוש בטוח ולסמוך על יכולותיו כשהוריו לידו ועדיין להעדיף במצבים חדשים קודם לצפות מהצד ורק אחר כך להצטרף. חוסר ביטחון יכול להתפתח אם אחרים מבקרים, לועגים או מנסים לשנות את הנטייה שלו במקום לקבל אותה כדרך האישית והלגיטימית של הפעוט להסתגל למצבים חדשים.



מה אתם יכולים לעשות?

הורים מגיבים לביישנות של הפעוט שלהם בדרכים שונות: חלקם חשים אמפתיה לפעוט ומאפשרים לו להיכנס לסיטואציות חברתיות בקצב שלו; אחרים עשויים לנסות להגן על הפעוט ומונעים ממנו חשיפה למצבים חדשים ומאתגרים; יש הורים שדוחפים את הפעוט להצטרף לפני שהוא מוכן; יש הורים שחשים אשמה על התנהגות הפעוט, ומגיבים בחוסר סבלנות או בבושה כאילו הפעוט מבייש אותם; ויש הורים שחשים אכזבה ואפילו תסכול כשילדיהם מגיבים בהסתייגות מאנשים זרים וממקומות חדשים - הם היו מעדיפים שילדם יחוש ביטחון במצבים חברתיים ובסביבה חדשה.
התגובות הללו הן בחלקן הניסיון של ההורים להתמודד עם הביישנות של עצמם - חלקם מופתעים מכך שלילדם אותה תכונה כמו להם, בעוד אחרים מרגישים שהביישנות של הפעוט משחררת אותם מהציפייה להיות נגישים חברתית יותר ממה שהם רוצים. יש הורים שלא מבינים מה הפעוט מרגיש ויש כאלו שמתוסכלים מהקצב האיטי שלו וחשים שהוא מגביל אותם.

חשוב לציין שאין כאן אשמה (לא שלכם ולא של הפעוט) אלא מבנה אישיותי גנטי. כזה הוא הפעוט.
התמקדו בצעדים חיוביים: ניתן ללמד פעוטות לחוש יותר נינוחים ובטוחים בתוך קשר עם אנשים אחרים - כשנותנים להם זמן להתרגל, משדרים להם שמבינים את הרגשתם ומתנהגים בטבעיות.
ככלל חשוב לדבר עם פעוטות על רגשותיהם. הם יכולים להביע בגיל זה רגשות מורכבים כמו מבוכה ובושה.
כשמשוחחים עם פעוטות על רגשותיהם, מאפשרים להם מילים שדרכן הם יוכלו להביע את רגשותיהם במקום לבטא אותם בהתנהגות.





ביישנות

ביישנות יכולה להיות בעיה אם היא גורמת לילד למצוקה או אם הוא נמנע באופן קיצוני מעשיית דברים או מיציאה מחוץ לבית. אם אתם חוששים שהביישנות עלולה להפוך לחרדה, עדיף שתתייעצו עם איש מקצוע.

בנוסף, ילדים עם בעיות התפתחות יכולים להתנהג באופן שמזכיר ביישנות. למשל, ילד עם עיכוב שפתי התפתחותי יראה סימנים שהוא רוצה לדבר עם אנשים (יצור קשר עין, או ינסה לשוחח) אך יהיה מתוסכל כשלא יבינו אותו; לילד עם בעיות שמיעה יכול להיות קושי לעקוב אחרי הוראות ושיח, והוא יפספס חלק מהקולות; ולילד על הרצף האוטיסטי יהיה קושי להבין רמזים להתנהגות חברתית וסביר שהוא לא ישחק כמו ילדים אחרים או יראה חוסר עניין בקשר חברתי. לכן אם אתם דואגים, חשוב לפנות לאיש מקצוע כדי לפסול סיבות אלו להתנהגות הילד.

לעיתים יכולה לעלות אצלכם מצוקה גדולה ביחס לביישנות עד שאתם חשים חסרי אונים מול ההתנהגות הילד (אולי כי אתם ביישנים בעצמכם וחסרים כלים כדי לעזור לו להתמודד). גם במצב זה מומלץ שתתייעצו עם איש מקצוע בנושא.

חבר דמיוני

ילדים רבים יוצרים חבר/ים דמיוני/ים **סביב גיל שלוש**. החבר הזה יכול להיות מבוסס על מישהו שהילד מכיר, על דמות מספר, להיות מעין כפיל של בובה, או להיות יציר דמיונו של הילד. החבר הדמיוני הוא דרך של ילדים להביע רגשות ודרך לתרגל כישורים חברתיים, והוא תוצר של דמיון מפותח ובריא: החבר תומך בילד, משחק איתו, הוא יכול לעשות דברים שהילד לא יכול, הוא שייך רק לילד ולעולם לא ישפוט או יבקר אותו. הילד הוא שמחליט מה החבר אומר ועושה.

קיומו של חבר דמיוני אינו מעיד על בעיות חברתיות או רגשיות. הקשבה לשיח של הילד עם החבר הדמיוני יכולה לספר על רגשותיו ועל עולמו הפנימי של הילד. חבר זה נעלם סופית לפי בחירת הילד (לרוב לאחר מספר חודשים או אפילו שנים).



לעיתים רחוקות חבר דמיוני יכול להוות סימפטום לבעיות אחרות. למשל, אם הילד חווה אירוע טראומטי והחבר הדמיוני מרושע ואכזרי, כדאי לפנות לייעוץ מקצועי.

פחדים

פחד הוא מנגנון טבעי של הגוף שמתריע על סכנה.

סביב **גיל שנתיים** עולים לעיתים פחדים שקשורים לעצמאות הגדלה של הפעוט, למשל:

- פחד מחושך ומכך שהוא נשאר לבד.
- פחד מחיות שגדולות ממנו.
- פחדים סביב הגמילה מחיתולים - למשל פחד מאסלה (חור שדברים נעלמים דרכו).
- פחד ממכשירים חשמליים מרעישים (למשל שואב אבק).
- פחד ממקומות וממצבים חדשים.

כשהפעוט פוחד הוא על פי רוב בוכה ונצמד להורה.



מה אתם יכולים לעשות?

- תנו לגיטימציה לפחד של הפעוט - התייחסו אליו כדבר טבעי, הרגיעו את הפעוט והישארו בקרבתו כשהוא זקוק לכם. נסו להימנע מלכעוס עליו, מלהיות חסרי סבלנות או מלהקטין את חוויית הפחד (למשל לומר לו: "זה שום דבר").
- הישארו רגועים - כך הפעוט לומד שזה אינו מצב מסוכן ואתם נותנים לו תחושת ביטחון.
- דברו איתו על הפחדים שלו - באופן ישיר או דרך סיפורים מסְפָּרים. הבינו ממה בדיוק הוא מפחד, ומצאו ביחד איתו דברים שיעזרו לו להתמודד - למשל, השאירו אור קטן דולק בחדר כשהוא הולך לישון, או הסכימו יחד שחפץ אהוב עוזר כנגד פחד מחושך; עזרו לו להתיידד עם כלב או חתול שמפחידים אותו וכו'.
- נסו לא למנוע מהילד התנסויות בגלל פחדים. נסו לחשוף אותו למצבים ולמקומות חדשים בהדרגה ובאופן רגוע - חשוב שלא תעבירו לו מבלי משים מסר שהעולם הוא מקום עוין ולא בטוח.



יש ילדים שבאופן מולד יש להם נטייה לחרדה וקושי להתמודד עם שינויים. כאשר הפעוט מתקשה לתפקד בגלל הפחד שלו לאורך זמן, מומלץ שתפנו לסיוע מקצועי.

גבולות

כבר בחודשים הראשונים לחיי התינוק, אנו מכוונים את התינוק לדברים שהוא יכול או לא יכול לעשות, תחילה בעיקר דרך ארגון הסביבה הפיזית שלו, שכמוה כהצבת גבולות לצורך בטיחות, ולאחר מכן דרך הסבר - כך התינוק מבין מה מותר ומה אסור.

בגילים גדולים יותר הצבת הגבולות משקפת גם נורמות וערכים משפחתיים, ועולות בעיות מורכבות יותר במתן הגבולות להתנהגות ובהכוונת הילד לשיתוף פעולה.

* למידע נוסף פנו לפרק העוסק בגבולות בחלק לגיל שלוש-שש.

זרקור להורים - כשההתנהגות של הפעוט מביכה אתכם או מקשה עליכם



הדברים החדשים שהפעוט עושה עשויים לעורר בכם רגשות חיוביים וגאווה. כאשר הוא מקשיב לכם או מבצע הוראה שלכם, סביר להניח שהביטחון שלכם בהורות שלכם יעלה - וזה ייתן לכם אישור להיותכם הורים טובים, שנותנים לילדם את הבסיס הבריא להתפתחותו.

ההתנהגויות החברתיות החדשות של הפעוט יכולות גם לעורר מחשבות וחששות - למשל כשמחאת פרידה מתחילה דווקא כשהתינוק צריך להסתגל למסגרת חינוכית חדשה ואת צריכה להוכיח את עצמך שוב כבעלת ערך בשוק העבודה; כשפחד מזרים עולה כשהפעוט פוגש באחותו האהובה של אחד ההורים; כשהפעוט נכנס להתקף זעם באמצע הסופרמרקט לאחר שההורה סירב לדרישתו לקנות מאכל מסוים; כשפעוט נצמד אליך במגרש המשחקים ומסרב לשחק במתקנים ועם ילדים אחרים.

אתם כל הזמן לומדים - כל הורה עושה טעויות ולומד מניסיונו. רצוי שתחושו ביטחון בידע שכבר יש לכם ושתדעו שזה בסדר גמור לא לדעת הכל ולשאול שאלות. חשוב שתתנו מקום לתחושות, לשאלות ולמחשבות, ושתשוחחו עליהן בכנות ופתיחות.

הורות יכולה להיות חוויה קשה ומורכבת, במיוחד אם הפעוט בוכה הרבה. הבריאות הפיזית והנפשית שלכם מהווה חלק בלתי נפרד מההורות שלכם. הורים רבים ממקדים את כל תשומת ליבם בגידול התינוק או הפעוט, ולא דואגים מספיק לרווחתם האישית. חשוב שתדעו לקחת לעצמכם פסק זמן ולחפש תמיכה במידת הצורך בסביבתכם הקרובה.

הצעות חלופיות לשפה חיובית - כשרוצים לעזור לפעוט לווסת את התנהגותו

תירגע ⬅ כיצד אני יכול לעזור לך?

תפסיק לבכות ⬅ אני רואה שזה קשה לך.

אתה בסדר ⬅ האם אתה בסדר?

תהיה בשקט ⬅ האם תוכל לדבר בקול שקט יותר?

אל תרביץ בבקשה ⬅ תהיה עדין.

תפסיק לצעוק ⬅ קח נשימה עמוקה, ואז תגיד לי מה קרה.

אל תהיה עצוב ⬅ זה בסדר להרגיש עצוב.

זה מספיק ⬅ האם אתה רוצה חיבוק?

אני סיימתי כאן ⬅ אני כאן בשבילך.



מה אתם יכולים לעשות
כשקשה לכם עם התנהגותו של הפעוט?

- נסו לא לקחת את התנהגותו של הפעוט באופן אישי - היא לא נגדכם!
- השתמשו בחוש הומור במצבים שמביכים אתכם מול הסביבה.
- הפגינו כלפי הפעוט סבלנות רבה ככל שאתם יכולים.
- הפעילו כללי התנהגות ברורים.
- קחו פסק זמן והיעזרו במערכת תמיכה שתאפשר לכם פסקי זמן ומרחב נשימה בלי הפעוט.
- סמכו על ניסיונכם וחפשו תשובות לשאלות שמעסיקות אתכם.



הורים חשים לעיתים שאינם מבינים את התנהגותו של הפעוט או שההתנהגויות שלו קשות להכלה.
לעיתים עולים אצלם רגשות אשם על שהפעוט בוכה וצורח, למרות ניסיונותיהם לתת מענה לצרכיו, והם
מרגישים שילדם דוחה אותם. זהו קושי גדול כי הפעוט זקוק לקרבה ולקשר, גם אם הוא דוחה אותה. הוא
זקוק למגע ולחום כדי להירגע, ולווסת את עצמו. להלן סימנים שיכולים להעיד על קשיים בקשר:

- אתם לא מצליחים להבין מה הפעוט רוצה. אתם מרגישים שלא חשוב מה תעשו, הפעוט לא נרגע.
- אתם חשים כעס על ההתנהגות של הפעוט, אולי אפילו מרגישים שהוא מתנהג כך בכוונה)"הוא בוכה
כדי לעצבן אותי", "הוא קם בלילה כדי לא לתת לי לישון"(.
- אתם חשים שהפעוט לא אוהב אתכם ואולי אפילו דוחה אתכם.
- אתם לא מצליחים לשאת את הפעוט ואת קשר העין איתו או ליהנות ממשחק איתו.

במצבים אלו מומלץ מאוד שתפנו לייעוץ מקצועי לקבלת עזרה בהתמודדות עם התנהגויות אלו ולחיזוק
הקשר הרגשי שלכם עם הפעוט.
* למידע נוסף על הרגשות של הילד, הרגשות שלנו והתמודדות עמם ראו בחלק לגיל שלוש-שש.





זרקור להורים - התאמה בין ההורה לפעוט

כל ילד מטביע חותם ייחודי בנפש הוריו. הדבר עשוי להיות קשור לגורמים רבים - למשל, הנסיבות בהן נולד הילד, למי דומה הילד, סדר הלידה של הילד, המזג של הילד, האישיות המתפתחת, תחושת ההורות ביחס לילד זה ועוד.

לכל אחד מאיתנו דפוס אישיות ייחודי, שמבדיל בינינו לבין האחרים. האישיות מתחילה להתפתח כבר אצל העובר, המקבל צירוף ייחודי של תכונות גנטיות משני הוריו. גרעין האישיות איתו נולדים נקרא טמפרמנט או מזג. זהו ה"איך" שהתינוק מתנהג - האם הוא אינטנסיבי, מסתגל, בעל התנהגות שניתן לניבוי או נתון למצבי רוח משתנים.
המזג אינו תכונה. הוא נטייה קבועה יחסית להגיב במצבים מסוימים: המזג משפיע על התגובה של התינוק לסביבה ולאנשים אחרים. פעמים רבות מזג הופך למרכיב קבוע באישיות, אולם במקרים אחרים ההתנהגות עשויה להשתנות או להיעלם ככל שהילד מתפתח. כך למשל, רק הזמן יקבע אם פעוט שזז כל הזמן יהפוך למבוגר עם רמת פעילות מוטורית גבוהה בהשוואה לאנשים אחרים בני אותו גיל. ככל שהחיים מתקדמים כך מסתמנת התייצבות. אנשים מתמקמים בנישה שנוחה להם בהתאם למזג שלהם, מוצאים את המקצוע שמתאים להם ואת הזוגיות הנכונה. כך למשל אדם מוחצן לומד שטוב לו לעבוד עם אנשים, ואילו אדם מופנם מבין שעבודה עם קהל אינה נוחה לו. עם זאת, האישיות אינה תלויה רק בגנטיקה והעולם משפיע עלינו כל הזמן. ולכן, לנו ההורים, תפקיד חשוב בגיבוש האופי של ילדנו, ואילו לילד שלנו השפעה על עיצוב ההורות שלנו.

גם לנו ההורים יש מזג משלנו. כאשר יש התאמה בין המזג שלנו לזה של הילד - קל לנו יותר להתמודד עם הרגעים הקשים של התנהגות הילד, כי אנו מרגישים בנוח עם הקצב והביטוי הרגשי שלו. התאמה זו תורמת לגאווה ולסיפוק שאנו מפיקים מהילד, ולתחושת ההצלחה שלנו כהורים.
יתכנו באופן טבעי הבדלים בין מזגו של הילד לבין מזגו של ההורה, וייתכן שלהורה יש ילדים שלכל אחד מהם מזג שונה. חוסר התאמה משמעו שההורים מצפים ודורשים מהילד להתנהג באופן שלא מותאם ליכולת שלו. למשל, כשהורה דורש מהילד שלו להמתין בשקט זמן ממושך, אבל הילד לא יכול לעשות זאת עדיין, בגלל השלב ההתפתחותי שבו הוא נמצא, נוצר קונפליקט ומתח ביחסים. התאמה טובה שמה דגש על היכולת של הסביבה להתאים לילד, ולאו דווקא על הפיכתו של הילד למותאם לסביבתו.

חוסר התאמה יכול להיווצר כשהמזג של ההורה והילד הפוכים: למשל במקרה של הורה פעיל, מוחצן, חברותי, נמרץ - וילד איטי, מופנם וביישן. מה שההורה מגדיר ככיף הפעוט יחוש כמציף מדי, ואילו הפעילויות שמשמחות את הפעוט עלולות להיות משעממות מאוד עבור ההורה. במקרה אחר יתכן שהפעוט יהיה פעיל, חברתי ונמרץ, וההורה שקט, איטי וביישן. אצל צמד כזה הפעוט מחפש באופן קבוע עניין חדש, וההורה חש מותש. מודעותו של ההורה להבדלים במזג בינו לבין ילדו יסייעו להם להכיר זה את זה ולהגיב באופן מותאם.

עלינו לזכור שאין לנו כהורים שליטה מוחלטת על התפתחות האישיות של ילדנו. הוא עשוי להיות ילד מאתגר - ילד עם מצבי רוח משתנים ובלתי ניתנים לניבוי, תגובות חריפות לתסכול מועט, וסימנים שקשה לקרוא ולהבין אותם. פעוט שהטיפול בו מתיש וגוזל זמן רב גורם לפעמים לרגשות שליליים אצל הוריו, למתח בזוגיות ולעייפות במשפחה כולה.
יחד עם זאת, לעיתים קרובות, אין זה רק המזג של הילד, אלא האופן שבו ההורה תופס את המזג ומגיב כלפיו, שמוביל לאי התאמה בין הורה לילד. למשל הורה אחד יכול לראות ילד בוכה כילד מניפולטיבי ולסטור לו "כדי לתת לו סיבה טובה לבכות". הורה אחר עשוי לתרגם את הבכי כסימן למצוקה וינסה למצוא את הסיבות לכך.
סיבה נוספת לחוסר התאמה קשורה לכך שההורה מייחס לילד תכונות שונות - תכונות שלרוב קשורות לאופן שבו הוא תופס את עצמו. לעיתים אלו ייחוסים חיוביים שמדגישים את הייחודיות של הילד ונותנים להורה תקווה. אך לעיתים אנו משליכים על ילדנו את ההשתוקקויות העמוקות ואת הפחדים שלנו - אנו רואים בו מאפיינים שאיננו אוהבים לראות בעצמנו, או ציפיות ואכזבות שלנו שאינן קשורות לטבע שלו. כך אסרטיביות של ילד יכולה להיחוות כאגרסיבית על ידי הורה שחש לא נוח עם מרכיב זה, בעוד שהורה אחר עשוי ליהנות מאד מהיכולת של הילד לדאוג לעצמו ולעמוד על שלו. כאשר כהורה אינני מצליח לשנות את האופן שבו אני תופס את הילד, ולהתייחס אליו בהתאם למי ומה שהוא, עלולים היחסים להתאפיין בקונפליקטים ובחוסר אמון.



אתגרים בהתאמה בין ההורים לילד

כל הילדים סובלים לעיתים מחשיפה לתנאים לא מתאימים, אך חלק מהילדים הם בעלי מזג המאפשר להם להתמודד טוב עם תנאים אלו בעוד שאחרים הרבה יותר פגיעים. לא משנה עד כמה אנו מוכשרים וחזקים, כאשר אנו נמצאים במתח ועסוקים בהתמודדות עם נסיבות חיים קשות, קשה לנו לבנות ולשמר מערכת יחסים טובה עם ילד. במקרים אלה מומלץ להיעזר באנשים קרובים לנו או לפנות לקבלת סיוע מהמחלקה לשירותים חברתיים או ממחלקת החינוך באזור מגורינו.

שלוש עד שש





טיפול יומיומי בילד

סדר יום; שינה וקימה בבוקר; אכילה; היגיינה, רחצה והלבשה; בטיחות

בגילים שבין שלוש לשש הילד מתפתח במהירות, ואתם מלווים אותו בשינויים משמעותיים אלו - הוא הופך מפעוט לילד ואישיותו פורצת החוצה. סביר להניח שחלק משינויים אלו יאתגרו אתכם וידרשו מכם להתגמש ולהבין שהצרכים של הילד משתנים כל הזמן, ושעליכם לשנות את ההתייחסות והתגובה אליו.

סדר יום

הילד זקוק לסדר יום קבוע ולגבולות ברורים. ככל שהעולם נחווה על ידי הילד כצפוי - כלומר שהוא יודע מה עומד לקרות - כך עולה בטחונו בעולם שסביבו.

סביב גיל ארבע הילד מתחיל לפתח יכולת לתכנן פעולות לפי סדר יום, למשל: "כשאחזור מהגן אוכל ארוחת צהריים ואחריה אשחק בגינה". במקביל, הילד מתחיל להבין את ממד הזמן - מתי בוקר, צהריים או ערב.



מה אתם יכולים לעשות?

- קבעו סדר יום קבוע.
- תנו דוגמאות קונקרטיות לתחושת הזמן, כמו: "אחרי צחצוח השיניים אקריא לך סיפור ואז תלך לישון".
- שתפו את הילד בפעולות שגרתיות תוך הפיכתן למשחק ושבחו אותו על הצלחותיו. למשל, בקשו מהילד לסדר ולארגן את הצעצועים בסיום משחק, עזרו לו לעשות זאת תוך הפיכת הפעילות למשחק משותף וחזרו על כך מדי ערב.
- תנו לילד תפקידים קבועים, פשוטים ומובנים, כמו הכנסת גרביים לארון או קיפול מגבות קטנות.



לפעמים נוצר שינוי בסדר היום כתוצאה מאירועים שונים בחייכם ובחיי הילד. כדי שהילד יוכל לפתח גמישות לשינויים, חשוב לספר לו שהשינוי עומד להתרחש ולהסביר לו מה עומד לקרות. כאשר אירועים נוחתים על הילד בהפתעה, הוא יתקשה להתארגן סביבם (למשל, הוא יתקשה להבין מדוע הוא צריך להפסיק לשחק ולצאת מהבית בגלל שצפוי אירוע כלשהו), ולכן סביר להניח שיגיב בהתנגדות ושייווצר קונפליקט מיותר.

שימו לב שלפעמים ילדים מנסים לאתגר את סדר היום שקבעתם. זו יכולה להיות דרכם לבדוק אם הם יכולים להשפיע על אירועים (למשל מסרבים לצאת בזמן לגן או ללכת לישון בשעת השינה עליה החלטתם וכו'). בחרו מתי נכון לכם להגמיש את סדר היום ומתי לא, והיו עקביים בתגובותיכם.



שינה וקימה בבוקר

שינה קשורה להפרשת הורמונים, ומשפיעה על התפתחות קוגניטיבית ורגשית ועל צמיחה גופנית. שינה טובה תאפשר לילד שלכם להתפתח היטב בזמן הערות שלו.

שינה

הילד ישן 10-12 שעות בלילה. הוא עלול להתעורר בלילה בבכי כתוצאה מפחדים ומחלומות או אולי כי שנתו מופרעת מסיבה כלשהי, ויש לו קושי להירדם בחזרה.
הילד זקוק לזמן מאורגן ונינוח בעת ההשכבה לישון, ובמעבר בין ערות לשינה.

שנת צהריים - בגיל שלוש ילדים רבים עדיין זקוקים לשנת צהריים, אך במרבית הגנים או הצהרונים אין אפשרות כזו. סביר להניח שבעזרת הפעילויות בגן הילד יתרגל לשינוי ולשעות הערנות הרצופות במהלך רוב שעות היום. **לקראת גיל ארבע** מרבית הילדים מפסיקים לישון במהלך היום.



מה אתם יכולים לעשות?

- השכיבו את הילד לישון בשעת ערב באווירה רגועה ובהתאם לשעת היקיצה שלו בבוקר (כך שיהיו לילד 10 שעות שינה בממוצע) - כך שאפשר יהיה להעיר אותו בבוקר ברוגע ויהיה לו מספיק זמן להתלבש ולהתארגן.
- סדרו את מקום השינה של הילד באופן נעים ומרגיע, הניחו חפצים או צעצועים רכים שהוא אוהב (אך לא יותר מדי כדי לא להציף אותו בגירויים לפני השינה).
- אל תשתמשו במקום השינה לצרכי ענישה.
- למדו את סימני העייפות האופייניים לילד שלכם - למשל שינוי במצב הרוח שלו, רגזנות, שפשוף עיניים, בכי, ועוד.
- אפשרו לילד לישון צהריים אם הוא מראה סימני עייפות ומעוניין בכך.
- ארגנו זמן רגוע ונעים לפני השינה - זה לא הזמן להתחיל משחק פעיל עם הילד, ורצוי שהוא ישכב במיטתו. עמעמו את האורות, כסימן לכך שהגיע סוף היום והולכים לישון, ודברו איתו בשקט. הנהיגו טקס לפני השינה שיהיה נעים לכם ולילד - למשל כסו את הילד, הקריאו לו סיפור, ולאחר מכן נשקו אותו ואמרו לו לילה טוב.



חלק מהילדים מסרבים ללכת לישון וזמן ההשכבה הופך לזמן של קונפליקטים ומריבות. ישנם ילדים שפוחדים להישאר לבד בחדרם וישנם שצריכים נוכחות שלכם לידם עד שהם נרדמים.
אלה תהליכי התפתחות נורמטיביים. אם תצליחו להיות רגישים וסבלניים לילד ולתגובותיו, תוך שאתם נותנים זמן לתהליך ההשכבה, סביר להניח שהקשיים הללו סביב ההליכה לישון יעברו מעצמם.
אם ישנו שינוי פתאומי בהרגלי השינה של ילדיכם, למשל הוא מתעורר הרבה במהלך הלילה או שהוא חסר שקט באופן מוגבר לפני השינה, ייתכן שמשהו מטריד אותו. נסו לדבר איתו ולהבין מה מעסיק אותו.
אם אינכם בטוחים כיצד לנהוג או שאתם מודאגים ביחס לשינה של הילד, פנו לייעוץ מקצועי. תוכלו להתייעץ עם רופא הילדים, עם הגננת, עם פסיכולוגית הגן או איש מקצוע אחר שאתם בוחרים.

קימה בבוקר

גם היא צריכה להיות מאורגנת, וכמו ההשכבה עדיף שתתקיים באותו אופן בכל יום, כולל השכמה בשעה קבועה וסדר פעולות ידוע לילד (מלבד בחופשות).

שינה מחוץ לבית

לינה של כל המשפחה יחד, כחלק מטיול או בילוי משותף: שינה יחד מחוץ לבית יכולה להיות חוויה נהדרת התורמת לחיזוק הקשרים המשפחתיים, אך היא יכולה גם להפוך לסיוט אם הילד אינו מוכן לכך, או מתקשה לישון במקום לא מוכר.

לינה אצל קרובי משפחה ללא ההורים

ילדים רבים רוצים לישון אצל בני משפחתם המורחבת, ורואים בכך הרפתקה. שימו לב שלינה מחוץ לבית בלעדיכם מפרה את סדר היום של הילד, וצריכה להיעשות בהדרגה ובשיתוף פעולה מצד משפחתכם.



מה אתם יכולים לעשות?

לעיתים ההתארגנות בבוקר מלחיצה הורים, כי כולם ממהרים לצאת מהבית. למדו את הקצב שלכם ואת הצרכים של כל אחד מבני המשפחה, כדי להבין כמה זמן אתם צריכים כדי לנהל את הבוקר בצורה רגועה. ייתכן שנדרש מכם לקום מוקדם יותר כדי שתספיקו להתארגן, לארגן את כולם ולצאת בזמן וברוגע.

הכינו את הילד לקראת הלינה מחוץ לבית - הסבירו לו איפה יישן ועודדו אותו לקחת איתו בובה אהובה, שמיכה מסוימת, או כל חפץ אחר שהוא רגיל ללכת לישון איתו ושאתם יכולים לקחת אתכם.

בדקו אם ילדיכם מוכן רגשית להיפרד מכם ללילה ולישון במקום פחות מוכר.
מומלץ שיביא איתו חפץ אהוב שהוא רגיל לישון איתו.
חשוב שתיקחו בחשבון, שבפעמים הראשונות שהוא ישן מחוץ לבית הוא עלול להתעורר באמצע הלילה או לא להצליח להירדם, ולרצות לחזור הביתה. עם כל אי הנוחות, חשוב שתאפשרו זאת, על מנת שיבנה את ביטחונו ויוכל בעתיד להישאר אצל קרובי משפחה לבדו.



שינה אצל חברים

לפעמים ילדים רוצים מאד ללכת לישון אצל חברים, אך הם אינם בשלים לכך מבחינת גילם. למרבית הילדים בגיל זה יש קושי לישון מחוץ לבית ללא ההורים.
אם אתם מחליטים לתת לילדכם להתנסות בחוויה, קחו בחשבון שיש סבירות גבוהה שתצטרכו להחזיר אותו הביתה בלילה. אם מצב כזה קורה, חשוב לא לתת לילד תחושה של כישלון - הסבירו לו שהוא יוכל לחזור לישון אצל חבר כשיהיה גדול יותר.

אכילה



הרגלי אכילה בריאים מתחילים בבית - אם אתם רוצים שילדיכם ירכוש הרגלי אכילה נכונים, הקפידו על כך בבית - עם עצמכם ועם כל בני המשפחה.

שימו לב לא לתת לילד מאכלים העלולים לגרום לו לחנק בשל גילו הצעיר דוגמת אגוזים, שקדים ופיצוחים, ירקות ופירות שאינם חתוכים או שיש בהם גלעינים, מאכלים עגולים שעלולים לחסום את קנה הנשימה, פופקורן, סוכריות על מקל ועוד - פירוט מלא של הנחיות הבטיחות בנושא תוכלו למצוא באתר ארגון "בטרם": לחץ כאן >

בגיל שלוש - רצוי שהילד יאכל עם כל המשפחה.
הוא יכול לשבת ליד השולחן עד סוף הארוחה ולהבין את המשמעות של "לסיים לאכול".
הוא יכול לאכול את הארוחה בעצמו (אין צורך להאכיל אותו), מעל צלחת ובאופן נקי יחסית.
הוא אוכל בעזרת כף ומזלג, ויכול לשתות מכוס בלי לשפוך.
הוא יכול לעזור בהכנת ארוחות, לעזור לערוך את השולחן, לנגב אוכל שנשפך ועוד.
הוא מסוגל להבין את הקשר בין מזון ובריאות (לדוגמא: שוקולד מזיק לשיניים).

בגיל ארבע-חמש - הילד בשל מבחינה חברתית וקוגניטיבית לבישול משותף במטבח, אם הוא ואתם רוצים בכך, ובהתאם ליכולותיו.
הילד מסוגל ללמוד להבין הרכב מזונות וחשיבותם ומסוגל לבחור מבין מגוון מזונות.
הוא מעדיף מזונות מסוימים אך פתוח גם לשינויים - מוכן לנסות ולטעום מזונות חדשים.
הוא אוכל במיומנות במזלג וכף. יכול להחזיק סכין עם כל האגרוף ולהשתמש בו למריחה (עם עזרה).
מסוגל לשמור על סדר ונימוסי שולחן.
יכול לעזור לערוך ולפנות כלים מהשולחן בתום הארוחה.



אכילה - מה אתם יכולים לעשות?

- בשלו והציעו אוכל מגוון וטרי בהתאם לנהוג בביתכם ובתרבותכם. במידת האפשר, שתפו את הילד בקביעת התפריט.
- עודדו אותו לטעום מזונות חדשים, והמשיכו להגיש לשולחן מזונות אותם דחה בעבר כדי לאפשר לו לשוב ולטעום אותם, בקצב המותאם לו ובלי להפעיל עליו לחץ.
- הימנעו ממאבקים סביב האכילה:
  - הציעו כמה אפשרויות בריאות ותנו לילד להחליט מה מהן לאכול.
  - קבעו כללים או קווים מנחים משפחתיים להתנהגות ראויה בזמן האכילה, ושבחו התנהגות רצויה.
  - הקצו זמנים קבועים לארוחות עיקריות ולארוחות ביניים, והשתדלו לאכול יחד כל המשפחה לפחות ארוחה אחת ביום.
- קיימו פעילות משותפת במטבח של בישול ואפיה. הילד כבר מסוגל לקבל על עצמו תפקיד ולשתף פעולה: עודדו אותו לסייע בעריכת השולחן ובהכנה פשוטה של מזון (מריחה, ערבוב וכו').
- למדו את הילד נימוסי שולחן ושימוש בכלי אוכל (סכין, מזלג וכו').
- שוחחו עם ילדכם על סוגי המזון השונים וערכם התזונתי - הציעו תפריט מזין ומגוון, והמעיטו במתן חטיפים וממתקים, תוך מתן הסבר.
- שמרו על שגרת ארוחות יומית קבועה הכוללת 3 ארוחות עיקריות ו-2 ארוחות ביניים.
- קיימו ארוחות משפחתיות באווירה נינוחה ונעימה. עודדו שיחה והרחיקו טלפונים וטבלטים בשעת האוכל.



שימו לב אם יש תנודות פתאומיות במשקל של הילד - עלייה או ירידה פתאומית במשקל, ובדקו מהן הסיבות האפשריות לכך.
חשוב שלא תזניחו עליה במשקל בגילים אלו. מחקרים מראים שהשמנה בגילים אלו עלולה להפוך לכרונית בגיל מבוגר יותר.
במידת הצורך, פנו לדיאטנית לייעוץ מקצועי כדי להקנות הרגלי אכילה בריאים כבר בגיל זה.

היגיינה, רחצה והלבשה

השמירה על היגיינה, הלבשה ורחצה יומיומית יכולה להיות מאתגרת. שימו לב לכך שהיכולות שלו בתחומים אלו מתקדמות במהירות יחסית, והיו גמישים ביחס לצרכים שלו.

רחצה

בגיל שלוש: הילד מבין את הצורך בסדר וניקיון, אך זקוק לתזכורות כדי לקיים זאת.
הוא יכול לרחוץ ידיים ופנים בעצמו, ולהתרחץ עם עזרה. הוא יודע לפתוח ולסגור ברזים, מכיר כיוונים, יודע מאיזה ברז יוצאים מים חמים ומאיזה קרים.
הוא מקנח את אפו כאשר מתבקש לעשות זאת.

בגיל ארבע: הילד יודע להפשיל שרוולים לפני רחיצת ידיים ויודע לכוון טמפרטורה של המים בברז.
בעת צחצוח שיניים, יכול לגרגר מים בפה ולירוק מבלי לבלוע.
מקנח אף לבד גם בלי שיאמרו לו.
בגיל זה הוא יכול לשטוף בעצמו את איבריו האינטימיים.

בגיל חמש: מתרחץ בעצמו (לא כולל חפיפת ראש) אך זקוק להשגחה ועזרה.
* על צחצוח שיניים ראו בפרק על בריאות השן



מה אתם יכולים לעשות?

- בגיל צעיר הילד צריך את עזרתכם ברחיצת גופו. דאגו שהחוויה שלו מהרחצה תישאר חוויה נעימה.
- אפשרו לו לשחק באמבטיה במשחקי דמיון, יצירה ובניה המותאמים לאמבטיה או למקלחת.
- דברו עם ילדכם על גופו ולמדו אותו להיות פעיל בטיפול בגופו. למשל **בגיל שלוש** למדו אותו לרחוץ פנים וידיים בעצמו, **סביב גיל ארבע** למדו את הילד לשטוף בעצמו את איבריו האינטימיים **וסביב גיל חמש** למדו אותו להתרחץ לבד, עם השגחה ועזרה.

שמרו על בטיחות מקסימלית בעת הרחצה ולעולם אל תשאירו את הילד לבד ללא השגחה.



ישנם ילדים שיש להם רגישות יתר לתחושה של המים או לטמפרטורה שלהם, או שהם מתנגדים מאוד להלבשתם. לעיתים זהו ביטוי לקושי של הילד בוויסות החושי שמקשה עליו להסתגל למצבים שונים ולמעבר ביניהם (כמו התפשטות, רחצה או הלבשה). בתגובה, הוא יכול לכעוס, לפחד, להימנע או להביע אי נוחות בדרך אחרת.
נסו למצוא דרך שבה לילד נעים והוא יכול להסתגל למים בהדרגה. דאגו שהתפשטות והלבשה ייעשו בעדינות וברגישות (ראו הרחבה על קשיים בוויסות החושי בחלק לידה-שנה).
בגיל זה הילד עדיין אינו מבין את הסכנה שבאמבטיה, הוא עלול לאבד שווי משקל ולהחליק, לקבל מכה מהברז או לשאוף מים. לכן, אל תשאירו את הילד לבד בזמן הרחצה.

הלבשה

הילד מתחיל להתלבש ולהתפשט בכוחות עצמו, ומתחיל להבדיל בין קדימה לאחור בפרטי הלבוש. הוא מכיר את סדר לבישת הבגדים ומזהה את בגדיו (לעומת בגדים של אחרים).
הוא גם יכול לזהות מהו הבגד המתאים למזג האוויר, ויכול להסיר בגד כשחם לו או להוסיף כשקר לו.
עם הזמן יכולותיו משתכללות - הוא נועל נעליים אך זקוק לעזרה בקשירת השרוכים. **לקראת גיל חמש** ילדים מסוגלים להשחיל ולקשור את השרוכים בעצמם, לכפתר כפתורים בחולצה ולהשתמש באבזרים כמו סיכות וקוקיות בשיער.

מה אתם יכולים לעשות?

- אפשרו לילד להתלבש לבד כמיטב יכולתו, אך עזרו לו לסיים אם הוא מתקשה.
- עודדו אותו לבחור בעצמו בגדים שהוא אוהב.
- עודדו וסייעו לו לכפתר כפתורים, לרכוס רוכסנים ולשרוך שרוכים.

שליטה בצרכים וגמילה

בגיל שלוש רוב הילדים כבר גמולים, יש להם שליטה מלאה על הצרכים שלהם, כולל מוטיבציה להשתמש בשירותים, אך עדיין צריכים שינגבו להם לאחר עשיית הצרכים.
חלק מהילדים עדיין לא גמולים בגיל זה כיוון שיש פער בין הבשלות הפיזיולוגית לבשלות הרגשית שלהם, ולכן תהליך השליטה בצרכים לוקח להם יותר זמן.
תהליך הגמילה נעשה מורכב יותר אם ההתייחסות של המבוגרים סביבם אינה תומכת.

בגיל ארבע עד חמש מרבית הילדים יכולים לשלוט באופן מלא בצרכים: יש בשלות פיזיולוגית ורגשית לכך ולרוב גם מוטיבציה.

מה אתם יכולים לעשות?

אם הילד מגיע לא גמול לגן, שתפו בכך את הגננת ובנו איתה תהליך גמילה שמתאים לילד שלכם.

פעמים רבות תהליך הגמילה יוצר מתח והתעסקות יתר. כדי שהתהליך לא ילחיץ את הילד, רצוי לא להתעסק בו מעבר למה שצריך, לא ללחוץ על הילד להצליח ולאפשר לו גמילה בקצב שלו. למשל, אין צורך להכביד בהוראות ובשאלות סביב כל הליכה שלו לשירותים.

תהליך הגמילה כולל פספוסים רבים וחשוב שלא תשדרו לילדכם מסרים של ייאוש או אכזבה ממנו. אם הילד ירגיש שאין עניין מיוחד סביב הגמילה שלו, ושהיא לא מלחיצה את ההורים או משבשת את חיי הבית, סביר להניח שיהיו פחות קשיים.

הדריכו את הילד לרחיצה עצמאית של הידיים לאחר השימוש בשירותים או בסיר.

אם יש הרטבת לילה, הילד עלול לחוש אי נעימות גדולה. היו רגישים והשתדלו לא לבייש את הילד ולא ללעוג לו, גלו הבנה ואל תכעסו עליו.



תהליך הגמילה

תהליך הגמילה מחיתולים והשימוש בסיר או בישבנון הוא תהליך שדורש זמן והסתגלות של הפעוט, והרבה גמישות וסבלנות מצד ההורים, וככזה יכולים לעלות בו קשיים רבים - יש ילדים שמפתחים עצירות או מפחדים להשתמש בשירותים, יש ילדים שנגמלים וחוזרים ומפספסים, ועוד. בכל מצב של דאגה או קושי, עדיף שתפנו לייעוץ מקצועי.

בריחת שתן במהלך היום או התלכלכות מצואה **אחרי גיל ארבע** מעידים על פי רוב על בעיה רגשית או פיזיולוגית שכדאי לקבל עליה ייעוץ מקצועי - בכל מקרה יש לשלול היבטים פיזיולוגיים/רפואיים לצד התייחסות להיבטים רגשיים.

הרטבת לילה

קיימים שני סוגים של הרטבת לילה:

הרטבת לילה ראשונית - ילד שעדיין לא נגמל בלילה. זה יכול לנבוע מכך שהוא ישן שינה עמוקה ולא מפתח תחושת התמלאות של השלפוחית שמעירה אותו, או מסיבות אחרות.

הרטבת לילה שניונית - ילד שכבר נגמל, תקופה מסוימת לא הייתה הרטבת לילה, ואז הוא התחיל שוב להרטיב. חשוב לברר אם החזרה להרטבה נובעת מרקע פיזיולוגי או רגשי.

בטיחות

הילדים שלנו לא יודעים לאמוד סכנות כמונו, המבוגרים, ולכן יש חשיבות עליונה לכך שאנו נשמור על סביבה בטוחה בשבילם. סביבה בטוחה מאפשרת להורה ולילד להיות יחד מבלי לדאוג, וללא צורך לקטוע את הבילוי המשותף. מומלץ להקצות מרחב בטוח למשחק, גם בבית וגם מחוצה לו.

התחומים העיקריים שיש לשמור בהם על הבטיחות הם הקפדה על מזונות מותאמים לגיל הילד, הרחקה של חומרי ניקוי מהישג ידם של ילדים, כיסוי שקעים והרחקה ממוצרי חשמל, הקפדה על סגירה של חלונות ופתחים כדי שילדים לא ייפלו מהם, חגירת חגורת בטיחות באוטו וחצייה בטוחה של כביש, השגחה צמודה על הילד באמבטיה ובכל מקווה מים בו הוא רוחץ, בטיחות ברכיבה על אופניים, בטיחות בשימוש באינטרנט, במשחקים ובמתקני שעשועים ועוד.

פירוט מלא של הנחיות הבטיחות לגידול הילד ניתן למצוא באתר ארגון "בטרם": **לחץ כאן >**



הקפדה על כללי בטיחות

אחד הפחדים המאפיינים הורות הוא שמבלי להתכוון אחד מההורים יפגע בילד. מעבר לפגיעה עצמה, פציעות כתוצאה מבעיות בטיחות עלולות ליצור רגשות אשם אצל ההורים ולהשפיע באופן ישיר על הקשר עם הילד. חשוב שתהיו מודעים לנושא הבטיחות ולמניעת תאונות בבית, במכונית ובחוץ, ושתשוחחו על קשיים ורגשות הקשורים בכך.

בריאות הילד



ילד בריא שגדל ומתפתח היטב מעורר אצל ההורה שמחה. לבריאות יש גם השפעה על הקשר ביניכם. כאשר הילד חש בטוב הוא פנוי לקשר, וכשאינו חש בטוב, הוא נמצא במצוקה וזקוק לקרבה ולמגע על מנת שיוקל לו. חשוב לדבר עם הילד ולהראות לו שמודעים לכך שאינו חש בטוב.



נושאים רבים הקשורים לבריאות מטרידים הורים וסביר להניח שמחלות של הילד (או שלכם) יוצרות אצלכם תחושת מצוקה. להלן סימנים שיכולים להעיד על בעיות בבריאות הילד: הוא אינו עולה במשקל כמו שצריך, אינו צומח לגובה, הגפיים שלו רזות במיוחד, הוא רעב תמיד, הבטן שלו גדולה או נפוחה, כפות הידיים או הרגליים שלו קרות, לחות ואדמדמות, השיער דקיק, דליל ונושר, יש לו עיגולים שחורים תחת העיניים, עורו חיוור, הוא סובל מהקאות, שלשולים או התקררויות תכופות. נראה כי אינו מבחין בכם, העיניים שלו נראות לא ממוקדות, הוא לא שומע או לא מגיב לקולות וצלילים.

בכל מקרה - אל תהססו לפנות לרופא כשאתם מודאגים מבריאותו של הילד.

במצב שבו יש צורך באשפוז הילד או כשיש לו מחלה כרונית או צרכים מיוחדים, תתקלו באתגרים מורכבים וקשיי התמודדות יומיומיים, שעלולים להעלות אצלכם רגשות שונים. קשיים אלו יכולים לפגוע בקשר עם הילד ולהשפיע על כל המשפחה, על הזוגיות ועליכם באופן אישי. מומלץ שלא תישארו לבד עם קשיים אלו ושתפנו לקבל ייעוץ ותמיכה מקצועיים.

* עוד על הורות לילד עם מוגבלות - ראו בחלק "מה מעסיק אותנו ההורים"

בריאות השן

בסביבות גיל שנתיים-שלוש מסתיימת בקיעתן של כל שיני החלב. לילד יש 20 שיני חלב. עששת המתפתחת בשיני חלב פוגעת גם בהתפתחות השיניים הקבועות. ניתן למנוע אותה על ידי שמירה על היגיינת הפה, בעזרת צחצוח שיניים פעמיים ביום - בבוקר ובערב.

ילדים נוטים להעדיף טעם מתוק, אך ממתקים ושתייה ממותקת גורמים לפיתוח עששת, לכן המעיטו במתן דברי מתיקה ועודדו את הילד לשתות מים ולאכול מזון בריא.



מה אתם יכולים לעשות?

אל תתנו לילד משקאות ממותקים כלל והקפידו שישתה הרבה מים.

צחצוח שיניים: יש לנקות את הפה והשיניים במברשת קטנה המתאימה לגיל הילד. השתמשו במשחת שיניים לילדים המכילות פלואוריד - בכל צחצוח השתמשו בכמות בגודל של גרגר אפונה או ציפורן הזרת של הילד, ולא יותר. עודדו את ילדיכם לירוק את שארית המשחה בסוף הצחצוח. אפשר לעודד צחצוח עצמי או להמשיך לצחצח לילד את שיניו. שיטת הצחצוח ניתנת ללמידה משיננית או מרופא שיניים. חשוב להקנות את ההרגל ולהקפיד על צחצוח כל יום לפני השינה, ורצוי עוד פעם אחת במשך היום.

מומלץ לקחת את הילד לבדיקה אצל רופא שיניים באופן קבוע, מדי חצי שנה, ובכל תלונה שלו על כאב, נפיחות, דימום, או סימן לא תקין.



"עששת דוהרת" מאפיינת עששת המתפשטת בכל הפה במהירות ופוגעת בכל השיניים. אם החלה עששת כזו הילד סובל, ויכולה להיות פגיעה בגדילה ובהתפתחות וטיפול שדורש הרדמה כללית של מספר שעות.

שימו לב לשיני ילדיכם: אם מתגלה כאב, נפיחות, דימום, או סימן לא תקין אחר פנו לרופא שיניים.

מומלץ להגיע לבדיקה ראשונה אצל רופא שיניים כשהפעוט מגיע **לגיל שנה**, או חצי שנה אחרי בקיעת השן הראשונה.

טיפולי שיניים נמצאים בסל הבריאות עד גיל 18 וניתנים דרך קופות החולים. יש לפנות למרפאות הקופות על מנת לממש את הזכאות.

באתר משרד הבריאות - "כל הבריאות" (לשונית "בריאות השן") -קיים מידע מפורט על הטיפולים, טכנולוגיות הטיפול וזכויות אחרות: **לחץ כאן >**

מחלות מלוות בחום

קיימות סיבות רבות לעלייה של חום הגוף. החום עצמו הוא לא מחלה, אלא מנגנון הגנה של הגוף המתלווה למחלות ילדות שונות, שמרביתן קלות וחולפות מעצמן. יש לגשת לרופא אם החום ממושך או אם אתם מודאגים ממנו.

ילדים נוטים לחלות יותר כשהם נכנסים לראשונה למסגרת חינוכית. לרוב אלו מחלות ויראליות שעוברות מעצמן גם אם הן חוזרות.

באתר ההסתדרות הרפואית בישראל אפשר למצוא הנחיות לאבחנת חום וטיפול בו, שהוציא האיגוד הישראלי לרפואת ילדים: **לחץ כאן >**



מה אתם יכולים לעשות?

כשהילד אינו מרגיש טוב, אפשרו לו לנוח ולשתות הרבה. הקפידו לאוורר היטב את החדר שבו הוא ישן.

שהו אתו כשהוא ער, בעיקר כשקשה לו, בסבלנות וברוגע ככל שאתם יכולים. היענו לצרכיו. הוא זקוק לכם כדי להבריא.



מומלץ לפנות לרופא אם החום ממושך ו/או מדאיג אתכם.



המעבר של הילד לגן עירייה או מועצה



המעבר של הפעוט בגיל שלוש מטיפול אישי של מטפלת, משפחתון או מעון לגן עירייה או מועצה, הוא שלב התקדמות והתפתחות טבעי, רצוי ובריא, ועם זאת הוא יכול להיות מורכב עבור חלק מהילדים וההורים. המעבר למסגרת שבה יש הרבה ילדים ומעט מבוגרים יחסית (כ-03 ילדים על גננת ושתי סייעות) מאתגר ועלול לעורר חששות. חשוב שתדעו שרוב הילדים מסתגלים היטב וחווים את המעבר כטבעי ומהנה. להלן התחומים שבהם חשובה בשלות כדי שתהיה הסתגלות טובה של הילד לגן, ומה אתם כהורים יכולים לעשות לפני הכניסה לגן ובחודשים הראשונים שאחריה.

בשלות רגשית והתפתחותית

ילד בשל למעבר לגן הוא ילד שיכול לתפקד עצמאית בחלק מהפעילויות היומיומיות הפשוטות כמו למשל לשתות ולאכול לבד, לחלוץ נעליים, לשטוף ידיים ועוד. הוא מסתגל למצבים חדשים, מסוגל להתאפק ולדחות סיפוקים, מצליח להתמודד עם מצבים שמתסכלים אותו במרבית הזמן, וכשהוא בוכה, הוא לרוב מתגבר ומסוגל להמשיך הלאה.



הכנה רגשית התפתחותית למעבר של הילד לגן

- ספרו לילד על הגן החדש במילים חיוביות והקריאו לו סיפורים על מעבר לגן. הליכה לגן אמורה להיות נעימה ומעניינת עבור הילד. נסו לשדר לילדכם התרגשות ושמחה סביב המעבר. מטרת השיח עם הילד והקראת הסיפורים היא ליצור אצלו ציפייה חיובית לקראת המעבר למקום חדש והמפגש עם חברים חדשים. זכרו שהמעבר יכול להעלות חששות טבעיים אצל הילד, ולכן אפשרו לו לבטא את רגשותיו וחששותיו מהשינוי.
- הציבו לילד גבולות: בגיל 3 הילד מרוכז בעצמו, ולא תמיד הוא רוצה להתחלק בצעצועים או להמתין עד שיקבל מה שהוא רוצה. כשיהיה בגן, הוא יצטרך להפנים חוקים וגבולות הנהוגים במסגרת חינוכית, ולהבין את ההשלכות שיש להתנהגותו. הצבת גבולות בבית, למשל איסוף צעצועים בסוף המשחק, הקשבה להוראות של ההורים, תסייע לו בכך (ראו פרק על הצבת גבולות ויצירת שיתוף פעולה בהמשך המדריך).
- תנו לילד להתנסות לבד בפעולות שהוא יכול לבצע: ילדים **בגיל שלוש** יכולים לעשות פעולות יומיומיות בסיסיות בעצמם וחשוב שתעודדו אותו לכך. למשל, תנו לו להתנסות בשטיפת פנים וידיים, באכילה, בהתלבשות והתפשטות ועוד. גם אם הוא מלכלך את סביבתו או עושה דברים מאד לאט, תנו לו להתנסות ואל תעשו במקומו.
- שתפו אותו במטלות בבית: ילדים אוהבים לעזור ולקחת חלק במטלות הבית, בעיקר אם הם עושים זאת יחד איתכם ובאווירה של משחק. למשל, קפלו עם הילדים כביסה, שתפו אותם בהכנות לארוחת הערב, נקו יחד אבק בחדרם ועוד. כך אתם מעודדים את הילד להיות אחראי ומאפשרים לו לחוות תחושות של הצלחה ויכולת.
- בפעם הראשונה שאתם מגיעים עם הילד לגן הכירו לו את הצוות ועשו איתו סיור להיכרות עם חצר המשחקים, פינות המשחק השונות ומיקום השירותים. כיוון שאתם מכירים את ילדכם היטב, הראו לו דברים שיכולים לעניין אותו.
- בשבועות הראשונים להליכה של הילד לגן חשוב שתגיעו מוקדם ושתפנו לעצמכם זמן לפעילות בוקר משותפת מהנה ומגוונת ביחד עם ילדכם לפני שאתם נפרדים והולכים לעיסוקיכם.

ישנם הורים שחוששים מהשתלבות ילדם בגן החדש. חששות ורגשות אלו הם טבעיים. היו מודעים לחששות שלכם כדי שלא תעבירו אותם לילד ותשפיעו על הנכונות שלו ללכת לגן.

בשלות חברתית

כדי להשתלב בצורה טובה בגן, נדרשת מהילד יכולת לשחק משחק חברתי עם בני גילו, ולהבין נורמות וקודים חברתיים, כגון שיתוף, או המתנה לתורו, גם ללא עזרת מבוגרים. הכניסה לגן משמעה לרוב היכרות עם ילדים חדשים והתמקמות חברתית מחודשת. בדרך כלל הילדים מסתגלים ומוצאים חברים בזמן קצר, ועם זאת, יעזור להם אם תקלו עליהם את ההסתגלות.

הכנה חברתית למעבר של הילד לגן

כשאתם בגן המשחקים, עודדו את הילד לקחת חלק במשחק עם ילדים אחרים, לשתף ולחלוק.
עזרו לילד לפתור מצבי ריב או בעיה חברתית רק לגבי אירועים שצפיתם בהם. אם הילד מעלה קושי חברתי שקרה בגן (ריב, עלבון וכו'), מומלץ שתשתפו את הגננת וגם שתשוחחו על כך עם הילד. התייחסו בכבוד לחששות שלו ותנו לגיטימציה לרגשות שלו. שוחחו עמו על השפעת התנהגותו על הרגשתם והתנהגותם של ילדים אחרים. כך למשל הבהירו לילדכם שהתנהגות אלימה מרחיקה ממנו ילדים אחרים ונסו לחשוב איתו על התנהגויות יעילות יותר למצבים אלה. **אחרי גיל ארבע** אפשר כבר לחשוב יחד עם הילד אם בדיעבד היה נוהג אחרת, או איך לדעתו אפשר לנהוג בפעם הבאה כדי לא להגיע למצב של ריב. סיימו שיחה כזו בחיזוק על כך ששיתף אתכם.

* לקריאה נוספת ראו פרק על תוקפנות של ילדים בחלק זה.

בשלות שפתית

מרבית הילדים שמגיעים לגן הם בעלי יכולות שפתיות המתאימות ליצירת תקשורת עם בני גילם ועם הצוות. מיומנויות אלה באות לידי ביטוי ביכולת שלהם לדבר ולהסביר מה הם צריכים. כאשר ילד מתקשה להביע את רצונותיו ורגשותיו במילים יש לו צורך בתיווך - כלומר הוא זקוק למבוגר שיעזור לו לבטא את צרכיו ורצונותיו.
לילדים שונים יש יכולות מגוונות לבטא את עצמם מבחינה שפתית אולם חשוב שלילד הנכנס לגן תהיה יכולת לבטא את רצונו במילים ובמשפטים פשוטים, ולפתח שיחה מובנת עם חבריו ועם צוות הגן. ילדים עם קושי לבטא את רצונם במילים יחוו תסכול רב. בגן שבו יש מעט אנשי צוות יחסית למספר הילדים, היכולת של הצוות להתעכב כדי להבין כל ילד היא מוגבלת, וכתוצאה מכך עלולים להופיע אצל הילד, מלבד התסכול, גם כעס ואלימות כלפי הסובבים אותו. אם אתם מרגישים שלילד יש קושי בתחום, מומלץ שהתייעצו עם הגננת.

הכנה שפתית למעבר של הילד לגן

דברו עמו בצורה ברורה ולא מהירה.
קראו לו סיפורים: ככל תחשפו אותו יותר לספרים, כך תעשירו את אוצר המילים שלו ואף תעודדו את הסקרנות שלו ואת הרצון שלו ללמוד לקרוא. ספרו לו סיפור בכל ערב לפני השינה, שאלו אותו שאלות על הסיפור והתעכבו על מילים חדשות.
דברו עם הילד על מה שקורה עכשיו. כל פעילות היא הזדמנות להרחבת מושגים ואוצר מילים. למשל, כשיוצאים לטיול או בדרך לגן שאלו אותו על הצבעים של התמרורים, המכוניות והפרחים. בזמן פעילויות משותפות בבית כמו אכילה, בישול, עריכת שולחן או מקלחת, למדו אותו על חלקי גופו, על שמות חפצים, מושגים הקשורים לריהוט, אוכל, ועוד.

* לקריאה נוספת ראו את החלק על התפתחות השפה בחלק זה.



מה אתם יכולים לעשות בתקופה הראשונה לאחר כניסתו של הילד לגן?

נסו להימנע משינויים נוספים: המעבר לגן מצריך מהילד כוחות להתמודדות, ורצוי להקל עליו בתקופה זו ולא להוסיף שינויים נוספים לסדר יומו. לפעמים המעבר לגן קשור לשינויים נוספים שאתם עושים כמו מעבר דירה או מקום מגורים. לילדים בגיל זה לוקח זמן להסתגל לשינוים כאלו, ויכול להיות שהוא יביע את הקשיים הללו דרך התנהגויות כמו ירידה בתיאבון, קשיים בשינה, או חזרה להתנהגויות שאפיינו אותו כשהיה יותר קטן (כמו חזרה לשימוש במוצץ, היצמדות להורה, חזרה להרטבה וכדומה). אפשר לתת לו חפץ מוכר מהבית, שיסייע בהסתגלות בימים הראשונים. תגובות אלו הן לרוב זמניות ויעברו לאחר תקופה קצרה, כשהילד ירגיש ביטחון במסגרת החדשה. אם התופעות נמשכות תקופה ארוכה, התייעצו עם הגננת.

הקפידו על ארוחת בוקר קלה טרם היציאה מהבית. במרבית הגנים הארוחה הראשונה היא בשעה עשר. ילדים רעבים לרוב לפני שעה זו, וזקוקים למזון כדי שיוכלו למשל להתרכז ולהקשיב במפגש.

ספרו לגננת על הילד - על אופיו, על רגישויות שיש לו, כיצד הוא נירגע ומה מקשה עליו - כדי שהיא תוכל להגיב אליו בהתאמה.

התעניינו ביום שעבר על הילד ודברו איתו על מה שעשה בגן, פתחו את תיקיית היצירות שלו, בקשו ממנו להסביר לכם על הציורים שלו. השאלות שלכם יתנו לו תחושה שהוא חשוב ומעניין אתכם.

במידת האפשר הביאו את הילד בשעה מוקדמת לגן ולא יאוחר מהשעה המקובלת. אם הוא יגיע בין הילדים הראשונים יהיה לו קל יותר להשתלב חברתית. קשה להיכנס לגן כשרוב הילדים כבר שם, מגובשים לקבוצות. ההגעה באיחור לגן באופן עקבי עלולה לפגוע בהסתגלותו של הילד למסגרת ובהשתלבותו בהמשך סדר היום בגן. בנוסף, חשוב שתתנו לילד מודל בהתנהגותכם ביחס לחשיבות על שמירה על כללי הגעה בזמן לגן.

היפרדו מהילד באופן ברור ומהיר בבוקר: אפשר לומר לו שאתם הולכים לעבודה ושאחר הצהריים תיפגשו שוב. גם אם הילד בוכה חשוב להיפרד ממנו פעם אחת ולצאת, ועם זאת חשוב לא להיעלם מבלי לומר לו שלום.

עזרו לילדכם למצוא את מקומו החברתי ועודדו אותו להזמין חברים הביתה. במידת הצורך היעזרו בגננת ושאלו אותה עם מי הילד שלכם הכי מתחבר בגן.

בדקו עם הגננת מהן דרכי התקשורת המקובלות עמה ומהן השעות בהן ניתן לפנות אליה ושתפו אותה במה שקורה לילד: הגננת נמצאת עם הילד רוב שעות היום, רואה מה עובר עליו וכיצד הוא מתנהג. סמכו עליה והקשיבו להערותיה, ידעו אותה על קשייו ושתפו אותה בלבטים שלכם. שתפו את הגננת במקרים בהם אין ספק שמה שקורה במשפחה משפיע על הילד, כמו הולדת אח, הליכי גירושין, פטירה בתוך המשפחה ועוד, ובקשו ממנה שתשים לב כיצד הוא מגיב בגן.

ומה איתכם?

לצד השמחה על כך שילדכם עובר לגן עירייה או מועצה, המעבר יכול לעורר בנו ההורים חששות ושאלות כגון:
האם יהיה לילד שלי טוב או לא, האם יאהבו אותו, האם יהיו לו חברים או לא, האם ישימו לב אליו.

הכניסה של דמות משמעותית חדשה בטיפול ובחינוך הילד, הגננת, יכולה לעורר בנו ההורים חששות לגבי עמדותיה השונות משלנו,
או מידת ההסכמה בינינו לבינה על הדרך החינוכית והאופן בו נוכל לשתף פעולה.



התמודדות עם סוגיות שונות הקשורות לגן

נסו להפריד בין החששות שלכם לאלה של הילד. חשוב להמתין בסבלנות עד שיסתגל למסגרת החדשה.
הביעו עמדה חיובית כלפי המסגרת והצוות החינוכי. מחקרים מראים שזה משפיע לטובה על הסתגלותם של ילדים. סמכו על הגננת וראו בה שותפה לגידולו של הילד: שתפו אותה בקשיים שלו או בלבטים שלכם.
כשילד חווה קשיים במסגרת החינוכית, לעיתים ההורים חוששים שלא יוכל להתמודד עמם, כי הם זוכרים חוויות דומות מהילדות שלהם. אם אתם מכירים מצב כזה, חשוב שתעשו אבחנה בין הילד לביניכם - סביר להניח שיש לו כוחות התמודדות ויכולות שאולי לא היו לכם כשהייתם קטנים.
לוו את הילד בהתמודדותו עם קשיים במסגרת הגן - למשל אם קשה לו להתמקם חברתית בגן, דברו איתו על חוויותיו ועל יחסיו עם ילדים אחרים, אפשרו לו להביע את מגוון רגשותיו, ועזרו לו לפנות לצוות החינוכי שיסייע לו. יחסים בין ילדים משתנים מאד בגילים אלו, והם זקוקים לנו המבוגרים שנתווך ונסייע להם ביחסיהם החברתיים.
לעיתים הורים רואים בילדות של ילדיהם הזדמנות להגשים או לממש דברים שהם לא יכלו כילדים. הם יכולים למשל לדרוש מהילד לעשות דברים שהם רצו ולא התאפשר להם לעשות, להגשים חלומות שהם לא יכלו להגשים או לצפות ממנו להשתלב חברתית באופן שבו הם מדמיינים שהם היו משתלבים לו היו במקומו. שימו לב לכך והיו מודעים לתגובותיכם כלפי הילד. חשוב שתבחינו בין רצונכם לבין רצון ילדיכם כדי שלא תכניסו אכזבות לתוך הקשר ביניכם.
שתפו חברים וקרובים ברגשותיכם - לעיתים קרובות הידיעה כי הורים אחרים חשים כמוכם מקלה.



בגיל זה ילדכם זקוק לצוות הגן, לגננות ולסייעות, שיהוו עבורו דמויות משמעותיות, מחנכות ותומכות, ושיהיה לו עמן קשר רגשי עמוק ויחסי אמון וביטחון - כך שניכר יהיה בהתנהגותו ובדבריו שהוא שמח לקראתן וטוב לו בנוכחותן. הצוות נמצא שם כדי לסייע לילד בכל תהליכי ההתפתחות שהוא עובר ובוויסות הרגשי שהוא זקוק לו. הוא זקוק לכך שנשות הצוות יהיו זמינות בעבורו, ינחמו אותו בעת הצורך, יעזרו לו להבין את רגשותיו ויכוונו אותו להתנהגות מתאימה.

אם אתם חשים כי הילד לא מצליח להסתגל לגן או שיש שינוי ניכר בהתנהגותו לאחר שכבר התרגל למסגרת, למשל נראה שהוא במצוקה או שהוא מסרב ללכת לגן בבוקר או מתקשה מאד להיפרד מכם לאורך זמן, מומלץ שתתייעצו עם הגננת או שתבקשו ממנה להתייעץ עם פסיכולוגית הגן. אתם יכולים גם לפנות בעצמכם ישירות לפסיכולוג הגן העובד מטעם הרשות המקומית או לשפ"ח ברשות המקומית.

זרקור להורים - הילד המיוחד שלי עולה לגן

"חינוך מיוחד" הוא שם כולל לכל המסגרות והשירותים הניתנים לילדים עם מוגבלות, תסמונת או בעיה התפתחותית. מכיוון שבארץ קיים חוק חינוך חובה מגיל 3, הרי שכל ילד זכאי ללכת לגן, ועל הרשות לדאוג לכלל הילדים, לרבות ילדים עם מוגבלות וצרכים ייחודיים, דרך מתן שירות כמו סייעת, גננת שילוב או גן חינוך מיוחד.

כדי להבין את החוקים והזכויות הקשורים לחינוך המיוחד, פנו לפורטל הורים - שילוב וחינוך מיוחד - באתר משרד החינוך, בו תמצאו מידע רחב, מקיף ומעודכן: **לחץ כאן >**

במצב של שילוב ילד עם **מוגבלויות/צרכים מיוחדים** בגן רגיל חשוב לשתף את הגננת בקשייו. ארגנו מפגש עם הגננת ואם יש צורך גם עם איש מקצוע נוסף שמשמעותי לטיפול בילד. במפגש הסבירו לצוות איך הילד חווה דברים - למשל, אם מעברים קשים לו, הסבירו זאת ותארו איך הוא מתנהג בתגובה אליהם. תוכלו לבקש שיתקיים גם מפגש עם ילדי הגן, ולהיות שותפים לתכנון מפגש זה. הגננת תיתן לילדים את ההסבר ותתווך את התנהגותו של הילד שלכם. בנוסף, במפגש זה תוכל הגננת לדבר על הזדמנות להכיר, לכבד ולקבל את האחר, לפתח סבלנות וסובלנות, לגלות אמפתיה וללמוד לקחת אחריות ולעזור לאחר ששונה מהם. בשיחה חשוב לתת מקום גם לכישרונות, לכוחות וליכולות שמאפיינים את הילד לצד המוגבלות שלו.

ההחלטה אם **להכניס את הילד שלכם לגן של החינוך המיוחד** אינה החלטה פשוטה. הרצון שילדכם יהיה בחברת ילדים עם התפתחות תקינה הוא רצון טבעי, שמבוסס על החלקים הבריאים והנורמטיביים שיש לו. ההבנה כי לילד שלי יש קושי, וכי הוא אינו כמו כולם, מלווה בעצב ולעיתים בתחושת אובדן, או כישלון, וזאת לצד השמחה והאושר בגידול הילד. ההחלטה על גן חינוך מיוחד איננה מבטאת ויתור על הילד, אלא רצון לטפל בקשייו. את ההחלטה על חינוך מיוחד ניתן לשנות בכל שנה, וחשוב שתתלבטו יחד עם איש מקצוע לגבי המסגרת המתאימה - כזו שתיתן טיפול ומענה אופטימלי לקידום הילד שלכם. אם תחליטו על מסגרת חינוך מיוחד, יוכל הילד שלכם לפגוש ילדים ההולכים לגן רגיל במסגרת הצהרון, או בשעות אחר הצהריים - בחוגים או בגן השעשועים.

אם הילד שלכם הולך לגן חינוך מיוחד, יתכן שתיחשפו גם אתם לילדים עם מוגבלויות שונות. שימו לב לתגובה שלכם לילדים האחרים. זו הזדמנות חשובה להראות לילד שלכם איך אתם מקבלים ילדים אחרים כפי שהם, כפי שאתם מקבלים אותו, כפי שהייתם רוצים שגם אחרים יקבלו אותו. לעיתים החשיפה לילדים עם מוגבלויות שונות וצרכים שונים גורמת להורים לעבור בעצמם תהליך פנימי של הבנה וקבלת ה'אחרות' של הילד שלהם.

הימצאותו של ילדכם בגן שבו ילדים עם מוגבלות דומה לשלו מאפשרת לכם גם להיפגש עם הורים נוספים שחווים חוויות והתמודדויות דומות לאלו שלכם ואולי גם גרים באזור מגוריכם. קשר עמם ולמידה מניסיונם יכולים לתמוך בכם ואולי גם להפיג את תחושת בדידות, שמאפיינת הורים רבים לילדים עם מוגבלות או בעיה התפתחותית.

המפגש היומיומי עם המסגרת לחינוך מיוחד, ועם הילדים האחרים בה, יכול להציף כל פעם מחדש את מורכבות המצב, לאמת אתכם עם מצבו של ילדיכם ולדרוש מכם לעשות שוב תהליך של עיבוד והשלמה. תנו לעצמכם את הזמן לעבד את המציאות של ילדיכם, וחמלו על עצמכם במקומות שבהם עולים רגשות קשים. מגוון הרגשות שאתם מרגישים בסיטואציה כזו הוא לגיטימי. במידת הצורך, היעזרו באנשי המקצוע המלווים את הגן.

מגיל שלוש עד גיל שש - אבני דרך בהתפתחות



כשאתם משתמשים במדריך זה זכרו שגם אם ילדכם מתפתח מהר יותר או לאט יותר ממה שכתוב כאן, אין זה אומר שהוא אינו מתפתח היטב. בנוסף, הסוגיות ביחס להורות הן כלליות ומתאימות למרבית ההורים, אך לא לכולם. דברו עם איש מקצוע שאתם סומכים עליו אם יש לכם שאלות או מתעוררים אצלכם חששות.

כל אחד מכם מביא מהבית בו גדל מורשת, תרבות וערכים, שיהוו חלק בלתי נפרד ופעיל בדרך שבה תעצבו את המרחב המשפחתי שלכם. חשוב שתתנו מקום לשורשים אלו ולייחודיות שלכם בתפיסת ההורות שלכם.

התפתחות מוטורית

מרבית הילדים בגיל זה מתפתחים מוטורית מהר מאוד, וזה דורש מכם ההורים להיות בעצמכם בעלי כושר גופני סביר, כך שתצליחו "לרוץ" אחריהם ולהשגיח על מעשיהם. המיומנויות המוטוריות שלהם ימשיכו להתפתח באופן משמעותי מאוד בשלוש השנים הללו, וילדיכם יפתחו יכולות שלא היו להם קודם. הם יוכלו להתחיל להיות שותפים בתחומים רבים בחיים: לסדר את חדרם, לערוך את השולחן לארוחת ערב משפחתית; לעזור לכם בקניות - גם לבחור מוצרים בחנות, וגם לסחוב חלק מהשקיות הביתה, ועוד ועוד. חשוב שתשתפו את ילדיכם בפעילויות אלו, כחלק מפיתוח מיומנויות החיים שלהם.



זכרו שכל ילד מתפתח בקצב שלו, יש ילדים שהתחום המוטורי חזק אצלם ומתפתח מהר, בעוד אחרים מתפתחים מהר יותר בתחומים אחרים. חשוב שתקבלו את ילדכם כפי שהוא, כולל קצב ההתפתחות שלו, ושלא תשוו אותו לילדים אחרים בני גילו או לאחיו. בכל מקרה, אם אתם מודאגים ביחס להתפתחותו, פנו לרופא הילדים, לגננת או לאנשי מקצוע אחרים להתייעצות.

התפתחות מוטוריקה גסה

בגיל שלוש הילד יושב ישיבה מזרחית. משחק מסירות בכדור גדול ובועט בו בכוח. מסוגל לעמוד למשך מספר שניות על רגל אחת גם בעיניים עצומות. הולך קדימה לאחור ולצדדים, תוך משיכת צעצועים גדולים בביטחון רב. עולה במדרגות רגל אחר רגל ויורד כאשר שתי רגליו על כל מדרגה. קופץ מגובה מדרגה אחת או שתיים.
רץ בביטחון ובחופשיות, זהיר יותר, מודע יותר לסכנות ונתקל פחות בחפצים במרחב. מטפס על מתקני משחק בקלות רבה. רוכב על תלת-אופן תוך שימוש בדוושות.

בגיל ארבע הילד מנווט תנועותיו במיומנות תוך שליטה על גופו. פעיל, מיומן בטיפוס, החלקה על מגלשה והתנדנדות בנדנדה. הולך בקלות על קו ישר. מתיישב כשברכיו מצטלבות. מסוגל לעמוד, ללכת ולרוץ על קצות האצבעות. עולה ויורד במדרגות כשמחזיק בידיו חפצים. מטפס ויורד בסולם, רגל אחת בכל שלב. יכול לרוץ מעל מכשול בגובה 20 ס"מ, לעיתים עם עזרה.

בגיל חמש הילד מסוגל לדלג רגל אחר רגל. עומד במשך שלוש-חמש שניות על רגל אחת (על הרגל המועדפת) ומנתר על הרגל הזו שנים-שלושה מטרים קדימה. קופץ מעל מכשול קדימה ואחורה בשתי רגלים יחד. קופץ בחבל מספר קפיצות. מתגלגל קדימה בשרשרת, שני גלגולים רצופים ויותר.
מפגין מיומנות הולכת וגדלה במשחקי כדור מגוונים. מסוגל להתכופף מהמותניים ומטה כשברכיו ישרות ורחוקות זו מזו, לסדר ולהרים חפצים מהרצפה. רוכב בצורה מיומנת על תלת-אופן או אופניים נמוכים עם גלגלי עזר או בלעדיהם.

מה אתם יכולים לעשות?

- עודדו אותו לעמוד על רגל אחת, לקפוץ ממדרגה ולשבת ישיבה מזרחית.
- אפשרו לו לעלות ולרדת במדרגות.
- לכו איתו לגן המשחקים ועודדו אותו לטפס על מתקני משחק, להתנדנד בנדנדות ולהתגלש במגלשה תוך השגחת מבוגר.
- שחקו עמו בתופסת ובמשחקי כדור מגוונים וחברתיים, כמו מסירות וכדורגל, בבית ובחצר.
- אפשרו לילד לרכב על תלת-אופן בגודל המתאים לו.
- עודדו פעילות בתנועה כמו מחול ואומנויות לחימה.
- עודדו משחקי שיווי משקל כגון דילוג על חבל, משחק קלאס, הליכת שיווי משקל, רכיבה על אופנים מותאמים עם קסדה, עמידה על רגל אחת (גם עם עיניים עצומות).
- עודדו את הילד להיות עצמאי בהתאם ליכולתו, ואם אין צורך בכך, אל תעשו דברים עבורו ובמקומו (גם אם זה דורש מכם להמתין בסבלנות עד שיסיים לעשות דבר שאתם הייתם מסיימים בקלות ובמהירות).



מוטוריקה גסה

במקרים הבאים מומלץ לפנות לרופא המשפחה או לרופא ילדים (ולבקש שיפנו את הילד לבדיקה של פיזיותרפיסט או מרפא בעיסוק):

ילד שמתעייף מהר (לאחר שתיים-שלוש דקות) מישיבה ליד שולחן (כדאי לבדוק חולשה בחגורת כתפיים).

ילד עם קשיים בתכנון תנועה: ילד שמרבה להיתקע בקירות, להיעצר ליד מכשולים, להיכנס מתחת לשולחן ולא לדעת איך לצאת.

ילד שמתקשה בתנועה: ילד שהולך בצורה מגושמת, אינו יודע לרוץ, לקפוץ או לרכוב על תלת-אופן, מתקשה בעלייה במדרגות ובקפיצה על רגל אחת. מתקשה לתפוס כדור, מפיל ונופל הרבה.

ילד שתנועתו מסורבלת: הוא נופל, שופך דברים, מלכלך, מפספס, איטי ומסורבל. הוא אינו מצליח במשחקי כדור, תנועה ובנייה, ונוצר מצב בו הוא נמנע ככל האפשר מפעילות שלא יצליח בה. מצב זה עלול להתחיל מעגל סגור שבו הילד נמנע מפעילות, נדחה חברתית בשל כך וחוזר חלילה. הדימוי העצמי של ילדים בגיל זה מבוסס על תפקוד גופני, ולכן קשיים אלו עלולים ליצור אצל הילד דימוי עצמי וביטחון עצמי נמוכים. בנוסף, ילדים אלו לרוב גורמים לנזקים כשדברים נשברים ונשפכים סביבם, כך שגם המבוגרים שסביבם מגיבים בכעס ומתקשים להכיל אותם.

הימנעותם של הילדים מפעילויות יכולה להקיף תחומים רבים: הם עלולים לסרב לצייר, לגזור, לעסוק ביצירה, לרכב על אופניים, להתלבש לבד, ועוד. הימנעות מגבירה את הקשיים, כיוון שהילד אינו מתרגל פעילות גופנית.

הקשיים של הילד מלווים על פי רוב בתחושות עזות של כעס, בושה וקנאה - הם כועסים על הסביבה ודרישותיה, על הקשיים שלהם שהם לא מבינים, על תגובות הכעס שמופנות אליהם. הם מקנאים באחרים על הצלחותיהם, עסוקים בניסיון להסתיר את הקשיים (למשל מנסים להסתיר ציורים ומתנגדים לתלייתם בבית או בגן) ועוד. קשיים רגשיים אלו גורמים לא פעם לתגובות תוקפניות שלהם כלפי ילדים ומבוגרים.

השלכה נוספת של מצב זה היא שמבוגרים עושים למען הילד דברים - כדי לחסוך זמן, כדי שדברים לא יפלו ישברו או יינזקו, וגם כדי למנוע מהילד תסכול. מצב זה יוצר תלות, כשהילד מתרגל שעושים דברים עבורו. התייחסות זו יכולה גם לגרור כעס מצד הילד על שלא מאפשרים לו לעשות ללא עזרה.

בגיל שלוש הילד מסוגל לבנות מבנים מורכבים, כגון: מגדל בן 9 קוביות ויותר, דגמים פשוטים של גשר אחד או יותר, ומבנים דמויי בית. הוא משחיל חרוזים גדולים וקטנים על שרוך. יכול לקפוץ את ידו לאגרוף תוך הנעת האגודל בנפרד משאר האצבעות, ימינה ושמאלה (הכנה לקראת אחיזת עפרון משוכללת). מחקה בציור עיגול, קווים אנכיים ומאוזנים וריבוע, בדרך כלל ביד המועדפת. **לקראת גיל ארבע** הוא יכול לצייר במכחול ולגזור במספריים (עקום).

בגיל ארבע הילד מחזיק ומשתמש בעפרון בצורה יציבה וגוזר במספריים על קו ישר. ילדים בשלב זה שואבים עניין רב מעיסוק בחומרים ויצירה - נגרות, בניה, ציור, הדבקה. הם ישתמשו בחומרים באופן יצרני ויצירתי, ויעסקו רבות בבדיקת מיומנויות היצירה שלהם ופיתוחן.

הילד יכול להעתיק מהלוח צורות של עיגול וריבוע, ויכול ליצור סימן פלוס ולהתחיל לצייר משולש. הוא צובע וממלא שטחים פשוטים, לרוב מבלי לצאת מהקווים.

בגיל חמש הילד מכפתר כפתורים, מסוגל לבנות מקוביות מבנים מורכבים - כגון מגדל בן 10 קוביות ויותר - ודגמים פשוטים של 3 גשרים ויותר. הוא מרכיב פאזל מ-10 חלקים ויותר.

אחיזת העיפרון של הילד בגיל זה יציבה, עם דומיננטיות ברורה ליד המועדפת. הוא יכול להעתיק שני פריטים מדוגמה - למשל עיגול, סימן פלוס, ריבוע, משולש . הילד יודע להוביל עיפרון בתוך מבוך - במסלול צר. הוא מונה אצבעות על יד אחת, בעזרת האצבע המורה של היד האחרת, ובונה מדרגות בעזרת קוביות (על פי מודל).



מה אתם יכולים לעשות?

- תנו לילד קוביות קטנות להרכבה והדגימו לו בניית מבנים מורכבים (גשרים, בתים וכו')
- תנו לו להשחיל חרוזים בגדלים, צורות וצבעים שונים.
- אפשרו לילד ציור חופשי בצבעי גואש, מים, פנדה, טושים, עפרונות וכו', וכן משחק בבצק וגזירה במספריים מותאמים בהשגחת מבוגר.
- תנו לילד לחקות ולהעתיק צורות גיאומטריות פשוטות.
- ספקו לו חוברות צביעה, ציורי מבוך וכו' שיכולים לאפשר לו לתרגל שליטה במוטוריקה עדינה.
- עודדו את הילד להרכיב פאזלים - על הרצפה ועל שולחן - בדרגות קושי מותאמות לגיל.



התייעצו עם איש מקצוע אם לילדיכם **בגיל ארבע - חמש** יש קושי לצייר צורות הנדסיות פשוטות ו/או לגזור במספריים ו/או להשתמש בסכו"ם ו/או לקשור שרוכים / לרכוס כפתורים / לסגור רוכסן.

* ראו פירוט בחלק על מוטוריקה גסה לגבי ילדים מתקשים בתנועה.

ציור וכתיבה

התפתחות הציור והכתיבה בגיל זה היא אישית מאוד. **בגיל שלוש** אין חוקיות לציור - הילדים משרבטים. הם מתעניינים מאוד בשילוב של צבעים בציורים שלהם. ילדים מבינים בגיל זה שכתיבה בנויה מקווים ועיגולים ושיש לה דפוסים שחוזרים על עצמם, והם מנסים לחקות את מה שהם רואים ומשרבטים משהו שנראה כמו כתיבה או מספרים. הם גם יגידו לרוב על שרבוט כזה שהם כתבו משהו.

לקראת **גיל ארבע** הציור נעשה ברור יותר, יש יותר חוקיות ונושא לתמונה. לרוב ילדים יציירו אובייקטים כמו אנשים או עצמים שונים - למשל דמות אדם בעלת שלושה חלקים עד חמישה חלקים (בדרך כלל ראש, רגליים, זרועות ואולי גם אצבעות). בגיל זה הם יכולים לדמיין משהו ולנסות לצייר אותו. הרבה פעמים הם מקדישים את הציור למישהו שהם אוהבים. לפעמים הם מתכננים את הציור לפני שהם מתחילים - רואים את זה כשילד עוצר וחושב לפני שהוא מתחיל לצייר. בציור כזה יהיו לרוב יותר פרטים. הציורים יתחילו פעמים רבות בעיגולים וקווים. הילד מתחיל לכתוב אותיות (גם אם בכתב ראי או תוך החלפת מקום). לילד יש כבר יכולת להעתיק וסביר לצפות שינסה לכתוב את שמו.

בגיל חמש ילדים כבר מנוסים בציור ואפשר לראות יצירת אמנות עם נושא, כולל כתיבה בתוך הציור. למשל הם יציירו דמות בעלת תשעה חלקים או בית עם דלת, חלונות, גג וארובה. הם יציירו ציורים רבים אחרים המכילים מספר פריטים. לפעמים הציור נראה כמו קומיקס שמשלב ציור וכתיבה. ילדים יכולים להבין שישנן מילים שמיוצגות כסמל ולהשתמש בו - למשל במקום לכתוב "שמח" הם יציירו סמיילי.
הם כותבים אותיות ומספרים, לעיתים תוך החלפת מקום האותיות.



מה אתם יכולים לעשות?

- התייחסו לציורים של הילד בהנאה, גם אם הוא מספר לכם על דברים שיצר בשרבוט, ואתם לא רואים משהו מוחשי שאתם מזהים ("כאן יש אווירון", "ציירתי אותך אמא", "כאן כתבתי את השם שלי" וכו').
- שבו וציירו עם הילד שלכם. דרך הציור המשותף יכול ילדכם ללמוד לצייר דברים.
- ציירו באופן שיהיה מובן לילד - לא מתוחכם או מקצועי אלא מתאים לשלב של הילד ולמה שהוא אוהב (כמו שאתם מדברים אליו בשפה שתהיה מובנית לו ומותאמת לגילו). אתם יכולים גם להקדיש לו ציור, סביר להניח שזה ישמח אותו.
- תנו לילד להתנסות בציור בצבעים שונים כחלק מהשגרה.
- הציעו לו צבעים שקל לאחוז בהם ושאפשר לנקות אותם בקלות מהבגדים והשולחן. כדאי להלביש אותו בבגדים שהוא יכול ללכלך או לשים לו סינר.
- לילדים צעירים במיוחד כדאי להדביק את הדף לשולחן בנייר דבק, כדי שלא יזוז בזמן שהם מציירים.
- אין צורך לתת הוראות לילד. תנו לו לצייר בחופשיות. חשוב שתשימו לב לתהליך ופחות לתוצאה.
- אם אתם רואים שלילדכם יש מצב רוח לא טוב, אפשר להציע לו לצייר את מה שהוא מרגיש. לפעמים זה יכול לעזור לו להירגע.



יש מצבים שבהם ילדים נמנעים מציור. ויכולות להיות לכך סיבות רבות. רצוי להיוועץ עם איש מקצוע אם ילדכם נמנע מכך לחלוטין.

התפתחות קוגניטיבית, תפיסה ולמידה

כל ילד יחיד ומיוחד, ולכל אחד הכישרונות והקשיים שלו, החוזקות והאתגרים איתם הוא צריך להתמודד. יש ילדים שתופסים מהר, בעוד לאחרים עולם דמיוני מפותח. מיומנות קוגניטיבית אינה מתבטאת רק ביכולות שכליות, הבאות לידי ביטוי בהישגים לימודיים. ילד יכול להיות יצירתי מאוד, לפעול בדרכים לא מקובלות ולהגיע להישגים אחרים.
לעיתים הורים רוצים שהילד שלהם יצליח בכל דבר. הם מאמינים שהוא יכול, והאמונה שלהם בו חשובה כדי לתמוך ולקדם אותו. עם זאת, אם הורים יתעקשו וילחצו על הילד שלהם להראות הישגים בתחומים שהוא מתקשה בהם, הוא עלול לחוות תסכול שיפגע בביטחון העצמי שלו.
לפעמים הורים חולמים עבור הילד משהו שלא מתאים לו ולמי שהוא. לעיתים אנו רוצים להגשים דרך הילד שלנו את הפנטזיה שלנו ההורים ושל מה שאנו חלמנו להיות. חשוב שתהיו רגישים ותבדקו אם הילד נמשך לתחום שהצעתם לו ומתעניין בו, ואם יש לו את היכולת והכישרון הנדרשים כדי להצליח בו.
בעיקר, חשוב שתקבלו את ילדכם כפי שהוא, תכירו את החוזקות והכישרונות שלו ותעצימו אותם.



אבני דרך התפתחותיות בהתפתחות קוגניטיבית, תפיסה ולמידה

בגיל שלוש הילד מסוגל לתאם בין פעולות, למשל לבצע תנועות שונות בכל יד בנפרד ובו זמנית (לדוגמא: בפעולת גזירה יד אחת גוזרת והשנייה אוחזת בדף). הוא מסוגל לבצע תנועות לסירוגין, כגון רכיבה על תלת אופן תוך שימוש בדוושות.

הוא לומד להבחין בין גדלים שונים של - גדול, בינוני, קטן - ומתחיל לכנות צבעים בשמם. הוא מתמצא היטב בסביבתו הקרובה מחוץ לבית, לדוגמא הוא מסוגל ללכת לשכנים ולחזור.

בגיל ארבע הילד מסוגל להבחין בסדר גודל של חפצים. הילד יודע למקם אמצע, למשל בציור. הוא מסוגל לעבוד עם לוח כרטיסיות וציורים, למיין כרטיסי משחק לפי קטגוריות, ולזהות דומה, שונה ויוצא דופן. הוא יכול לסדר קבוצה של אובייקטים לפי גודל (עד 8 פריטים בגדלים שונים) ולמיין אובייקטים לפי שני ממדים (לדוגמא: גודל וצבע). הוא מבין הרכבים של עצמים מזהה את שמו הכתוב ומנווט עצמו במקומות שיש בהם פינות חדות ומכשולים. הילד מבין את מושג הכמות עד 5 פריטים. הוא מבין את מושג הזמן, מתחיל לפתח מודעות לזמן, ומתחילה יכולת תכנון לעתיד הקרוב (לדוגמא: הוא יודע באיזו שעה משודרות התוכניות האהובות עליו). הוא מודע לכיוונים ימין ושמאל אך מתבלבל ביניהם.

מתחילה הבנת חוק שימור החומר (למשל שימור נפח הנוזל - כשיש כמות מים זהה בשני כלים בעלי גודל שונה). הילד מסוגל להשתמש ולהבין מושגי יחס כמו שווה, פחות ויותר (תפיסה כמותית).

הוא מבין פעולות חשבון פשוטות, ובעל זיכרון שמיעתי של ארבע ספרות וחזותי של חמישה אובייקטים.

הילד נהנה מבדיחות ומחידות ומפתח חוש הומור.

בגיל חמש הילד יודע להבחין בין שמאל וימין אך עדיין מתבלבל ביניהם. הוא מסוגל למיין כרטיסי משחק ולזהות דומה, שונה ויוצא דופן. הילד מסוגל להבין מושגי יחס כמו שווה, פחות או יותר (תפיסה כמותית) ולהשתמש בהם. הוא מבין מושגי כמות עד עשר, מבין את מושג הזמן ומשתמש נכון בזמנים עבר, הווה ועתיד.

מה אתם יכולים לעשות?

- חשפו את הילד למגוון של חפצים, משחקים, אירועים ומקומות, כדי לסייע לו להכיר ולחקור את העולם סביבו.
- הציבו לילד משימות ואתגרים, מוכרים וחדשים, שהוא מסוגל לתכנן ולבצע בהצלחה. הדגישו את הסיבות לכך שהצליח ותנו לו הסברים אם נכשל.
- אפשרו לו לעסוק בגזירה, בציור, בהדבקות וכו' - פעולות יצירה המפעילות את הדמיון.
- הסבו את תשומת לבו לסדר, גודל וצבעים של חפצים ודמויות.
- הדגישו מושגי זמן בתוך השיח עם הילד.
- הדגישו כוונים ימין ושמאל בעת פעילות.
- ספקו לילד משחקי מיון של כרטיסיות, צבעים וצורות גיאומטריות, וכן משחקי קלפים, זיכרון ועוד.
- שחקו עם הילד משחקים שמחדדים את הזיכרון - זכירת קולות, בני אדם, צלילים מוסיקליים וחפצים שונים.
- עודדו את הילד לספור - למשל בקשו ממנו לספור קוביות, פירות וכו'. עודדו אותו לספור לאחור - מחמש עד אפס.
- צאו איתו לטבע ולסביבה הקרובה לפעילויות כמו איסוף עלים, משחק בשלוליות, הכרת צמחים וחיות ועוד.
- אפשרו לו לצייר ולהעתיק צורות מלוח או מכרטיסיות. עודדו אותו לכתוב.
- צפייה בתוכניות או בסרטים במדיה ומשחק במשחקי מחשב יכולים לסייע להתפתחות קוגניטיבית בתנאי שהם מותאמים לגיל הילד, תוך הגבלת זמן מסך, תיווך, פיקוח והכוונה שלכם לגבי בחירת התכנים. להרחבה אפשר לראות בחלק העוסק במסכים בחלק "מה מעסיק אותנו ההורים".



זכרו שאבני הדרך ההתפתחותיות מתארות מה שילדים צריכים להשיג בגיל זה. יחד עם זאת לכל ילד קצב משלו בהתפתחות - יש ילדים שישיגו בשלב מוקדם מה שאחרים ילמדו מאוחר יותר.
כדאי להתייעץ עם רופא הילדים שלכם או איש מקצוע אחר כאשר הילד שלכם לא מסוגל לעשות את מרבית הדברים שרשומים באבני הדרך בתקופה שהוא אמור להשיג אותן. למשל, אם ילד נמנע ממשחקי קופסה כמו לוטו או פאזל, נמנע ממשחקי דמיון או שנראה שלאורך תקופה הוא לא מתקדם או רוכש מיומנויות חדשות - ייתכן שהדבר מעיד על קשיים בחשיבה והפשטה וכדאי לבדוק זאת.

ריכוז והקשבה

בגיל שלוש - הילד יכול לשבת במפגש שיש בו פעילות מוחשית במשך 15- 10 דקות, ולהתמיד בפעילות של משחק חופשי שמעניינת אותו למשך כעשר דקות.
הוא יכול לשבת ולהקשיב לסיפור קצר לכל אורכו. הוא יכול להשתתף בפעילות כחלק מקבוצה קטנה של ילדים במשך כחמש דקות **ובגיל שלוש וחצי** במשך כ- 12 דקות. במשימה שניתנת לו הוא עובד זמן קצר, ללא שיטתיות ומאבד עניין. הילד לרוב עובר בקלות בין פעילויות.

בגיל ארבע - הילד יכול לשבת במפגש שיש בו פעילות מוחשית במשך 20 דקות ואולי אף יותר, מתמיד במשחק שבחר לאורך זמן, ומתמיד במשימה אחת למשך 10-20 דקות.
הוא יכול להשתתף בפעילות של קבוצה קטנה של ילדים במשך כ- 20 דקות. הוא מתחיל לעבוד בשיטתיות.

בגיל חמש - הילד יושב במפגש שיש בו תכנים מופשטים (למשל תכנים שעוסקים במוסר ואמפתיה כמו עזרה לחבר) למשך 10-15 דקות, ובמשחק שמעניין אותו הוא יכול לשחק במשך זמן ממושך.



מה אתם יכולים לעשות?

מחקרים מצביעים על כך שתנועה מסייעת לילדים להתרכז. לכן אפשרו לילד לתרגל מיקוד וריכוז דרך תנועת הגוף - למשל דרך יוגה, שחיה, רכיבה על סוסים, ג'מבורי ועוד, שמותאמים לגילו. ההתמקדות בתנועה פיזית יכולה לתת לילד כלים שיעזרו לו לשבת ולהתרכז.



חשוב להדגיש שיכולות הריכוז וההקשבה שפורטו מאפיינות את מרבית הילדים. לעיתים נראה התנהגות שנראית כמו בעיות של קשב או תנועתיות יתר אך היא נובעת מסיבות אחרות: למשל יש ילדים בעלי מזג פעיל, שקשה להם יותר באופן טבעי לשבת בשקט אך אין להם בעיות של קשב; לעיתים ישנם מצבים בהם הפעילות אינה מותאמת לגיל הילד והוא משועמם; או שיש משהו רגשי שמעיק על הילד ולכן הוא לא מסוגל להתרכז או לשבת בשקט. יש ילדים שיש להם בעיות בוויסות החושי, שרגישים למגע, לטקסטורה, לקולות, לאור או לגירויים רבים, ומראים חוסר שקט כתוצאה מההצפה. לעיתים אנו מבלבלים תופעות אחרות עם הפרעות קשב, למשל בעיה או עיכוב התפתחותי במוטוריקה, בשפה או בתקשורת, או בעיות התנהגות - שגורמים לילדים קטנים להיות חסרי שקט.

ישנם סימנים רבים שיכולים להעיד על קשיי קשב בגיל זה, ותמצאו אותם בחלק הבא שעוסק בקשיים בקשב ובפעלתנות יתר של ילדים בגיל הרך.
אם סימנים אלו מופיעים, מומלץ להתייעץ עם הגננת ובהמשך עם פסיכולוג ו/או רופא, כדי לבדוק צורך בייעוץ, בליווי, בהתערבות או באבחון הפרעת קשב. התערבות בגיל מוקדם יכולה לסייע לילד להתמודד עם הקשיים ולחסוך חוויות של כישלון בתפקוד, קשיים חברתיים או דימוי עצמי נמוך.

קשיים בקשב ופעלתנות יתר של ילדים בגיל הרך

האם נראה שהילד שלכם חי בעולם מוצף בגירויים, רואה ושומע הכול, וקשה לו להתרכז בדבר אחד בלבד? הוא נראה חולמני לעיתים קרובות, חושב על דברים אחרים ומנותק מסביבתו? או שאולי יש לו דחף פנימי לזוז כל הזמן, דחף שהוא צריך להתאמץ מאוד כדי להתגבר עליו?
היום יודעים שהפרעות קשב ניתנות לאיתור כבר בילדות המוקדמת. אפשר לזהות סממנים ראשוניים שלהן אצל פעוטות חסרי שקט או אימפולסיביים, בכיינים, שלא ישנים טוב, רגישים מאוד או רגזנים במיוחד. עם זאת, חלק מההתנהגויות המתוארות כאן אופייניות לגיל. ילדים בגיל צעיר עושים מספר דברים במקביל, החשיפה שלהם לפעילויות רבות מביאה לכך שסף הגירוי שלהם עולה, ולכן הם יכולים להשתעמם מהר מאוד. במקרים אחרים חוסר השקט והתנועתיות יכולים להיות חלק מבעיה אחרת, כגון עיכוב התפתחותי בתחום של מוטוריקה, שפה או תקשורת, או קשיים בוויסות חושי, שיכולים להשפיע על יכולתם להתרכז.
קשיים בקשב ופעלתנות יתר עלולים להעיד על קיומה של הפרעת קשב, שהיא בעיקרה ביולוגית, קשורה לפעילות המוח ולשינויים בו - ומשפיעה על תחומי תפקוד שונים של הילד ועל יחסיו עם ילדים ומבוגרים. הפרעת קשב שכיחה אצל 5%-10% מהילדים, ויותר אצל בנים מאשר בנות. מאחר שזוהי הפרעה נוירולוגית, היא אינה חולפת עם השנים, אך ניתן לעזור לילד להתמודד עם השלכותיה בעזרת טיפול מתאים.
אם אתם מזהים קשיים אצל הילד, חשוב לא להתעלם, אלא להיות ערניים לאפשרות לזהות את הבעיה ולטפל בה כמה שיותר מוקדם. התערבות מוקדמת יכולה לסייע לילד להתמודד עם הקשיים התפקודיים, ולחסוך חוויות של כישלון, קשיים חברתיים או דימוי עצמי נמוך. אין צורך להיחפז לאבחן הפרעת קשב אצל ילד בגיל הרך, אך מומלץ מאוד להתייעץ בנושא עם איש מקצוע כדי להבין כיצד אפשר לסייע לו בגן ובבית וכן להפנותו לטיפולים של קלינאית תקשורת, מרפאה בעיסוק או פיזיותרפיסטית במקרה הצורך. יש מקרים בהם ישנו צורך להתייעץ עם נוירולוג ילדים ו/או פסיכיאטר ילדים כפי שיפורט בהמשך.

שימו לב - השימוש הרווח שקיים (כולל במדריך זה) במונח "הפרעה" עלול להטעות ולפגוע בילד, בשל כל המשמעויות והסטיגמות הנובעות מהמונח. אין ספק ש"הפרעת קשב ופעלתנות יתר" מהווה הפרעה בכך שהיא גורמת סבל יומיומי ניכר לילד ולכם - אך אין היא ליקוי או פגם. להפרעת קשב יש גם יתרונות: ילדים אלו לרוב אינטליגנטיים, מלהיבים, מקוריים, נמרצים ומרגשים, ולומדים עם הזמן לפצות על הלקויות שלהם בדרכים יצירתיות. בנוסף, לא לכל הילדים שיש להם הפרעת קשב ופעלתנות יתר יש גם קשיים חברתיים, והם יכולים להיות אהובים ומקובלים, יזמים ומנהיגים. היכולת לפצל קשב עשויה גם להועיל, כי בזכותה הילד יכול ללמוד לעשות מספר דברים במקביל. כלומר, יש לשים לב היכן יכולה הפרעת הקשב להפוך ליתרון עבור הילד ולאפשר לו להביע את יכולותיו. בעזרת טיפול ומעקב נכון תוכלו לנצל לטובה את הפרעת הקשב ולעזור לילד למקסם את היכולות הטמונות בו.

ההתנהגויות של הילד שיכולות להעיד על קשיי קשב ופעלתנות יתר



הביטויים ההתנהגותיים שיוצגו להלן אינם בהכרח ספציפיים לקשיים בקשב או פעלתנות יתר בגיל הרך, ויכולים להצביע על מגוון בעיות התפתחותיות של הילד, ולכן לא ניתן לדבר על הפרעה מובחנת בגיל זה.
הקשיים הופכים להיות בולטים יותר ככל שהילד גדל - כשהדרישות ממנו עולות והחוקים יותר מוגדרים.
התנהגות אופיינית לילד יכולה להיות:

- קושי בקבלת גבולות וציות לחוקים (גם לחוקי משחק), התפרצויות בכי וזעם קשות - לעיתים ללא סיבה ברורה.
- פעלתנות יתר (היפראקטיביות) בעיקר מוטורית, חוסר שקט, חוסר סבלנות. הילד אינו יכול לשבת בשקט לאורך זמן ועובר במהירות מפעילות אחת לשנייה.
- קושי בהבעת מחשבות בצורה מסודרת, קושי בהקשבה וביכולת לקחת חלק בשיחות קבוצתיות. הילד מדבר ללא הפסקה ומתפרץ לדברי אחרים.
- קשיים בעיבוד הוראות והשלמת משימות, חוסר ריכוז, קשיים בהבנה, קושי בלמידה - למשל הילד אינו מסוגל לענות על שאלות תוכן בעקבות סיפור.
- המשחק של הילד לרוב רועש, מלווה במלל רב, הוא דברן, רץ וקופץ.
- חוסר מודעות לסכנות לעצמו או לאחרים ונטייה להתנהגות כמו טיפוס למקומות גבוהים או ריצה לכביש.
- תובעני, דורש סיפוק מיידי, מתקשה להתפשר - עקשן, אימפולסיבי, רגיש, נפגע בקלות ומתוסכל מהר.
- קשיים בהירדמות ובשינה.
- חולמני, יושב בפינה בשקט, לא מפריע אך גם לא משתתף במפגש בגן או במשחק, מנותק, ביישן, מסוגר (בחינה מעמיקה תראה שייתכן שזהו שקט למראית עין ושהמוח של הילד מוצף במחשבות טורדניות כך שיש תנועתיות פנימית שמקשה על הריכוז).
- הילד נמנע או שוכח מה עליו לעשות.
- הילד לא מבין מצבים חברתיים, דבר שמקשה עליו במשחקי דמיון ויצירת חברויות עם ילדים אחרים.

ילד עם קשיי ריכוז ותנועתיות יתרה יוצר סביבו אווירה של מתח, המפריעה לכל מי שבא עמו במגע. הקשיים התנהגותיים הללו מעוררים לעיתים קרובות כעס מצד מבוגרים וילדים. הוא "מקלקל" לעצמו את היחסים עם כולם בשל אימפולסיביות חזקה ותוקפנות, דבר הגורם לילדים שמסביבו להתרחק. הילד שמתוסכל מהקושי במציאת חברים, מפתח לעיתים תגובות כמו הסתגרות עצמית וחוסר רצון להתחבר, או נוקט באלימות כלפי אחרים.
החוויה הפנימית של הילד והתגובה של הסביבה עלולים לגרום לו לחוש שונה, לא רצוי, לא מוערך ואף דחוי. תחושת דחייה זו מכאיבה לילד ומגבירה אצלו את הכעס והתוקפנות, עד ליחס של דחייה גם מצד הקרובים לו והאוהבים אותו. הדימוי העצמי של הילד נפגע, המיומנויות שהוא נדרש להן לצורך למידה נפגעות וכן היכולת להתחבר עם ילדים בני גילו ומבוגרים.
במכונים וביחידות להתפתחות הילד, שנמצאים במרבית בתי החולים וקופות החולים, יש צוות רב מקצועי היכול לסייע לכם להבין את הקשיים של הילד ולקבל מענה: מרפאה בעיסוק, קלינאית תקשורת, פיזיותרפיסט, רופא נוירולוג, פסיכולוגים ועוד.
הילד יופנה להערכה או לאבחון לפי סוג הבעיה או החשד שעולה אצל ההורה או איש המקצוע.
בגיל צעיר, גם לפני אבחון הפרעת קשב אצל הילד, אפשר לסייע לילד ולכם לשפר את יכולותיו במגוון דרכים. למשל, מרפאה בעיסוק יכולה לעבוד עם הילד על ויסות התחושות שלו, על התארגנות במרחב, על תכנון רצף פעולות, ובמקביל לתת להורים כלים להמשיך את העבודה בבית.
אבחון רשמי יכול להתבצע רק על ידי: רופא מומחה בנוירולוגית ילדים; פסיכיאטר ילדים ונוער; רופא ילדים בעל התמחות בהתפתחות הילד ותחום הפרעת קשב; או פסיכולוגים מומחים שהתמחו ורכשו ניסיון וידע בטיפול בהפרעת קשב. האבחון מסודר ומקיף, ומטרתו לברר האם יש לילד הפרעת קשב ולשלול הפרעות נלוות אחרות שקיימות אצל ילדים.
אם אתם ההורים סובלים מהפרעת קשב, חשוב שתאמרו זאת בתהליך האבחון - זה יכול לעזור למאבחן לתת תמונה מדויקת יותר לגבי הילד.



זרקור להורים - להיות הורים לילד עם קשיי קשב ופעלתנות יתר

יש לכם ילד מיוחד ומקסים, שהוא עולם ומלואו ובוודאי שיש בו הרבה מעבר לקשיים שהוא מפגין. עם זאת, הוא חווה את העולם בצורה שונה ולעיתים הוא מוצף בגירויים שהוא לא יכול להכיל. חוויה זו גורמת לו להתנהגויות שמעידות על קשיי התארגנות או תוקפנות - מה שעלול להקשות על התפקוד וההתנהלות שלו בבית, במסגרת החינוכית ובקהילה.

אין ספק שהקשיים שלכם אמיתיים: קושי של הילד בהתארגנות (במיוחד בבוקר או כשרוצים כבר לנסוע לסבתא וסבא), בגדים מוכתמים, כלים שבורים, צורך גדול בתשומת לב, מריבות בבית, השתוללות חסרת גבולות, או כל ביטוי התנהגותי אחר שאתם מכירים, הם עדויות חיות להתמודדות היומיומית שלכם עם הקשיים של הילד. לא פעם ניתן לשמוע הורים חוזרים ואומרים לילד בייאוש: "תירגעו!", "תן לי קצת שקט!", "אולי תנוח רגע..." והאווירה בבית יכולה להיות מתוחה וגועשת.

חשוב שתהיו מודעים למה שאתם מרגישים וחושבים ביחס לילד. למשל, יש הורים שמזהים אצל הילד קשיים דומים לאלו עמם הם התמודדו כילדים ואז עלולות לעלות אצלם מחשבות ורגשות אשמה ביחס למה שהעבירו בתורשה לילד. אם אחד ההורים מתמודד עם קשיי קשב, ההורה השני עלול לחוש כעס כלפיו על שהעביר בתורשה, ולעיתים יש גם ציפייה ממנו שיתגייס יותר לעזור לילד. בנוסף, אם קיימת שונות גדולה מאד ביניכם לבין הילד - למשל אתם זריזים ויעילים והוא מפגין תכונות הפוכות - חשוב שתהיו מודעים לכך שאי ההתאמה ביניכם עלולה להקשות עליכם להבין אותו ולגלות כלפיו אמפתיה.

אל תישארו לבד עם מחשבות או רגשות שעלולים לפגוע ביחסים ובקשר שלכם עם הילד או עם כלל בני המשפחה. אף אחד לא הכין אתכם להתמודדות מורכבת זו. פנו לסיוע ועזרה של אנשי מקצוע - גם בעבור הילד וגם בעבורכם, כך שתדעו כיצד נכון יותר להגיב ולהתנהג לטובת כלל בני המשפחה.



מה אתם יכולים לעשות?

שימו לב לא ליצור אווירה מתוחה בבית, ושהיחסים ביניכם לבין ילדיכם לא ייפגמו בגלל חוויות מצטברות במהלך ההתפתחות והגידול של הילד.

עזרו לילד לזהות, לפתח ולבטא את יכולותיו וכישרונותיו - הצדדים שבהם הוא חזק ויכול. לכל ילד יש כאלו! למשל מתמטיקה, מדעים, ספורט, אמנות, מוזיקה ועוד. חיזוק הכוחות שלו יעזור לשקם את הדימוי העצמי שנפגע מהקושי.

חשוב שיהיה שיתוף פעולה ביניכם ההורים, ושלא יהיה פער גדול בין התגובות של כל אחד מכם כלפי הילד.

היו עקביים - הגיבו באופן דומה לאירועים דומים.

התמדה בהתמודדות עם הקשיים חשובה: לעיתים יש התגייסות לאחר אבחון, אך עם הזמן היכולת לגייס כוחות יורדת.

העיסוק בקשיי הקשב והריכוז עלול להעלות כעסים אצל הילדים האחרים בבית בשל העיסוק הרב בילד, הוויתורים שנעשים כלפיו, או הקשיים שלהם הוא גורם עקב בעיות בהתארגנות. שימו לב אליהם. קנאת אחים עלולה לגרום להם להאשים אותו בכל בעיה שעולה במשפחה - והוא יהפוך ל"שעיר לעזאזל" שהכול קורה באשמתו.
הבינו את הקשיים הספציפיים שאיתם מתמודד הילד והימנעו מלהאשים אותו באחריות על קשייו: אל תקראו לו "טיפש" או "עצלן", ואל תגערו בו על כל דבר קטן - זה פוגע בדימוי העצמי שלו. התנהגותו אינה מודעת ואינה מונעת ממקומות של זדון או רצון לפגוע בכם ובאחרים - היא נובעת מהקשיים שלו.
לאחר אבחון, דברו עם הילד - חשוב לתת לילד תחושה שהוא בסדר ולא פגום, להסביר לו במילים שהוא מבין את תוצאות האבחון, וכיצד הייחודיות שלו מתארת לעיתים את הקשיים שהוא חווה. מידע מעצים לרוב את הילד ועוזר לו להתמודד. כשהילד מבין את השונות ואת הייחוד שלו, הבלבול שלו קטן.

שמרו על מסגרת ביתית ברורה ועל סדר יום מוגדר, כדי לסייע לילד ליצור גבולות פנימיים ולא לתת לכאוס להשתלט על החיים בבית. הציבו כללים באופן ברור ובדקו עם הילד שהוא מבין אותם.
היו ריאליים - גם בציפיות! הילד לא יוכל לעמוד באידיאל של התארגנות, סדר, ארגון, ניקיון והצטיינות בכל, ולכן חשוב לא לשדר לילד ייאוש כאשר הבעיות לא נפתרות לחלוטין.
הבנת הילד אין משמעה לוותר לו. למשל, חשוב שלא תעשו במקומו דברים שהוא יכול לעשות בעצמו, שלא תוותרו על הצבת גבולות באופן מוחלט ושלא תאפשרו לו באופן בולט לעשות את מה שאסור לשאר האחים. קנאת אחים וויתור על התמודדות מתוך "רחמים" יגרמו לו נזק בטווח הארוך.
בנוסף, ויתור על הדרישות יכול להיחוות על ידי הילד כוויתור עליו ועל כוחותיו והדבר עלול להיחרט בלבו. לכן, למרות שכביכול זכה לרגע ב"ניצחון" כי ויתרו לו, הוא עלול לחוש אובדן ופגיעה בערך העצמי שלו, מכיוון שוויתרו עליו ואפשר גם בלעדיו.
המשיכו להציב לו דרישות וגבולות אך ללא האשמה ושלילת הילד והתנהגותו, ובעיקר ללא ייחוס כוונות זדון למעשיו ודבריו. גם אם הצבת גבולות זוכה לכאורה בתגובה "שלילית" גלויה מצד הילד - הוא רוגז, דוחה ומסרב - למעשה זהו סוג מיוחד של "הבעת תודה" מצדו. תודה על כך שאתה ההורה שומר עליו, דואג לשלומו, לא מוותר עליו, מאמין ביכולותיו.

חזקו את הילד כשהוא עושה את המוטל עליו, גם אם אלה הישגים חלקיים. מלים מחלחלות עמוק, גם טובות וגם רעות. כשאתם מחזקים אותו על כל הישג, היו קונקרטיים ומדויקים כך שהילד יבין. הילד שלכם רגיש וחכם, וישים לב אם אתם מחזקים אותו על משהו שלא עשה או שלא מגיע לו.
התמודדו עם אסטרטגיות ההימנעות בהן נוקט הילד, כשהוא לא מעז לנסות להתמודד עם הקשיים שלו. חזקו את עצם הניסיון, את ההתמודדות יותר מאשר את ההישג, ומצאו דרכים יצירתיות לעזור לילד להתגבר על קשייו.
סייעו לילד להבין מצבים חברתיים ומסרים סמויים בשיח חברתי. הסבירו סיטואציות, הבדלים תרבותיים, הקשרים וסביבות משתנות, ובהתאם להם, מהי ההתנהגות הצפויה או המצופה.

שימו לב לא לשים תוויות על הילד והשתמשו בשפה שמדברת על קשייו ולא עליו באופן כללי - למשל במקום לומר שהוא "ילד אלים" או "ילד משתולל" אפשר לומר שלעיתים יש לו "קושי לזהות או להבין את רגשותיו, תחושותיו או התנהגותו". אפשר לומר שהפרעת הקשב שלו "יכולה לפגוע בקשר שלו עם חברים" במקום לקרוא לו "ביישן". תוכלו לעשות זאת אם תבינו את הפער בין ההתנהגות הגלויה של הילד לבין המניע הסמוי שלה. גישה כזו יכולה לסייע לילד לחוש שהוא מובן גם בכוונותיו, ולזכות בתמיכה ואמפתיה לרגשותיו הכאובים או הסוערים.

התפתחות השפה

שפה מאגדת בתוכה יכולות של תקשורת והבעה, שמקנות משמעות לדברים. שפה במובן זה אינה טכנית, אלא מהווה ערוץ לקבלת מידע שעוזר לילד להתמצא בסביבתו.
השפה היא אחד הכלים המשמעותיים שיש לנו כדי להביע את הרגשות שלנו ולתקשר עם הסביבה. על כן חשוב לסייע לילד לפתח את מיומנויות השפה. הדיבור, שהוא המללה של חוויות ופעולות, נותן שמות לעולם ולדברים שסביב הילד וגם מתווך לו אותם (יוצר מובן למציאות סביבו). ככל שנרבה לשוחח עם ילדינו ונעודד אותם להשתמש בשפה, כך יגברו גם ההבנה וגם הביטחון שלהם בעולם שסביבם. במקביל, שיח עם הילדים יסייע לנו להבין טוב יותר את עולמם הפנימי ואת מה שמעסיק אותם.

התפתחות השפה בגיל שלוש

אוצר המילים של הילד ממשיך לגדול. הוא מביע את צרכיו ורצונותיו במילים, ומגלה שליטה בשפה וביטחון בשימוש בה. דיבורו רהוט יותר, הוא אוהב מילים חדשות ומתאמן בשימוש בהן. תפיסת הדקדוק משתפרת במהירות, והוא מתחיל להשתמש נכון בלשון עבר, הווה ועתיד, אך מתאר בעיקר דברים הקשורים להווה או לעבר. רוב המילים נהגות ברור, פרט למילים מורכבות (למשל טרקטור).
הילד משתמש במשפטים מורכבים הבנויים כהלכה, בני ארבע-חמש מילים, כולל שימוש במילות יחס כמו: "על ידי", "מעל" "מתחת" וכו'. הוא יודע לספור עד 10 ויותר. הוא יכול להבחין בין זכר לנקבה, משתמש ביחיד וברבים וברוב מילות היחס. הילד משתמש במילות שאלה: מי? מה? איפה? משתמש בכינויי שם: אני, שלי, אתה.
הוא שומר על קשר עין עם מבוגר בזמן שיחה.
הוא מספר סיפורים משולבים בדמיון (תוך הגזמה). הילד שר שירים פשוטים ושירי חרוזים ומצטרף לשירה של אחרים.
הילד עדיין מדבר "אל עצמו" בשיחות על מה שקורה לו.
לקראת גיל ארבע הוא מתחיל לרכוש כללי דקדוק של שפת אמו.
עד גיל ארבע יכולים להיות לילד קשיים בהגיית אותיות שיפגעו בשטף הדיבור שלו.

מה אתם יכולים לעשות?

- דברו נכון - הדגימו לילד שפה תקינה והקפידו על היגוי נכון.
- התייחסו בהבנה ובסבלנות לשאלות "למה?"' ותנו תשובות והסברים פשוטים.
- העשירו את שפתו של הילד על ידי הקראת סיפורים, השמעת שירים, שימוש בחרוזים ומניית חפצים.
- כשהילד גדל, הקריאו לו סיפורים ארוכים ומורכבים יותר, בעלי תוכן מוכר וחדש. ילדים אוהבים לשמוע סיפורים על עצמם ועל אנשים הקרובים להם.
- אפשרו לילד לספר על חוויות ופעילויות, ובמידת הצורך סייעו לו להתבטא (השלימו מילה חסרה).
- שוחחו איתו תוך טיול בחוץ ועודדו אותו לדבר.



ליקוי בשמיעה הינו אחד הגורמים לשיבושי היגוי, לכן מומלץ לבצע בדיקת שמיעה בכל מקרה של היגוי לא תקין.
במקרים של הפרעות בשטף הדיבור הנמשכות למעלה משישה חודשים, כדאי להתייעץ עם קלינאית תקשורת.

התפתחות השפה בגיל ארבע

השפה משמשת את הילד לכל צרכיו: משחק, מחשבה, דמיון, הבעת רגשות וחוויות, וכן לתקשורת עם משפחתו, בני גילו, הדמויות המטפלות בו ואנשים סביבו.
הוא משתמש בשפה כדי לשתף בחוויות - אותן הוא מספר בצורה הגיונית ובהקשר נכון. הוא יודע להתייעץ וגם לחוות דעה.
הוא שואל שאלות רבות ומבקש לדעת פירושי מילים. הוא יכול ליזום שיחה.
הוא מדבר בשפה עשירה ומשתמש באוצר מילים גדול, משתמש במשפטים שלמים ועל פי רוב אוהב לדבר. יש לו כבר מחסן פעלים ותארים, והוא יודע להטות פעלים לזמן עתיד.
משפטיו מורכבים, ארוכים ומושלמים, בעלי שש-שמונה מילים ונכונים מבחינה דקדוקית, והוא יודע לכלול בהם מילות קישור ("עד ש..." "בגלל..."). הוא מבין זמנים ומשתמש בהם בצורה נכונה. הוא מתחיל למנות ארבעה-חמישה חפצים בקול, תוך נגיעה בהם בהתאמה. הילד מבין הוראות מורכבות.
הוא מבין מילים המבטאות תחושות ורגשות.
הילד יכול להתאים את דבריו למאזין, למשל להשתמש באינטונציה שונה כשהוא מדבר למבוגר ולילד.
הגיית המילים שלו מובנת. לעיתים קיימים שיבושי היגוי באותיות השורקות: ש', ס', ז', צ' וגם בהגיית כ', ק', ר'.



מה אתם יכולים לעשות?

ראו ההמלצות לגיל שלוש.
וגם עודדו אותו לספר תוכן של ציורים, סיפורים, חוויות, תכניות שצפה בהן ועוד.



ראו ההמלצות לגיל שלוש

התפתחות השפה בגיל חמש

שפתו של הילד עשירה, שוטפת ונכונה מבחינה פונטית ודקדוקית. הוא משתמש במשפטי תנאי - "אם... אז..." ובמילות קשר כגון: "אבל" "אף על פי" - אולם לא תמיד בהקשרים הנכונים. הוא מבין מילות תואר הקשורות בחושים (חמוץ, מתוק, כבד, קל, רך, קשה וכו'). משתמש נכון בזמנים עבר, הווה, עתיד, ויודע לתאר אירועים שיתרחשו בעתיד. הוא משתמש נכון ביחיד ורבים, זכר ונקבה. הוא מדגיש ומטעים נכון מילים, צורת צווי, צורת שאלה, ויודע להטות פעלים של יוצאי דופן.
הוא מבין אנלוגיות ומסביר מילים במילים אחרות. הילד מבין מילים מופשטות כמו חוכמה, צדק, טעם וכו'. הוא מבין סיבה ותוצאה.
הילד מכיר קטגוריות ומציג יכולת להכליל - ממיין פריטי משנה לקבוצות ומשתמש בשמות הקבוצות. הוא יכול להסביר קשר אסוציאטיבי בין חפצים. הוא יכול לשתף בחוויות רגשיות ולספר מה הוא אוהב ולא אוהב.



מה אתם יכולים לעשות?

ראו ההמלצות לגיל שלוש וארבע.
בנוסף, עודדו את הילד למצוא בספרים ובשלטים אותיות ומילים מוכרות ולקרוא אותן.



ראו ההמלצות לגיל שלוש. בנוסף, מומלץ לפנות לקלינאית תקשורת במקרים הבאים:

- אם ילד בגיל חמש עדיין לא רכש את העיצור K, ואומר: "תדור" במקום "כדור", או "תית" במקום "תיק".
- כשהילד לא מראה יכולת בנייה של משפטים או שלא רכש את חוקי הדקדוק של השפה (יחיד ורבים, זכר נקבה).

אוריינות קריאה ושמיעת סיפורים

בגיל שלוש: הילד מקשיב לסיפורים ודורש לשמוע שוב ושוב את אותו סיפור. הוא מבין סיפור ברצף, מסוגל לתאר פעילות שרואים בתמונה ומשלים מילים ומשפטים בסיפור.

בגיל ארבע: הילד מתייחס לתהליכים ולרצף מאורעות מורכבים, ויכול לעקוב אחר סיפורים ארוכים. הוא מקשיב לסיפורים ארוכים ולעיתים מחליף בין מציאות לדמיון. הוא יכול לספר סיפורים דמיוניים וקצרים, כשהמבנה העלילתי עדיין אינו מושלם.

בגיל 5: הילד מסוגל לספר בעצמו סיפורי חוויות וסיפורים דמיוניים קצרים. המבנה העלילתי עדיין לא מושלם.

מה אתם יכולים לעשות?

- קראו לילד סיפורים ארוכים ומורכבים יותר, בעלי תוכן מוכר וחדש.
- ספרו לילד סיפורים שיסייעו לו להכיר את העולם וישפרו את תפיסת המציאות והדמיון שלו: צדק ואי צדק, טוב ורע וכו'.
- הקשיבו לסיפוריו של הילד ועודדו אותו לספר סיפורים -מספרים או מהדמיון.



מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע כשילדים בני ארבע-חמש לא מוכנים לשבת ולהקשיב לסיפור במשך יותר משתי דקות.



התפתחות המשחק

חשיבות המשחק להתפתחות הילד



המשחק הוא האמצעי שדרכו ילדים נותנים מובן ופשר להתנסויותיהם בעולם, הופכים את ההתנסויות הללו לחלק מעצמם וחשים יותר שליטה בעולם. הם יוצרים מרחב שאינו העולם הפנימי שלהם וגם לא המציאות הממשית - אלא מרחב ביניים, מרחב ה"כאילו". מרחב זה מפתח את הדמיון של הילד וחשוב מאד להתפתחותו. בכל משחק, גם במשחקי קופסה, בקוביות ובהרכבות, יש מרכיבים של דמיון (למשל מקוביות בונים "מגדל" או "רכבת").

משחק הוא למידה בדרך עקיפה. הוא מכין את הילד לעולם האמיתי באווירה בטוחה, שבה הכול אפשרי והפיך. כדי שמשחק ימלא כך את תפקידו, הגבולות שלו צריכים להיות בטוחים (מבחינת זמן ומקום), כך שהילד יידע איפה ומתי המשחק מתחיל או נגמר. כדי שלילד תהיה תחושת ביטחון, הכלל הראשון והחשוב במשחק הוא שהמשחק אינו המציאות, ושהבנה זו משותפת לכל המשתתפים. המשחק מסתיים כאשר אחד המשתתפים לא ירגיש בנוח ויפסיק את חוויית ה"כאילו".

בעבורכם ההורים, המשחק הוא ראי לאישיות הילד, ודרכו אתם יכולים לגלות מהם הנושאים המעניינים או מטרידים אותו, איך הוא בוחר להתמודד עמם, מהו מצבו הרגשי וכיצד הוא מתקשר עם אחרים.

משחק מקדם את הילד בתחומים התפתחותיים השונים:

משחק והתפתחות פיזית וקוגניטיבית: המשחק תורם להתפתחותו הקוגניטיבית של הילד. דרך המשחק מתפתחים כישורי תפיסה והבנה המפתחים את יכולות החשיבה. המשחק מאפשר ללמוד מושגים כמו רחוק וקרוב ולפתח מיומנויות פיזיות. למשל, במשחק כדור, מעבר לפיתוח מיומנויות פיזיות כמו ריצה ותפיסה, הילד יכול ללמוד שפגיעת כדור בפנים אינה נעימה, או שבן ארבע לא יכול לשחק באותה מיומנות כמו בן שמונה. במקביל, הוא לומד יחס של לפני-אחרי, גבוה-נמוך, סיבה-תוצאה. גם שפתו של הילד מתפתחת במשחק ודרכו הוא מפתח את כושר הביטוי. התקשורת המילולית בין הילדים מחייבת את הילד לשלוט בשפה היטב, לשוחח בצורה מדויקת והופכת את תקשורתו ליעילה יותר.

משחק והתפתחות רגשית: המשחק מאפשר לילד ללמוד על עצמו - על כוחותיו, מגבלותיו ויכולותיו ביחס לאחרים. במשחק הילד יכול לעבד חוויות שהוא עובר, ולחוש שליטה באירועים או בדברים לא מובנים לו או שמעוררים בו פחדים. כשהוא חוזר שוב ושוב במשחק דמיוני על אירועים או חוויות שחווה או היה עד להם (למשל טראומות), הוא יכול לחוש שליטה במה שהיה. כמו כן המשחק מאפשר לילד ללמוד על רגשות ולבטא את פחדיו. למשל, הוא יכול לבטא בבטחה כעס ותוקפנות בלי חשש שזה יפגע באחרים, או שהכעס יחזור ויפנה כלפיו ויפגע בו.

משחק והתפתחות חברתית: דרך משחק הילד לומד את המשמעות של להיות חלק מקבוצה, ומיומנויות שחשובות לפיתוח יחסים חברתיים - כמו להמתין לתורו, תחרות, המשמעות של ניצחון או הפסד, קבלת מרות (או לא), הבנה של המשמעות של הליכה אחר מנהיג, הגנה על ילדים קטנים ממנו ועוד. בתוך המשחק הילד לומד ומבין את הצורך בכללי משחק ובמשחק הוגן עם קבוצת השווים. דרך המשחק הוא בוחר את חבריו ומשתף עמם פעולה, יוזם או ממציא משחקים לבד ובשיתוף, לומד על משמעות המקום החברתי, וכך עולה ומתפתחת עבורו חשיבותה של קבוצת הילדים בני גילו.

אבני דרך בהתפתחות המשחק אצל הילד

בגיל שלוש - הוא משחק משחקי דמיון כמו למשל בחבר דמיוני או באבא ואמא.

הוא משחק מסירות בכדור גדול ובועט בכוח, מטפס על מתקני משחק המותאמים לגילו. הוא מסוגל לבצע תנועות לסירוגין כגון: רכיבה על תלת-אופן תוך שימוש בדוושות. הוא נהנה ממשחקי רצפה בקוביות, רכבות צעצוע, בובות, משחקי הרכבה, פאזל של ארבעה-חמישה חלקים. הוא מסוגל לבנות מבנים מורכבים, כגון: מגדל בן תשע קוביות ויותר, דגמים פשוטים של גשר אחד או יותר, ומבנים דמויי בית. הילד משחיל חרוזים גדולים וקטנים על שרוך.

לקראת גיל ארבע - הילד ממשיך ליהנות ממשחקי רצפה - קוביות גדולות, רכבות, להיכנס ולצאת מחללים שונים כגון ארגזים וקופסאות (בהשגחה). מרכיב פאזל של שישה-תשעה חלקים, בונה מבנים בחצר מכל חומר הנמצא בהישג ידו. חוקר חפצים וממה הם בנויים. הילד אוהב להתחפש ולהמחיז סיפורים קצרים, יוזם ומפתח משחקי דמיון. מספר סיפורים משולבים בדמיון (תוך הגזמה). שר שירים פשוטים ומצטרף לשירה של אחרים. אוהב לשחק בבית בובות ובדמויות קטנות.

בסיום משחק הילד יכול לעזור בארגון החדר ובסידור כל חפץ במקומו.

הצורך העיקרי של הילד בשלב זה הוא אישור והתפעלות מצד הוריו ומבוגרים אחרים.

בגיל ארבע - הילד פעיל, מיומן בטיפוס, החלקה על מגלשה והתנדנדות בנדנדה. מפגין מיומנות הולכת וגדלה במשחקי כדור מגוונים. משחק עם כדורים בגדלים שונים תוך שימוש ביד/בשתי ידיים, ברגל/בשתי רגליים/בראש. רוכב בצורה מיומנת על תלת-אופן או אופניים נמוכים עם גלגלי עזר. מנווט עצמו במקומות שיש בהם פינות חדות ומכשולים.

בגיל חמש - הנושא העיקרי שמעסיק את הילד בשלב זה הוא יחסים. במשחק הוא יתייחס למערכות היחסים המשמעותיות בחייו - חבריו, הוריו, אחיו ואנשים אחרים סביבו. בנוסף, מעניינת אותו גם יחסיותם של דברים, בעיקר באמצעות השוואות - הוא ישווה בין חפצים של חברים, בין יצירותיו לאלו של חבריו, יעסוק בדירוג של דברים על פי גודל, טיב, הנאה ועוד.

סקרנותו גוברת ואפשר לצפות שירצה לטייל ולחקור מקומות חדשים מחוץ לקהילה ולמשפחה ולבקר בבתים של חברים.

במקביל הוא ממשיך לשחק במשחקי הרכבה, מרכיב פאזל של עשרה חלקים ויותר, בונה ומרכיב מבנים מורכבים כגון מגדל בן עשר קוביות ויותר, דגמים פשוטים של גשרים ועוד.

הוא מעוניין לסיים משימות שהחל בהן.

משחק במשחקי דמיון וחיקוי. מבטא רגשותיו באמצעות תיאטרון בובות, וממציא סיפורים. משתתף ונהנה במשחקי תנועה בליווי מוסיקלי או בלעדיו בשילוב ריצה, קפיצה ודילוגים. מסוגל לצפות בתכנית במדיה מתחילתה ועד סופה.



מה אתם יכולים לעשות?

- שחקו יחד עם הילד במשחקים מתאימים לגילו ועודדו אותו לשחק עם ילדים אחרים.
- שתפו פעולה עם חווית ה"כאילו", ונסו להימנע מאמירות שיפוטיות כמו: "זה לא ככה באמת..." "יש לעשות זאת כך וכך...".
- זכרו שמילים כמו "צריך", "חייב", "אבל", "לא נכון" - הם מושגים זרים לעולם המשחק.
- צעצועים - אין צורך בצעצועים רבים. בחרו בצעצועים שמקדמים את התפתחות הילד תוך שמירה על בטיחותו.

ספקו לילד אפשרויות רבות למשחק:

- עודדו אותו לשחק משחקי דמיון: הכינו תיאטרון בובות וגם את הבובות (עדיף יחד איתו), מלאו ארגז בתחפושות, הקצו מדף ועליו כלי בית למשחק וכו'.
- קחו את הילד להצגות ילדים ולשעת סיפור במתנ"ס או בספריה המקומית.
- אפשרו לילד משחקי מחשב המתאימים לגילו, תוך הכוונה ופיקוח שלכם.
- ספקו לילד משחקי הרכבה על שולחן או רצפה כגון פאזלים ומשחקי בנייה; משחקי מיון של צבעים וצורות גיאומטריות; משחקי כדור בגדלים שונים; משחקי חשיבה מגוונים.
- שחקו איתו או אפשרו לו משחקי תנועה - בליווי מוסיקלי או בלעדיו - בשילוב ריצה, קפיצה ודילוגים - בבית ובחוץ.
- הציבו לילד גבולות עקביים להתנהגות במשחק.



אבני דרך בהתפתחות המשחק אצל הילד

מומלץ להתייעץ עם הצוות החינוכי אם הילד לא משחק כלל במשחקי דמיון, אינו משחק במשחקי כדור, אינו מטפס על מתקני משחק המותאמים לגילו או אינו משחק כלל בצעצועים האופייניים לגילו.

משחק במרחב הפתוח

ילדים רבים אוהבים מאוד להיות במרחב פתוח, לטייל ולשחק בו - למשל ליד הבית, בפארק, בגן המשחקים, באתרי טיול ונופש ועוד. המרחב הפתוח פורש בפני הילד אפשרויות להתנסות בחוויות רבות השונות מהתנסויותיו במקומות סגורים. למשל המרחב הפתוח יאפשר לילד להתנסות במשטחים שונים כמו דשא, חול, אבנים, עלים וענפי עצים ועוד, הדורשים ממנו להתאים את תנועות גופו אליהם. התמצאות במרחב פתוח מחזקת את הילד ומקנה לו חוויה של ביטחון.
התנסויות אלו יכולות לעיתים לעורר בכם ההורים חששות, שחלקם חשובים כדי לשמור על בטיחות הילד, אך חלקם מונעים מהילד להתנסות ולחקור, ופוגעים באפשרות שלו להתפתח, לפתח מודעות וללמוד על סביבתו.



מה אתם יכולים לעשות?

רגע לפני שאתם זועקים לילד ת י ז ה ר (ובטוחים שמשהו רע עומד לקרות), להלן מספר דוגמאות של מה אתם יכולים לומר לו - שגם ימנע סכנה וגם יבנה אצלו מודעות והבנה של הסביבה:

עזרו לילדיכם לפתח מודעות על ידי אמירות כמו:

שים לב .... הסלעים הללו חלקים/הענף הזה חזק

האם אתה שם לב ... לצמח הדוקר?/לחברים שלידך?

נסה להזיז את רגליך.... בזהירות/במהירות/בחוזקה

נסה להשתמש ב... ידיך/רגליך/זרועותיך

האם אתה שומע את... רחש המים?/הציפורים ששרות?/הרוח?

האם אתה מרגיש... יציב על הסלע הזה?/את החום של האש?

האם אתה מרגיש... פחד?/התרגשות?/עייפות?/ביטחון?

עזרו לילדיכם לפתור בעיות על ידי אמירות כמו:

כיצד אתה מתכנן... לטפס על הסלע הזה?/לדלג מעל גזע העץ הזה?

במה אתה יכול להשתמש כדי.... לחצות את המעבר?/לעשות את מה שאתה רוצה לעשות?

איפה אתה מתכוון לשים את... הסלע הזה?/הצדפים שאספת?

איך אתה מתכוון ... לטפס על העץ הזה?/לחפור את הבור הזה?

כיצד אתה מתכוון... לרדת?/לעלות?/לחצות?

מי... יהיה איתך?/ילך איתך?/יעזור לך אם..?



משחק חברתי

ליכולות החברתיות של הילד, המתפתחות במהלך משחק חברתי, יש חשיבות רבה - אלו מיומנויות שיעזרו לו במהלך החיים. עם זאת, חשוב להבין שהמושג של "נאמנות חברתית" עדיין לא מובן לילד והוא נמצא בתהליך בנייה. מעבר בין חברים טבעי מאוד בגיל הזה ולילד יש העדפות עם מי לשחק אבל הן לא בהכרח קבועות (למשל, אם הילד חזר מהגן וסיפר שנעלב בגלל שילד לא רצה לשחק איתו, אין זה אומר שהם אינם חברים, אלא שאותו ילד העדיף לשחק עם ילד אחר באותו זמן וסביר שישחק עם ילדכם בזמן אחר).

ישנם ילדים שהם יותר ביישנים מאחרים ולוקח להם יותר זמן להתרגל לשינויים ולמצבים חדשים. לעיתים לילדים אלו קשה ליצור קשרים חברתיים והם זקוקים לעזרה ולתיווך שלכם - למשל להתלוות לילד לפעילויות חברתיות או ללוות אותו בביקור אצל חבר מהגן. אם אתם חוששים למקום החברתי של הילד, דברו עם הגננת. זכרו שבגיל זה היחסים בין ילדים משתנים ועדיין לא קבועים.

משחק חברתי - בגיל שלוש

חלק מהילדים חשים שלא בנוח בסיטואציות חברתיות. ביישנות היא סוג של מזג שמאופיין בהימנעות או בחשש מסיטואציות חברתיות.

ניתן לראות בהתנהגות הילד שהוא "מתחמם לאט" - הוא חש ביטחון ונינוחות רק לאחר שהוא מתרגל לאדם או למצב: בתחילה, במצב חדש או בנוכחות זרים, הילד נצמד להורה/למטפל, ולאחר זמן הוא משתחרר וחוזר לעיסוקיו או מתחבר לילדים חדשים ומשחק עימם.

אין קשר הכרחי בין ביישנות לחוסר ביטחון עצמי. למשל, פעוט יכול לחוש בטוח ולסמוך על יכולותיו כשהוריו לידו ועדיין להעדיף במצבים חדשים קודם לצפות מהצד ורק אחר כך להצטרף. חוסר ביטחון יכול להתפתח אם אחרים מבקרים, לועגים או מנסים לשנות את הנטייה שלו במקום לקבל אותה כדרך האישית והלגיטימית של הילד להסתגל למצבים חדשים.



מה אתם יכולים לעשות?

- ילדכם זקוק להכוונה, לתיווך ולהשגחה שלכם כדי להיות עצמאי ולשתף פעולה בתוך משחק עם ילדים אחרים.
- עודדו את הילד לשחק עם ילדים בקבוצה קטנה - במשחק הוגן שבו שומרים על חוקי המשחק, כולל משחקי תורות ומשחקים הדורשים התחשבות, ויתור, המתנה וכו'.
- למדו את הילד תורות - "פעם אני ופעם אתה".
- זכרו להקפיד על קשר עין תוך כדי משחק. קשר עין הוא אחד הדברים החשובים ביותר בתקשורת חברתית. משחק שעוזר לתרגל זאת הוא "בואו נראה מי ממצמץ ראשון".
- למדו את ילדכם על מגוון הרגשות שיכולים לעלות בתוך המשחק - אפשר לשחק בזיהוי פרצופים - כועס ושמח - כדרך מהנה לתרגל הכרה של רגשות.
- שחקו עם הילד במשחקי פנטומימה ולמדו אותו מהי תקשורת לא מילולית - מה שפת הגוף אומרת. למשל: "תראה לי איך אתה כועס בלי לדבר".
- הדגימו בהתנהגותכם תוך כדי המשחק את ההתנהגות שאתם רוצים שהילד יסגל - למשל אם טעיתם במהלך המשחק, התנצלו בכנות; כשאתם מנצחים היו שמחים אך לא יהירים; כשאתם מפסידים אתם יכולים להיות עצובים אבל לא "שוברים את הכלים".

אם הילד לא נהנה ממשחקים שאתם נהנים מהם קבלו זאת כדבר לגיטימי. גם אתם לא חייבים לשחק בכל משחק שהוא אוהב. החשוב הוא שתקבלו את הילד על העדפותיו, גם אם הן שונות משלכם, כיוון שזה מחזק את ביטחונו העצמי.



משחק חברתי בגיל שלוש

כדאי לפנות לצוות החינוכי או לייעוץ מקצועי אם לילד יש העדפה בולטת מאוד לשחק לבדו והוא לא מראה כל עניין בילדים אחרים - לא רוצה לבקר אף ילד או שילדים יבואו לבקר אותו, מתקשה ליצור חברויות, להתיידד עם ילדים אחרים ולהבין את מטרותיהם וכוונותיהם.

תחרותיות-

תחרותיות כשלעצמה איננה שלילית והיא חשובה להתפתחותו של הילד. התחרותיות הופכת בעייתית כשהיא קיצונית: כשהילד מאבד עשתונות במהלך המשחק, משקר ומרמה, מגיב בזעם כשמפסיד, או בוחר ילדים צעירים כשותפים למשחק כדי להתנשא עליהם או להשפיל אותם. כלומר, הילד בונה את הדימוי העצמי שלו, את החוויה שהוא בעל ערך, רק כשהוא מנצח.

מה אתם יכולים לעשות?

- שימו לב לתגובות שלכם ביחס לתחרות - למה אתם מצפים מהילד? מהם המסרים (הגלויים והסמויים) המועברים במשפחה לגבי הצלחה ואי הצלחה?
- שימו לב לעמדה של הילד כלפי תחרות: אל תתעלמו משקרים שלו בתוך המשחק, עודדו משחקים של שיתוף פעולה, התפעלו מהישגים אחרים כמו ניסיון, חשיבה, מקוריות ושיתוף פעולה, ודאגו להבהיר את חוקי המשחק מראש.

פחד מכישלון-

ילד שפוחד מכישלון הוא ילד הנמנע ממצבים בלתי מוכרים בהם יש חשש שיפסיד, ולרוב מגיב בהתפרצות רגשות כשמפסיד. כישלון נתפס בעיניו כאיום על האהבה ועל ערכו בעיני אחרים.

מה אתם יכולים לעשות?

- כבדו את פחדיו ואת עוצמת רגשותיו - הימנעו מאמירות כמו "אין לך סיבה לחשוש" או "למה אתה בוכה כל כך, זה רק משחק".
- זכרו שההתמודדות במשחק מאפשרת התמודדות טובה יותר במצבים אמיתיים ולפיכך חשוב שלא תמנעו בכוונה מהילד חוויות כישלון רק כי קשה לו (למשל להפסיד בכוונה, להנחות אחרים לוותר לו וכו').
- חשוב לברר איתו ממה הוא פוחד ומה הוא מרגיש, ולהבין יחד מה הם המצבים שמלחיצים אותו.
- תנו לו להתנסות בהדרגה בתחומים/משחקים שבהם הוא חש יותר בטוח ואז עברו למשחקים בהם הוא חושש להפסיד.
- שבחו ניסיונות ולא רק תוצאות.
- ספרו לו על חוויות אישיות שלכם עם כישלונות, אפשר גם להקריא ספרים העוסקים בנושא.

אם אתם דואגים ולא יודעים כיצד לנהוג, פנו לגננת או לגורם מקצועי שיכול לסייע לכם.

משחק חברתי - בגיל ארבע

הילד משחק בשיתוף עם ילדים אחרים גם ללא תיווך מבוגר ומתחיל לשחק משחק משותף עם כמה חברים בו זמנית. **לקראת גיל חמש** הוא מעדיף חבורת ילדים על זו של מבוגרים.
הילד מקבל מרות, לרוב מתוך הבנה.
בגיל זה הילד מבין כללי משחק וחוקים של הבית/הגן. הוא מתחיל לשמור על כללים באופן מודע וגם מנסה להפר אותם במודע. הבנת החוקים מהווה את התשתית להתפתחות המוסרית, כיוון שחוקים מהווים את אבן היסוד לכיבוד נורמות וערכים של מוסר בחברה - הם מגדירים מה מותר ומה אסור לעשות - ולכן יש חשיבות לכך שהילד מתחיל לשחק על פי חוקים.
הילד מפתח שליטה וויסות עצמי כגון: להמתין בתור, לחכות לקבלת משחק ועוד.

מה אתם יכולים לעשות?

בנוסף לאמור ביחס לגיל שלוש, עודדו את הילד להגדיר חוקים במשחק - גם אם הם פרי דמיונו - לשמור עליהם ולא להפר אותם.

משחקים מזמינים מצבים רגשיים מורכבים כשמפסידים או מנצחים. מצבים אלו מהווים הזדמנות טובה לפתח עם ילדכם דיאלוג על המצב הרגשי בו הוא נמצא, וכך והוא לומד לזהות את רגשותיו, לדבר עליהם ולהבין אותם.

משחק הוא גם דרך נהדרת לפתח כישורי תקשורת סביב מצבים שעולים בו - לשאת ולתת (למשל על חוקים), לדעת לוותר, ללמוד לעמוד על שלך, להתפשר ועוד, וכך לתרגל סיטואציות חברתיות מציאותיות בתוך המרחב המשחקי.



ראו המידע המפורט ב"חשוב לדעת" משחק חברתי בגיל שלוש

משחק חברתי - בגיל חמש שש

הילד משחק בשיתוף עם ילדים לפרק זמן ארוך - כ- 15 דקות. יש לו מספר חברים עם העדפה לחבר אחד או שניים. מבחינה חברתית יחלו משחקים בקבוצות, עם תפקידים מוגדרים ומערך סבוך של יחסים.
הילד בוחר את חבריו. חברות חשובה עבורו והוא מסגל התנהגות של משחק בקבוצה - הולך אחרי מנהיג, משחק במשחק קבוצתי מתוכנן עם העדפה לשניים-חמישה ילדים למשחק, מגן במשחק על ילדים קטנים ממנו ומראה דאגה לילדים אחרים שלא יפגעו במשחק.
הוא יוזם וממציא משחקים לבד ובשיתוף, תוך שימוש בחוקים ובכללים. בדרך כלל עומד ברצון בחוקי הבית/הגן. יוצר גם כללים עצמיים משלו. תחרות מהווה גורם מאתגר עבורו. בדרך כלל יתנצל על טעות שעשה בלי כוונה.
במשחק הדרמטי יהיה עיסוק ביחסים שבין המינים, בין ההורים (ישחקו באבא ואמא), בלידה, במשפחה. במשחק ישתמש במגע, למשל בחיבוק או בתוקפנות פיזית כדי ללמוד מהו מרחק נעים, מהו כוחו היחסי ומהן ההשלכות של התנהגותו.

מה אתם יכולים לעשות?

ראו המלצות למשחק חברתי בגיל שלוש ובגיל ארבע.



בגיל חמש אנו מצפים מילדים לדעת להכיל רגשות של כעס תסכול, להשהות את התגובה שלהם ולא להתפרץ. יש ילדים שזה יותר קשה להם (בהתאם גם למזג שלהם). אם אתם מודאגים ולא יודעים כיצד לנהוג, פנו לגננת או לגורם מקצועי שיכול לסייע לכם.

מפגשי אחר הצהריים- כשהילד שלך נפגש עם ילד אחר למשחק משותף מחוץ למסגרת הגן

חלק מהילדים אוהבים להיפגש ולשחק ביחד גם מחוץ למסגרת החינוכית. חלקם שמחים להזמין חברים לביתם בעוד אחרים מעדיפים ללכת ולבקר את חבריהם. מעבר להנאה שמפגשים אלו מסבים, הם מעודדים את חיי החברה של ילדיכם: הם מלמדים אותם לשתף פעולה ביניהם, לבחור, להתמודד, להתחרות, להתחלק, להתנסות, ליזום, ליצור ועוד ועוד - הם מלמדים ילדים את כל מה שחשוב ביחסים עם ילדים אחרים בני גילם.

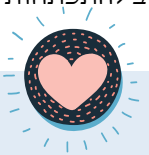
* להרחבה אפשר לקרוא על התפתחות המשחק החברתי בתת הפרק הקודם במדריך זה.

ילדים שונים זה מזה בנטיות שלהם. יש כאלה שאוהבים ללכת לבקר ילדים אחרים בעוד אחרים מעדיפים שיבואו לבקר אצלם. אין סיבה לא לאפשר להם לממש את ההעדפה שלהם - ואין היא מצביעה בהכרח על דפוס עתידי של יחסים עם אחרים.

היחסים בין ילדים בגיל זה גמישים מאוד. יום אחד הם חברים טובים וביום אחר רבים. עם הזמן סביר שהילד יפתח לו קבוצת חברים קרובה וקבועה. תמכו בו שיזמין חברים הביתה או יבקר ילדים בני גילו, גם אם הם לא לטעמכם והייתם מעדיפים שיתחבר עם ילדים אחרים.

בגיל 3-4 ילדכם עדיין זקוק לליווי שלכם, ולכן חשוב שמועד הביקור יתאים גם לכם. אם אין אפשרות שתצטרפו לילד, מסיבות שונות, הסבירו לילד שתחכו עם ביקורים אצל ילדים אחרים עד שיהיה בוגר ובשל יותר לבקר לבד את חבריו.

בגיל 5-6 מרבית הילדים יכולים להישאר לפרק זמן אצל חבריהם ללא הוריהם. אם ילדכם רוצה בכך, אתם יכולים להביא אותו לבית החבר ולחזור לאסוף אותו בזמן מוסכם. פרק הזמן שהוא יבלה אצל חבר בלעדיכם חשוב להתפתחות העצמאות שלו.



מה אתם יכולים לעשות כדי שהמפגשים בין הילדים בבית יהיו מהנים ונעימים?

חשוב לשים לב למספר עקרונות:

הגבילו את זמן המפגש - לכולנו ההורים מחויבויות שונות, משימות שאנו צריכים למלא ואולי גם ילדים נוספים שזקוקים לנו. אירוח ילד אחר שאנו לא מכירים במשך שעות רבות, או הצטרפות לילד שלנו בביקור אצל חבריו, פוגעים ביכולת שלנו למלא את המחויבויות שלנו. לכן, התחשבו בהורים אחרים כשילדכם מבקר את ילדם ובקשו מהורים אחרים להתחשב בכם, והגבילו את זמן הביקורים לזמן סביר שיתאים לכולם.

שמרו ברגישות על הגבולות והחוקים שחשובים לכם - הורים מציבים גבולות לילדיהם בהתאם למה שהם מאמינים בו ונראה להם נכון, ואין כללי ברזל וחוקים לגבי מהם הגבולות הנכונים. יכול להיות שהילד שמבקר את ילדכם רגיל לחוקים ולנהלים שונים מאלו שאתם מקפידים עליהם. אין סיבה שלא תמשיכו לשמור על גבולות שחשובים לכם, אך היו רגישים לכך שייתכן שהאורח לא מכיר או מבין חוקים אלו כי הוא רגיל להתנהלות אחרת, והסבירו לו במילים פשוטות, אולי יחד עם ילדכם, למה אתם מתכוונים ומה חשוב לכם.

הציעו לילדים משחקים ופעילויות המתאימים לגילם. שימו לב שילדים שונים זה מזה בקצב התפתחותם וגם בהעדפותיהם האישיות. אם הילד האורח מתקשה במשחקים או בפעילויות שאתם או ילדכם מציעים לו, או מסרב להם, הציעו לילדים בעדינות לעבור למשחק אחר.

כשילד מגיע לבקר אתכם ללא הוריו, נמצא באחריותכם ילד נוסף, לכן **הקפידו מאד על כללי הבטיחות:** השגיחו ושמרו על הילדים כשהם משחקים, כך שלא תהיה תאונה וחלילה אחד מהם ייפגע.

יש ילדים שלא אוהבים שנוגעים להם בצעצועים או בחפצים מסוימים. לפני שמגיע חבר של ילדכם לבקר, שוחחו עם ילדכם והסבירו שכדי שהוא וחברו יוכלו לשחק בשמחה ובלי שהוא יחשוש לחפציו, חשוב שתשימו בצד צעצועים וחפצים שהוא לא רוצה שייגעו בהם. לפני שילדכם הולך לחבר, הסבירו לו שכפי שחשובים לו חפצים מסוימים, ייתכן שגם לחברו יש חפצים כאלה, ובקשו ממנו לכבד את הבקשה של חברו המארח אם תהיה כזו.

אם הילדים לא מסתדרים ביניהם, הם זקוקים לתיווך ולעזרה מכם. כאמור, בגיל זה אופייני מאוד לילדים שיום אחד הם מסתדרים נפלא ומשחקים שעות וביום אחר הם רבים ללא הרף. נסו לגשר ביניהם, לשוחח ולהגיע לפתרון מוסכם. אם אתם לא מצליחים לעזור להם להשלים ולהמשיך לשחק, התקשרו להורה של הילד האורח ובקשו שיבוא לקחת אותו. העבירו מסר לילדים שביום אחר הם בוודאי ישמחו להיפגש ולשחק שוב.

זרקור להורים - לשחק עם הילד שלי



האם הוריכם שיחקו איתכם כשהייתם ילדים? במשפחות רבות בעבר לא היה נהוג ומקובל שהורים משחקים עם ילדיהם. ילדים שיחקו עם ילדים אחרים. ולכן, משחק משותף של הורה עם ילדו הוא חוויה חדשה בעבור הרבה הורים. התרבות העכשווית מעודדת הורים לשחק עם ילדיהם, ולבלות עמם "זמן איכות", אך בעבור חלק מההורים, ציפייה חברתית זו מורכבת. הם מוצאים שלא פשוט להם להיכנס לתוך עולם הילדים: לחוות את העולם מזווית ראייתם, ולהתעניין ולהסתקרן באמת ממה שמעניין אותם. לעיתים המשחקים או תחומי העניין של ילדיכם אינם מעניינים אתכם, או שהם רוצים לשחק את אותו משחק או להקשיב לאותו סיפור שוב ושוב, ואתם מוצאים עצמכם סופרים את הדקות עד לסיום הזמן שהחלטתם להקדיש למשחק איתם, כשבתוך המוח רצות המחשבות והדאגות לגבי משימות אחרות שמחכות לכם.

רבות מדובר על חשיבות המשחק בהתפתחות הילד, ופחות מדובר על חשיבות ההנאה המשותפת וחיזוק הקשר דרך המשחק עם הילד. כשהילד חווה אותך, ההורה, נהנה במשחק והחוויה הדדית, המשחק הופך להיות משמעותי בקשר ביניכם, ואתם יוצרים חוויה של יחד ששייכת רק לכם. כשהילד שלך חווה אותך משתעמם, ההנאה שלו יורדת, הוא לא מצליח להרגיש את ההדדיות, והמשחק הופך להיות הפעלה שלו אותך, כך ששניכם לא מפיקים הנאה מהזמן המשותף.

משחק הוא דרך מצוינת להעמיק את ההיכרות ביניכם. דרך המשחק אתה יכול ללמוד מה גורם לו ליהנות; מה קשה לו ומה סף התסכול שלו; מה מצחיק אותו והאם חוש ההומור שלו מתפתח; מהם תחומי עניין שלו ותכונותיו הבולטות; מהם מחשבותיו ורגשותיו ואיך נראה עולמו הפנימי. דרך המשחק הילד לומד גם להכיר אותך, והוא רואה איך אתה מגיב באופן ספונטני במצבים שונים, איך אתה חושב ומרגיש, ומה מעניין אותך. יש למשחק ממדים של הכרות שבחיי היום יום לא באים לידי ביטוי. המשחק הוא גם דרך יצירתית להכיר לילד תחומי עניין חדשים (שמעניינים גם אותך), לאפשר לו להכיר את הסביבה מזווית הראייה שלך, ליצור ולהעצים את החיבור, הזהות והשייכות ביניכם. אפשר להסתכל על השנים האלו כשנים של קסם. הדמיון של הילד שלכם פורח והוא משחק בעולם דמיוני. אתם יכולים לקחת חלק ולהצטרף לעולם הקסום שלו, והילד שלכם ישמח אם תצטרפו אליו.

משחק משותף המלווה
בהנאה הדדית תורם משמעותית
להתפתחות ילדים



מה אתם יכולים לעשות כדי ליהנות מהמשחק המשותף ביניכם?

חפשו את הדברים שאתם אוהבים לעשות עם הילדים ונהנים מהם, ומקומות שבהם אתם מרגישים שאתם מתחברים לילד הפנימי בתוככם:

- קראו ספרים יחד וגלו עולמות חדשים
- לכו לשחות או לרוץ יחד והרגישו יחד את המאמץ הגופני
- צאו לטייל בחוץ וחקרו את השינויים שמביאות עונות השנה לסביבתכם הקרובה
- צאו יחד לטייל עם הכלב ושימו לב מה מעניין אותו
- ציירו וצרו יחד, בנו ושחקו בעולמות מופלאים
- שחקו יחד בחוץ בכדור או בבית במשחקי קופסה, שמאתגרים גם את הילד וגם אתכם
- בשלו ביחד מאכלים אהובים מהמסורת המשפחתית
- הפכו את מטלות הבית שהילד כבר יכול להשתתף בהן למשחק מאתגר ומשעשע

אתם יכולים ליצור מסגרת ברורה של זמן, כדי שהחוויה המשותפת תתאים לשניכם. לפעמים, אם אתם לא מתחברים למשחק שהילד בחר, אתם יכולים פשוט לצפות בו מעסיק עצמו לבד במשחק, ללא שאתם מוסחים על ידי הטלפון הנייד או ענייני הבית הדחופים. זו עדיין חוויה משותפת עבור שניכם, כשתשומת הלב שלכם ממוקדת בו.
חשוב גם שילדים יעסיקו את עצמם ויידעו לשחק לבד, או להסתדר עם אחים וחברים בלי שאתם מעורבים במשחק. הם לא תמיד צריכים לשחק איתכם. אך אל תוותרו על חוויית המשחק המשותפת איתם. זו יכולה להיות חגיגה של קשר ביניכם.



פחדים ביחס לחקרנות של הילד

בגיל זה הילד פעלתן מאוד ואוהב לחקור את סביבתו ולהיות מעורב במשחקים חברתיים. חשוב מאוד שתאפשרו מגוון רחב של אפשרויות משחק ומפגש עם ילדים אחרים, שיאפשרו לו להתפתח ולממש את הסקרנות והחקרנות שלו, תוך שמירה על בטיחותו.
אם אתם חשים שהמשחקים והתנהגות של הילד מעוררים בכם פחד או רגשות לא נעימים, ואתם לא מצליחים לעודד אותו לשחק; או אם קשה לכם להציב לו גבולות שיכוונו את התנהגותו וישמרו עליו, ואתם חשים חסרי אונים - מומלץ שתפנו לייעוץ או סיוע של אנשי מקצוע.

סוגיות התפתחותיות רגשיות חברתיות



הילד שלכם מגלה סקרנות וצורך להתנסות ולנסות דברים חדשים, ובמקביל הוא זקוק מכם לתחושה של חום וביטחון, לעזרה ולתמיכה בעת התמודדות עם קושי, מצוקה או אתגר. בגיל זה הילד כבר יודע להבחין מתי רצונותיו מתנגשים ברצונותיכם, או ברצונותיהם של ילדים ומבוגרים אחרים סביבו. זה הזמן שבו הוא לומד לנהל משא ומתן על רצונותיו, ולעיתים אף לוותר, ולכן חשוב לאפשר לו לחוות גם תסכולים - כאלו שאינם טראומטיים ויפגעו בו, אלא כאלה שהוא יכול להתמודד עמם בהצלחה.



זהות ודימוי עצמי של הילד

בגיל זה מתגבשת האישיות של הילד ותכונותיו נעשות יציבות ועקביות. הילד לומד להכיר את עצמו, והאנשים סביבו לומדים לחזות כיצד יגיב או יתנהג. הזהות העצמית של הילד כוללת הכרה והבנה של איך נראה הגוף שלו, מהן היכולות, החולשות והתכונות שיש לו, מהן נטיותיו האישיות, מה נעים או לא נעים לו, מה הוא מעדיף, מהן הדעות שהוא מגבש ומהן דרכי הפעולה שהוא נוקט כדי להשיג את מה שהוא רוצה.

בגיל זה הוא מתחיל לפתח ביטחון ודימוי עצמי - הוא מתחיל לחוש תחושת הישג בקשר להצלחות; להתמודד עם כישלונות, קשיים ואכזבות; הוא יכול לדחות סיפוקים ולעמוד בתסכולים (ברמה ובאופן המתאימים לגילו). תהליך זה מלווה בהמשך מעבר הדרגתי מתלות בהורים לעצמאות.

בגיל זה חשובה לו מאוד הפינה הפרטית שלו והוא יכול לכבד את המרחב של האחר. בתרבויות שונות מרחב אישי נראה אחרת או מקבל חשיבות שונה. עם זאת, שימו לב שהצורך של הילד במרחב אישי הוא צורך התפתחותי שחשוב שייענה (למשל, אפשרו לילד סידור פינה פרטית בחדרו).



זהות ודימוי עצמי - מה אתם יכולים לעשות?

להורים תפקיד מפתח בעזרה לילד בארגון עולמו הפנימי ובהבנתו. אתם יכולים לעשות זאת דרך שיח פתוח על המאפיינים של זהותו: גופו, יכולותיו, חולשותיו, תכונותיו, העדפותיו, רצונותיו, דרכי התנהגותו וכו', באופן מכבד ורגיש.
חשוב שתסבירו לילד על תפקידים נוספים שיש לכם ההורים ולבני משפחה אחרים בבית ומחוץ למסגרת המשפחה (למשל תפקידים בעבודה, בחברה וכו') כדי להרחיב את הבנתו על עצמו ועל העולם סביבו.



בגיל זה ילדכם מפתח את אישיותו וזהותו, הוא מפתח נטיות, העדפות ואהבות, שלפעמים דומים לאלו שלכם ולפעמים לא. שימו לב לשונות ולנפרדות שלו מכם. לעיתים הורים מנסים לדחוף ילדים לעבר רצונות או הגשמת חלומות שהיו להם אך אלו אינם ההעדפות או החלומות של ילדיהם. מצב זה יכול להכניס קונפליקטים מיותרים ואכזבות לתוך הקשר שלכם וכדאי להימנע ממנו.

יש ילדים שאינם שמחים ועליזים והם נראים עצובים ועצבניים יותר מחבריהם. ילדים אלו מעורבים לרוב גם יותר במשחקים בעלי אופי שלילי. ילד שלא מצליח לפתח ביטחון ודימוי עצמי חיובי יתקשה להסביר את עצמו לסביבה דרך תקשורת מילולית, ויגיב בעיקר בבכי של חוסר אונים או זעם ותוקפנות פיזית כלפי אחרים.

אם אתם מתקשים להבין את התנהגותו ורגשותיו של ילדיכם ולהתמודד עמם, ואינכם יודעים כיצד לסייע לו לפתח ביטחון ודימוי עצמי חיוביים, שוחחו על כך ביניכם, נסו לברר כיצד הילד מתנהג ומגיב בזמנים שבהם אתם לא איתו, למשל בגן או במסגרת חברתית אחרת, ובמידת הצורך פנו לסיוע מקצועי.

מגדר אצל ילדים

ילדים לומדים מגיל צעיר את הסטריאוטיפים הנוגעים להתנהגויות של בני שני המינים בתחומים שונים. **כבר בגיל שנתיים** ניתן לראות בצורה ברורה את ההעדפה לצעצועים על פי המגדר. לרוב הבנים מעדיפים מכוניות והבנות בובות. העדפה שונה זו אינה רק תוצאה של השפעת הסביבה, ישנם מחקרים שמראים שהעדפה זו היא גם תוצאה של הפרשות של הורמונים נקביים או זכריים מתקופת העוברות שמשפיעה על העדפה למשחקים. עם זאת ישנם ילדים שכבר בגיל הצעיר מגלים העדפות משחקיות אחרות וחלקם מביעים בצורה זו או אחרת משאלה לשינוי מגדרי, אם מצבים אלו מעוררים בכם דאגה או שאלות מומלץ לפנות לאיש מקצוע בנושא.

בגיל שלוש ילדים מתייחסים למושג "ילד" או "ילדה" בפשטות - כמילה המתארת אותם.
משמעויות של מגדר מתחילות **לקראת גיל ארבע** לערך, דרך אמונות חברתיות שילדים מביעים כמו - מהי בת? מהו בן? מהם דברים של בנות? מהם דברים של בנים? מה יאה ומותר/אינו יאה ואסור לבת? מה יאה ומותר/אינו יאה ואסור לבן? ילדים גם שמים לב למי סולחים יותר בקלות, ממי מצפים לאחריות ושליטה ומי אמור להצליח ובאיזה תחום.
ניתן לראות בגיל זה שבנות משחקות יותר בבובות ובמשחקים שקטים שקשורים לבית ולחיי משפחה, משתמשות בהתנגדות מילולית ומרבות לספר סיפורים וסודות. הבנים משחקים יותר במשחקי מכוניות ובניה, במשחקים מוטוריים שיש בהם הרפתקנות ותחרותיות, בקבוצות גדולות יותר שיש בהן היררכיה (מנהיג) ומראים יותר התנהגות תוקפנית בקונפליקטים.
בגיל זה יש לילדים כבר הבנה של התפקיד המגדרי בהקשר החברתי. כיוון שזהו גיל של הבניית העצמי ובדיקת יכולות, ילדים

הופכים מודעים למינם ומבינים שהוא קבוע. הם מבינים שאם בן ילבש שמלה הוא יישאר בן, וילדה שמעדיפה לשחק משחקי בנים כבר מודעת לכך שהיא משחקת במשהו שמבחינה תרבותית נתפש כשייך לבנים. תפיסה זו הולכת ומתחדדת בגן, כשעם הרצון להתייחסות שוויונית, בפינת הבובות נמצא יותר את הבנות ובפינת הקוביות יותר את הבנים. עם הזמן ילדים מפתחים מחויבות רגשית כלפי המגדר שלהם (בנים מרגישים כמו "בנים" ובנות כמו "בנות").
חלק מבניית המחויבות הרגשית של ילד כלפי המגדר שלו נעשית דרך ההזדהות עם ההורה מאותו מין. כך למשל בנות יוצרות קשר עם האם דרך נקודות הדמיון והבנים דרך הנפרדות ממנה. כך קורה שהבנות מדגישות את הנשיות שלהן, מחקות את אמהותיהן, מתאפרות ומתגנדרות. לעומת זאת, בנות ה"טום בוי" מגדירות את עצמן דרך הניגוד והנפרדות.



מגדר - מה אתם יכולים לעשות?

הורים מתנהגים פעמים רבות אחרת כלפי בנים וכלפי בנות. חשוב שתצרו הזדמנות אצל בנים ובנות להתנסות בחוויות מגוונות ושוויוניות - כך תוכלו למנוע גיבוש עמדות מגדריות נוקשות אצל ילדכם, שעלולות למנוע ממנו למצות את הפוטנציאל והשאיפות שלו.
יש ילדים עם נטייה בגיל הרך לשחק במשחקים המשויכים בצורה סטראוטיפית לבני המין השני - למשל בנים שאוהבים לשחק בפינת הבובות, להתחפש עם שמלות ולהתאפר, או בנות שאוהבות לשחק משחקים נמרצים בחוץ ולטפס על עצים. תנו לילדיכם אפשרות לבטא את עצמם, היו סבלניים ורגישים. זהו חלק מתהליך ההתפתחות הטבעי וגיבוש הזהות שלהם.



יש ילדים שכבר בגיל 4-5 לא מזדהים עם המגדר שלהם או לא מרגישים איתו בנוח ומביעים משאלה לשינוי מגדרי - למשל הם יכולים לבקש מכם שתפנו אליהם במגדר השני (בת שמבקשת שתפנו אליה בלשון זכר/ בן שמבקש שתפנו אליו בלשון נקבה), בנוסף להתעקשות על משחקים ובגדים של המגדר השני. אם מצבים אלו מעוררים בכם דאגה, מומלץ שתתייעצו עם איש מקצוע שיכול לסייע לכם.

סקרנות מינית בקרב ילדים

יחסם של ילדים צעירים למין הוא יחס של סקרנות, ולכן הסתכלות ומגע הן תופעות נורמליות ורגילות, העוזרות לילד להבין כיצד נראה הגוף, מהם ההבדלים בין בנים לבנות ומהי התחושה כשנוגעים בגופו של מישהו אחר. בדרך כלל הם אינם חשים בושה, כעס או חרדה כתוצאה ממשחקיהם המיניים, אלא רגשות בריאים דוגמת עליצות או רוח שטות.
ילדים בגיל זה אינם מתמקדים באברי המין ואינם שמים לעצמם את העוררות וההנאה המינית כמטרה. משחקים מיניים הם חלק בלתי נפרד מן הסקרנות של הילד אודות העולם הסובב אותו בכלל ואודות גופו, ולרוב יופיעו במקביל לסקרנותו גם בתחומים אחרים. כחלק מחקירת גופו, יגלה הילד את האוננות. אוננות נפוצה בגיל זה, מכיוון שהילד מגלה שנעים לו לגעת בחלקי גוף. אולם אין לה את הפרשנות המינית שיש למבוגרים.
ילדים גם סקרנים כלפי גופם של אחרים, דבר שיכול לבוא לידי ביטוי בהצצה לשירותים, במשחקי אמא-אבא, רופא-אחות. הם גם אוהבים "להראות" זה לזה איברים פרטיים. משחקים אלו נעשים עם חבריהם עמם הם משחקים שעות רבות, ללא כפייה וכחלק ממשחק.



סקרנות מינית אצל ילדים - מה אתם יכולים לעשות?

הורים ומבוגרים אחרים נוטים להתבלבל בין מחשבותיהם ורגשותיהם בכל הקשור למין ומיניות לבין אלה של הילדים. זאת כיוון שהם משווים את התנהגותם להתנהגות של מבוגר, ולרוב הדבר מעורר בהם אי נוחות, מבוכה ואף דאגה. גישה חיובית למיניות הילד תתרום להתפתחות ילד עם דימוי עצמי ודימוי גוף חיוביים.

בגיל זה חשוב ללמד את ילדיכם מהי פרטיות וכיצד לשמור עליה. מבוגרים הכועסים על הילדים כשהם תופסים אותם משחקים או מתעניינים בחקירה גופנית מינית, עלולים למנוע מהם בכך חקירה נוספת ולמידה אודות מין, שהן חלק מהתפתחות מינית בריאה. עם זאת, חשוב לכוון ילדים ולהסביר להם שאוננות ונגיעה באיבריהם הפרטים נעשית בפרטיות בחדר ולא בפרהסיה. כך הם לומדים מה מקובל לעשות בפרטיות ומה בחברה או בציבור.

אם ילדכם משחק במשחקים מיניים עם ילדים בני גילו היו ברורים והסבירו לו שלא נוגעים באיברים אינטימיים של ילדים אחרים, ושלא נותנים להם לגעת בשלו. חשוב שגם אתם ההורים תקפידו על גבולות ותימנעו ממגע באיבריו האינטימיים של ילדיכם. בנוסף, חשוב ללמד את הילד לשמור על גופו ופרטיותו ולומר "לא" במצבים שאינם נוחים ונעימים לו, ולא לשוחח עם זרים או ללכת איתם, גם אם הם מבטיחים לו דברים שהוא רוצה.

ילדים צריכים לדעת שלאף אחד אין זכות לגעת בהם ובאיבריהם הפרטיים אלא אם כן מדובר בטיפול רפואי נדרש מרופא או מההורים. בגיל זה ילדיכם צריכים לדעת לשטוף את עצמם בצורה עצמאית. גם אם הם זקוקים לעזרה ברחצה, חשוב שהעזרה לא תהיה השטיפה של איבריהם הפרטיים, שאותם ישטפו בעצמם.

חשוב שתעבירו מסר ברור - דברו בצורה פתוחה על איברי המין השונים והתחושות הנעימות שיש במגע, ובמקביל על הגבולות הנדרשים שצוינו. חשוב שהמסר הזה יועבר בצורה של שיח שלא יוצר חרדה סביב הנושא אלא הבנה טבעית.

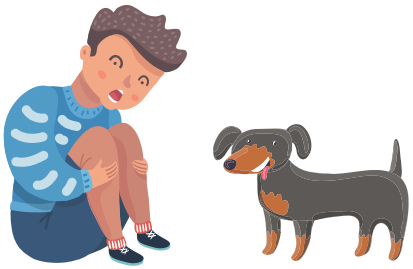


מיניות של ילדים יכולה לעורר דאגה כאשר:

- אין יחסי משחק אחרים, מתמשכים והדדיים בין הילדים המעורבים בהם.
- הילדים המעורבים הם בגילים שונים או ברמות התפתחות שונות.
- ההתנהגות קשורה בכפייה, שימוש בכוח או איומים.
- ההתנהגות המינית כוללת החדרה של חפצים לאיברים אינטימיים או פציעה או פגיעה בעצמי או באחר.
- היא כוללת חיקוי של התנהגות מינית בוגרת (כגון מין אוראלי, החדרה לאיבר המין).
- היא גוררת תלונות של ילדים אחרים.

במצבים בהם מיניות ילדיכם מעוררת בכם דאגה, מומלץ לפנות ולהתייעץ עם איש מקצוע.

פחדים וחרדות



התפתחות ילדים מלווה בסוגים שונים של פחדים. פחד הוא רגש טבעי והישרדותי, שקשור לדרך האבולוציונית בה התפתח האדם - פחד הוא רגש שמתריע על סכנה או על מצב מאיים. על פי רוב הפחדים מותאמים לגיל הילד ולשלב ההתפתחותי שלו, וקשורים ליכולת שלו לקלוט כמות מסוימת של גירויים, לאירועים חדשים או לא צפויים או לסיטואציה שמסיבות שונות מעוררת בו חשש. הופעתם של פחדים אופיינית ואינה חריגה בקבוצת גיל זו.

פחדים נחווים בצורה שונה אצל ילדים וגם מתבטאים בצורות שונות. למשל, הילד יכול להפגין חוסר שקט או אי נוחות, נשימתו תהפוך למהירה, או שהוא יפרוץ פתאום בבכי או ידרוש לעזוב מיד את המקום. הרבה פעמים פחדים קשורים לסף התחושתי של הילד. כלומר, יש ילדים שיותר רגישים לרעשים, ואחרים רגישים לדברים שהם רואים, למגע מסוים, לריח או לטעם שמעוררים בהם פחד. קצב ההסתגלות השונה של ילדים יכול גם הוא להשפיע על תחושת הפחד שלהם במצבים מסוימים - למשל יש ילדים שמפגש עם אנשים זרים או מצבים חדשים קל להם, בעוד שלילדים ביישנים ומסתגרים מטבעם מפגש כזה קשה יותר ועלול לעורר פחד.

* עוד על הבדלים בין ילדים שקשורים להופעת פחד אפשר למצוא בפרקים על מזג והתנהגות ועל ביישנות, בחלק של התפתחות רגשית חברתית במדריך לגיל שנה-שלוש.

הפחדים המאפיינים גילים אלו הם פחד מהחושך, פחד ממפלצות, פחד מדמויות מְחֻפָּשׁוֹת או גדולות - או כל פחד שיכול להיות קשור לכך שהעולם הדמיוני של ילדים מפותח מאוד אך עדיין אין להם אבחנה ברורה בין דמיון למציאות. כתוצאה מפחדים אלו, ייתכן שהילד יסרב להיות לבד כשהוא הולך לישון ובמהלך הלילה, או שיתעורר בוכה מסיוטי לילה.

לרוב הפחדים פוחתים **לקראת גיל חמש**.

פחדים וחרדות - מה אתם יכולים לעשות?

- תנו לגיטימציה לפחד של הילד, התייחסו אליו כדבר טבעי, גלו הבנה ואמפתיה. חשוב להבין שבעבור הילד שלכם חוויית הפחד היא אמיתית. זו תחושתו וחשוב שתתנו לו מקום לחוש ולבטא אותה. נסו לא לבטל את החוויה או להקטין אותה (למשל לומר לו: "זה שום דבר" או ללחוץ עליו "להיות גיבור").
- חבקו את הילד, הרגיעו אותו והישארו בקרבתו כשהוא זקוק לכם. תמכו בו והעניקו לו ביטחון. חשוב שתדעו שלילדים לוקח לזמן להתמודד ולהתגבר על הפחדים שלהם, ולכן נסו להימנע מלכעוס על הילד או להיות חסרי סבלנות - הפחד כאמור הוא רגש טבעי וקשור לגילו ולהתפתחותו וסביר שיעבור כשיגדל.
- העבירו מסר של ביטחון לילד שלכם על ידי כך שתישארו בעצמכם רגועים - כך ילדכם לומד שהמצב אינו מסוכן.
- אחרי שילדכם נרגע, צרו עמו שיח פתוח על הדברים שמפחידים אותו או הקריאו לו סיפורים בנושא ושוחחו עמו בעקבותיהם. הבינו ממה בדיוק הוא מפחד, ומצאו ביחד איתו דברים שיעזרו לו להתמודד - למשל, השאירו אור קטן דולק בחדר כשהוא הולך לישון, או הסכימו יחד על חפץ אהוב שעוזר נגד פחד מחושך וכו'.
- נסו לא למנוע מהילד התנסויות בגלל פחדים. נסו לחשוף אותו לדברים שמפחידים אותו בהדרגה ובאופן רגוע - כך שיקבל מסר שהעולם הוא מקום בטוח וידידותי.
- לעיתים פחדים מתעוררים כשילדים נחשפים לתכנים שאינם מתאימים לגילם - למשל בחדשות בטלוויזיה. נסו להמעיט את החשיפה לתכנים כאלו.



פחדים וחרדות

ישילדיםשבאופן מולדישלהם נטייה לחרדה וקושי להתמודד עם שינויים, והם מגלים מידה גבוהה של מצוקה, מתקשים לגלות סקרנות ולתפקד לאורך זמן בעקבות מפגש עם גורם או מצב מסוים שמעורר בהם חרדה.

החרדה יכולה להתבטא באופן התנהגותי, למשל כשילד מתקשה להיפרד מההורה בבוקר במשך חודשים, לא מצליח להירגע מבכי במשך זמן ארוך, מגלה פחד שאינו תואם את גילו, סובל מבעיות שינה הנמשכות תקופה ארוכה, נמנע מלגעת בחפצים מעוררי חרדה, ממצבים מסוימים או ממפגש עם אנשים זרים, או מופיעים אצלו טיקים פתאומיים.

כאשר הילד מתקשה לתפקד בגלל הפחד שלו לאורך זמן, מומלץ שתפנו לסיוע מקצועי.

ויסות רגשי של ילדים

ויסות רגשי הוא יכולתם של ילדים לשלוט ברגשותיהם, לכוון ולאזן אותם במצבים שונים - למשל לשאת רגשות קשים, להתאפק ולא להתפרץ או להיכנס לפרץ שמחה וצחוק בלתי נשלט.

הוויסות הרגשי של הילד משפיע על תחומים אחרים בהתפתחותו ועל יכולת הלמידה שלו. כדי שילד יוכל ללמוד, הוא צריך לדחות סיפוקים, להשהות גירויים, ולרצות לבצע משימה כדי להיענות לדרישות הסביבה. אם לילד קשה להתמודד עם תסכול, משימה קשה תציף אותו רגשית והוא לא יהיה פנוי ללמידה.

יכולת ויסות מאפשרת לילד להתמודד עם קונפליקטים באופן יעיל יותר. ילד עם יכולת ויסות רגשי לא יוצף מבחינה רגשית כתוצאה מקונפליקטים ויהיה פנוי להבין את נקודת מבט של ילד אחר.

ויסות רגשי קשור למזג של הילד ומושפע מהמזג של המטפל בו. ויסות רגשי טוב מאפיין ילד עם מזג נוח שמצליח ליצור קשרים חיוביים עם הוריו ועם המטפלים בו, ולרוב הוא מקובל חברתית. ילד שקשה לו לשלוט ברגשותיו גורם לאחרים בסביבתו לאבד סבלנות, לכעוס עליו, להעביר עליו ביקורת, ועלול לגרום לילדים אחרים אפילו להתרחק ממנו ולא לרצות בחברתו.

* ראו הסבר על "מזג" בפרק על הטיפול היומיומי בתינוק בחלק לידה-שנה. וגם בפרק "מזג והתנהגות" בחלק שנה-שלוש.

בגיל שלוש הילד שואף לעצמאות ומסוגל ליזום פעולות בעצמו. במקביל, הוא מסוגל כבר להתאפק ולעכב את תגובתו, ולהקשיב למבוגר שאומר לו לעצור. במצב של הצפה רגשית הילד זקוק לתמיכה ולהרגעה של מבוגר.

בגיל ארבע מרבית הילדים יודעים כבר לווסת את עצמם רגשית ולהתאים עצמם לסביבה - למשל ילד כבר מבין שאי אפשר לחטוף מה שהוא רוצה מילד אחר ושאם יש תור הוא צריך לחכות. במקביל, בגיל זה מתפתחות אבחנות בין טוב ורע, מותר ואסור, ולילד יכולות ליזום, להציב מטרות ולבצען. יכולות אלו מסייעות לו ליצור הפרדות בין רגשות להבנות ועובדות, שמסייעים לו לווסת את רגשותיו. הוא מתחיל לפתח מודעות להתנהגות "טובה" ו"רעה" ויכול להגיב לאכזבה וכישלון באופן מקובל חברתית. יחד עם זאת, לעיתים הילד חווה הצפה של רגשות והוא עדיין צריך את העזרה, התמיכה וההרגעה של מבוגר.



ויסות רגשי - מה אתם יכולים לעשות?

- השגיחו על ילדכם - הוא לא תמיד מודע לסכנות בסביבתו או עוצר את עצמו בזמן ולכן הוא יכול לסכן את עצמו ואת האחרים, ובנוסף, קשיים בוויסות רגשי יכולים להוביל אותו לנהוג באלימות.
- עזרו לילד להבין את רגשותיו דרך שיח על רגשות - שלכם ושלו - ביחס למצב והרגיעו אותו במידת הצורך.
- למדו את ילדכם אמפתיה - היכולת לראות את המצב מנקודת הראות של האחר, דרך ניסיון להבין את מחשבותיו ורגשותיו - ולמדו אותו התנהגויות פרו-חברתיות כמו הצעת נחמה, ויתור, הצעת עזרה ועוד.
- פרשו לילד את העולם סביבו כך שיבין מניעים ופעולות של אחרים.
- היו רגישים לרעב, צמא, עייפות והזעה של ילדכם וספקו את צרכיו. לילדכם קשה לשלוט ברגשותיו כשצרכיו הבסיסיים לא מתמלאים.
- שמרו על כללים עקביים ביחס להתנהגות הילד.
- הכירו את מאפייני המזג של ילדכם ושל עצמכם כדי להבין איך לסייע לו לווסת את רגשותיו, כך שיוכל לשחק, ללמוד וליהנות.



אם אתם מרגישים שלילד שלכם קשה לשלוט ברגשותיו ואתם חשים שאתם לא מצליחים לעזור לו לווסת את עצמו, חשוב שתבררו עם הגננת אם קשיי הוויסות שלו מופיעים בבית בלבד או גם בגן. ייתכן שהגננת תוכל לשתף אתכם במה שהיא עושה בגן שמסייע לילד להירגע. אפשר גם להיעזר בפסיכולוג הגן ו/או ביועצת החינוכית או באיש מקצוע אחר שיכול לסייע לכם.

תוקפנות

תוקפנות היא מאפיין טבעי ומולד. בתהליך ההתפתחות, הילד לומד לרסן את תוקפנותו כדי שיוכל להשתלב במשפחה ובחברה. השאלה אם כן אינה אם ילדכם חש תוקפני או לא, אלא כיצד הוא מבטא את התוקפנות הטבעית שלו.

תוקפנות היא התנהגות הגורמת לפגיעה פיזית באחר (הצקה, בעיטות, מכות), או פגיעה מילולית באחר (קללות, העלבה). תוקפנות יכולה להיות מופנית כלפי חפצים (שבירת וזריקת צעצועים) וגם כלפי עצמי (כסיסת ציפורניים, נשיכת שפתיים ועוד).

מה משרתת תוקפנות אצל הילד? תוקפנות היא דרך של ילדים לקבוע מעמד בקבוצה, להתבלט ולהפגין נוכחות, להשוות עצמם לאחרים ולהבין אם הם באמת חזקים מהם. תוקפנות יכולה להיות ביטוי לתסכול, מתח או כעס של הילד. לעיתים, כשהילד מתקשה לווסת את רגשותיו ולהרגיע את עצמו, הוא משתמש בתוקפנות כדי לפרוק רגשות אלו. תוקפנות היא חלק מהדרך של ילד להשיג מטרה (למשל הצעצוע שמחזיק ילד אחר), כשאין לו עדיין מספיק דרכי התמודדות אחרות, מעודנות יותר, להשגתה - או כשאוצר המילים שלו עדיין חלקי. ניתן להבין זאת דרך האופן שבו אנו מסתכלים על ילדים שלא מבטאים תוקפנות כלל, שנתפסים בעינינו כילדים חסרי אונים, שלא מסוגלים להסתדר ולהגן על האינטרסים שלהם.

גילויי תוקפנות יהיו נפוצים יותר אצל ילדים בעלי מזג סוער, קושי בוויסות עצמי או כאלה שקשה להם להתבטא באופן מילולי.

התנהגות ילדים מושפעת מלמידה דרך התבוננות באופן שבו אחרים מגיבים. אם ילד רואה אתכם או אנשים אחרים שמטפלים בו מגיבים בתוקפנות, הוא ילמד שזו דרך תגובה מקובלת - למשל לשבור כשכועסים, לקלל נהגים אחרים בכביש, לצעוק על פקידים וכו'. הילד רוצה להידמות להוריו והגיוני שיחקה את האופן בו התנהגתם במצב דומה (גם אם אתם לא גאים בהתנהגותכם זו).

עם זאת, שימו לב שישנן התנהגויות שאינן תוקפניות אך מפרשות בטעות ככאלה. למשל - פירוק מכשיר או משחק מתוך סקרנות וחקרנות, או דחיפת ילד אחר בלהט המשחק, ללא שימת לב וללא כוונה לפגוע.



ביטויי תוקפנות של הילד - מה אתם יכולים לעשות?

זכרו שביטוי תוקפנות הוא חלק מההתפתחות הטבעית של הילד ולכן אין צורך לנסות לבטלו אלא לעזור לילד לקבל את התוקפנות שלו ולבטא אותה בדרכים שאינן פוגעות באחרים או גורמות לו סבל.

קשה להיות הורה של ילד שמכה שוב ושוב בגן - זה קשה מול הגננת ומול הורים אחרים. לכן, קורה שהורים גוערים בילד בערב על אירוע שקרה בבוקר. מבחינת הילד, עברו כבר שעות רבות מאז אותו אירוע, ולכן הילד כנראה לא ילמד משיחה כזו דבר והיא רק תגרום לתחושות לא טובות לכולם. כאשר קרה אירוע בבוקר בגן, אמרו לילד שאתם מגבים את הגננת וסומכים עליה שהגיבה בהתאם. שוחחו עם הילד כדי להבין את מניעיו. עדיף שלא תשפטו אותו, אלא תציעו לו דרכי תגובה נוספות - למשל, "כשכועסים על ילד אחר בגן, אסור להרביץ לו אך אפשר להגיד לגננת".

במצב של אירוע שקורה בבית, הגיבו מיד ובתקיפות. אמרו שההתנהגות אסורה, התייחסו לצורך של הילד או למניעיו וציינו גם מה מותר ורצוי. למשל: "אני רואה שאתה כועס. אתה יכול ללכת לחדר להירגע או להכות את הכרית אך אסור לך להכות את אחיך" או "אסור להרביץ! אני מבינה שאתה עצוב שלא קיבלת את הכדור אבל אני לא מסכימה שתכה אותי".

- אפשרו משחקי דמיון עם תכנים תוקפניים - משחקי מלחמה, משחק עם "גיבורי על" לוחמניים וחזקים וכו'. דרך המשחק הילד מבטא תוקפנות, מתמודד עם תוצאותיה ושולט בה, ובו בזמן מרגיש בעצמו גיבור וחזק.
- למדו את הילד ואפשרו לו לבטא את כל רגשותיו - גם אלו הנחשבים לא נעימים - אך עשו עבורו הבחנה ברורה בין רגש לגיטימי לפעולה אסורה: מותר לכעוס, לשנוא, לקנא... אסור להרביץ, לחטוף, לדחוף.
- עזרו לילד להשיג את מטרותיו בדרכים אחרות. למשל, אם הוא רוצה צעצוע שילד אחר כבר משחק בו, אפשר להציע לשניהם משחק משותף.
- הבהירו לילד מהי התנהגות שאינה מקובלת עליכם, בלי לפגוע בכבודו או להעביר עליו ביקורת. למשל אמרו "מה שעשית אסור", אך אל תאמרו "אתה ילד רע".
- שבחו התנהגות רצויה של הילד כמו המתנה בסבלנות לתורו, או פנייה לעזרת מבוגר במקום לחטוף משחק מילד אחר. לילדים חשוב לקבל אישור ואהבה ממבוגרים ולכן הם נוטים לחזור על התנהגות שזכתה לשבח ועידוד מהם.
- הסבירו לילד את ההשלכות של התנהגותו התוקפנית - למשל כאב של אחר, כעס שלכם עליו, התרחקות של ילדים אחרים ממנו. ילד יכול למתן התנהגות תוקפנית אם הוא מבין את המחיר שהוא משלם עליה.
- שימו לב למסרים שאתם מעבירים לילד - למשל לדרוש ממנו לעמוד על שלו בגן אך לוותר לאחותו בבית. זה מסר שמבלבל את הילד והוא לא יודע כיצד לנהוג.



אם הילד מכה הרבה, אם נראה שהוא מאבד שליטה באופן לא צפוי ומתפרץ מכל תסכול פעוט, אם ילדים אחרים מתרחקים ממנו וחוששים מפניו, ובמסגרת החינוכית מרגישים חסרי אונים מולו (ואולי גם אתם מרגישים כך) - כדאי לפנות לייעוץ מקצועי.

מה אתם יכולים לעשות כשהילד שלכם חווה אלימות של אחרים כלפיו?

אסרטיביות ועמידה בפני תוקפנות של אחרים נרכשת בעזרת ביטחון עצמי ודרך קשר טוב עם ההורים. כאשר הילד מספר לכם על אלימות שהופנתה כלפיו, העבירו לו מסר שתעשו הכל כדי לעזור לו. אם האירוע קורה במסגרת החינוכית, דברו עם הגננת ובדקו כיצד ניתן להפסיק אירועים דומים.

גם אם אתם מאוכזבים מתגובתו של הילד, נסו לא לשפוט אותו: אל תאמרו לו מה לא עשה נכון ואל תשאלו למה לא החזיר כשהרביצו לו. נסו לחשוב יחד איתו על דרכים אפשריות לתגובה בפעמים הבאות, ותנו מקום לרגשות ולכאב שהוא בוודאי מרגיש. אם הילד ירגיש שמאשימים אותו על זה שהרביצו לו, הוא ירגיש בושה ועלבון ויעדיף לא לספר לכם - וכך תגבר תחושת הפגיעות והבדידות שלו.



המעבר לכיתה א'



על פי רוב, המעבר של הילד לכיתה א' הוא תקופה מרגשת - גם לילד וגם להורים. חודשי הקיץ שלפני העלייה לבית הספר מלווים לרוב בהתרגשות גדולה, לצד קניית הציוד הנדרש. המעבר מסמל שלב משמעותי בהתפתחות הילד, ולעיתים הוא גם מעלה אצל ההורים זיכרונות מהזמן בו הם עצמם החלו לבקר בבית הספר.

לצד השמחה והתרגשות בציפייה למעבר, ישנם חששות שאופייניים להורים רבים - למשל האם הילד יסתדר מבחינה חברתית? האם יצליח לעמוד בדרישות הלימודים?

המשימות שהילד יידרש לעמוד בהן בבית הספר שונות מאלו שהיו בגן. הן יכללו רכישת מיומנויות קריאה, כתיבה וחשבון, והשתלבות בחברת ילדים מגוונת, כולל ילדים גדולים יותר בגיל. בנוסף, בבית הספר נדרש הילד לעמידה בדרישות ובחוקי משמעת חדשים - למשל דיבור רק כשניתנת רשות, עמידה בזמנים בכניסה לכיתה בבוקר ואחרי הפסקה, או הכנת משימות ומטלות למועד מסוים שקבעה המורה.



בעבור ילדים רבים המעבר לכיתה א' הוא שינוי גדול ולוקח להם זמן להסתגל אליו. הילד נדרש לעצמאות וליכולת ארגון גדולים יותר. כך למשל התיק שלו גדל כדי להכיל גם קלמר, ספרים, חוברות וציוד לימודי נדרש, בנוסף לארוחת העשר. הגודל של מסגרת החינוך גדל והילד צריך להסתגל למספר דמויות מתחלפות - מחנכת הכיתה ומורות ומורים מקצועיים.

יש ילדים שדרישות אלו מורכבות וקשות להם - הם עלולים להתבלבל, להיכנס לחרדה ואף לכעוס כשהם מרגישים שהם לא עומדים בציפיות. מכם ההורים נדרשים בתקופה זו סבלנות ואורך רוח עד להסתגלותו של הילד למסגרת החדשה.

אם אינכם בטוחים ביחס למוכנותו של הילד לכיתה א' התייעצו עם הגננת או עם פסיכולוגית הגן. זכרו כי גם בבית ספר יעזרו לילד להסתגל ולהשתלב, ולכן עודדו אותו ושדרו לו כי אתם מאמינים ביכולתו.

למידע נוסף:

חפשו באתר של משרד החינוך - לשונית "יסודי", ב"הורות - הורים וילדים": **לחץ כאן >**

וחוזר מנכ"ל "מעברים" במאגר חוזרי מנכ"ל: **לחץ כאן >**

מוכנות לכיתה א'

המוכנות של הילד לעמוד במשימות הנדרשות ממנו בבית הספר נמדדת בארבעה תחומים: שכלי-שפתי, פיזי-מוטורי, רגשי וחברתי - כל תחום חשוב בפני עצמו וכך גם השילוב בין התחומים.

בשלות קוגניטיבית ושפתית

שפה - הילד מדבר במשפטים ברורים המובנים לסביבה ומסוגל להביע את עצמו, משתמש נכון בפעלים ומילות יחס, מבטא רצונות ורגשות. יודע לחרוז חרוזים (למשל "מה מתחרז עם המילה בית?"), להבין סיפורים המוקראים לו ויש לו ניצני ידע על מערכת הכתב.

למידה - הילד מצליח להתרכז וללמוד במשך 20 דקות ואף יותר, עובד באופן עצמאי בפעילויות שונות כמו גזירה וצביעה. מקשיב לסיפור מתחילתו עד סופו, מזהה את שמו כתוב.

חשיבה וזיכרון - הילד יודע למצוא מכנה משותף בין עצמים או דמויות ולהבחין ביוצא דופן, להבין יחסי סיבה ותוצאה (למשל "אם יש עננים בשמיים מה יקרה עוד מעט?"). הוא יודע את רצף ימות השבוע, מונה עד עשר, יודע תרגילי חיבור פשוטים, מבין מושגים כמו שווה, שונה ודומה או יחסי מרחב (כמו "מעל-מתחת", "לפני-אחרי", "בתוך-בחוץ").

מה אתם יכולים לעשות?

- הקריאו לילד ספרים מותאמים לגילו.
- שחקו איתו משחקי חריזה או במשחקי "שטוזים" (שטויות בחרוזים - מותר להמציא מילים מתחרזות).
- שחקו איתו משחקי הפכים ומשחקי קופסא הדורשים זיכרון, תכנון, או זיהוי אותיות וספרות.
- שחקו איתו בצורה חווייתית (לא תמיד ליד שולחן). למשל בטיול משותף, בנסיעה, במהלך קניות - מצאו אותיות מוכרות על שלטים ומוצרים ולמדו לקרוא אותן יחד, למדו את הילד לקרוא מספרים על שטרות כסף ועוד.

בשלות פיזית-מוטורית

מוטוריקה גסה - הילד משתמש בשרירי גופו ומתמצא במרחב - הוא מצליח לרוץ, לקפוץ על רגל אחת, לדלג, ללכת לאחור או ללכת על קו מסומן בלי לאבד משקל עם עקב בצד אגודל, לכדרר, למסור ולתפוס כדור. יציבה נכונה וחגורת כתפיים חזקה יעזרו לו בישיבה לאורך זמן.

מוטוריקה עדינה - מתייחסת ליכולת של הילד להשתמש בשרירים הקטנים של הידיים ולבצע תיאום עין-יד, המאפשרים לבצע פעולות עדינות - כמו אחיזה נכונה של כלי כתיבה, העתקת צורות, מילוי שטחים וצביעה במדויק , גזירה, הדבקה, השחלת חרוזים, קשירת שרוכים, כתיבת השם ועוד.

מה אתם יכולים לעשות?

- תנו לילד להתלבש לבד, ואם הוא מתקשה, הוסיפו בכל פעם חלק לבוש אחר עד שיתלבש בעצמו בבוקר.
- שחקו איתו במשחקי כדור הדורשים קליעה, משחקי קפיצה ושיווי משקל כמו תחרות קפיצה על רגל אחת או טיפוס.
- קפלו בגדים יחד. צרו צורות בקיפולי נייר, השחילו חרוזים, שחקו עם הילד בדוּקים.
- תנו לו להתנסות בקשירת קשרים - למשל שרוכי נעליו - וגם בפרימת הקשרים.
- תנו לו להעתיק צורות ואותיות, ולהתנסות בחוברת של חיבור נקודות.

בשלות רגשית

מתייחסת ליכולתו של הילד להתאים את עצמו למסגרת החדשה, שבה נהלים וחוקים נוקשים יותר מבגן - וכן לתחושתו כי הוא גדול ויכול להסתדר בעצמו.

ילד בשל רגשית מסוגל להביע את רגשותיו, לקבל חוקים, לדחות סיפוקים, להמתין לתורו, להתחלק ולשתף, לשאת תסכולים, לעמוד בתחרות ולהתמודד עם אכזבות, לפתור בעיות ולחוש מסוגלות עצמית.



מה אתם יכולים לעשות?

- שחקו עם הילד משחקי קופסא תחרותיים, כאשר אתם לא מוותרים לו ולכן מנצחים מדי פעם.
- שתפו את הילד במטלות הבית, ותנו לו תחום אחריות משלו (למשל הוא אחראי לסדר את הגרביים, או לחלק את הסכו"ם בארוחות, לשטוף סכו"ם/לפנות אותו מהמדיח וכו').
- עודדו את הילד לדבר על חוויותיו ולהסביר עצמו במילים.
- תנו לילד לפתור בעצמו בעיות בהן הוא נתקל שהוא מסוגל לפתור - לבד או עם השגחה.
- דברו עם הילד על המעבר הצפוי, ספרו לו על חוויות טובות שאתם זוכרים מכיתה א', שתפו אותו בקניית הציוד לבית הספר.
- בדקו עם הגננת מתי נערכים ימי הביקור בבית ספר. על פי תוכנית "מעברים" הפועלת ברוב הרשויות, ישנם ביקורים מסודרים של ילדי הגן בבתי הספר לפחות פעם אחת. שוחחו עם הילד לפני הביקור בבית הספר על מחשבותיו ורגשותיו.

בשלות חברתית

תחום זה קשור מאד לתחום הרגשי. הילדים "נפתחים לעולם" ומתפתחת אצלם מכוונות לאחר שמסייעת בפיתוח התנהגות פרו-חברתית, שיתוף פעולה ואמפתיה. כתוצאה מכך מתפתחת אצל ילדים היכולת לוותר לחברים, לחכות בתור, להביע עמדה ודעה וגם להקשיב לאחר. הילד מסוגל להבין שגם לאחרים יש רגשות והוא יודע להציע עזרה לחבר, להתפשר, להתחלק בחפצים אישיים, לדחות סיפוקים ולרסן קנאה בילדים אחרים. ילד בשל חברתית מצליח לשתף פעולה עם חברים, לשלוט על תוקפנותו, וכשמפסיד לאחרים, אינו "שובר את הכלים".



מה אתם יכולים לעשות?

- עודדו את הילד ללכת לחברים ולהזמין אליו חברים.
- במידת האפשר, הכירו לו ילדים אחרים שילמדו יחד איתו בבית הספר ואפשרו להם לשחק יחד.
- עודדו את ילדיכם להיות אמפתיים לחבריהם, להביע רגשות ולסייע בעת מצוקה.

מה מעסיק אותנו ההורים



הקדמה

בחלק זה של המדריך תמצאו נושאים כלליים שעשויים לעניין או להעסיק אתכם ההורים, שאינם קשורים ישירות לשלבי התפתחות הילד, ושיכולים להיות רלוונטיים בכל גיל. הוא כולל שלושה חלקים: מעולם ההורות (למשל, הורות יחידנית ואימוץ), סוגיות מחיי היום יום (כמו קנאה בין אחים והצבת גבולות) והתמודדויות עם מצבים מורכבים (כמו פרידה וגירושין והורות במצבי חולי). במקרים בהם קיימת השפעה המאפיינת גיל מסוים, תמצאו לכך התייחסות ספציפית. למשל ב"השפעה של גירושין על ילדים" או ב"צפייה/שימוש במסכים בגיל הרך" תמצאו התייחסות מובחנת לגיל הינקות לעומת השפעות בגיל הגן.

כשאתם משתמשים במדריך זה זכרו שגם אם ילדכם מתפתח מהר יותר או לאט יותר ממה שכתוב כאן, אין זה אומר שהוא אינו מתפתח היטב. בנוסף, הסוגיות ביחס להורות הן כלליות ומתאימות למרבית ההורים, אך לא לכולם. דברו עם איש מקצוע שאתם סומכים עליו אם יש לכם שאלות או מתעוררים אצלכם חששות.

כל אחד מכם מביא מהבית בו גדל מורשת, תרבות וערכים, שיהוו חלק בלתי נפרד ופעיל בדרך שבה תעצבו את המרחב המשפחתי שלכם. חשוב שתתנו מקום לשורשים אלו ולייחודיות שלכם בתפיסת ההורות שלכם.



מעולם ההורות



הורים שמקדישים לעצמם זמן
זמינים יותר לילדיהם

חוויית ההורות

גידול משפחה הוא אחת המשימות המורכבות, המאתגרות וארוכות הטווח שאנו לוקחים על עצמנו. ההורות של כולנו משתנה עם הזמן, בהתאם לנסיבות, לחוויות הילדות שלנו, למודלים לחיקוי ולהשפעות שאנו נחשפים אליהם במהלך החיים.

הורות איננה רק תפקיד, היא חלק מרכזי בהוויית החיים שלנו. היא משפיעה על הדרך בה אנו רואים את עצמנו, על הביטחון העצמי שלנו, על הזהות האישית, הזוגית והמקצועית שלנו. הקשר עם ילדינו, הוא דו כיווני: אנו אחראים לגדילתם ומשפיעים על התפתחותם ובו בזמן הם משפיעים עלינו ומשנים אותנו.

הורות בגישה חיובית

הורות בגישה חיובית כוללת התנהגויות המעודדות את הילד לבטא אהבה, לתת אמון, לחקור וללמוד. המטרה של הורות בגישה חיובית היא לעזור להורים לקדם את התפתחותם הבריאה של ילדיהם בהקשר המשפחתי. המרכיבים העיקריים של הורות בגישה חיובית כוללים את היכולת:

- להבין או לדמיין את **נקודת הראות של הילד**, במיוחד ברגעים מאתגרים.
- להגיב בעניין **וברגישות** לסימנים שנותן התינוק.
- להכיר בכך **שהורות יכולה לגרום ללחץ** ושטעויות הן חלק טבעי בגידול ילדים.
- לזהות **ולחגוג** את הכישורים, הכוחות והיכולות שהילד מראה כשהוא לומד ומתפתח.
- להציב להתנהגות הילד **קווים מנחים** וגבולות עקביים **המתאימים לגילו**.
- לחתור **לאיזון** בין צורכי ההורות לצורכי הילד.
- להתענג על **רגעי קשר וחיבור** עם הילד.
- לזהות **ולווסת את הרגשות** וההתנהגות **של ההורים עצמם** לפני שהם נענים לילד.
- **לחפש עזרה**, תמיכה או מידע נוסף על הורות **כשעולה בכך צורך**.



מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמנו?

התמודדות עם הדרישות שבגידול משפחה, טיפוח הבית, פיתוח קריירה, דאגה לפרנסה, ואולי גם טיפול בהורינו המבוגרים, כל אלו יכולים לגרום לכם להרגיש כמו תרגיל בלהטוטנות. אף אחד מאיתנו אינו מסוגל להעניק תשומת לב, ולהשקיע אנרגיה לאורך זמן באחרים, מבלי למלא מחדש את המצברים שלו. כשאנו לא עושים זאת, אנו מרגישים לעיתים תכופות מרוקנים, לעומת זאת, כשאנו ממלאים מצברים, אנחנו יותר אנרגטיים, סבלניים, ומוצאים שאנו מטפלים באחרים טוב יותר, ושהחיים וגידול הילדים מהנים יותר.

כדי לדאוג לעצמנו אנחנו לא חייבים להוציא הרבה כסף או להשקיע הרבה זמן. יש דברים קטנים ופשוטים שאנחנו יכולים לשלב בתוך החיים העסוקים שלנו כדי להיטיב עם עצמנו.

להלן כמה רעיונות לדרכים שבהן אתם יכולים לחזק את עצמכם:

- בלו זמן מהנה עם בן/בת הזוג, בלו זמן עם חברים (כשהילד בטיפול בן משפחה או בייביסיטר).
- שבו מדי פעם בנינוחות לכוס קפה או תה.
- הירגעו מדי פעם באמבטיה או לכו לישון מוקדם כדי להתמלא בכוחות ואנרגיה.
- צאו לטיול רגוע בטבע, הקשיבו לציפורים, הריחו פרחים, שבו בחוץ בערב חמים ונעים.
- האזינו למוזיקה, שירו שירים (לא רק לילד), צאו מדי פעם לרקוד, קראו כתב עת או ספר טוב.
- עסקו בפעילות גופנית שאתם אוהבים - לבד או עם אחרים.
- עסקו ביצירה, באומנויות ובעבודות יד.
- אל תוותרו על חיבוק - חבקו וקבלו חיבוק בכל יום.
- למדו משהו חדש.
- תרגלו מדיטציה, יוגה או כל טכניקה אחרת שעוזרת לרגיעה ולריכוז.
- לטפו מדי פעם חיית מחמד.
- הצטרפו לפעילות הורים וילדים - כך תהיה גם לכם וגם לילד חברה.



לעיתים חוויות העבר שלנו מילדותנו חודרות להורות שלנו ומשפיעות עליה. למשל, יש הורים שיש להם קושי להציב לילדם גבולות מחשש שהוא יחווה זאת כדחייה, כיוון שהם חוו דחייה בילדותם, ויש הורים המונעים מילדם חוויות והתנסות עקב חששות שעולים בהם שקשורים בזיכרונות העבר ולא מסיבה אובייקטיבית. לעיתים התנהגותו של הילד מעלה בנו זיכרונות קשים מהעבר ולכן קשה לנו להיענות לו. חשוב שנהיה מודעים לכך. אם הזיכרונות והרגשות הנלווים אליהם מפריעים לך, ההורה, לטפל בילדך - כדאי לפנות ולחפש מקורות תמיכה וליווי מקצועי.

הורות לילד נוסף

מזל טוב, נולד לכם ילד נוסף. כל הצטרפות של ילד למשפחה גורמת לכל אחד מכם למצוא מחדש את מקומו בבית. אף שאפשר להניח שבמובנים הטכניים הייתם מוכנים ללידה הזו יותר מאשר לקודמות, סביר שהצטרפותו של תינוק חדש תשפיע מאוד על כולכם. חלק מהאתגר העומד בפניכם הוא לקבל את הילד החדש, בלי לפגוע בקשרים שנבנו עם ילדיכם האחרים.

בשבועות הראשונים לאחר לידת הילד הנוסף, במיוחד כשמדובר בילד שני, אתם עלולים להרגיש כמו במערבולת. החיים עם הילד הבכור נראים לפתע פשוטים: כשהוא ישן - ישנתם איתו. כשהוא היה עם אחד מכם או עם סבתא/סבא - היה לכם זמן להיות לבד. כעת אתם צריכים לטפל בו זמנית בשני ילדים או יותר, ולא פעם לעשות זאת לבד, כשאתם שואלים את עצמכם: "מה לעשות ברגע בו שניהם בוכים יחד? למי לגשת ראשון? איך מתחלקים לשניים?"

יש הורים שחוו הרבה מתח אחרי הלידה הראשונה והם חשים שפספסו את תחילת הגדילה של ילדם הבכור ורוצים לתקן חוויה ראשונית זאת. וגם להיפך, ייתכן שתקופה הראשונה עם הילד הבכור היתה נהדרת ואתם רוצים לשחזר זאת, אך לתינוק החדש מזג שונה, והצורך לנחש מה הוא צריך וללמוד מחדש כיצד להיענות לצרכיו יוצר תסכול.

יש הורים המוטרדים מכך שלא תהיה בהם אותה עוצמת אהבה לתינוק החדש כפי שגילו כלפי ילדם הראשון: הם חשים כי קשה להם להתאהב בתינוק החדש והזר, כשמולם עומד הילד שהם מכירים ואוהבים. במצב כזה יש אולי גם חשש שהתינוק החדש יפריע לקשר הראשוני שנוצר עם הילד הגדול.

ולהיפך, יש החוששים שעוצמת אהבתם כלפי הילד הראשון דווקא תפחת בגלל הצורך לפנות מקום לתינוק החדש, והם מרגישים שהילד הגדול מפריע להם בזמן המיוחד הזה של תחילת החיים עם התינוק שנולד.

זכרו שכל ילד יחיד ומיוחד ושאנו יכולים לאהוב כל אחד מילדינו, גם אם הם שונים זה מזה.

במקביל ללחץ המטלות והתפקידים החדשים, עלולים לעלות בכם רגשות אשם כלפי הילד הבכור, שצריך לפתע ללמוד לחלוק באהבה ובטיפול המסור שלכם, וכדי להקל על כאבו וקנאתו אתם אולי חשים צורך לגונן עליו ולפצות אותו. יתכן שיש לכם רגשות אשם כלפי התינוק החדש, שאינו מקבל את אותה תשומת לב שהבכור קיבל, כלפי בן או בת הזוג שאינכם זמינים אליהם כפי שהייתם רוצים, או אף כלפי עצמכם, על כך שאינכם מצליחים לעשות את הדברים שאתם אוהבים ורגילים לעשות.

לעיתים, כשכל החששות והמחשבות הללו מצטרפים לעייפות הרבה בעקבות הלידה, הם עלולים לפגוע ביכולת ההכלה ובסבלנות שלכם, ולהקשות עליכם לטפל בתינוק ובאחיו הגדולים.

ניתן לסכם ולומר שלאחר כל לידה עולים אתגרים חדשים - ולכן כל קשת הרגשות שעולה בכם היא לגיטימית. לצד השמחה ופרץ האהבה המחודשים, אפשר להרגיש גם כעס, עומס, תסכול או מרמור. זכרו שכמו עם הילד הראשון, גם אם ההתחלה קשה, לאחר זמן סביר שתמצאו איזון מחודש במשפחה.



ילד נוסף למשפחה

כדי לעבור את התקופה הזו יותר בקלות, אספנו מספר המלצות שיכולות לסייע לכם:

- שתפו אחרים: חשוב לספר, לדבר על קשיים ולאוורר את התחושות, כדי להקל על האבן שיושבת לפעמים על הלב. שתפו את בן/בת הזוג וחברים. ובמידת הצורך, פנו לאיש מקצוע שיידע להושיט יד ולעזור לצאת מתקופה לא פשוטה הזו.
- השיגו עזרה: בקשו ממבני משפחה, משכנים, מחברים או מנער/ה שיבואו לשחק עם הילד הגדול אחר הצהריים בתשלום. לפעמים מספיק שיש עוד אדם בבית והמתח יורד.
- כשאתם לבד ושניהם בוכים, נסו להחליט למי דחוף יותר להתפנות. בכי קצר שאינו נענה מייד אינו מזיק, גם לא לתינוק, אם זה קורה מדי פעם.
- פרגנו לעצמכם בכך שתפנו מעט זמן לעצמכם: למשל, אם הבכור נמצא בשעות היום במסגרת חינוכית, אתם יכולים לנוח או לבלות עם חברים. אם אתם יכולים, בקשו מדי פעם ממישהו לבוא ולשמור על התינוק בזמן כזה (בן משפחה או שמרטפית בתשלום).
- חלוקת עבודה: התארגנו מראש וחלקו את המטלות ותחומי האחריות. אפשר שכל הורה יהיה אחראי על ילד אחד או שאחד יהיה עם שני הילדים והשני יעסוק במטלות הבית. ועם זאת שימו לב לא "לנכס" ילדים להורה מסוים (למשל דרך משפטים כגון "זה הילד של אמא" ו"זה הילד של אבא").
- הקדישו זמן לילד הגדול: למשל, אפשר לקבוע יום קבוע בשבוע שבו באים סבא/סבתא או בייביסיטר לשמור על התינוק, כך שתוכלו לבלות איתו בגינה, בספריה או בכל מקום ששניכם אוהבים להיות בו יחד.
- במידת האפשר הגמישו חוקים: אמנם חשוב לשמור על כללי הבית בעבור הבכור, אך אפשר להגמיש הרגלים כדי להקל. אפשר לדלג מדי פעם על אמבטיה לילד הגדול או לתינוק, לא נורא אם הבית יהיה פחות נקי לתקופה מסוימת, או אם תאכלו יותר אוכל טרי ופחות מבושל בחלק מהימים וכו'.
- שתפו את הילד הגדול בטיפול בתינוק: בקשו ממנו להביא חיתול, מגבון, מוצץ וכו'. הסבירו שאתם רוצים לשחק איתו, אך אם התינוק בוכה צריך לבדוק מה מציק לו. אפשר לשאול לדעתו, למשל מה הסיבה לבכי של התינוק, כך שיחוש שותף.
- אפשרו לילד הבכור לבטא רגשות שמחה, אך גם כעס וקנאה.
- פנו זמן לבילוי זוגי משותף ולשיחות ביניכם - גם כדי שתוכלו לחלוק בעומס וגם כדי שתוכלו להתאוורר מעט מהטיפול בילדים.

הורות לתאומים ולשלישיות



בישראל נולדים מדי שנה כ- 4,000 זוגות תאומים ועוד כ- 100 שלישיות. הסיבות העיקריות לכך הן טיפולי הפוריות והעלייה בגיל היולדות.

להורות לתאומים ולשלישיות יש היבטים פסיכולוגיים ומעשיים ייחודיים. הרחם, וכך גם הנפש ההורית, מכוונים להביא לעולם עובר אחד. בהורות כזו, אתם נדרשים לא רק ליצור קשר רגשי עם שניים או שלושה ילדים ולספק להם חוויה של ביטחון ואמון, אלא גם להיענות להם בו זמנית - כשלכל אחד מהם צרכים התפתחותיים שדורשים מענה - ולפצל ביניהם גם את הטיפול המעשי וגם את העולם הרגשי שלכם.

מאפייני הורות לתאומים ושלישיות:

- **הורות נלמדת, מתוכננת ולא ספונטנית -** הטיפול המעשי והרגשי בשניים או שלושה תינוקות מחייב תכנון רב ולא מאפשר מרחב לספונטניות. זוהי הורות שדורשת התכוננות אחרת מהורות לתינוק אחד, וכן זמן ללימוד.
- **תחושות של התעלות לצד חוסר סיפוק -** החוויה של היריון וגידול תאומים או שלישיה היא עוצמתית מבחינה רגשית ותמלא אתכם באהבה לילדיכם. עם זאת, הצורך להיות בקשב מתמיד לצרכים של יותר מילד אחד באותו גיל, עלול לגרום להורים לחוש שהם אינם עושים זאת טוב מספיק, וליצור אצלם חוויה של חוסר סיפוק מתמיד מהתפקוד ההורי שלהם.
- **חלוקת זמן והשוואה -** כיוון שהילדים בני אותו גיל, נוצרות הן דרישה לחלוקת זמן והן השוואה מתמדת בין הילדים. סביר שאתם עסוקים בשאלות כמו:
  - האם כשאני קשוב לאחד אני מתעלם ופוגע באחר?
  - האם חייב להיות איזון מתמיד בתשומת הלב ובעידוד לשניים או שלושת הילדים?

העובדה שהזמן מוגבל, והתחושה שאין מספיק זמן כדי לעמוד בכל המשימות הדרושות ולמלא את הרצונות שלכם בקשר עם ילדיכם, יכולות ליצור תסכול אצל ההורים.



הורות לתאומים ולשלישיות - מה אתם יכולים לעשות?

- תהליך ההסתגלות לאחר לידת תאומים או שלישיה לוקח זמן, והשנים הראשונות בגידול ילדיכם יכולות להיות עמוסות ומאתגרות. זכרו שאתם האנשים החשובים ביותר בחיי הילדים שלכם, ונסו להיענות בדרך הטובה ביותר לצרכיהם הקשורים בקשר איתכם ובהתפתחות שלהם. בנוסף, שימו לב שהעומס הרב שנופל על שניכם לא פוגע בזוגיות שלכם. למרות הקושי, נסו להקדיש זמן לטיפוח הזוגיות, שמהווה את העוגן והבסיס למשפחתכם.

- נסו ליצור סדרי עדיפויות בין משימות ומטלות, בהתאם למה שמתאים לכם ולמשפחה שלכם.

- פעמים רבות, הדרך הטובה ביותר להיענות לצרכיהם של הילדים היא ליצור חלוקה לפי תור, כך שאחד מקבל טיפול ותשומת לב לפני האחר. זה תהליך טבעי ולגיטימי, אך לעיתים הורים חווים רגשות בלבול ואשמה כלפי הילד שמחכה. סביר שככל שתיענו באופן מלא לצרכי ילד אחד, כך תוכלו מאוחר יותר להתפנות באופן דומה לאחר. על מנת להקל על החוויה שלכם ושל התינוק שמחכה, השתמשו במילים שיסבירו לו למה הוא צריך להמתין - למשל אתם יכולים לומר: "אבא מטפל עכשיו ביותם ועוד מעט יתפנה אליך". הסבר פשוט וברור מה קורה עכשיו ומה יהיה אחר כך חשוב לילד בכל גיל, גם אם הוא צעיר מאוד ועדיין לא מדבר.

- זכרו שחלק משמעותי בהורות לתאומים או שלישיה הוא היכולת שלכם, ההורים, לראות את הייחודיות של כל אחד מהילדים, למרות היותם בני אותו גיל. נסו למצוא זמן לבלות עם כל אחד מהילדים בנפרד בתוך עומס הטיפול והמשימות, גם אם זה לזמן קצר. כל אחד מילדיכם ייחודי בהתפתחותו ובצרכיו, וזקוק לקשר אישי איתכם.

- קחו בחשבון שייתכן בהחלט מצב שבו ילד אחד יעורר בכם תהיות, רגשות, זיכרונות או מחשבות שיהיו שונים מאלו שמעוררים אחיו או אחותו, ושתרגישו צורך לדבר עליו, להתייעץ לגביו בלבד, או לתת לו תשומת לב ייחודית שהוא זקוק לה. תגובה זו היא לגיטימית לחלוטין ואינה מעידה על העדפה.

- כשאתם צריכים, בקשו עזרה בטיפול בילדיכם - מבני משפחה, מחברים ומגורמים חיצוניים רלוונטיים. קבלת עזרה תאפשר לכם לנוח ולמלא מצברים וכך להעניק את הטיפול הטוב ביותר לילדיכם. קבלת עזרה בטיפול באחד הילדים תאפשר לכם להקדיש לאחר את מלוא תשומת לבכם, להכיר אותו, להתקרב אליו וליצור איתו התקשרות טובה.



הורות לתאומים או שלישיה מזמינה לעיתים אתגרים רגשיים שיוצרים מצבים לא פשוטים של לחץ, ולכן הורים לתאומים נמצאים בסיכון גבוה יותר לדיכאון לאחר הלידה, לעומס ולמתח רגשי בשנים הראשונות. נסו לא להישאר לבד עם קשיים אלו. במידת הצורך היעזרו בסביבה הקרובה שלכם, במשפחה ובחברים, או פנו לסיוע מקצועי - רצוי אצל אנשי מקצוע שמבינים את החוויה הייחודית של גידול תאומים.

הורות במשפחות חדשות - הורות יחידנית, הורות במשפחות הקשת

במשך שנים רבות התא המשפחתי האופייני היה מורכב מאבא, מאמא ומילדים. המציאות החברתית הביאה לצמיחתן של משפחות עם מבנה חדש, שלא עונות ל"סטריאוטיפ" הקלאסי של שני הורים ממינים שונים, המגדלים את ילדיהם הביולוגיים במשק בית משותף. בחלק זה נכללות הורות יחידנית והורות במשפחות הקשת והאפיונים הייחודיים שלהן.

הורות יחידנית

אם בחרתם, מסיבות שונות, להביא ילד לעולם ללא בן/בת זוג, הפרק הזה מכוון אליכם.

אולי חיכיתם שנים לרגע הסיפוק והאושר שבו תחבקו את תינוקכם, וייתכן שפחדתם להחמיץ את ההזדמנות להביא ילד לעולם כשלא הצלחתם למצוא זוגיות שתביא להקמת משפחה. למרות המורכבות הרבה, אתם מרגישים שעשיתם את הדבר הנכון ושמחים על התינוק. אך אין זה קל. האחריות שלכם על הילד היא בלעדית. זהו עומס גדול לדאוג לכל ההיבטים של התפתחותו של התינוק, ולעמוד בכך לבד. בנוסף לקשיים הפיזיים, יתכן שתחושו גם בדידות, ואתגר כלכלי כשאתם נדרשים לעשות הכול במקביל להורות - גם לפתח קריירה וגם לשמור על הקשרים המשפחתיים והחברתיים שלכם.

הורות יחידנית שלא מבחירה

ישנם מצבים של הורות יחידנית שלא מבחירה. למשל בגירושין כשאחד ההורים לא לוקח חלק בהורות, או כשאחד ההורים נפטר חלילה. במצבים אלו, נוסף למה שנאמר קודם, יש לרוב גם מתח ולחץ שקשורים לאובדן או לפרידה, שיכולים להשפיע מאוד על הילדים ועל ההורות. במקרים כאלו חשוב מאוד לפנות לעזרה מהמשפחה או מקהילה תומכת וגם מאנשי מקצוע שיכולים לסייע.

* להרחבה בנוגע לאובדן, לתגובות של הילד ולשפעה על ההורות, פנו לחלק שעוסק ב"הורות במצב של מחלה סופנית ומוות של אחד ההורים". לגבי ההשפעה של גירושין, ראו הרחבה בחלקים שעוסקים ב"השפעה של פרידה וגירושין על ילדים בגיל הרך", ב"מצבי לחץ ומשבר של ילדים", וב"זרקור להורים על פרידה וגירושין".

לידיעתכם, אמהות ואבות יחידנים זכאים לקדימות במעונות היום של ויצ"ו ושל נעמת, ולהקלות בארנונה ובמס הכנסה.



הורים יחידנים רבים מתקשים לבקש ולקבל עזרה. ייתכן שהייתם רגילים לאורח חיים עצמאי שבו עשיתם הכול בעצמכם, ואתם מתקשים לחוש כי אתם תלויים באחרים, ייתכן שיש לכם רגשות אשם על הבאת ילד לעולם ללא נוכחות אב/אם, ואולי יש סיבות אחרות - בכל מקרה, קשה מאוד לגדל תינוק קטן לבד. חשוב מאוד שתדעו לבקש עזרה ממשפחה, חברים או קהילה, ואם אין לכם, חשוב שתזמו לעצמכם מעגלי תמיכה כאלו.

מאחר שהתא המשפחתי שלכם מורכב לרוב מאם וילד או מאב וילד (אחד או יותר), מערכת היחסים המשפחתית יכולה לעיתים להקשות על תהליכי נפרדות שחיוניים לילד. למשל מצבים בהם אתם משתפים את הילד בתכנים שאינם מתאימים לגילו כמו מצוקה כלכלית. חשוב שתהיו ערים לכך שהילד הוא לא תחליף רגשי לשותף לחיים, ושתשימו לב לכך שהילד אינו נכנס, לאט לאט ושלא במודע, לתפקידים שבן זוג או בת זוג היו נכנסים אליהם.

הורות במשפחות הקשת

להורות במשפחות הקשת צבעים רבים: משפחות שהתחילו מזוג של שתי נשים או שני גברים שהחליטו להיות הורים, גבר או אישה שחיו במשפחה הטרוסקסואלית ולאחר גירושין נמצאים בפרק ב' בזוגיות לסבית או הומוסקסואלית, אמהות יחידניות שהפכו לחלק מזוג לסביות לאחר הלידה, ריבוי דמויות הוריות כמו למשל במקרה של זוג הומואים שמתחבר לאם יחידנית לגידול משותף של הילד, או הורות טרנסג'נדרית, שיכולה להיות כזו שבה ההורות התחילה כשלהורים כבר הייתה זהות מינית ברורה או כזו שבה אחד ההורים עשה שינוי מין תוך כדי ההורות, ואז הילד חווה את שינוי המגדר של ההורה תוך כדי התפתחותו, ועוד.

אצל זוגות חד מיניים של גברים עולה השאלה מי יהיה ההורה הביולוגי, ואצל זוג נשים תיתכן שאלה מי תיכנס להיריון. בהורות כזו יכול להיות גם מצב של הורות גנטית לא ביולוגית, כלומר שאחת מבנות הזוג תורמת ביצית לאחרת שנושאת את ההיריון. לבחירת הדרך להורות - הורות משותפת, הזרעה, פונדקאות או אימוץ - השלכות שונות, ולכן חשוב לברר מראש ולהבין מה מתאים לכם. קחו בחשבון שיקולים כלכליים ופסיכולוגיים, כולל הסדרת המעמד ההורי מבחינה משפטית של ההורה הביולוגי והלא ביולוגי, ושוחחו בפתיחות על הרגשות שעולים בהקשרים אלו.

לא פעם מעסיקות את מי שנמצאים בזוגיות כזו שאלות כמו האם ילד יכול להתפתח ללא דמות אם או אב. היום יש הבנה שילדים במשפחות חד מיניות מתפתחים בצורה תקינה. עצם היות ההורות חד מינית אינה מוקד הקושי, ויש נושאים אחרים היוצרים מורכבות, כמו סטיגמות חברתיות והצורך לשמור או לא לשמור על סודות בהקשר למשפחה.

בשלבים שונים של ההורות ושל גיבוש הזהות של הילד, סביר שיעלו שוב ושוב סוגיות של ביולוגיה וגנטיקה. למשל ילדים שהובאו לעולם דרך בנק הזרע עסוקים בשאלות שייכות: מיהו התורם? האם הם דומים לו? האם יפגשו בו? ועליכם ההורים להיות מוכנים לשיח פתוח בנושא.

לשאלות ולהחלטות בהקשר להבאת ילדיכם לעולם מתלוות לרוב התמודדויות רגשיות שחשוב להציף אותן ולשוחח עליהן. חשוב להבין ולזכור שאם בגלל ההתמודדויות הרגשיות אין שמחה על ההיריון - הקשר העתידי עם התינוק עלול להיפגע.

המשפחה המורחבת במשפחות הקשת - במשפחה חד מינית יש סבים שהם הסבים הביולוגיים של הילד וסבים שאינם כאלו, וכך גם דודים ובני משפחה נוספים. יתכנו רגשות מגוונים ותגובות שונות של סבים ובני משפחה סביב קבלת הנכדים הלא ביולוגיים. זה לגיטימי, וחשוב שתבינו שלעיתים זהו תהליך שלוקח זמן. כמו שלעיתים לא היה קל להוריכם לקבל את התא המשפחתי שיצרתם, כך ייתכן שייקח להם זמן לקבל את ילדיכם הלא ביולוגיים כנכדיהם. נסו לכבד את התגובות של בני משפחתכם, ותנו מקום לחוויה הרגשית הייחודית שלהם.

להלן שתי דוגמאות להתמודדויות המאפיינות משפחות חד מיניות. אלו סוגיות כלליות שמתאימות לחלק מהאנשים ולאחרים לא. התמודדויות דומות מאפיינות כאמור גם הורות במבנים משפחתיים אחרים:

אמהות לסביות - כשזוג נשים מחליט להביא ילד לעולם:

מזל טוב, הגעתן לשלב שבו אתן רוצות להביא ילד לעולם. שלא כמו זוגות הטרוסקסואליים, אתן צריכות להחליט מי מביניכן תלד. בנוסף, עליכן להחליט אם הכניסה להיריון תהיה דרך בנק הזרע (אנונימי או לא אנונימי) או מאב מוכר, כיוון שיש לכך השלכות על התא המשפחתי. אם שתיכן יכולות להיכנס להיריון, ובכל זאת רק אחת מכן מתעברת, יכולים להתעורר אצל השנייה, לצד רגשות השמחה והשותפות, גם רגשות של קנאה על השינויים שעוברת בת זוגה. השלב הזה דורש שיח כנה ביניכן.

עם הלידה והגעת התינוק הביתה, עולות מחשבות ורגשות שמאפיינות זוגיות כזו - למשל, האם יגידו לי שהתינוק דומה לי למרות שהוא גנטית לא שלי? האם בת זוגי שילדה תהיה בסימביוזה עם התינוק שילדה ותבלה אתו כל הזמן ולי לא יהיה מקום? האם שלא ילדה יכולה לחוש "בחוץ" - מחוץ להורות ולזוגיות. זו קנאה לגיטימית וחשוב שתמצאו מקום ותפקיד לכל אחת, כדי שלא ייווצרו קונפליקטים כואבים. פתרון שבו בת הזוג השנייה נכנסת במהירות להיריון, כדי ליצור כביכול איזון בזוגיות, עלול להעמיס עליכן כמשפחה עם שני ילדים קטנים שגדלים בבית ביחד, ויתכן שכדאי לשקול לדחות זאת. בכל מקרה, חשוב שתשוחחו על תחושותיכן ועל הקשיים בכנות ופתיחות, כחלק טבעי מהמעבר להורות. במקרה הצורך פנו ליעוץ מקצועי.

אבות הומואים - כשזוג גברים מחליט להביא ילד לעולם:

מזל טוב, הגעתם לשלב שבו אתם רוצים להביא ילד לעולם. היכולת של זוג אבות להפוך לזוג הורים היא תופעה יחסית חדשה ומורכבת, שמלווה תמיד במערכת שיקולים רחבה. כיוון שאתם זקוקים לגורם חיצוני - שותפה נשית או פונדקאית - כדי להפוך להורים, נדרש מכם לבחור מראש מה יהיה מקומו של כל אחד מכם בהורות. הגדרת תפקידים לקראת הורות חשובה בכלל ובמשפחות חדשות בפרט, ויחד עם זאת כל שלב התפתחותי של הילד יכול להשפיע על הגדרה מחודשת של תפקידים. חשוב שתהיו עם יד על הדופק בנוגע לתפקידים אלו ולהשפעתם על הילד ועל כלל המשפחה שלכם, כדי למנוע קונפליקטים בעתיד.

עדיין אין בידינו מספיק מחקרים המסבירים בצורה עמוקה את החוויה הרגשית של ילדים שנולדים לאמהות פונדקאיות. אתם יכולים לצפות שילדכם ישאל שאלות בעתיד, ושיהיה עליכם לתת מקום לשיח פתוח על נושאים הקשורים להבאתו לעולם. במידת הצורך, היעזרו באנשי מקצוע המתמחים בתחום כדי שיסייעו לכם בשיח זה.

גם אצל זוג אבות קיימת המורכבות של אב ביולוגי ואב שאינו ביולוגי, וחשוב לתת מקום בשיח המשותף ביניכם לתחושות לגיטימיות של קנאה ומורכבות רגשית אחרת הקשורה בנושא.

חשוב שתדעו שלמרות הסטיגמה החברתית, מחקרים מראים שאבות יכולים לתפקד בהורות טוב כאמהות, ויש מחקרים שאף מצאו ששינוי הורמונלי האופייני לאמהות מתרחש גם אצל גברים ההופכים להורים פעילים בגידול ילדם.

חלק זה מופנה אליכם, ההורים המתמודדים עם השונות של הילד ועם המשמעויות וההשלכות שלה לאורך כל הדרך, במסגרות ובמעברים השונים בחיי הילד. סביר להניח שאתם וילדכם נאלצים להתמודד גם עם תגובות הסביבה - כשהילדים והוריהם נועצים בו עיניים, כשאינם מבינים אותו וייתכן שאף דוחים אותו, וכשחברים או קרובי משפחה נמנעים מלהזמין את הילד לביתם או חוששים מהתנהגותו - חשש שלא פעם מבוסס על דעות קדומות ולא על היכרות מוקדמת עם ילדכם.

מה מאפיין הורות מיוחדת?

שמחה מול צער - ככלל, הורים רבים חשים רגשות מעורבים בתהליך גידול הילדים, ורגעי שמחה מתחלפים לא פעם ברגעים של כעס ותסכול. כאשר מדובר בילד עם צרכים מיוחדים או עם מוגבלות, רגשות אלה מועצמים עד כי לעיתים נדמה להורים שהם נמצאים בסערת רגשות מתמשכת.

כמו כל הורה הם אוהבים את ילדם וחשים מחויבים לחנכו ולהגן עליו, והם עשויים ליהנות מתחושות מתגמלות כשהם רואים את הייחודיות של הילד, ואת יכולות ההתמודדות שהוא מפתח. יתכן אף כי ירגישו שבזכות הילד הם לומדים סבלנות, סובלנות ונדיבות כלפי האחר. ועם זאת, לצד רגשות אלה יתכן כי הורים יחושו תסכול וכעס על המצב בו נמצאים, ואולי גם חוסר אונים ורחמים עצמיים. יש הורים שמנסים לחפש את האשם, ולעיתים מפנים את האשמה אל בן/בת הזוג, הרופא או אפילו הגננת. חשוב שתדעו כי תחושות אלה מאפיינות הורים רבים במצבכם ובהחלט סביר, צפוי ונורמלי שתחושו כך.

תשישות פיזית ורגשית - ישנם עומסים יומיומיים אדירים שקשורים בגידול ילדכם, ביניהם עומסים כלכליים, התמודדות עם טיפולים רפואיים ממושכים, העובדה כי נדרשים משאבי זמן ונפש, הצורך להתמודד עם מוסדות וארגונים שונים ועוד. כל זה לצד התמודדות בלתי פוסקת עם האתגרים והקשיים שמביא עמו גידול הילד. הורים רבים מוצאים עצמם משקיעים בילד על חשבון ההשקעה בעצמם, בזוגיות ובהורות לילדים אחרים במשפחה, דבר המעורר לא פעם רגשות אשמה או תחושות של חוסר ערך (אישי והורי).

דאגה להווה ולעתיד - גידול ילד עם צרכים מיוחדים מעורר חששות בנושאים שונים, למשל האם המשפחה תעמוד בנטל הכלכלי או מה יאמרו המשפחה והחברים. בנוסף, הורים דואגים מה יהיה עם הילד בעתיד הקרוב והרחוק, אם יוכל להסתדר באופן עצמאי, לעבוד, להיות חלק מהחברה - ודאגות אלו שזורות באופן בלתי נמנע במחשבות ובהורות.

עם מה אתם מתמודדים?

הטיפול בילד - החוויה של הורות לילד עם מוגבלות או צרכים מיוחדים היא אישית מאוד. היא דורשת קבלת החלטות ביחס לטיפול בילד ומציבה בכל שלב התפתחותי אתגרים חדשים. לעיתים בריאותו של הילד דורשת השקעה עצומה בתחום מסוים (למשל בתחום המוטורי). השקעה זו גורמת להורים רבים לחוש הצפה, בלבול, עומס או התשה, והם חשים שאינם מצליחים להתפנות ולעזור לו להתפתח בתחומים אחרים בתוך עומס הטיפולים. צריך לשים לב לכך שהטיפול בילד יכול ליצור מצב בו אחיו חשים מוזנחים ומרגישים שתשומת הלב של ההורים נתונה כל כולה לאחיהם ולא להם.

אין ספק שמדובר בהתמודדות מורכבת שמביאה עמה קשת של רגשות לגיטימיים. קשיים להיענות לכל צרכי הילד או לצרכים של הילדים האחרים בבית, עלולים ליצור מתיחות נוספת, ולפגוע גם בו ובילדים האחרים. חשוב שתדברו ביניכם בכנות ובפתיחות על רגשותיכם ויכולותיכם, ושתפנו במידת הצורך לבקש תמיכה ממשפחה, שכנים, חברים, אנשי מקצוע ועמותות מסייעות.

המשפחה המורחבת שלכם - תמיכה ממשפחת המוצא שלכם יכולה להיות נפלאה, וההרגשה שמקבלים ואוהבים את הילד שלכם כפי שהוא יכולה לחזק ולעודד אתכם מאוד ולהוות תמיכה חשובה עבורכם. למרבה הצער, גידול הילד והקשיים שנלווים לכך גורמים לעיתים לדחייה מצד חברי המשפחה המורחבת, שלעיתים בוחרים להמעיט בקשר או אפילו לנתק קשר, וכך לגידול הילד יכולות להתלוות גם רגשות של אכזבה, כעס, בושה ובדידות. ישנם גם מצבים בהם הורים מתביישים ונמנעים מלספר על מצבו של הילד לבני משפחתם. למרות שזו תגובה טבעית ומוכרת, חשוב שתשתפו את בני משפחתכם כדי שיוכלו לעזור לכם.

לפעמים בני המשפחה המורחבת, ובעיקר הסבים והסבתות, נבחנים על ידי הורים על פי מידת התמיכה הרגשית והמעשית שהם מספקים. חשוב לזכור שגידול נכד עם מוגבלות או מחלה יוצר טלטלה גם אצל הסבים, ולא פעם אין מספיק התייחסות לחוויה הייחודית שהם עוברים.

מומלץ שלא תישארו לבד עם קשיים אלו, ותפנו לקבל ייעוץ ותמיכה מקצועיים.

היחס של הקהילה סביבכם - יש אנשים שמתקשים להתייחס בכבוד ובפתיחות לאדם השונה, ולכן התגובות בקהילה בה אתם חיים יכולות להיות מעורבות ומגוונות. יתכן שתפגשו אנשים המאשימים את ההורים בכך שהילד אינו מתפתח היטב, או מאשימים את ההורים בהתנהגותו הלא מתחשבת בסביבה של הילד. הביקורת הזו, בנוסף לרגשות שאולי קיימים של בושה ושל קנאה בילדים בריאים של אחרים, יכולה לדחוף חלק מההורים להסתגר בבית ולהימנע מחברתם של הורים וילדים אחרים.

מסרים מאנשי המקצוע - גידול ילד עם מוגבלות או צרכים מיוחדים מלווה לעיתים בתחושת חוסר אונים של ההורים. התחושה הזו מתעצמת כשאנשי מקצוע משדרים להורים מסר שהם המומחים לטיפול בילד ועליהם כהורים לקבל ולשתף פעולה עם החלטותיהם. לעיתים מלווה לכך גם תיוג הורים, למשל כ"לא משתפים פעולה", "היסטריים" וכו'. אנשי המקצוע שונים אלה מאלה. מומלץ שתצרו קשר עם אנשי מקצוע שמאמינים בכם וביכולת שלכם להחליט עבור הילד שלכם, בהינתן לכם המידע הנחוץ.

למידע נוסף אתם מוזמנים לפנות לעמותת קשר: **לחץ כאן >**



הורות מיוחדת - מה אתם יכולים לעשות?

זהו את הכוחות שיש לכם, חפשו מקורות תמיכה וקבלו עזרה. כאשר אתם מקבלים תמיכה אתם פנויים יותר לטפל בילד שלכם, להבין את תגובותיו ולהיענות לצרכיו. פנו לאנשים שמביעים כלפיכם אמפתיה, שיכולים לחוש את מצוקתכם בלי להאשים אתכם, שיכולים להרגיע ולהכיל את החרדות שלכם - זה יעזור לכם להכיל את החרדות והקשיים של הילד שלכם.

צברו ידע - קראו והתעדכנו לגבי הלקות והמוגבלות של הילד והזכויות שלו ושלכם, והיו פתוחים לרעיונות והצעות. ידע יאפשר לכם לנהל את חייכם וחיי משפחתכם מתוך בחירה וכוח.

שימו לב להשפעה של הילד ושל הטיפול בו על האווירה המשפחתית ועל ההורות שלכם. ייתכן שאצל ילדיכם האחרים יעלו רגשות כגון בושה, מבוכה וכעס כלפי האח וכלפיכם. אלו רגשות לגיטימיים שדורשים את התייחסותכם.

הורות לאחר טיפולי פוריות, תרומת זרע או פונדקאות

הורות שאינה ביולוגית או גנטית היא תוצאה של תהליך כניסה להיריון לאחר התערבות רפואית. ישנם מסלולים שונים המותאמים למצבים שבהם יש קושי להיכנס להיריון או שבהם זו אופציה לא רלוונטית.

1. **הזרעה** הינה פרוצדורה רפואית בה מחדירים זרע לרחמה של האישה באמצעות צינורית.
2. **הפריה מלאכותית -** פרוצדורה רפואית בה לוקחים זרע וביצית ומבצעים הפריה מחוץ לרחם בתנאי מעבדה. כאשר מתחילה חלוקת תאים עוברית הם מוחזרים לרחם.
3. **תרומת ביצית** להפריה מלאכותית, במצב שבו האישה אינה פורייה.
4. **תרומת זרע** להפריה מלאכותית או להזרעה במצב שהגבר אינו פורה או במצבים של זוג נשים או אם יחידנית.
5. **פונדקאות -** פרוצדורה רפואית שבה ביצית וזרע שעברו הפריה חוץ גופית מושתלים ברחם של אישה שאינה האם הביולוגית. זהו מצב ייחודי שמחייב אתכם למחשבה על הקשר עם האישה הנושאת את הילד, וחשוב לוודא שהוא מוסדר ושאינו מנצל אותה ואת מצבה.

רגשות אופייניים כאשר יש קשיים להיכנס להריון - כאשר אחד מבני הזוג עקר הוא עלול לחוש קנאה בבן/בת הזוג, ולכך יתלוו לא פעם תחושות אובדן, בלבול, דכדוך, פגיעה בדימוי העצמי ופגיעה בדימוי הנשי/הגברי, אכזבה עצמית, תחושות של חוסר שוויון בזוגיות, ואולי אפילו חשש לעתיד היחסים עם הילד, כיוון שהילד שייוולד אינו ילדו הגנטי. יתכן שבן זוג זה יחוש לא שייך, וירצה להתרחק, או להיפך, יפתח תלות וחשש להיעזב.

במקביל, ההורה הביולוגי עלול לחוש בודד, ואולי יחשוש להציג את שמחתו על ההיריון. למשל, כאשר מדובר בתרומת זרע, יכולה ההריונית לחוש קושי לשתף בקשייה. בכל אחד מהמקרים, חשוב שבני הזוג ישוחחו על חששותיהם בפתיחות ואם יש צורך שיפנו לייעוץ מקצועי.

ישנן נשים, שבמהלך ההתערבות הרפואית הכרוכה בתהליכי הפריה חוץ גופית, עולות בהן תגובות רגשיות חזקות ומצוקה רגשית. תהליכי הפריה חוץ גופית הם ארוכים ולא תמיד מצליחים, ולכן מלווים בהרגשה של ציפייה וחשש מכישלון. הטיפולים ההורמונליים הכרוכים בתהליך עלולים להקצין את התנודות במצבי הרוח ולהגביר אותן. חשוב שגם האישה העוברת טיפולים, וגם בן/בת הזוג שלה יהיו מודעים לכך. בנוסף, כדי שתחושו יותר שליטה, מומלץ שתפנו למקורות מידע כדי להבין את התהליכים שאתם עוברים, ובמקביל פנו לתמיכה רגשית אם יש לכם צורך בעזרה בהתמודדות עם הקשיים שעולים.

בהורות שתחילתה באם פונדקאית או בתורם זרע/תורמת ביצית, קיים אצל הילד "נעלם חסר": הילד מבין שלא היה נולד אלמלא התרומה/הפונדקאות, אך אין לו דרך להכיר את השותפים ביצירתו, וסביר שהוא נושא מחשבות ורגשות לגביהם - מי הם היו, מה השפעתם הגנטית עליו ועל האופי שלו ועוד. חשוב שתהיו רגישים לרגשות ולמחשבות אלו, ושתאפשרו שיח פתוח עליהם שמותאם לגיל הילד. ישנו כיום ידע רחב בתחום שיכול לעזור לכם להתמודד עם סוגיות אלו - דעו לבחור ידע אמין ברחבי האינטרנט או פנו לאנשי מקצוע שמתמחים בתחום.

אימוץ

ישנם מצבים שבהם המציאות לא מאפשרת להביא ילד ביולוגי לעולם והבחירה היא לפנות לאימוץ. אין זה קל לפנות לאימוץ: מרבית האנשים כמהים לילד משלהם, והתחושה שזה לא אפשרי עלולה לעורר רגשות של כישלון, אכזבה וירידה בערך העצמי.

אימוץ הוא לא רק פתרון אפשרי למי שרוצה להקים משפחה. טמונה בו נתינה אנושית משמעותית ואלטרואיסיטית. יש לו ערך חברתי חשוב של מתן הזדמנות לילד לגדול כחלק ממשפחה ולקבל אהבה ומסגרת עוטפת, ולעיתים אף משמעות קיומית - כשאימוץ של ילד מציל את חייו.

אימוץ הוא חוויה הורית ייחודית. הורים מאמצים טרודים בשאלות שונות בדבר ההיסטוריה של הילד והגנטיקה שלו, ומה שיקרה כשיגדל ויבקש להכיר את הוריו. בעבור חלק מהאנשים תקופת ההמתנה היא הכנה להורות, שבה אפשר לדמיין את הילד ואת עצמם כהורים. אך לרוב, ההודעה הקונקרטית לבוא לקחת את הילד לאימוץ מגיעה בהפתעה בלי הכנה מוקדמת. פתאום יש ילד! ישנם גם מצבים בהם הורים מקבלים הודעה לבוא לקחת ילד, אך האימוץ לא יוצא לפועל מסיבות שונות, ואז עולים תסכול גדול ותחושת אובדן.

תהליך ההחלטה לפנות לאימוץ צריך להיות משותף, וחשוב לתת לגיטימציה לרגשות השונים סביב הרצון לאמץ וסביב קצב ההסתגלות להורות, שהוא לא פעם שונה בין בני הזוג. כמו בהורות טבעית, גם כאן יהיו השפעות על הקשר הזוגי - במצב בו אחד מבני הזוג מעורב יותר בקבלה ובגידול של הילד, עלולים להיווצר אי שוויון בהורות, ושינוי של מערכת היחסים שהיתה לפני כן בזוגיות. זו תופעה נורמטיבית שיש לקחת אותה בחשבון.

כמו בכל הורות, אחת המשימות הראשוניות שלכם היא ליצור קשר משמעותי עם הילד המאומץ. מחקרים מראים שקשר הורה-ילד מיטיב הוא מתכון להצלחה של ילדכם בעתיד.

* עוד בנושא תוכלו לקרוא בחלק "מלידה עד שנה" ("זרקור להורים - קשר הורה-ילד והתקשרות") ובחלק "משנה עד שלוש" ("זרקור להורים - התאמה בין הורה לילד").

בלשכה לשירותים חברתיים ניתן ליווי למשפחות מאמצות לאורך כל תהליך האימוץ ולאחריו.

אימוץ תוך ארצי

בארץ ניתן לאמץ תינוק או ילד לאחר שהוריו הביולוגיים חתמו על מסמך "הסכמת הורה לאימוץ" או לאחר שבית המשפט הכריז עליו כעל בר אימוץ. הגוף המטפל באימוץ בארץ הוא השירות למען הילד, השייך למשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים. האימוץ בארץ ניתן בחינם. אין הרבה תינוקות מועמדים לאימוץ בישראל, ולכן זמן ההמתנה יכול לארוך מספר שנים. יש הורים נחושים שמחכים שנים ארוכות ויש את אלה המתייאשים. תהליך ההתפכחות וההבנה שהסיכוי לקבלת תינוק נמוך מעוררים רגשות לא פשוטים.

בנוסף לאפשרות לאמץ תינוק בריא בגילי לידה עד שנתיים, יש גם אפשרות לאמץ תינוקות בעלי בעיות רפואיות או התפתחותיות (למשל תינוקות שזקוקים לגמילה מסמים או תינוקות עם תסמונת דאון), וכן אפשרות לאמץ ילדים מגיל שנתיים ומעלה בעלי צרכים מיוחדים, כלומר - ילדים שננטשו או שגדלו במצב של סיכון והוצאו ממשמורת הוריהם. זמן ההמתנה במקרים אלה קצר יותר, אך ילדים אלה מביאים איתם צרכים מורכבים ואתגרים נוספים, וצפויים קשיים רגשיים בתחום של יצירת קשר עם דמויות הוריות.

אימוץ בין ארצי

אימוץ ילדים או תינוקות מחו"ל הוא מהיר יותר, אך עלותו גבוהה והוא מתבצע לרוב דרך עמותות. תהליך האימוץ בחו"ל כולל אבחון, המצאת מסמכים ושליחתם לרשויות האימוץ במדינה, העברת מידע רפואי על הילד, ארגון אישורים בעבורו וביניהם אשרת כניסה לישראל, סידורי גיור ועוד.

המועמדים לאימוץ בחו"ל הם תינוקות ששוהים לרוב במוסדות - בתי אומנה או בתי יתומים מאז לידתם, ורבים מהם לא חוו קשר משמעותי עם מבוגר לפני שאומצו. הסיכון העיקרי באימוץ ילדים אלה הוא תהליך התקשרות ארוך וקשה יותר, בשל תנאי הגדילה במוסדות בהם שהו. לילד כזה יהיה קשה ליצור קשר בינאישי משמעותי. היום יודעים שלהתקשרות יש חלקים גנטיים ופיזיולוגיים והיא מבשילה בגיל מסוים (כמו שפה). תינוק שהצליח ליצור התקשרות לדמות שמטפלת בו, יצליח ליצור התקשרויות גם בעתיד. לפעוט **מעל גיל שנתיים** שלא הייתה לו הזדמנות ליצור ההתקשרות עם דמות משמעותית אחת, יהיו לרוב קשיים חברתיים ורגשיים.

דיכאון לאחר אימוץ



הגעת ילד מאומץ הביתה מלווה לרוב בהתרגשות לאחר שנים של ציפייה להורות. כמו במקרה של כל תינוק שמגיע לעולם ודורש הסתגלות והבנת הצרכים שלו, גם הסתגלות לילד המאומץ אורכת זמן ומעוררת הרבה רגשות סותרים - על חלקם נהוג לדבר ועל אחרים לא. הורים מאמצים רבים חוששים לעסוק בחוויות הנפשיות המגיעות יחד עם האימוץ, וזאת מתוך הרצון העז להצליח בהורות - מה שעלול לגרום לכך שהם ידחיקו רגשות שליליים ויצפו שהחוויה תהיה של שמחה ואושר.

חלק מהתהליכים מאפיינים כל הורות באשר היא - כמו עייפות ושינויים באורח החיים בגלל התארגנות לכניסת הילד למשפחה. אלא שבמקרה של אימוץ, המעבר מזוגיות להורות עשוי לקרות יחסית בהפתעה, ללא תשעה חודשי היריון שתומכים בהסתגלות ובמעבר, כשהאם מרגישה את העובר בתוכה, נקשרת אליו ומתכוננת נפשית לבואו. ההמתנה לאימוץ היא כמו היריון וירטואלי, כשההורים מדמיינים את ה"יחד" ואת ההורות, אך לעיתים קרובות הפנטזיה שונה מהמציאות. כשהילד המאומץ מגיע למשפחה המאמצת, ולרוב אין מדובר בתינוק בן יומו, אלא בילד שהחל את החיים בלעדיכם ואתם ממשיכים איתו - סביר שיידרש לכם זמן כדי ללמוד אחד את השני.

כאמור, הציפיה החברתית היא שהורים שחיכו שנים לאמץ ילד יהיו מאושרים, אבל יש כאלו שנכנסים לדיכאון לאחר אימוץ, ממש כמו אחרי לידה (רק שכאן אין הקשר פיזי כמו הורמונים, תפרים, כאבים או קשיים בהנקה).

אימוץ תינוק **מעל גיל חצי שנה** משמעו לעיתים קרובות שהילד חווה טיפול לא מיטיב של מבוגרים אחרים, והוא מביא עמו למשפחה מגוון התנהגויות הישרדותיות, המאפיינות התקשרות לא בטוחה וחסכים רגשיים, כמו קושי בבניית קשר ויצירת אמון עם המטפלים בו. כפי שצוין, תהליך ההתקשרות מבשיל לפני גיל שנתיים, ולכן ילד שלא חווה התקשרות מיטיבה, צפוי לקשיים מרובים יותר בתהליך יצירת האמון והקשר עם הוריו המאמצים.

יש הורים מאמצים שלאחר האימוץ נבהלים מעוצמת ההתנהגות של הילד. לרוב הורים מקבלים ילד מעל גיל שנה, עם הרגלים ותגובות שרכש, שעלולים ליצור אצלם תחושת זרות, ולוקח להם זמן עד שהם מרגישים שזה הילד שלהם: יש הורים שנגעלים מטיפול בילד שאינו שלהם; יש הורים שלא יודעים איך לגעת בתינוק ולחבק אותו, אם הוא אינו מתמסר בתחילה; ויש הורים שמגלים פרטים על הילד שלא ידעו מראש ואלה מעוררים דחייה כלפיו.

לעיתים הורים מאמצים רוצים לחזור בהם (כמו שיש אימהות ביולוגיות עם פנטזיה להחזיר את התינוק לבטן), אך הם חוששים לדבר על זה, כיוון שמבחינה חברתית אין מקום לרגשות המעורבים הללו. החברה רואה באימוץ אקט הרואי ואין הבנה לכך שהורים שחיכו לאימוץ כל כך הרבה שנים, ולא פעם לאחר טיפולי הפרייה לא מוצלחים, לא חווים אושר. תגובה חברתית זו עלולה לעורר האשמה פנימית: אם הציפייה של האנשים מסביב היא שתאהבו את הילד מהרגע הראשון ואתם לא מרגישים כך, יכולים לעלות רגשות אשם, שיפוט עצמי, ביקורת פנימית ואכזבה מעצמכם, שעלולים להוביל לחוסר ביטחון בכישורים ההוריים ולתחושה שאין לכם זכות להיות הורים. תחושות של אי השלמה עם ההורות בגלל קשיים אובייקטיביים ורגשיים, לצד חוסר תמיכה מצד הסביבה וביקורתיות כלפי ההורים המאמצים, מחמירים את המצוקה הרגשית ועלולים להוביל לחרטה על האימוץ.

דיכאון לאחר אימוץ מאפיין כ- 5% מהאמהות המאמצות (אין נתונים על אבות). ככל שגיל הילד המגיע לאימוץ גדול יותר, כך עולה השכיחות לדיכאון. הילדים הגדולים יותר הם לרוב גם ילדים עם צרכים מיוחדים, וזה, יחד עם העובדה שתהליך האימוץ עצמו הוא ארוך ומתיש, תורם להופעת הדיכאון לאחריו.

כדי שהורים ירגישו בנוח לבקש עזרה, הם זקוקים לסביבה תומכת ולא מבקרת.

הטיפול הוא בדיוק כמו בדיכאון אחרי לידה ודורש התערבות מקצועית פסיכולוגית.



תסמונת אלכוהול עוברית (Fetal Alcohol Syndrome)

ילדים מאומצים עלולים לסבול מתסמונת אלכוהול עוברית. תסמונת זו אופיינית יותר לילדים שאומצו בחו"ל, ומקורה בשתיית אלכוהול של האם במהלך ההיריון. תסמונת אלכוהול עוברית יכולה לבוא לידי ביטוי בלקויות למידה ובהפרעות במערכת העצבים אך היא קשה לאיתור, למרות שלחלק מהילדים תווי פנים אופייניים. תסמונת זו היא הסיבה המובילה לפיגור במערב (יותר מתסמונת דאון), אבל רק 15% מן הילדים שלקו בה מתמודדים עם מוגבלות קוגניטיבית. רוב הילדים הללו מאובחנים בטעות כבעלי הפרעות קשב וריכוז.

כיוון שרבים מהילדים הסובלים מתסמונת אלכוהול עוברית נראים "ילדים רגילים", הורים רבים לוקחים על עצמם את האחריות לקשיים של הילד, ומאשימים את עצמם בכך שאינם יודעים להציב גבולות, לא משקיעים מספיק בילד ולא יודעים איך להיות הורים. אלו ילדים שצריכים השגחה מתמדת ויש לכך השפעה עצומה על חיי המשפחה, על הזוגיות ועל הפרנסה.

בשאלות לגבי התסמונת והתסמינים שלה מומלץ להיוועץ ברופא הילדים.

אומנה

בהחלטה לקחת אליכם ילד לאומנה כרוכים היבטים רבים.

בשפה האנגלית אומנה נקראת foster - שפירושה לעזור למישהו אחר לצמוח ולהתפתח. הורים אומנים הם אנשים שנותנים לילד שזקוק מקום בטוח לחיות ולצמוח בו. בישראל נותנים עדיפות להשמת ילד במשפחה אומנת על פני סידור במוסד, כיוון שמשפחה יכולה להעניק לילד חום, יחס אישי ואווירה ביתית ולאפשר לו התפתחות טובה. משפחת אומנה יכולה להיות משפחה שיש לילד היכרות מוקדמת עמה (בדרך כלל מהמשפחה המורחבת שלו) או משפחה שהייתה זרה לילד טרם תהליך ההשמה אצלה.

מתי מוציאים ילד ממשפחתו למשפחה אומנת? ישנם מצבים בהם אחד ההורים של הילד או שניהם לא יכולים לטפל בו היטב, או שהם פוגעים בילד, מזניחים אותו ומתעללים בו. מדובר במצבים בהן נפגעת המסוגלות ההורית מסיבות שונות ובהן התמכרות של הורה, מחלה קשה של הורה, הורים שסובלים מבעיות פיזיות או נפשיות קשות, משפחה שעברה משבר חריף כגון יתמות או גירושין קשים, או הורה שמרצה תקופת מאסר. במצבים כאלו המדינה, דרך עובדים סוציאליים, מחליטה להעביר את הילד למשפחה אחרת. במסגרת אומנה מטופלים גם ילדים עם מוגבלויות או נכויות שהוריהם אינם מסוגלים לטפל בהם. לעיתים מדובר בתינוקות שננטשו בבית החולים מיד לאחר הלידה לאחר שההורים גילו כי תינוקם סובל ממוגבלות קשה.

לפני קבלת הילד, השירות לאומנה בודק ומוודא שההורים האומנים הם אנשים אחראיים שידאגו לו היטב. תהליך הבדיקה אורך מספר חודשים. הורים אומנים יכולים להיות זוג נשוי או אדם יחיד, צעירים או מבוגרים, ממגוון מקצועות ועיסוקים. כחלק מבדיקת ההתאמה לאומנה עוברים ההורים הכשרה, שמתבצעת על ידי הגופים המפעילים את מערך האומנה באזור מגוריהם. מעבר לליווי המקצועי, המשפחה האומנת זכאית לקבל דמי אחזקה לצורך מימון הוצאותיו של הילד באומנה.

את המעבר לאומנה ואת ההורים האומנים מלווים עובדים סוציאליים שנקראים מנחי אומנה, שתפקידם לוודא שהילדים מסתדרים, לעזור להם להסתגל למשפחה האומנת, לעקוב אחר מצבם בתחומי החיים השונים ולדאוג שיקבלו שירותים מיוחדים שהם זקוקים להם. בנוסף, מנחי האומנה דואגים ללוות ולתמוך במשפחה האומנת בקליטת הילד ובמצבי משבר, והם עוזרים לה בקשר עם מסגרות החינוך והרשויות השונות.

במהותה, השמה באומנה היא זמנית, ומטרתה לאפשר להורים הביולוגים של הילד לעבור תהליך טיפולי ושיקומי ולקבל את הילד חזרה אליהם לביתם ולטפל בו. לעיתים זה קורה מהר ולעיתים זה לא קורה כלל, והילד נשאר במשפחה האומנת עד בגרותו ולעיתים עובר תהליך של אימוץ.

התפיסה העומדת בבסיסה של האומנה רואה במשפחת האומנה משפחה משלימה לילד. לאור זאת, הוריו של הילד ממשיכים להיות דמויות משמעותיות עבורו גם לאחר יציאתו למשפחה אומנת. ההורים ממשיכים לשמש אפוטרופוסים של ילדם, ולכן הם מחליטים לגבי טיפולים רפואיים ונפשיים ותרופות לילד, אבחונים, יציאה מהארץ ועוד. הרקע של ההורים הביולוגיים קובע את אופי המשפחה האומנת בה יגדל הילד ואת הזרם החינוכי לפיו יתחנך, והם גם ממשיכים לקבל קצבת ילדים בזמן שמתקיים סידור האומנה. ההורים של הילד שומרים על קשר עמו בהתאם לתוכנית טיפולית או לפי החלטת בית המשפט, שקובעת את תדירות המפגשים, משכיהם ומקומם (בדרך כלל המפגשים נערכים במרכזי קשר). כחלק מתפקידו, מנחה האומנה מאפשר לילד לשמור על קשר עם הוריו ואחיו (אם הם אינם יחד איתו בבית האומנה) ושותף להחלטה אם ומתי הילד והוריו יכולים לחיות שוב יחד.

לכל ילד העובר למשפחה אומנת נבנית תוכנית טיפולית אישית בשיתוף של מנחה האומנה, המשפחה האומנת והעו"ס המטפל במשפחת הילד במחלקה לשירותים חברתיים במקום מגוריו. התוכנית נבנית כשלושה חודשים לאחר ההשמה באומנה ומתעדכנת אחת לשנה, בהתאם להתקדמותו של הילד ולצרכיו המתחדשים. התוכנית נותנת מענה מקיף לכל צרכי הילד: טיפול ומעקב רפואי, ליווי השתלבותו במסגרת החינוכית, מענים רגשיים נדרשים כגון טיפול פסיכולוגי, אבחונים על פי הצורך, סיוע לימודי, חונכות, חוגים ופעילות חברתית ועוד.

מהן החוויות שמאפיינות ילד במעבר לאומנה?

במרבית המקרים זהו מצב מלחיץ עבור הילד שצריך לעזוב את בית הוריו ולעבור לגור עם משפחת האומנה - גם אם הוא סבל לפני כן, וגם אם היו הרבה בעיות ואומללות בבית. זה מה שהילד הכיר ולזה הוא היה רגיל, וסביר להניח שהיו בתוך הקושי גם רגעים טובים של קשר ואהבה עם בני משפחתו. המשפחה האומנת היא מצב חדש בעבורו, וככזה הוא חושש ממנו.

המעבר למשפחה האומנת טומן בחובו שינויים רבים בעבור הילד. הוא יצטרך להסתגל להורים האומנים ולחוקים שיש בבית, ואולי גם לאחים, בני המשפחה האומנת, שכבר גרים בבית. פעמים רבות המעבר דורש ממנו גם השתלבות במעון או בגן חדש, עם צוות וכללים שהוא לא מכיר. סביר שבתקופת המעבר יעלו אצל הילד מגוון רגשות שחלקם סותרים: ייתכן שיהיה לו נעים ורגוע, ייתכן שהוא יפחד ויכעס על המצב כולו, וסביר להניח שהוא גם יתגעגע וידאג להוריו.

עם הזמן, בזכות החום והאהבה שיקבל ובזכות יכולותיהם המופלאות של ילדים להסתגל למצבים חדשים, סביר שהקשר עם המשפחה האומנת יסייע לו להתמודד עם הקשיים, לחזור ולהתפתח היטב ולקשור קשרים חדשים וטובים עם הסובבים אותו.



אומנה - מה אתם יכולים לעשות?

- קבלת החלטה לקחת ילד לאומנה מחייבת את הסכמת כל בני המשפחה. מדובר בשינוי במשפחתכם שידרוש מכם משאבי זמן, יכולות הכלה ואתגרים בהתמודדות, ואתם תזדקקו לתמיכה הדדית של כל בני המשפחה. היו כנים עם עצמכם לגבי השאלה אם אתם יכולים לקחת זאת על עצמכם ועשו זאת כהחלטה משפחתית. כישלון בהשמה ומעבר של ילדים קטנים בין משפחות אומנות הוא הרסני לנפש הילד, שזקוק ליציבות וחום.
- דאגו לרשת תומכת סביבכם - היעזרו במנחה האומנה, באנשי מקצוע או בגופים נוספים רלוונטיים בסביבתכם, כדי לעטוף את הילד ואתכם בכל מה שתצטרכו.
- תמכו בילדים שלכם והכילו אותם - הם נדרשים "לפנות מקום" במרחב המשפחתי המוכר להם ולהתחלק עם הילד החדש בתשומת הלב שלכם. גם אם ילדיכם הביעו רצון לקבל את הילד, ואתם בטוחים שבטווח הרחוק זה חשוב להם ולהתפתחותם - כיוון שזה מלמד אותם על חמלה, נתינה וקבלת האחר - סביר שיעלו אצלם קשיים, והם לגיטימיים.
- תנו לילד זמן הסתגלות ככל שיידרש לו והכילו את התנהגויותיו (כמובן ללא סיכון בני המשפחה האחרים או סיכון שלו עצמו). סביר שלאחר זמן הוא יתרגל ויסתגל למצב החדש. תנו מקום לגעגועיו למשפחתו. הם כל שהכיר לפני כן והם יקרים לליבו.
- עזרו לילד בקשר עם הוריו ועם משפחתו המורחבת במידת האפשר. אלו השורשים שלו והם תמיד יהיו משמעותיים עבורו.
- השהות של הילד במשפחתכם יכולה להיות זמנית והחשש מפרידה מהילד יכול להיות קשה. חשוב שלא תישארו לבד עם עוצמות הרגש והחששות שהפרידה הצפויה מעלה, והיעזרו במנחה האומנה כדי להכין את הילד ואת משפחתכם.



להתמודד עם מגוון הרגשות של ילדינו

חלק בלתי נפרד מההורות שלנו כרוך בלעזור לילדינו לזהות ולהבין את רגשותיהם ולדעת איך להתמודד עמם. חשוב שנזכור שלילדים צעירים בדרך כלל אין שפה מפותחת דיה כדי להסביר כיצד הם מרגישים, ובמקום זאת הם מביעים את רגשותיהם באמצעות התנהגותם. למשל, כשהילדים שלנו עצבנים או חסרי סבלנות, הדבר הראשון שאנחנו שמים לב אליו הוא ההתנהגות שלהם. אבל התנהגותם של ילדים (כמו גם של מבוגרים) היא כמו קצה הקרחון. יש הרבה דברים נוספים שמתרחשים מתחת לפני השטח. אנחנו יכולים לקלוט רמזים על הרגשות של ילדינו גם מהבעות פניהם וממה שהם אומרים, ולא רק מהדרך שבה הם מתנהגים.

במשפחות מסוימות יש התעלמות מרגשותיהם של ילדים. במקרים רבים התנהגות הנובעת מרגשות מעוררת כעס אצל ההורים. זו יכולה להיות ביישנות ("נו, אל תהיי ביישנית"), קנאה ("זה נורא לומר שאתה שונא את אחיך"), מצוקה ("אל תהיה כזה מפונק"), כעס ("תפסיקי לצעוק מיד"), גאווה ("אל תהיה כל כך מרוצה מעצמך") או התלהבות ("די, תירגעי"). לעיתים קשה לנו לאפשר לילדינו להביע את רגשותיהם, מכיוון שאנו לא יודעים איך להגיב, או כי זה מערער אותנו ואנחנו מרגישים לא בנוח כשהם עושים זאת.

הצרכים הרגשיים של ילדינו כוללים ביטחון והגנה, תקווה, הבנה, אהבה, שייכות, תשומת לב, קבלה ואוטונומיה (עצמאות יחסית ושליטה כלשהי על מה שקורה להם). כשהצרכים הללו של ילדינו נענים רוב הזמן, סביר שהם יגדלו עם ביטחון בעצמם ואמון באחרים. כשרוב הזמן צרכיהם לא מסופקים, עולה הסבירות שרגשותיהם יציפו אותם, ושהם יתנהגו באופן הגורר עימותים. במשפחות בהן מתייחסים לרגשות רק לעיתים נדירות, ילדים עלולים לגדול כשאינם מסוגלים לזהות את רגשותיהם, או ללא המילים שיעזרו להם להביע אותם.

ההבנה שההתנהגות של ילדינו מונעת מצרכים לא מסופקים לא תמיד מבטיחה שנוכל לענות על צרכים אלו, אך הבנה זו יכולה לעזור לנו להגיב בצורה שמתאימה לילד.



מה אתם יכולים לעשות כדי לעזור לילדכם להתמודד עם רגשות לא נעימים?

אפשר לעזור לילד על ידי מתן שם לרגשות - שלו ושלכם - כך שילמד לספר לכם איך הוא מרגיש.

לעיתים פעוטות המרגישים מתוסכלים דופקים באגרופיהם ורוקעים בעקביהם. באופן אינטואיטיבי הם עושים את הדבר הנכון - הם משחררים את ההשפעה הפיזית שיש לרגש על גופם. במידת האפשר אפשרו לילדיכם התנהגות זו, בתנאי שהמרחב סביבם בטוח ושאינם פוגעים באחרים.

פעילות גופנית משפיעה מאוד על הרגשות ויכולה לגרום לתחושה טובה - בשונה מהשתוללות, שהיא כמו פצצה מתקתקת, ונוטה להסתיים כשמשהו נשבר או מישהו נפצע. צאו לגן המשחקים, לטיול בחוץ, שחקו בכדור או בחרו כל פעילות גופנית אחרת שמתאימה לכם.

נסו להקשיב לילדכם ולרגשות עליהם הוא מספר מתוך הבעת עניין ברגשותיו, תוך ניסיון להבין את נקודת המבט שלו ואת הצורך שלו, ללא האשמה או ביקורת. גם אם לא תוכלו להיענות לצרכיו ולרגשותיו, הרגש שהוא מביע לגיטימי (מותר להרגיש כעס. אסור לשבור חפצים כתוצאה מרגש זה). עצם ההקשבה משמעותית לחיזוק תחושת הביטחון של ילד שלכם. כשאנחנו קשובים לילדינו אנו עוזרים להם לחוש מובנים, להתמודד עם רגשותיהם, ולהיות יותר רגועים.

הצבת גבולות, שיתוף פעולה ומה שביניהם

הילד שלכם זקוק לכך שתבינו אותו, שתטפלו בו, שתגנו עליו ושתנחו אותו כדי שירכוש עצמאות ויסתדר בחברה. הוא צריך שתהיו "שומרי הגבול" - שתתנו לו להתנסות ובמקביל שתזהו סכנות ותרחיקו אותו מהן. שתשמרו עליו בזמן שאתם מאפשרים לו ללמוד ולהתפתח, ושרוב הזמן תהיו מובילים ואחראים ותגיבו אליו ברגישות.

אין ספק שזו משימה מורכבת: יש זמנים שבהם אנו חשים שעדיף לוותר ולהיכנע לרצונות הילד מאשר להמשיך להתעקש על החוקים, אולי מכיוון שאנחנו חושבים שזה יגרום לו אושר ושהוא יאהב אותנו יותר. אבל למעשה ילדים מרגישים בטוחים יותר ומאושרים יותר עם גבולות ברורים, כל עוד אלו הוגנים, מציאותיים ומותאמים לגיל ולשלב ההתפתחותי אליו הגיעו.

הילד, בשל גילו הצעיר, אינו יכול לקבוע בעצמו את הגבולות שלו. לכן עלינו ההורים לקחת אחריות, להציב גבולות ולהיות בעלי הסמכות במשפחה - להגדיר תחומים של התנהגויות מותרות ורצויות. עם העלייה בגיל אנו מצפים מהילד שילמד לשמור על יותר ויותר כללים ושיצליח להתאפק או לוותר ביותר תחומים.

כהורים חשוב שנהיה רגישים, נגדיר כללים וערכים שיתאימו לדרך חיינו וגם לצרכי ילדינו - ועל בסיסם נבנה קוד התנהגות מעשי ומשפחתי. למשל, אם חשובה לכם שינה טובה, הקפידו על שעת השכבה והפכו אותה לנעימה בעזרת שגרה של סיפור, חיבוק ונשיקה. אם חשוב לכם ניקיון, הקפידו למשל שהילדים לא יסתובבו בבית עם שתייה ויאכלו בישיבה סביב שולחן. אם חשובה לכם הדת הקפידו על קיום מצוות ביחד עם הילדים, ועוד ועוד.



מה אתם יכולים לעשות כדי לקדם את שיתוף הפעולה של ילדיכם?

היו ברורים ועקביים: בדקו עם עצמכם ועם בן/בת זוגכם מה חשוב לכם, כדי שתוכלו להבהיר את הכללים והגבולות שאתם מציבים לילדיכם. אנו צריכים לוודא שהילדים שלנו מבינים את הכללים והגבולות. הם לא נולדו עם ספר הדרכה שמסביר את אורח חיי המשפחה, והם לא קוראים מחשבות. הם לומדים איך להתנהג רק אם אנחנו מלמדים אותם ומזכירים להם בסבלנות את ההנחיות המשפחתיות, עד שאלו הופכות להרגל.

עקביות היא רכיב חשוב בהורות; בלעדיה ילדים יכולים להיות מבולבלים וחסרי ביטחון. חשוב שהילדים ילמדו לאזן בין הצרכים, הרצונות והרגשות שלהם עם אלה של אחרים. זהו תהליך הדרגתי.

היו תקיפים בנושאים שבחרתם, אך לא נוקשים מדי, כך שתוכלו להתגמש בהתאם לנסיבות. חשוב שתדגימו בעצמכם את ההתנהגות שאתם מצפים לה מילדיכם. אין זה הוגן לצפות מילד לאכול בישיבה אם אתם מרבים לקום מהשולחן בזמן הארוחה, או לכעוס עליו כשאינו מתנהג בנימוס, לא אומר "תודה" ו"בבקשה" או לא ממתין לתורו, כשאנחנו לא עושים זאת. ילדים לומדים מחיקוי יותר טוב מאשר ממילים שנאמרות להם, ולכן חשוב שתכירו בהשפעת התנהגותכם על ההתנהגות של ילדיכם.

אמרו מה כן לעשות: הדרך הטובה ללמד ילדים לכבד את החוקים היא לתת להם הכוונה ברורה לגבי מה לעשות, ופחות להעניש אותם או להטיף להם מה לא לעשות. הכוונה עוזרת לילד ללמוד מה רוצים ממנו, במקום לגרום לו לפחד מלטעות. אם נאמר לילד: "אל תרביץ", או "אל תצעק" או "אם תפריע תקבל עונש", הוא לומד שהמבוגר כועס ושעשה דבר שאינו נכון, אבל לא תמיד יש לו מושג איך הוא אמור להתנהג.

היו ברורים לגבי מה אתם רוצים שיעשה, כיוון שזה עוזר לילד לזכור בפעם הבאה למה מצפים ממנו. למשל: "סדר את הצעצועים כדי שתוכל לשחק בהם מחר" במקום לומר לו "תפסיק לעשות בלגן", או "אני מבינה יותר מה אתה רוצה כשאתה מדבר בטון שקט ורגוע" במקום "אל תצעק".

מתן תשומת לב חיובית: כל אחד מאיתנו זקוק לתשומת לב, אבל ילדים תלויים בה. מאחר שתשומת לב היא כה חיונית להתפתחותם של ילדים, הם מנסים להשיגה בכל דרך אפשרית. מבחינתם, עדיפה אפילו נזיפה או צעקה מלא כלום. כאשר הורים עסוקים בענייניהם, לא שמים לב אל הילד כשהוא מתנהג יפה, ומעירים לו רק כשהוא מתנהג באופן שלא מקובל עליהם - הילד חווה, ללא כוונה, עידוד להתנהגות בעייתית. ילד שמקבל תשומת לב חיובית רבה ופחות תשומת לב להתנהגות רעה, חווה עידוד לשיתוף פעולה. תשומת לב חיובית בונה הערכה עצמית, ומקדמת התנהגות חיובית. פעילויות משותפות, הנאה בחברתו של הילד, שיחה ושבח - הם רכיבי הקסם של תשומת לב חיובית.

מתן שבח ספציפי: אנו יודעים ששבח עדיף על עונש או נזיפה. לחלק מההורים קל לתת שבח באופן כללי, באמירות כמו "איזו ילדה טובה!" או "כל הכבוד". שבח כזה עדיף מלא כלום, אך אינו מבהיר לילד מה בדיוק עשה כדי להרוויח אותו. לעומת זאת, כאשר השבח מתייחס להתנהגות מסוימת, הוא מעודד את הילד לחזור עליה בפעם הבאה. אמירה כמו "כל הכבוד שהחזרת את הצעצועים לקופסה. כיף לי כשאנחנו מסדרים ביחד", מבהירה לילד מה עשה שהוביל למתן השבח. בנוסף להתייחסות לעשייה, שבחים חייבים להיות כנים ועדיף שתתנו אותם עם חיוך ובטון דיבור חם.

מתן בחירה לילדים: חשבו לרגע איזו הרגשת חוסר אונים אנו מרגישים כשאין לנו אפשרות לבחור, ואיזו הצפה או בלבול אנו מרגישים כשיש בפנינו עודף אפשרויות לבחור ביניהן. ילדים צעירים חשים פעמים רבות בדיוק כך - חסרי אונים או מוצפים - ולכן מביעים אי רצון לשתף פעולה, או מבטאים בהתקפי זעם את התסכול שהם חשים על כך שאינם יכולים או מסוגלים להחליט בעצמם. כשלילד יש אפשרויות בחירה אך הן מועטות ובתוך גבולות שהציבו הוריו, הילד יכול לחוש שליטה כלשהי במה שקורה לו.

כשאתם מציעים אפשרויות בחירה, חשוב שתקפידו שהן יתאימו לגילו של הילד ויתאימו גם לכם, כלומר שלא יבטלו את המטרה שאתם רוצים להשיג. לילדים צעירים מספיקה בחירה בין שתי אפשרויות בלבד. למשל, "אתה רוצה לגרוב גרביים לבנים או עם פסים?" אמירה זו מבהירה לו שהוא צריך לגרוב גרביים, אך משאירה לו את האפשרות לבחור אילו גרביים הוא מעדיף. לילד בוגר יותר אפשר להציע למשל: "אתה רוצה לסדר את החדר לפני המקלחת או אחריה?"

ילדים אוהבים שיש להם אפשרות לבחור. כאשר הם שותפים לקבלת ההחלטה, סביר יותר שהם ישתפו פעולה עמכם. בדרך זו הם גם מתאמנים בקבלת החלטות בעבור עצמם - כפי שיצטרכו לעשות כשיתבגרו.

הנאה: ילדכם שמחים כשאתם נהנים בחברתם. רוב הסיכויים שבמשפחות המרבות בהנאה, בחום ובהומור, יהיו ילדים חיוביים ומשתפי פעולה. עם זאת, אין ספק שקשה להורים ליהנות עם ילדיהם כאשר הם חיים במחסור, מוטרדים, מותשים או חשים בעצמם לא בטוחים.



גבולות ושיתוף פעולה

ילדים צעירים נעשים מבולבלים כשהדברים המותרים והאסורים במשפחה משתנים מיום ליום. קשה להם גם אם הגבולות של אמא שונים מאלו של אבא, או כשמבוגרים לא עושים מה שהם אומרים לילדים לעשות (כמובן שיש יוצאי דופן: אתם לא תלכו לישון באותו זמן כמו בן השלוש שלכם).

יש ילדים שמתקשים יותר מאחרים ללמוד לשמור על כללים וגבולות, ועלולים להתקשות בהסתגלות למסגרות עכשיו ובעתיד. כאשר התנהגותו של הילד מפריעה לסביבה, כאשר הוא מציק או מכה באופן שאינו תואם את הגיל, מומלץ לפנות להתייעצות עם המטפלת, הגננת, פסיכולוג הגן או לפנות להדרכת הורים.

קנאה בין אחים

קנאה היא רגש טבעי ואנושי. ילדים במשפחה מתחרים ביניהם על אהבתם, תשומת לבם וההערכה של הוריהם. אלה צרכים קיומיים בעבורם, ומכאן שהמאבק על הבטחתם הכרחי ולגיטימי מבחינתם. ילדים עוסקים בשאלות כמו: את מי אוהבים יותר? האם יאהבו אותי גם אם אהיה פחות מוכשר או מצליח? למה לבכור יש יותר זכויות? מדוע מפנקים יותר ילד אחר? מדוע אחותי מוכשרת ממני בלימודים או ספורטאית טובה ממני?

קנאה אינה רגש בעייתי או פסול. קנאה וביטוייה (מתח, תחרות וכעס) הם חלק ממגוון הרגשות שעולים בכל קשר אנושי. קשר שיש בו רק אהבה ופרגון הוא מלאכותי ונחווה כשטוח, והניסיון לדכא קנאה או לגרום לילד להרגיש אשם על כך שהוא מקנא יכול להיות בעייתי. קנאה יכולה לדחוף ילד להישגים, לעזור לו לעמוד על שלו ולשמור על זכויותיו - והיא חלק מיצר תחרות טבעי.

יחסי אחים הם המקום הטוב ביותר בו ילדיכם יכולים ללמוד על התמודדות בינאישית ועל מצבים חברתיים. הם לומדים - בתנאים של חיבה הדדית - לפתור משברים, לרכוש טכניקות של משא ומתן, להתפשר, ליצור קשר עם צעירים, בני גיל דומה או בוגרים, אל מול עולם המבוגרים וכו'. ילד שגדל עם אחים הוא בדרך כלל בעל יכולת הסתגלות טובה וגמישה יותר לשינויים.

חשוב לא להתבלבל בין תפקיד של בוגר לאחריות של הורה. ילדים לא אוהבים כשממנים אח גדול להיות "הורה" משגיח עליהם, וגם האח הגדול לא אוהב את התפקיד הזה, והוא אינו צריך להיות אחראי אם אחיו הקטן הפר את הכללים.

קנאת אחים לילדים בעלי צרכים מיוחדים

ילדים בעלי צרכים מיוחדים עלולים להפוך למושא קנאה לאחיהם, בגלל תשומת הלב לה הם זוכים מצד הוריהם והסביבה. הטיפול והדאגה לילד זה גורמים לעיתים למניעת תשומת לב מהילדים האחרים במשפחה, עד כדי הזנחתם.

כדי להפחית את הקנאה ולהגביר את שיתוף הפעולה במשפחה, חשוב לתת לילדים האחרים מידע והסבר על הקושי, ועל הצורך הממשי של ההורים להקדיש זמן רב לטיפול בילד בעל הצרכים המיוחדים. במידת האפשר, שתפו ילדים אחרים בטיפול בילד, תנו להם תחושה שהם מסייעים לכם - למשל לעזור לאח שצריך עזרה בסידור החדר וכו'. ואל תשכחו להקדיש תשומת לב אישית, אפילו לכמה דקות ביום, לילדיכם האחרים.



מה אתם יכולים לעשות כדי ליצור יחסים טובים בין ילדיכם?

- השתדלו לא להשוות בין הילדים שלכם - הם שונים זה מזה, ואין צורך לצפות שילד אחד יצליח כמו אחיו או להתאכזב מכך שילד אינו משיג מה שאחיו השיגו לפניו.
- נסו להימנע מלשים תוויות - כמו לקרוא לאחד הילדים "ילד טוב" או "ילד למופת" או לתת לו זכויות יתר, כי אחיו יקנאו בו ועלולים להתנכל לו.
- עודדו ילד לחלוק עם אחיו אך כבדו את חפציו האישיים. זכותו לומר: "זה שלי". זכרו שהפרטיות של הילד עוזרת לו לפתח זהות עצמית וייחודיות.
- במידת האפשר, אל תתערבו במריבות בין אחים (ובעיקר לא לטובת אחד מהם) - במצב זה ביטויי הקנאה גוברים בגלל נוכחותכם. לעיתים המריבות הן עוד דרך לנסות ולזכות בהתייחסות שלכם: "להכריח" אתכם להתערב, להוכיח מי טוב ומי רע, להעניק תשומת לב וכו'. אם אינכם יכולים לעמוד מנגד, הסתפקו בהפרדת כוחות בלי לשפוט מי צודק ומהי התחיל: "לא חשוב מי התחיל, במשפחה שלנו לא מרביצים". לעיתים הילדים יזדקקו לפסק זמן ולהפרדה פיזית כדי לחזור להתנהלות רגילה.
- אל תנסו להתחקות אחרי שורשי הסכסוך אלא הציעו פתרונות להווה. למשל לילד שאומר: "אמא, הוא לקח לי", תוכלו להשיב: "נסו להסתדר ביניכם/תסביר לו שזה לא נעים לך/תציע לו להתחלק" וכו'. או כשילד אומר: "אבא תגיד לו", אתה יכול להשיב: "אני סומך עליכם שתסתדרו".

- שימו לב שאתם נותנים לכל הילדים את תשומת הלב שהם זקוקים לה, כך שיזדקקו פחות לתשומת לב הורית שבאה כתוצאה ממריבה.
- אל תנסו לתת יחס שווה לכל ילדיכם ללא קשר לגילם. שוויון מלאכותי עלול ליצור תחושת קיפוח. למשל ילד בן 9 לא צריך ללכת לישון באותה שעה כמו אחותו בת ה-3. הוא ירגיש מקופח ובצדק. הדגישו שלילדים בגילים שונים יש צרכים שונים, ולכן אין מדובר כאן בהעדפה. לילדים גדולים יותר מותר לעשות דברים לבד, הם זכאים לדמי כיס גבוהים יותר והולכים לישון מאחור יותר. אפשר לעודד ילד קטן שמקנא בגדול ולומר לו שגם הוא יהיה בעתיד גדול וחזק.
- אל תתפתו לענות לילד על השאלה את מי אתם אוהבים יותר. התשובה שאתם אוהבים אותו יותר לא תחזק את בטחונו ותרגיע אותו. להיפך, היא תוכיח לו שאתם אכן אוהבים ילד אחד יותר מאחרים, ואם היום זה הוא, ביום אחר זה יכול להיות אחיו. אם הילד שואל את מי אוהבים יותר, ענו שאתם אוהבים את כל ילדיכם. כמו כן, אל תצרו קנוניות מאחורי גבם של ילדים (דוגמת "אל תספר לאחיך שקניתי לך..."). הילד עלול לשאול את עצמו מה אתם עושים עם אחיו ולא מספרים לו. זה מפתח חשדנות ומלבה קנאה.



קנאה בין אחים

אנו אוהבים את ילדינו בכל לבנו אך אנו יוצרים עמם התקשרות באופן שונה בהתאם לייחודם.

אם הילד שלנו מרגיש מקופח באופן עקבי, ייתכן שזה קשור גם אלינו: אולי יש לו תכונות שקשה לנו איתן - אולי הוא למשל תחרותי מדי, כנוע, תוקפני או יהיר לדעתנו?

יכולות להיות לכך גם סיבות לא מודעות - למשל הוא מזכיר לנו את החותנת הביקורתית שלנו. אולי מאז שהוא נולד הורע מצבנו הכלכלי, או שבגלל לידתו הופסקו לימודי האם.

לעיתים הורים נגררים לעמדה מתגוננת, שיש בה שיפוטיות מול הילד - למשל כשהם אומרים עליו: "הוא אינו מקופח. הוא לא צודק. מה לא עשינו בשבילו?!".

נסו להיות מודעים לרגשות ולמחשבות שיש לכם סביב הנושאים של קיפוח וקנאה ביחס לילדיכם. סביר להניח שאם תצליחו ליצור שינוי ביחס שלכם לנושא, הוא יתפוס פחות נפח בחוויה המשפחתית.

מתי קנאה של ילדים הופכת למוגזמת וחריגה?

במצב של קנאה נורמטיבית, קיימים לצד גילויי הקנאה גם ביטויים של חיבה ואכפתיות. להלן סימנים שמעידים על קנאה חריגה:

- תחושות של קנאה, כעס וקיפוח ממלאות ומעסיקות את הילד במרבית זמנו.
- תלונות על קנאה מגיעות תמיד מאותו ילד.
- הקנאה מלווה ברגשות נוספים כגון דיכאון, אדישות, התנהגות תינוקית, פחדים, תוקפנות, פגיעה עצמית.
- הילד מעביר רגשות קנאה מהבית גם לגן ולסביבה החיצונית - הוא מרגיש מקופח בכל מקום ויש לו בעיות תקשורת עם ילדים ומבוגרים.
- הביטוי ההתנהגותי של הקנאה עלול לגרום לו לעשות מעשה שמסכן את האחר או את עצמו.

אם אתם מכירים את ההתנהגויות הללו ומרגישים שאתם מתקשים להתמודד עמן לבד, פנו לסיוע מקצועי.



תינוקות ופעוטות

איגוד רופאי הילדים הישראלי יצא בהמלצה להימנע מחשיפה של תינוקות מתחת לגיל שנתיים לכל מדיה אלקטרונית שהיא (טלוויזיה, מחשב, טלפון סלולרי, טאבלט, וכו') ולהגביל צפייה וחשיפה של ילדים בגיל הגן לשעה אחת ביום, כדי למנוע פגיעה בהתפתחות הילד. ישנו פער גדול בין המלצה זו להתנהגותם של הורים בפועל.

לצפייה במסכים תפקיד חשוב בחייהן של משפחות רבות. הורים רואים במסך גורם שמקל על החיים, מעסיק את הילד או מרגיע אותו, ולכן מושיבים תינוק או פעוט למשך שעות בסל קל או בכיסא מול מסך - הילד שמח וההורה יכול לבצע משימות בבית, לעבוד או לנוח בזמן זה. יש צעצועים שמכוונים בדיוק לכך - החל מ"רעשנים" בעלי מסך מגע ועד לטאבלט המוצב מול עיני התינוק שיושב בטרמפולינה, או מחובר לישבנון כשהפעוט מתנסה בשליטה בצרכיו. כיוון שחלק מההורים גדלו על תוכניות חינוכיות לילדים (כמו "רחוב סומסום"), הם סומכים על תכנים משודרים כמקור ללימוד בעבור ילדיהם הקטנים. חברות מסחריות מנצלות אמונה זו של הורים, ומשווקות מוצרי מדיה לתינוקות ופעוטות, ללא שיש מאחוריהם ביסוס מחקרי המצביע על תרומה להתפתחות הילד. מסיבות אלו, ילדים רבים, אפילו מתחת לגיל שנתיים, צופים שעות ארוכות בטלוויזיה ובמסכים אחרים, ומספר שעות הצפייה עולה עם גיל הילד, בעיקר כשיש לילד טלוויזיה בחדר או נגישות למסך אחר.

בבתים רבים הטלוויזיה נשארת דלוקה גם כשאין איש צופה בה. כשילדים משחקים והטלוויזיה פועלת ברקע, דעתם מוסחת בקלות, הם עוצרים את מהלך המשחק, ולעיתים קרובות עוברים לפעילות אחרת לאחר ההפרעה. גם דעתם של הוריהם מוסחת מטלוויזיה שפועלת ברקע, וכך פוחתת התקשורת הורה-ילד. שימוש רב במדיה עלול לפגוע בהתפתחות השפה של הילד, ולו רק בשל העובדה שההורה מבלה פחות זמן בדיבור איתו. מחקרים מצאו שצפייה במדיה פוגעת בהתפתחותם השפתית והקוגניטיבית של ילדים, ושלילדים בני פחות משנה, הצופים לבד במשך זמן ממושך בטלוויזיה, יש עיכוב שפתי משמעותי.

שימוש מוגבר במדיה בגיל צעיר נמצא קשור בשכיחות גבוהה יותר של עודף משקל, הפרעות בשינה, התנהגות אגרסיבית ובעיות קשב בילדים בגיל הגן ובית הספר. למרות שהורים רבים מאמינים כי צפייה בתוכנית טלוויזיה לפני השינה מסייעת להירגעות הילדים ולמעבר שקט לשינה, הוכח כי מרבית התוכניות מגבירות את מצב הערנות, מעכבות את ההירדמות וכתוצאה מכך משך השינה מתקצר. הרגלי שינה לקויים ושינה קצרה עם הפרעות משפיעים לשלילה על מצב הרוח, ההתפתחות, ההתנהגות והלמידה של ילדים.

מה הם רואים?

למרות שקיימים מוצרי מדיה המכוונים לפעוטות ותינוקות, כולל ערוצים ייחודיים בטלוויזיה ואפליקציות שאמורות לקדם למידה, חשוב להבין שהתינוקות והפעוטות רואים בליל של צבעים, דמויות, רעש ותנועה תזזיתית. רוב התוכן לא מובן להם בגיל זה והם לא מסוגלים לעכל אותו.

רק **סביב גיל שנתיים** יש לצפייה במדיה השפעה חיובית על התפתחות שפה, וגם זה בתנאי שמדובר בתכנים חינוכיים ומותאמים לגיל הילד, ושמתקיימת צפייה משותפת של הורים והילד. צפייה משותפת יכולה לסייע בתהליכי למידה,

כאשר ההורה משוחח עם הילד ומסביר לו. כך הופכת צפייה להזדמנות לבילוי משותף שמקדם את התפתחות השפה, החשיבה והקשר עם הילד. עם זאת, הורים רבים נמנעים מצפייה משותפת כיוון שהם מעדיפים לנצל את הזמן הפנוי מטיפול בילד לעיסוקים אחרים, בזמן שהילד צופה במסך.

לגבי השפעה של מסכי מגע כגון טלפון חכם ומחשב לוח (טאבלט), שמאפשרים למידה אינטראקטיבית - עדיין אין ממצאים מחקריים לגבי השפעתם על הלמידה של פעוטות. למכשירים אלו יתרון בכך שהם מאפשרים לחזק קשר משפחתי, למשל עם סבים שגרים רחוק, ושיכולים בעזרת הטכנולוגיה להיות בקשר הדדי ויומיומי עם נכדיהם. חיסרון ברור הוא השפעת מסכים אלו על הקשר של ההורה עם התינוק: כשהורה שולח הודעה או בודק מה חדש ברשת החברתית דעתו מוסחת מילדו.

גיל הילדות הוא קריטי ליצירת קשר ולהקניית הרגלים. כשילדיכם צופים במסכים הם לא מבלים יחד איתכם. ילדיכם זקוקים לתקשורת ישירה איתכם - לראות אתכם מדברים איתם, להסתכל על השפתיים שלכם, ליצור קשר עין, לחוות תגובות ולחוש מגע. הם זקוקים לאנשים ולא למסכים. זה חלון הזדמנויות שחשוב לא לפספס. התפתחות אוצר המילים של הפעוט קשורה באופן ישיר לכמות ואיכות זמן השיחה והדיבור שלכם איתו. לכן גם חשוב להגביל את זמן השימוש במכשירים אלה, ולדאוג שהתכנים יהיו מותאמים לגיל ובשיתוף פעיל שלכם ההורים.

ילדי גן

ילדים בגיל זה אוהבים לצפות במדיה. ישנם בתים שבהם לילדים יש טלוויזיה או מחשב בחדר, או שהטלוויזיה פועלת כל הזמן, והילדים עוברים ומציצים בה או ניגשים למחשב ומשחקים בו כאוות נפשם. במצב כזה אין לנו, ההורים, מושג אמיתי מה הם רואים ולאילו תכנים הם חשופים, אך אנו יודעים שככל שילדים צופים בטלוויזיה בגיל צעיר יותר, כך עולה מספר שעות הצפייה שלהם בגילים מבוגרים יותר.

במשפחות רבות נהוג לצפות יחד עם הילדים בשעות הערב המוקדמות בתוכניות שנקראות "משפחתיות". בתוכניות רבות כאלה יש תכנים מיניים ואלימים - חלקם גלויים ואחרים סמויים - וכן קללות ודיבור גס. תכנים אלה אינם מתאימים לילדים. כיוון שלילדים בגיל זה יש קושי להפריד בין העולם הנצפה במסך לבין המציאות, הם לא מבינים שהדמות במדיה אינה קיימת באמת. כתוצאה מכך, הם עלולים להתבלבל בין מסרים, ולהפנים התנהגויות לא מקובלות, או תוקפניות.

כשאתם מדברים עם ילדים בזמן שהטלוויזיה פועלת, הקשב שלהם מופנה לטלוויזיה ולא אליכם. הם לא שמים לב למה שאתם אומרים: הרעש, התמונות והתנועתיות במסך מסיחים את תשומת לבם.

בגיל הגן מרבים הילדים להשתמש במסכים למשחק. אמנם משחק עדיף על צפייה פסיבית, אך גם הוא מומלץ לזמן מוגבל, ועליו להיות מותאם לגיל מבחינת התוכן. מומלץ כי תשתתפו עם הילד במשחק ושלא ישחק לבדו. השימוש במדיה זו לא מהווה תחליף מספק למשחק חברתי, לסיפור או שיחה איתכם או עם חברים בני הגיל. מחקרים מראים שככל שילדים צופים יותר במסכים, הם יותר מבודדים ופחות משחקים עם ילדים אחרים, ולכן גם לומדים פחות לשתף פעולה זה עם זה.

בנוסף, פעילות מול מסך נעשית בישיבה, שאינה טובה להתפתחותם של ילדכם, והיא באה במקום זמן שמוקדש לפעילות גופנית.

זכרו שהילדות המוקדמת היא זמן קריטי בהתפתחות הילד והקשר ביניכם. זה זמן משמעותי ליצירת הרגלים והזדמנויות שלנו ההורים להשפיע ולשנות.



מה אתם יכולים לעשות כדי להפחית את החשיפה של ילדיכם למדיה?

- קבעו כללים לצפייה במדיה ושמרו עליהם. ילדים זקוקים לכללים (גם אם הם מנסים להפר אותם).
- נסו להימנע מלחשוף תינוקות ופעוטות עד גיל שנתיים למדיה, מלבד שיחות וידאו עם משפחה.
- בגיל שנתיים עד שש מומלץ לבחור תוכניות באיכות חינוכית גבוהה, לצפות בהן יחד הורה וילד, לתווך ולהסביר, כך שהילד יבין מה הוא רואה. קשרו בין התכנים לעולם שסביבכם.
- הגבילו את זמן הצפייה לשעה עד שעתיים ביום, לא יותר מסך של שבע שעות בשבוע.
- הקפידו על תכנים ושפה מותאמים לילד והימנעו מתוכניות עם תוכן אלים.
- אל תרדימו תינוקות וילדים באמצעות מסכים! רצוי שצפייה במסך תיפסק לפחות שעה לפני השינה, ושהטלוויזיה תהיה כבויה כשהילד הולך לישון.
- צרו פעילויות משותפות שאינן קשורות לצפייה במסכים - כמו ארוחה משפחתית, משחקי קופסא, קריאת ספרים, יצירה או טיולים. עודדו את הילדים לפעילות גופנית.
- דאגו שיהיו בבית אזורים שאין בהם מסכים, בעיקר בחדרי השינה.
- כבו מסכים כאשר לא צופים בהם.
- אל תאכלו מול מסכים (ארוחות או חטיפים), ואל תאכילו את תינוקכם תוך כדי צפייה. כבו את הטלוויזיה בזמן הארוחות.
- אל תשתמשו במסכים כשמרטף או כאמצעי לשקט או להסחת דעת - למשל, לתת לילד מסך כדי ש"יניח" לכם, או כדי להסיח את דעתו מתסכול כלשהו או מדבר שהוא מעוניין בו ואתם לא רוצים לתת לו.
- צפו בתוכניות ביחד עם הילד ושוחחו איתו על התכנים הנצפים או שחקו איתו יחד באפליקציה מותאמת. הגבילו את הזמן לפעילות זו ודאגו לקיים פעילויות משותפות נוספות עם הילד שאינן קשורות במדיה.
- היו מעודכנים לגבי ממצאי מחקרים והמלצות לגבי שימוש במדיה. זכרו שבאופן כללי, על פי הידוע כיום טלוויזיה אינה מועילה לתינוקות ופעוטות.
- המעיטו או הפחיתו משמעותית את השימוש שלכם בטלפון הנייד או בצפייה במסכים - למשל, שימו לב כמה פעמים ביום אתם נכנסים לבדוק אם קיבלתם הודעה חדשה או להציץ ברשתות החברתיות. שימו לב שהתנהגותכם משמשת דוגמא לילדיכם.



השפעת המסכים על הילדים

לא פעם הורים מאפשרים לילדיהם לצפות או לשחק במשך זמן רב בטלפון חכם/טאבלט/מחשב/טלוויזיה או כל מסך אחר כדי להרגיע אותם או להעסיקם. חשוב שתדעו שלמסכים יש השפעות שליליות על בריאות הילד ועל התפתחותו. המוח של הילד עדיין מתפתח ורגיש לשינויים, הן מבחינת מבנה המוח והן מבחינת הקשרים בתוכו. מחקרים מראים שחשיפה ממושכת למסכים משפיעה על האזורים במוח שאחראים על האישיות של הילד ועל התפתחותו: ככל שילדים צופים יותר בטלוויזיה בגילים אלו, כך יורדת התפתחותם השפתית והתפיסתית, ובגילים מבוגרים יותר נמצא קשר בין כמות שעות הצפייה של ילדים בגיל הרך לסיכוי שיפתחו הפרעת קשב וריכוז. נמצא גם כי חשיפה ממושכת למסכים קשורה לירידה באיכות הראייה. בנוסף, היום ידוע שחשיפה ממושכת מסכנת את ילדיכם בפיתוח תלות במסכים והתמכרות אליהם, שעם הזמן אף יכולה להפוך להפרעה.

בזמן שילדים צופים במסך הם לא פעילים ומשחקים עם חברים, ולרוב הם אוכלים ארוחות לא מבוקרות מול המסך. הם מסגלים הרגלים פאסיביים וחשופים לפרסומות למזון לא בריא. כל אלה הם גורמים ידועים להשמנה.

חשוב גם לדעת שילדים מפתחים התייחסות לאלימות בגיל הצעיר, ושמרגע שרכשו את ההתייחסות, היא נשארת איתם לשנים רבות. הרבה תוכניות המכוונות לילדים מציגות אלימות כדרך לפתור בעיות וקשיים. כך, במקביל למסרים משמעותיים שמעבירים הורים וצוותים חינוכיים בנוגע לאלימות, שנועדו לעזור לילדים לשלוט בהתנהגותם, הם לומדים מהמדיה בדיוק את ההפך. גם כאן מחקרים מצאו קשר בין צפייה במסרים אלימים במדיה לבין התפתחות בעיות קשב וריכוז.

זרקור להורים - אתם והמסכים

נוכחות הורית משמעותה הענקת תשומת לב לילד בהתאם לצרכיו המשתנים. נוכחות הורית כוללת התעניינות בח־וויות של הילד, הקשבה ורגישות לצרכיו, שיתוף הילד בחוויות מחיי ההורה, ניצול זמן משותף לשיחה או לפעילות בצוותא, הדרכת הילד ומתן שבח למעשיו, וכן קשר פיזי כמו חיבוק ונשיקה. כאשר ההורה מביט בילד ומתפעל ממנו, הילד מפנים את המבט המתפעל ומפתח ביטחון עצמי. כאשר ההורה זמין ומספק את צרכיו, הילד לומד שאינו לבד ומפתח אמון באחרים. כאשר ההורה מספק לילד הגנה, הוא לא יחשוש לחקור את סביבתו.

כאשר ההורה מקדיש שעות רבות לצפייה במסכים - טלוויזיה, טלפון, טאבלט או מחשב - הדבר יכול להשפיע על תחושותיו של הילד לגבי נוכחות ההורה בבית. הצפייה במסך, מטבעה, מפחיתה את קשר העין שלנו עם הילד; ההת־כתבות בווטסאפ או ההצצה בפייסבוק גוזלות את תשומת לבנו ומפחיתות את יכולתנו להיות קשובים לצרכיו של ילדינו. הילד עלול לחוש בכך וכתוצאה מכך לפנות להורה פחות, ולשתף אותו פחות במה שעובר עליו. הדבר עלול גם לגרום חלילה לאסון, כאשר הורה שדעתו מוסחת עלול לא להשגיח כראוי על הילד בבריכה או בים או לשכוח אותו ברכב.

כשאנו מתפעלים מהילד אך עושים זאת דרך המצלמה של הנייד, הוא לא רואה את הבעת פנינו. הוא מבין את הצורך לחייך למצלמה לפי בקשה חיצונית, אך עלול שלא לחוש ולהפנים את ההנאה מהפעילות או מהקשר איתנו. בנוסף לכך, ילדים לומדים מדוגמא אישית. הורים המבלים שעות רבות בצריכת מדיה מעודדים את ילדיהם לעשות כך.

כדי לשמור על הקשר עם ילדיכם ועל הבריאות של כל בני המשפחה, נסו לקיים יחד פעילות חליפית למסכים - להת־נתק מהמדיה ולשחק עם הילד, להקריא לו ספרים, לשוחח איתו, לשתף אותו בעבודות הבית, ליצור איתו, לצאת יחד לפעילות ספורטיבית או לטיול בחיק הטבע.



זרקור להורים - הורות ורשתות חברתיות

רשתות חברתיות, ובעיקר פייסבוק ואינסטגרם, הפכו בשנים האחרונות למרחב שיח מרכזי בחיינו. אתרים באינטרנט החליפו את מקומם של מקורות המידע המסורתיים (כגון: עיתונים, רדיו, טלוויזיה וספרים, היוועצות עם אנשי מקצוע) והם מהווים כיום מקור למידע נגיש ומהיר בתחומים שונים של חיינו. הורים רבים נעזרים בקבוצות במדיה החברתית: חלקם לצורך קבלת מידע על התפתחות התינוק ובריאותו (למשל שאלות על גיל בקיעת שיניים או גמילה מחיתולים), אחרים מבקשים המלצות על מוצרים (למשל על עגלת תינוק או משאבת חלב), ויש הורים המתלבטים בשאלות על גידול הילד ומבקשים לשמוע מניסיונם של הורים ותיקים יותר (למשל מתי לעבור למזון מוצק או רעיונות לתחפושת פורים). לעיתים משמשות הרשתות החברתיות כמקום לשתף או להתייעץ על יחסים במשפחה (מריבות בין אחים, יחסים עם המשפחה המורחבת), או להעלות התלבטויות על שינויים בחיים (לחזור לעבודה או להישאר עם הילד בבית?).

לשיח עם הורים אחרים במרחב האינטרנטי יתרונות רבים. מאגר הידע והמידע הוא כמעט אינסופי, זמין ונגיש לכל אחד בכל שעה ובכל מקום בו אנו נמצאים. המלצות הניתנות על ידי חברים בקבוצה נתפסות כאמינות כי הממליץ אינו מפרסם את עצמו. הרשתות החברתיות, שלא כמו אתרי מידע, מעודדות את המשתמש לכתוב פוסטים ותגובות ולבטא את עצמו, וכך מאפשרות שיתופי פעולה ומשמשות גם לתמיכה רגשית.

אולם לרשתות החברתיות יש גם חסרונות! כך למשל, לא כל המידע אמין. מכיוון שכל אחד יכול לפרסם מה שהוא רוצה, להמלצות "מקצועיות" לא תמיד יש ביסוס, והמלצה "אישית" לא תמיד מבוססת על ניסיונו האישי של הממליץ. בנוסף, המציאות הווירטואלית היא לרוב ורודה: הנטייה הכללית היא לפרסם אירועים חיוביים כמו יום הולדת לילד או מתנה של הבעל המפנק, ואין לגיטימציה אמיתית לדבר על קשיים במיניות, דיכאון או מריבות במשפחה. הפרסום הרב שניתן ל"אושר המשפחתי", עלול להגביר את תחושת התסכול והבדידות של הורה צעיר, המתמודד למשל עם חוסר שינה, קשיים כלכליים בגלל הוצאות על התינוק, או קשיי הסתגלות למצב החדש.

בבואנו להשתמש ברשת החברתית חשוב שנבחין בין המלצות אישיות להמלצות מקצועיות. מידע לגבי התפתחות הילד או נושאים אחרים הקשורים בהורות עדיף לקבל מאתר מוסמך, או בשיחה פנים אל פנים עם איש מקצוע. הרשת החברתית יכולה לתת לנו תחושת תמיכה, אך היא אינה מחליפה קשרים חברתיים, ולכן מומלץ לפנות למשפחה וחברים.



התקשורת באינטרנט מעודדת אותנו לחשוף את עצמנו יותר מאשר בתקשורת פנים אל פנים. מכיוון שאין אנו רואים את הבעות הפנים של בן שיחנו, אנו עלולים לפרש את תגובותיו על פי משאלות לבנו. בנוסף, יכולתנו לדבר או לבטא עצמנו ללא הפרעה, ויכולתנו לפרסם תמונות בזמן אמת בעזרת הטלפון הנייד, מגבירים את תחושת השליטה שלנו ומעודדים אותנו לחשוף מידע אישי.

שלא כמו פורומים, צ'אטים וטוקבקים, שבהם האנונימיות של המשתמש נשמרת, רשתות חברתיות מבוססות על מידע אישי, ואנשים מוזמנים לכתוב בפרופיל האישי שלהם שם, תאריך לידה, מקום מגורים, להוסיף תמונות וכו'. יכולתנו לשלוט במידע ובתמונות שהופצו ברשת היא מוגבלת ואנו לא באמת יודעים אם כל הפרטים של שאר חברי הקבוצה אכן אמיתיים, ולכן אנו עלולים לחשוף את ילדינו לגורמים מסוכנים.

בנוסף, התמונות והסרטונים נשארים ברשת ואין לנו אפשרות לשלוט בהפצתם. לכן אין אנו יכולים לדעת מה תהיה תגובתם של ילדינו כאשר יגלו תמונות או סרטונים "מביכים" על עצמם, כיצד יגיבו חבריהם ואיזה השפעה תהיה לכך בעוד מספר שנים.

מסיבות אלו מומלץ להמעיט בפרסום תמונות ילדינו ברשת ולשקול היטב איזה מידע אנו חושפים ומשתפים.



השפעה של פרידה וגירושין על ילדים בגיל הרך

פרידה של הורים מהווה תקופה של משבר לכל בני המשפחה. גירושין נחשבים לאירוע חיים מלחיץ, הדורש זמן והסתגלות ומלווה לרוב בתחושות של אובדן. כבר לפני הגירושין, ישנה על פי רוב תקופה של מתח המלווה את הידיעה שהפרידה תתממש בקרוב. גם ההורים וגם הילדים נמצאים בתקופה זו במצב רגשי מורכב מאוד. ילדים חווים את הגירושין מנקודת מבטם, ובהתאם לגילם וליכולת ההמשגה שלהם.

גיל לידה-חצי שנה - תינוקות חווים את ההשפעות של מצבים שונים על הוריהם, גם אם הם עדיין לא יכולים לדבר ולהבין באופן מילולי את מה שהם מרגישים. על כן, גם ילדים בגיל זה חשופים לקונפליקטים שמלווים גירושין - אם זה דרך המתח שיש בבית או עקב כך שהמשבר מפחית את היכולת של ההורים לשים לב לצרכים של התינוק ואין להם פניות רגשית אליו. זהו שלב הסתגלותי מורכב לתינוקות: באופן טבעי הם חווים תחושות קשות של עייפות, רעב, כאבי בטן, כאבי גדילת שיניים, חוסר נוחות וכו' - שלהורה במצב משבר יש על פי רוב יכולת פחותה לשאת ולהכיל.

תינוקות כל כך צעירים לא יכולים לתת מילים לחוויה המורכבת שהם עוברים. קיים מיתוס חברתי שתינוקות בגיל הזה לא מרגישים ולא מבינים, ואין זה נכון. אמנם אין להם את יכולת ההבנה של מבוגרים, אך הם חשים וחווים מתח ולחץ, והדבר משפיע על התנהגותם. ייתכן מאוד שבתקופה זו, כתוצאה מהמתח ומהפרידה, הילד יהיה חסר שקט מהרגיל ויהיה קשה יותר להרגיע אותו כי הוא זקוק לתשומת לב ייחודית.

גיל חצי שנה-שנה - בתקופה זו התינוק מפתח את הקשר הרגשי המשמעותי עם הוריו - שנקרא גם התקשרות. אם בגיל זה מתרחשת פרידה מאחד ההורים, שעוזב את הבית כתוצאה מהגירושין, צריך לקחת בחשבון שלתינוק יהיה קשה ליצור עמו קשר רגשי משמעותי. התינוק עדיין לא יודע לתת מילים לחוויה זו, אך הוא שם לב לשינוי ולהיעדרות של דמות משמעותית. בגיל זה יש משמעות לשהות ולחיים ביחד, ובלעדיהם לא יתכן שייווצר קשר יציב בין ההורה לילדו. ככל שההורה יראה פחות את התינוק, כך לתינוק יהיה קשה לבנות עמו קשר המבוסס על ביטחון ואמון.

גיל שנה-שלוש - פעוטות בגיל זה לרוב מתקשים להתמודד עם מעברים - אם זה ממקום למקום או מפעילות אחת לשנייה. כשההורים נפרדים, על פי רוב יש לכל אחד מהם בית משלו, והילדים עוברים ביניהם. חשוב לקחת בחשבון שבעבור הילדים, עלולים המעברים הללו להיות מורכבים, והם יזדקקו בכל מעבר לזמן הסתגלות. יחד עם זאת, ולמרות הקושי, כיוון שהקשר עם שני ההורים הוא החשוב ביותר עבור הילד, השמירה על קשר רציף של הפעוט עם כל אחד מההורים חשובה ומשמעותית יותר מהקשיים שמציבים המעברים וההסתגלות אליהם.

גיל שלוש-שש - נקודת המבט של ילדים בגיל הזה היא אגוצנטרית, כלומר הם רואים את העולם דרך נקודת המבט שלהם בלבד. מתוך חשיבה ילדית זו הם עלולים לחוות את הגירושין או את העובדה שאחד ההורים עוזב את הבית כאילו זה קרה בגללם: כי הם לא היו ילדים מספיק טובים או שהרסו בהתנהגותם את הקשר בין הוריהם. מתוך נקודת מבט זו הם גם חושבים לעיתים שהם יכולים לתקן את המצב, ולכן להיות עסוקים מאוד ב"לנסות להחזיר את ההורים". הם לא מקבלים את המצב כבלתי הפיך וממשיכים לצפות שההורים יחזרו זה לזה. למשל, הם יכולים לנסות לתווך בין ההורים ולגרום למצבים בהם ההורים צריכים לדאוג לילדים או לעשות משהו יחד, כדי לנסות ללכד אותם סביב עניין מסוים. חשוב שההורים יבינו סוגיה זו ולא יכניסו את הילד לקונפליקט נאמנויות, מבחינת מי חשוב לו יותר או את מי הוא אוהב יותר, את אבא או את אמא. בנוסף, מסרים סותרים של ההורים או הפיכתו של אחד הורים לבעל ברית או אויב, עלולים להחריף קשיי התנהגות של ילדים.

זרקור להורים - פרידה וגירושין



סביר להניח שזו אחת התקופות הקשות בחייכם. חוויית פרידה מבן זוג שבחרתם לחיות עמו בשלב מסוים בחייכם, יכולה גם לשבור את הפנטזיה שהיתה לכם - של זוגיות מוצלחת ואוהבת ומשפחה מלוכדת. לעיתים קרובות מלווה חוויית הפרידה בתחושות של כישלון כתוצאה מפירוק הקשר, שמחלחלות גם להורות - כשאתם מתמודדים עם קשיים והתנהגויות של הילדים, שאולי לא היו עולים אלמלא הפרידה. תקופה זו יכולה להיות מלווה בחרדות ודאגות סביב הקיום הכלכלי, בניית סדרי חיים חדשים, לוחות זמנים ולחצים נוספים. דאגות אלה עשויות להסיח את דעתכם או להציף אתכם רגשית, וייתכן שבתקופה כזו תהיו פחות פנויים לילדיכם ולצרכים שלהם. חשוב לקבל עזרה, גם טכנית, בטיפול בילדים, ובמידת הצורך לפנות לעזרה מקצועית, מקום שבו תוכלו לדבר על הרגשות והמחשבות שלכם ולברר אותם, לתת לעצמכם זמן לכאוב את אובדן החלום, ולצאת בסופו של תהליך מחוזקים ומתמודדים.

חשוב שתדעו שבמרבית מצבי הגירושין, הורים מצליחים להגיע להחלטות שמותאמות להם ולילדיהם.

מה אתם יכולים לעשות?

- התמקדו בקשרים המשפחתיים ובשימורם לאורך זמן. לילד חשוב הקשר עם כל אחד מכם - הוויתור על הזוגיות אין פירושו ויתור על התפקיד ההורי שלכם.
- ערבו את הילד כמה שפחות בקונפליקט ביניכם - הוא אינו צריך לשמוע פרטים ולהיות עד לתהליכים ביניכם.
- אמירות חיוביות שלכם על בן הזוג ממנו אתם נפרדים יכולות לעזור לילד בהתמודדות שלו.
- התייחסו לרגשות הילד ותמכו בו. זכרו כי אתם אחראים לשלומו הרגשי של ילדכם, ושהיכולת של הילד להביע את עצמו ולהשמיע את קולו חשובה להתמודדות שלו. הקשבה לילד משמעה שמאפשרים לו לומר מה הוא רוצה, גם בלי שהוא מחליט היכן יחיה ויגור.
- במידת האפשר היעזרו בסבא/סבתא: קרבה רגשית אליהם יכולה לעזור לילד להתמודד עם קשיי הפרידה.
- נסוכלהאפשרלהימנעמהסלמהבקונפליקטביניכם,שבהכלהורהרוצהשההורההאחרייפגע.לרובכולנפגעיממצב כזה - אתם והילדים. כשהורים מצליחים לדבר זה עם זה, לרוב הסימפטומים וההתנהגויות הקשות של הילד מתמתנים. נסו להתמקד בצרכי הילד שלכם יותר מאשר בקונפליקט ביניכם.



פרידה וגירושין

תקופה זו היא מורכבת וקשה, והיכולת להתמודד עם כל מה שהיא מעלה משתנה בין אנשים. להלן סימנים שיכולים לעזור לכם לשים לב לעוצמת ההשפעה של הפרידה/הגירושין עליכם, ולשקול לחפש עזרה מקצועית בעבור עצמכם:

- אתם מרגישים רוב הזמן תחושה של חוסר שליטה, שבאה לידי ביטוי בחשיבה של "הכל או כלום" (למשל בנושא של זמני השהות של הילדים: "או שהם יהיו רק אצלי או שאני בכלל לא רוצה לראות אותם"), ו/או בחוויה שרק אחרים אשמים בקונפליקט הזוגי ובפרידה. במקביל אתם מרבים להישען על אחרים כדי לפתור את הבעיות.
- אתם חשים קושי לקבל את הפרידה, כולל תחושות קשות של כעס, אובדן וכאב שלא עוברות לאורך זמן.
- יש לכם קושי לא להתפרץ, לשים לב לעוצמת הרגשות ולשלוט בהתנהגויות ובמילים פוגעות.
- לפעמים בתוך המורכבות הרגשית שאתם נמצאים בה, אתם נוטים לערב את ילדיכם או להשליך עליהם את הרגשות הקשים שיש לכם כלפי בן/בת זוגכם. זה יכול לבוא לידי ביטוי למשל בראיית הילד כאויב או כבעל ברית במאבק נגד ההורה השני, או בלהעביר לילד עמדה שלילית לגבי הורה זה ("את מתחילה להישמע כמו אמא שלך", "אביך לא מבין/לא רוצה/לא אכפת לו" וכו').



מצבי לחץ ומשבר

בעת התמודדות עם מצבי לחץ, ילדים צעירים חווים עצב, בלבול, אובדן ביטחון, פחד וחוסר אונים, אך קשה להם לבטא זאת במילים. הם חסרי ניסיון חיים ואין להם מיומנויות בקבלת החלטות, ולכן הם יכולים להתקשות לבצע פעולות שיעזרו להם להיחלץ ממצוקה.

ילדים תלויים רגשית במבוגרים ולומדים מהם איך להבין את המציאות ומה צריך כדי להתמודד. הם מושפעים ממצבי הרוח של המבוגרים וחשים מתח בבית, גם אם לא נאמר להם דבר והשגרה כביכול נמשכת. הם חווים לחץ דרך חוויית הלחץ של המבוגר, שמעוררת בהם לרוב חרדה, אליה הם מגיבים במגוון תגובות גופניות ונפשיות. הילד קולט שהוריו עסוקים, מוטרדים, מבוהלים ולא פנויים למלא את צרכיו כרגיל, ותחושת הביטחון והמוגנות שלו נפגעים.

ילדים בגילים אלה מחפשים מסרים ברורים וחד משמעיים. הם אגוצנטריים מטבעם ומתקשים להבין ולתפוס נקודת ראות של אחר. בעבורם יכולה להתקיים רק אמת אחת, ואין מקום לעמימות. הם חסרים את היכולת להבין מושגים מופשטים ולכן הם מתייחסים למשהו כנכון או לא נכון, צודק או לא צודק. הבנת הקשר בין סיבה ותוצאה נמצאת אף היא בשלבי רכישה שונים, ולכן ילדים יכולים להתקשות להבחין בצורה ברורה בסיבות שגרמו לאירוע מסוים להתרחש, ולהבין מהן התוצאות הצפויות במצבים שונים. מצבים של עמימות, אי ודאות, נקודות מבט שונות או קונפליקטים עלולים לערער ילד, ולהביא להופעה של ביטויי חרדה כגון: הסתגרות, הימנעות, בכי, תוקפנות, התפרצויות זעם, סרבנות וכו'.

הילדים בגיל זה חסרים ניסיון חיים, הם מבינים פחות מה מתרחש סביבם והם יכולים לדמיין שפני הדברים חמורים יותר ממה שקורה במציאות. כיוון שבגילים אלה קיימים בכל מקרה פחדים, הדמיון מגביר את תחושת הסכנה. אם הילד לא יכול לבטא את הפחד שלו, הוא לרוב חרד יותר וזה פוגע בתפקוד הרגיל שלו. ילדים קולטים קטעי מידע מכלי התקשורת ומשיחות מבוגרים סביבם, משלימים את ה"סיפור" בדמיונם, ולעיתים מתרחקים מהעובדות ומעבדים מידע באופן שגוי.



התמודדות עם לחץ ומצוקה - מה אתם יכולים לעשות?

- תמכו בו - חבקו אותו ותנו לו לחוש קרבה פיזית אליכם.
- שמרו על סדר יום רגיל ככל האפשר של ארוחות, פעילות ושינה, כיוון ששגרה מעניקה ביטחון וקביעות. נסו להימנע מקונפליקטים עם הילד, ללא ויתור על שגרת היום ועל הכללים של הבית.
- צמצמו פרידות בלתי נחוצות והכינו את הילד לפרידות בלתי נמנעות, דרך הסבר שיכלול את משך הפרידה ומועד סיומה.
- הרגיעו פחדי לילה, למשל על ידי הדלקת אור קטן ושהייה ליד מיטתו של הילד.
- עזרו לילדים לבטא רגשות כגון פחד, כעס ודאגה, ועשו יחד פעולות מרגיעות דוגמת נשימות, יצירה, שיחה ומשחק.
- תנו אינפורמציה ברורה וישירה, כך שהילד לא יוזן משמועות, שעליהן יוסיף מדמיונו ושמגבירות חרדה. ענו על שאלות הילד באופן ברור ועניייני. אל תספקו לו תיאורים שאינו מסוגל לעכל ולהבין. מנעו צפייה בטלוויזיה שאינה מלווה בתיווך ובהסבר שלכם.
- הקשיבו לילד ותנו לו הזדמנות לבטא את רגשותיו ופחדיו, ללא זלזול ובלי להפעיל עליו לחץ שיחזור מיד לתפקוד רגיל. אפשרו לו לשאול ולשוחח על מה שראה ושמע, כדי שתוכלו להגיב לפחדיו ולהסביר את המצב במילים ובמושגים שהוא מכיר ומבין. ילדים בגילים אלה שואלים על מוות, על פציעה ועל הסיכון להיפגע בעצמם. שיחה גלויה עדיפה על כך שידמיינו זאת. פתחו שיחה, ספרו לילדים מה אתם מרגישים ותנו להם אפשרות להתבטא ולשאול שאלות. חשוב לא ללעוג לפתרונות ולחששות שלהם. ילד שאומר שהיה רוצה להיות גיבור-על כדי לנקום במחבלים, מספר בדרכו שהוא חרד, כועס וחסר אונים, עד שהוא נזקק לדמות "גדולה מהחיים" כדי להתמודד. התחושות של הילדים ראויות לכבוד, גם אם הן לא עומדות בכללי המציאות וההיגיון.
- ילדים נוטים לחבר בין התנהגותם לבין האירועים סביבם. למשל באירוע חבלני, הם יכולים להגיד שזה קרה בגלל התנהגותם באותו בוקר. הרגיעו תחושות אשמה והסבירו במילים פשוטות שיש סכסוך בין העמים. עם זאת, אפשר להשתמש בחשיבה זו כדי לתת להם תחושות ביטחון: "תוכל לשים את מגן 'גיבור העל' במיטה לידך והוא יגן עליך בלילה". ניתן גם לדבר על אנשי כוחות הביטחון ששומרים ומגנים.



תגובות שכיחות של ילדים ללחץ ומשבר ומעברים

- תלות והיצמדות להורה, סירוב להישאר לבד, סירוב ללכת לגן.
- קשיי שינה וסיוטי לילה.
- נסיגה להרטבה ולחוסר שליטה על ההפרשות, מציצת אצבע, אוננות מוגברת או גמגום.
- בעיות אכילה: אכילה מוגברת או חוסר תיאבון, הקאות, קלקולי קיבה.
- מיחושים גופניים: כאבי בטן וראש, עייפות, רגישות יתר.
- תובענות ותוקפנות המסוות תחושה של חוסר אונים.

אם ילדיכם מגיבים באופנים אלה או אחרים וקשה לכם להתמודד עם הקושי, אל תהססו לפנות לאיש מקצוע שיסייע לכם.

הורות במצבי חולי, מוגבלות או לקות

ישנם מצבים במציאות שפוגעים מאוד ביכולת שלנו להיות ההורים שחלמנו להיות. מצבים של מחלה כרונית, מוגבלות או לקות יכולים להשפיע מאוד על תפקידנו כהורים. למשל, יש דברים שהיינו רוצים לעשות עם הילדים שלנו ואנחנו לא יכולים: הורה עיוור לא יראה כיצד ילדו התחפש בפורים או איך הוא רוקד במסיבת הסיום בגן; הורה חרש לא ישמע את התינוק שלו בוכה או את ילדו שר במעון. בנוסף, יהיו פעילויות שההורה לא יוכל להתלוות אליהן - למשל, הורה על כיסא גלגלים לא יוכל ללוות את ילדו בטיול או לקחת חלק פעיל בג'מבורי לגיל הרך.

הנכות או המוגבלות שלכם הם חלק מהמציאות של ההורות שלכם ושל הגדילה של הילד. חשוב שתשוחחו על כך בפתיחות עם הילד, בהתאם לרמת ההבנה שלו. במקביל, נסו לחפש תחומים שבהם אתם יכולים להיות שותפים בתחושת ההישג וההתפתחות של הילד, ומצבים שבהם הוא יוכל להתגאות בכם כהורים.

לפעמים המוגבלות מעוררת רגשות של עצב על מה שאינכם יכולים לעשות עם הילד שלכם. חשוב לתת לרגשות אלו מקום, אך זכרו שבחלק מהמקרים ניתן למצוא דרכים חלופיות כדי שגם עם המוגבלות תוכלו להצטרף אליו וליהנות יחד איתו כמו כל הורה אחר. בכל מקרה, ייתכן שתוכלו להגביר את המעורבות שלכם בתחומים אחרים של ההורות ולעשות עם הילד דברים אחרים שימלאו את הקשר שלכם במשמעות, ויתנו לכם תחושה של מסוגלות בהורות.

לעיתים ילדים כועסים על המחלה, הלקות או המוגבלות של הוריהם, וייתכן שהילד שלכם כועס גם עליכם, כי הוא רואה ילדים אחרים סביבו, ומרגיש מה הוא מפסיד. ייתכן שהוא חש גם בושה סביב המוגבלות שלכם. חשוב לאפשר שיח עם הילד על הרגשות שלו סביב השונות שלכם, וסביב האופן שבו השונות הזו מתקבלת אצל ילדים אחרים, ולחשוב יחד איתו איך ניתן לעזור לו להתמודד עם תחושות של בושה.

הורות במצב של מחלה סופנית ומוות של אחד ההורים

הורות במצב של מחלה סופנית

מה הורה יכול לעשות כדי להכין את הילד לפרידה סופית ממנו? הרי זו מחשבה כמעט בלתי אפשרית. ובכל זאת, הילד שלכם צריך שתהיו שם בשבילו כהורים גם במקום הזה. כלומר, שתדאגו לכך שהילד לא ייקח על עצמו אחריות ומשימות הוריות שהן גדולות מיכולתו, שיהפכו אותו לבוגר ומבוגר טרום גילו.

הדבר המשמעותי ביותר שהילד צריך עכשיו הוא מבוגר משמעותי אחר שילווה אותו בתהליך האובדן. היעזרו במבוגרים נוספים במשפחה הקרובה והמורחבת, וכן באנשי מקצוע.

בנוסף, חשוב שתדברו על המחלה שלכם והמוות המתקרב בבהירות ובאופן שהילד יכול להבין, ובהתאם לשלב ההתפתחותי שלו, כדי לאפשר לו להיפרד מכם וכדי שתוכלו להשאיר לו משהו מעצמכם ומהמורשת שלכם.

אובדן של הורה לילד בגיל הרך

כאשר ילד קטן חווה אובדן של הורה, מתנפצת בטרם עת הציפייה שההורים רבי הכוח יהיו לעד דמויות זמינות, אמינות ומגינות. למעשה נשברות אמיתות עולם, שאין פגע או איום שאהבתו וכוחו של ההורה אינם יכולים להגן מפניו.

תגובותיו של ילד אחד יכולות להיות שונות מזו של ילד אחר, והן תלויות בנסיבות חיצוניות כמו נסיבות המוות, מידת החשיפה של הילד למוות וידע מוקדם שלו לגבי כך שההורה עומד למות. תגובתו תלויה גם בשלב ההתפתחותי שלו, יכולותיו הקוגניטיביות, הבנתו את מושג המוות והמשאבים הרגשיים שלו.

תינוקות מגיבים למצבי לחץ כמו אובדן בסביבתם הקרובה בבכי רב ובחוסר מנוחה ניכר. סביר שהם יפגינו התנהגויות חיפוש, חוסר תיאבון ובעיות שינה, כיוון שהם קולטים את איתותי המצוקה והכאב של המבוגרים סביבם.

בגיל שלוש לערך, מתחילים ילדים לחוות רגשות אובדן בדומה למבוגרים. הילד חווה תחושת נטישה עזה, ולרוב לאחר תקופה ראשונית של מחאה נמרצת, סביר שיראה התנהגות מסתגרת, הבעת עצב, שקט או נסיגה רגשית. הילד נותר מכוון כולו להורה הנעדר ומצפה למפגש מחודש עמו, דבר הבא לידי ביטוי בשאלות חוזרות על מועד חזרתו של ההורה, היצמדות לחפץ ששייך להורה, או התעקשות על עשיית דברים בדיוק בדרך ובאופן שבו הם נעשו על ידי ההורה הנעדר. יש לזכור כי בגיל זה עדיין תפיסת המוות אינה סופית ולכן הילד יכול להמשיך לחכות שההורה יחזור.

אובדן של הורה מעורר לא פעם פחדים אצל הילד - למשל הפחד לאבד את ההורה השני או פחד של הילד מלמות בעצמו. פחדים אלו יכולים לבוא לידי ביטוי בתגובות פיזיות (למשל כאבי ראש, בטן וכו'), ירידה ונסיגה בפעילות יומיומיות, חרדת נטישה, דאגה למקום הימצאותו של ההורה שנשאר והצמדות אליו. לקשיי התמודדות של הילד יכולים להיות ביטויים שונים: כעס, תוקפנות, קושי ללכת לישון, יקיצה בלילה, סיוטים, התנהגות שאפיינה אותו כשהיה קטן יותר ועוד.

סגנונות אבל שונים משפיעים על הילד, וחשוב לקחת לתשומת הלב שביטויי הכאב של ההורה שנשאר או של המשפחה המתאבלת יכולים להכניס את הילד למצוקה. עם זאת, בעבור מרבית הילדים השהות המשותפת עם המשפחה מהווה מקור לתמיכה ולביטחון.

כשהורה נהרג בעת מילוי תפקידו או בפיגוע איבה

לילדים צעירים יש קושי לחבר בין השבחים ותיאורי גבורה על אביהם או אמם שנהרגו בעת מילוי תפקידם לבין הכאב שהם חשים על מותם. הם לא מצליחים להבין למשל למה האב לא ברח, למה האם לא הצילה את עצמה, למה הם לא חשבו עליהם? הגבורה היא מושג מופשט, ואילו הריק והכאב מציאותיים. לעיתים השבחים להורה הלוחם או הגיבור מעבירים מסר של איסור, גם אם לא מפורש, להעלות זיכרונות לא נעימים, או רגשות של צער וכאב, ורגשותיו הקשים של הילד מודחקים. לעיתים יש גם חוסר התאמה בין מה שחש ההורה שנשאר לבין מה שחש הילד. למשל, הילד כועס בעוד ההורה עסוק בהעצמה של בן/בת הזוג שמת/ה - מה שיכול לפגוע בקשר ביניהם. ילדים זקוקים לאישור מהמבוגרים סביבם שאפשר לבטא רגשות, גם אם הם שונים מאלו של אחרים.

ומה איתך, ההורה שנשאר?

דווקא בזמן קשה זה, בו את או אתה מתמודדים עם האובדן ועם אין סוף בעיות מעשיות שהנסיבות מציבות בפניכם, הילד שלכם צריך אתכם מאוד. הורים נוטים להגיב בדרכים שונות לדרישות לתשומת הלב של ילדם בזמן כזה:

יש הורים שמרגישים שהילד דורש מהם יותר ממה הם יכולים לתת, ואז הופכים כעוסים וקצרי סבלנות אל מול תביעותיו המוגברות לתשומת לבם. והילד, כל עולמו התערער והוא לא מבין למה ההורה מתרחק ממנו, דווקא כשהוא צריך מקור משענת וביטחון.

יכולה להיות גם תגובה הפוכה, כשההורה מחפש את הנחמה אצל הילד, ואולי גם חרד ודואג לבריאותו של הילד הרבה יותר מבעבר. ההורה גם עשוי לחשוש יותר לעצמו, ולמה שיקרה לילדו אם יקרה גם לו משהו - וייתכן שהילד, ששומע וקולט את דאגותיו של ההורה, נמנע בתגובה לכך מקשר עם חבריו ומהליכה למסגרת החינוכית שלו.

אל תישארו לבד במצב מורכב זה. מצאו תמיכה בסביבתכם הקרובה והיעזרו בייעוץ מקצועי במידת הצורך.



התמודדות עם אובדן - מה אתם יכולים לעשות?

יש הורים שבוחרים להסתיר את המצב מהילד, מתוך רצון לגונן עליו, אך הילד צריך תגובה הפוכה, כזו שתאפשר לו להביע את מגוון רגשותיו סביב האובדן. לכן חשוב שהדמות המשמעותית לילד, ההורה שנשאר או בן משפחה אחר הקרוב אליו, תאפשר שיח על ההורה שאיננו.

חשוב שהילד ילמד שאפשר לדבר על כאב ועל מוות, שהנושא פתוח וניתן לדבר עליו. אפשרו לילד לדבר על הכאב שלו, על הגעגוע, על פחדים שעולים. תנו לגיטימציה לרגשות של הילד וענו על שאלותיו בבהירות. כך הילד יבין יותר וגם ירגיש מובן בעצמו. במקביל, שתפו את הילד באבל המשפחתי, כפי שהוא בא לידי ביטוי בעולם הערכים והאמונות שלכם.

כחלק ממענה לשאלותיו, הסבירו לילד את נסיבות המוות בקצרה ובפשטות, במילים שהוא מכיר ומבין. גם תינוק שאינו מדבר צריך לקבל הסבר במילים פשוטות. למשל דרך משפט כמו: "אבא הלך. הוא לא יוכל לחזור יותר". זכרו שילדים מבינים יותר ממה שהם מצליחים להביע בדיבור, ושהם קולטים במדויק את הטון הרגשי שנקשר למילים.

אין צורך לספר לפרטי פרטים את השתלשלות הנסיבות ולחשוף את הילד לעובדות קשות. מידע מיותר עלול להלחיץ או להיות לא רלוונטי מבחינת הילד. חפשו דרך להעביר את המסר בפשטות - למשל, ציינו כעובדה את המוות מבלי לתאר את המחלה או הסבל שלוו אליו. ככל שנספר לילד באופן ברור יותר ובהתאמה לגילו את מה שאירע מבלי להעמיס בפרטים, סביר להניח שהתמודדותו של הילד תהיה טובה יותר.

חשוב לומר את המילה "מת" בשיח עם הילד על האובדן של ההורה, כך שתהיה הבהרה חד משמעית שהמוות משמעו שינוי בלתי הפיך. הדגשה זו חשובה כדי שהילד יבין את ההבדל בין פרידה זמנית כמו שינה או הליכה לגן לבין מוות.

דרכי החשיבה של הילד אינן רציונליות ויכולות להוביל אותו להבנות מוטעות שחשוב שתתייחסו אליהן. למשל, הבהירו לילד שההורה לא רצה לעזוב אותו: "אמא לא רצתה למות. היא לא רצתה לעזוב אותך. היא אהבה אותך מאוד. היא רצתה להיות איתך".

מחשבה אופיינית נוספת לילדים צעירים היא שהם מרגישים אשמים בדרך כלשהי במוות של ההורה ולכן חושבים שייענשו בכך שיינטשו על ידי ההורה שנשאר. חשוב שתתייחסו לכך, למשל במילים: "אתה לא גרמת לאבא למות. אני לא אמות עכשיו ולא אלך לשום מקום גם אם תגרום לי לכעוס מאוד. אני אוהבת אותך ואשאר תמיד לדאוג לך".

היות וילדים בגיל הרך מתקשים, לפחות בשנים הראשונות, להביע את עצמם, קראו יחד עם הילד סיפור או שמעו יחד איתו שיר בנושא, שיקלו ויעזרו לו להביע ולפרוק רגשות.

ילדים שאיבדו הורה יוזמים לא פעם משחקי מחבואים או "קו-קו", תוך ניסיון לתת משמעות להיעלמות ההורה ולגרום לו להופיע מחדש. חשוב שתשתתפו במשחקים כאלה או אף תזמו משחקים כאלו עם ילדכם, כדי להעביר לו מסר, גם אם באופן סמוי, שגם אם ההורה המת לא ישוב עוד, ההיעדרות שלו היא יוצאת מן הכלל ואנשים בדרך כלל חוזרים אחרי שהם עוזבים, כמו שהוא מוצא אותך שוב ושוב בתוך המשחק.

במקרים של אבל וטראומה מומלץ שתאפשרו לילד גם ביטוי גופני להתמודדות, למשל דרך עיסוי, נשימות, תרגילי הרגעה, אמנויות לחימה, התעמלות, יוגה וכו'.



התמודדות עם אובדן

כמו המבוגרים בחייו, הילד נותר מול היעדרו של ההורה מבוהל וחסר אונים. בכדי להתגבר על הפחד שמתעורר בו ולחוש שליטה, גם אם מסוימת, הילד מנסה להבין את הסיבות למה שקרה. לילד בגיל זה חשיבה מאגית - הוא מאמין כי מעשים שונים עלולים להתרחש במציאות בכוח רצונו בלבד - הוא עלול לחשוב שמשהו בהתנהגותו או במחשבותיו גרם למוות של ההורה, ולכן הוא טרוד בשאלות לגבי איך יכול היה למנוע את מות ההורה, ומה היה קורה אילו רק היה עושה או חושב משהו אחר. פירוש זה יכול להוביל את הילד להניח שהוא עשה משהו רע וראוי לפיכך להינטש. ילדים צעירים תופסים כאמור את הוריהם ככל-יכולים, לכן ילדים צעירים יכולים לפרש את מות ההורה כנטישה מכוונת, כלומר לחשוב שעזב אותם מפני שרצה בכך, ושההורה שנשאר יכול לגרום להורה המת לחזור, או למנוע את מותו.

קחו בחשבון שכשילד שאיבד הורה בגיל צעיר יגיע **לסביבות גיל חמש**, גיל שבו פעמים רבות ילדים מתחילים להפנים את סופיות המוות, הוא עלול לחוות את תהליך האבל מחדש ובעוצמה רבה.

חשוב לדבר עם ילדים ולהסביר להם במקרה של אובדן של הורה או אדם קרוב אחר. הורים רבים מוצאים עצמם חסרי אונים ומבולבלים בכל הנוגע להתמודדות עם הנושא. במצב כזה כדאי להתייעץ עם איש מקצוע המומחה בטיפול רגשי בילדים.


נספחים

מה חשוב שתיקחו בחשבון בפגישה עם איש מקצוע שמטפל בילד?

(למשל רופא/ה משפחה, רופא/ת ילדים, אחות טיפת חלב, מרפאה בעיסוק, קלינאית תקשורת, פסיכולוג/ית התפתחותי/ת, קליני/ת או חינוכי/ת, פיזיותרפיסט/ית, מטפל/ת רגשי/ת וכו')

הגדירו לעצמכם בצורה בהירה, ברורה וקצרה את הסיבה שבגינה אתם פונים לאיש המקצוע. במצב בו צוות המסגרת החינוכית של הילד או עובדת סוציאלית המליצו לכם לפנות, הבינו יחד איתם, בצורה ממצה ומדייקת עד כמה שאפשר, מהי סיבת ההפניה לגורם המקצועי.

בשיחה עם איש המקצוע תנו תמונה מאוזנת של ילדכם. לצד תיאור הבעיה שבגינה הגעתם, ספרו על תכונותיו, כישרונותיו וכוחותיו, כדי שאיש המקצוע יוכל לקבל תמונה שלמה ובהירה של הילד. זכרו שאתם אלו שמכירים הכי טוב את הילד ולכן יודעים לתאר אותו בצורה הרחבה ביותר.

לעיתים הפגישה הראשונה עם איש המקצוע נועדה להיכרות, להתרשמות וללמידה, ואיש המקצוע לא יוכל להציע לכם פתרונות מידיים. אתם ואיש המקצוע יוצאים לדרך משותפת, שבה תמצאו יחד את הכלים הטובים ביותר כדי לעזור לילדכם.

חשוב שיהיה לכם אמון באיש המקצוע. אם במהלך הפגישה או לאחריה עולה בכם תחושה של אי נוחות מהתנהלות הדברים או שיש לכם שאלות וסוגיות לגבי דברים שלא מוצו, הוסדרו או הובנו, חשוב שתחזרו לאיש המקצוע, תשאלו ותשתפו בתחושות אלו.

אם יש אנשי מקצוע נוספים שמטפלים או מלווים את הילד, חשוב ליצור שיתוף פעולה בין כל הגורמים, כולל הצוות החינוכי, כך שיהיה ביניהם תיאום והעברת מידע לטובתו של הילד.

מה חשוב שתיקחו בחשבון בשיחה עם הצוות במסגרת החינוכית של הילד?

הילד שלכם מלווה על ידי צוותים במסגרות החינוכיות לאורך תקופות ארוכות - החל מהמעון וגן הילדים ועד לבית הספר. הצוות החינוכי במסגרות אלו מכיר את ילדכם היטב, בזכות השעות הרבות שהוא מבלה איתו והמצבים השונים שבהם הוא פוגש את הילד (למשל התנהגותו כשהוא חלק מקבוצת ילדים). עם זאת, אין זה אומר שאנשי הצוות מכירים את ילדכם טוב מכם. אתם מכירים את הילד מאז שנולד, נמצאים איתו במצבים בהם הצוות לא מכיר אותו (למשל בחופשה משפחתית), וחוויתם איתו את כל שלבי התפתחותו וגם את המעבר בין המסגרות השונות.

לפעמים במפגש בין הורים לבין הצוותים החינוכיים נוצר מתח שנובע מפערים בציפיות לגבי ביצוע פעולות או לגבי התנהגויות מסוימות. במצב כזה, שבו יש מתח ונוצר צורך לפתור סוגיות, חשוב לקבוע זמן מיוחד למפגש - לא כשממהרים להביא את הילד בבוקר או לאסוף אותו בסוף היום - זמן שבו יהיה נוח לכולכם לשבת יחד במקום ובמרחב מתאים ונעים. לפני המפגש חשוב שתדברו ביניכם, ההורים, על הסוגיות ועל הציפיות שלכם מהצוות, ושתחשבו איך לתקשר אותן היטב בתוך השיח. במפגש חשוב לשוחח בפתיחות על הציפיות ההדדיות ועל הדרך להשגתן או למימושן, ושהשיח יהיה דיאלוגי ומכבד, כך שתוכלו להביא בו גם את הידע הייחודי שלכם על הילד, וגם לשמוע על האופן שבו מכירים אותו במסגרת החינוכית.

מאחר שהצוות החינוכי מלווה את ילדכם לתקופת זמן ארוכה, חשוב לשמור עמו על קשר טוב ולבנות מערכת של אמון הדדית. הדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא לספר ולשתף את הצוות בדברים שעוברים על הילד מחוץ למסגרת החינוכית, וגם בדברים שעוברים עליכם ההורים, שאינם קשורים ישירות לילד אך יכולים להשפיע עליו.

חשוב שתהיו מעורבים בחיי ילדיכם במסגרת החינוכית, גם אם זה כרוך בהתנדבות למשל לוועד ההורים, או בלקיחת חלק פעיל כשאתם יכולים - למשל בארגון פעילות ייחודית לכל הילדים.

מחוון לבחירת מסגרת חינוכית-טיפולית מיטבית לילדכם

הורים יקרים!

בחירת מסגרת חינוכית-טיפולית מיטבית לילד דורשת השקעה בחיפוש המסגרת ובבדיקת איכותה.

להלן הנקודות העיקריות שאותן חשוב לבדוק טרם כניסת ילדכם למסגרת - בתצפית או בשיחה עם המנהל/ת וצוות המטפלות.

מספר ילדים בקבוצה ויחס מספרי בין ילדים למטפלות

על מנת שמטפלת תוכל להעניק טיפול אישי לכל ילד ותהיה זמינה לענות על צרכיו, וכן כדי שמספר הילדים בקבוצה יתאים לאפשרות לפיתוח קשר טוב בין הילד למטפלת, חשוב לשים לב גם ליחס בין מספר המטפלות למספר הילדים, וגם למספר הילדים בכל קבוצת גיל. היחס הרצוי מופיע בטבלה להלן. אם לא ניתן להגיע ליחס זה, יש להעדיף מסגרת שבה היחס קטן ככל האפשר.

גיל הילד	יחס מספרי - ילדים : מטפלת	מספר ילדים מרבי בקבוצה
עד גיל שנה	1:3	6
שנה עד שנתיים וחצי	1:4	8

מתן ציון הערכה (לא ראוי/ראוי/מצוין) נועד לנוחיותכם בלבד, כדי להקל עליכם לזכור את התרשמותכם מהמסגרת בה ביקרתם. אנו ממליצים לתת:

מצוין לתחום שכל מרכיביו מתקיימים

ראוי כאשר חלק מהמרכיבים מתקיימים בתחום זה

לא ראוי כאשר רוב המרכיבים אינם מתקיימים בתחום זה

	לא ראוי	ראוי	מצוין
מרחב וריהוט: המקום מרווח מספיק לילדים ולמטפלות. הריהוט מותאם לילדים, בגובה מתאים, ומאפשר משחק עצמאי (למשל מדפים נמוכים, תיבות פתוחות). האזורים המיועדים לטיפול בילדים נוחים לשימוש המטפלות (למשל ציוד ההחתלה בהישג יד, אזור ההאכלה נוח).			
תנאים לרגיעה ונוחות: קיימת פינה שקטה ונוחה לרגיעה של הילדים.			
ארגון החלל: קיים מקום המותאם למשחק - ובו צעצועים, משחקים, תכנים ותמונות מותאמים לגיל הילדים. יש לשים לב שאין הצפה של גירויים.			
הכשרת נשות הצוות: המטפלות בעלות יכולות והכשרה לחינוך בגיל הרך (למרות אי-הנעימות שעשויה להיות כרוכה בכך, כדאי לשאול לגבי הכשרתן של כלל נשות הצוות המטפל).			
טיפול אישי: כדי שהילד יוכל להכיר את תחושותיו, לזהותן ולווסתן, ניתנת במסגרת עדיפות לטיפול אישי בילד על פני התייחסות אחידה קבוצתית לכלל הילדים (למשל בזמני האכלה ושינה).			

	לא ראוי	ראוי	מצוין
קבלת פנים/פרידה: הילד וההורה זוכים ליחס חם ורגיש בעת קבלת הפנים ובפרידה בסוף היום. המטפלות משתפות את ההורים לגבי מהלך יומו של הילד (שינה, האכלה וכו') ובנושאים בריאותיים. בקבוצת התינוקות ההורים מקבלים מידע כתוב על סדר היום של התינוק (כמה אכל, איך התנהג במרבית שעות היום וכו').			
אכילה: ההאכלה ו/או האכילה נעשית באופן פרטני או בקבוצות קטנות, תוך מתן יחס אישי, ובהתאם לצרכיו של כל ילד (ילד לא צריך להמתין אם הוא רעב). קיימת הקפדה על אוכל בריא. רגישויות של ילדים לסוגי מזון ידועות לכל המטפלות ורשומות באופן בולט במסגרת.			
שינה: הרגלי השינה וזמניה מותאמים לכל ילד באופן אישי. המטפלות משגיחות על הילדים בעת השינה ומסייעות להם להירגע ולהירדם.			
החתלה/שימוש בשירותים: המטפלות נענות מיד לצרכים האישיים של כל ילד. ההחתלה נעשית באופן נעים ורגיש. השירותים מותאמים לגיל הילדים.			
היגיינה: המטפלות מקפידות על כללי היגיינה וסטריליזציה - המטפלות והילדים רוחצים ידיים בסבון, פינת ההחתלה מנוקה לאחר כל שימוש, בגדי הילדים מוחלפים בעת הצורך, השירותים מנוקים אחרי כל ילד וכו'.			
נוהלי בטיחות: שטח הגן והחצר נקיים מגורמי סיכון (חפצים חדים, חומרים רעילים, שקעים נמוכים, חשמל חשוף וכו'). המטפלות משגיחות על הילדים בזמן כל פעילות למניעת מצבים מסוכנים. כל הצוות עבר הכנה מקצועית להתנהלות במצבי חירום.			
הקשבה ודיבור: המטפלות מרבות לדבר עם הילדים על מעשיהם, כוונותיהם ורגשותיהם, באופן ידידותי ונעים, נענות בחיוב לניסיונותיהם לתקשר ומנסה להבינם. המטפלות משתמשות בתקשורת לא מילולית נעימה עם הילדים (תנועות גוף, הבעות פנים, מחוות).			
שימוש בספרים: במסגרת קיימים ספרים רבים במצב טוב, והם נגישים לילדים לאורך רוב שעות היום.			
משחק דרמטי (משחק "כאילו"): במסגרת ובחצר יש רהיטים ואביזרים נגישים ומגוונים, שמיועדים למשחק והמייצגים חוויות מחיי היומיום של הילדים (למשל כלי מטבח, כלי תחבורה, תחפושות וכו').			
פעילויות מגוונות: במסגרת ובחצר מתקיימות פעילויות בתחומים מגוונים - למשל משחקי חול ומים, טבע ומדע, אמנות, מוזיקה ותנועה, מוטוריקה עדינה, קוביות ובנייה. הפעילויות מתוכננות על מנת להעצים חוויות הצלחה של הילדים.			

	לא ראוי	ראוי	מצוין
משחק חופשי: המטפלות מסייעות לילדים במשחק חופשי, המתקיים מדי יום ובמהלך רוב היום במסגרת ובחצר.			
פעילויות חוץ: פעילויות המאפשרות לילדים להוציא אנרגיה ולפתח יכולות מוטוריות ועוזרות להם לווסת את רגשותיהם.			
טלוויזיה (אם קיימת): השימוש בה מוגבל לשלושים דקות ביום עם תכנים ראויים. ילדים מתחת לגיל שנתיים לא צופים בטלוויזיה.			
סדר יום: גמיש ומותאם אישית לכל ילד. סדר היום מאוזן בין פעילויות פנים וחוץ וללא מעברים ארוכים.			
התאמה לילדים בעלי צרכים מיוחדים (רק אם רלוונטי במסגרת): המטפלות מיישמות את המלצות אנשי המקצוע כדי לקדם את הילדים. ההורים מעורבים בתכנית הטיפולית. סביבת המסגרת מותאמת לצרכי הילדים.			

חלק זה נכתב על ידי: יואב גוטמן, מור בנימין, גיל אייזן-טסל, רוני לוטן, סי בן יהודה ושירן עמוסי, תלמידי שנה א', מ.א. בפסיכולוגיה התפתחותית. בהדרכת ד"ר תרצה יואלס. המרכז לחקר התפתחות הילד, אוניברסיטת חיפה, תשע"ח.

עריכה: שרית מצר, תמר שחר, רקפת בן דורי גלבוע, "הורים במרכז", ג'וינט אשלים ושפ"י משרד החינוך

אליכם אנשי המקצוע



המעבר ממבוגר להורה, ומזוג למשפחה, כרוך באתגר התפתחותי עבור ההורה, המוצא עצמו אחראי לשלומו ולהתפתחותו של ילוד רך שהגיע לעולם.

בסביבתם של ההורים ישנם אנשי מקצוע בתחומים מגוונים, אלא שבעבור הורים רבים פנייה לעזרת אנשי מקצוע אינה פשוטה, והם חוששים לחשוף קשיים פרטיים בפני אנשים שנחווים על ידיהם כזרים. כך למשל, יש הורים החוששים שאנשי המקצוע לא יתמכו בהורות שלהם ואולי אפילו יראו בהם הורים לא טובים. לכן, הורים זקוקים לאנשי מקצוע שאינם שיפוטיים, שהם חשים עמם בנוח, ושהם סומכים על יכולותיהם ועל הידע המקצועי שלהם. הם זקוקים לאנשי מקצוע שיתנו מקום פותח ומכבד להתלבטויות, לדאגות ולמחשבות שלהם.

תחום הגיל הרך הוא אינטרדיסציפלינרי במהותו: אנשי מקצוע נוטים להסתכל עליו בהיבטים שונים ולרובם שפות מקצועיות שונות זו מזו. המטרה שלנו היא ליצור סטנדרטיזציה ברורה ומוסכמת - שפה אחידה בנוגע להתפתחות הילד, התפתחות ההורות והקשר הורה-ילד. בכתיבת המדריך השתתפו אנשי מקצוע מתחומים שונים של הורות, התפתחות הילד, בריאות, חינוך וטיפול, והוא מוסכם מקצועית על ידי משרדי הממשלה השונים. על כן, מדריך זה מיועד גם לכם, אנשי המקצוע, כדי שתוכלו לקרוא ולהרחיב את הידע שלכם בתחומים הקשורים להתפתחות בגיל הרך ולהורות. כך למשל אנשי מקצועות פרא-רפואיים יוכלו להרחיב את הידע שלהם בהתפתחות רגשית חברתית, ופסיכולוגים יוכלו להרחיב את הידע שלהם בהתפתחות מוטורית בגיל הרך. מדריך זה אינו מתיימר להעמיק בתחומי הידע הידועים לכם. הוא מכיל תקציר תמציתי של הנושאים העיקריים הקשורים להתפתחות הילד, כדי שניתן יהיה לתקשר אותם להורים וליצור השלמות של ידע לאנשי מקצוע **ושפה הורית שתהווה גם שפה בין-מקצועית.**

הורים במרכז
יחד יוצרים דרך

השנים הראשונות בגידול ילדכם רצופות באתגרים ובשאלות. המדריך שלפניכם מנסה לתת מענה לנושאים העיקריים המעסיקים אתכם, ההורים, וללוות אתכם בהתמודדות עם סוגיות שונות, מתוך הבנה שאתם ההורים מהווים את המרכז - המאפשר את התפתחות הילד והמשפחה.

אז מה תמצאו במדריך זה?
מידע על התפתחות הילד לפי גילו, כולל מגוון של הצעות, פעילויות וטיפים שיעזרו לכם לעודד את התפתחות ילדכם, וכן זרקור על תהליכים הפנימיים ורגשיים המאפיינים את ההורות ואת הקשר עם ילדכם.

מדריך זה נכתב בעבורכם, ההורים. אנו מקווים שתמצאו בו ערך, שהוא יסייע לכם לקדם את הקשר עם ילדיכם ואת התפתחותו, ושיעשיר את תפיסת ההורות שלכם, כך שתוכלו לראות בה הזדמנות להתפתחות אישית ולצמיחה.

כל תכני המדריך נמצאים במלואם ומתעדכנים באופן שוטף באתר משרד החינוך, פורטל הורים, לשונית "הורים במרכז".



שלכם,
תרצה, שרית, רקפת ותמר