

גיל

אדם

יום

העצמאות

הראשון שלי

תתפלאו, אך ישנם דברים שגם בני כמה חודשים יכולים לעשות בעצמם, כמו להושיט יד לחפצים, להתהפך ועוד. אך אם אנחנו, ההורים, לא נלמד לשחרר קצת ולתת להם להתמודד בעצמם, הם עלולים להישאר תלולתיים ולהתקשות בפיתוח עצמאות בגיל מאוחר יותר. צעד ראשון לעצמאות

ב סביבות החודש הרביעי לחייו, התינוק מתחיל לפתח ניצני עצמאות. במקרים רבים,

הורים אינם מבחינים בשינוי שעובר עליו, וממשיכים לספק לו מענה טוטלי שיוצר תלות בינם לבינו. בעזרת מודעות ורגישות ניתן להתחיל לבצע עם התינוק מהלכים הדרגתיים שיסייעו לו בביסוס עצמאותו בגיל מאוחר יותר.

"בגיל שלושה חודשים תינוק זקוק למענה טוטלי מצד הוריו כיוון שהוא חסר אונים לחלוטין", מסביר **שי זילברבוש**, מנהל ומייסד מכללת "צעד ראשון" להכשרת מדריכים להתפתחות תינוקות. "צרכיו הבסיסיים ביותר - אחיזה, עירסול, אכילה, טיפול, הגנה - הכל נעשה על ידי הוריו. הצורך הטוטלי הזה יוצר את הקשר הראשוני בין ההורים לתינוק ומבסס מערכת יחסים תקינה.

"בעקבות ההתפתחות הסנסו מוטורית שמאפשרת לו לספוג אינפורמציה מהסביבה ולהגיב אליה, מתחיל התינוק לפתח באופן הדרגתי סימני עצמאות. ככל שהיכולת הסנסו מוטורית של התינוק מפותחת יותר, כך הוא נעשה עצמאי יותר מבחינה תפקודית".



שלהם, שהרי ילד במהותו מעניק המון חום, תשומת לב, הרגשת חשיבות. "הרבה פעמים, אפילו באופן לא מודע, אנחנו זקוקים לתחושה הזאת, ובלי להרגיש משרישים אצל הילד התנהגות ילדותית ההופכת אותו לתלתי בנו. לכן חשוב מאוד להיות מודעים וקשובים ליכולות של הילד. ברגע שמודעים לכך ניתן להתחיל תהליך של הבנה, לזהות מהלכים משפחתיים ולבדוק האם אפשר לנהוג ולהגיב אחרת, על מנת לייצר עבור הילד סביבה יותר עצמאית."

אלו התנהגויות הוריות מבטאות את חוסר היכולת של ההורה לשחרר?

"ישנן אמהות שמחליטות לעזוב הכל ברגע שנולד להן ילד, ולהקדיש שנה-שנתיים מהחיים למענה טוטלי לילד. הילד לומד שההורה נמצא שם כל הזמן על מנת לספק את צרכיו, ואין שום הליך של פיתוח עצמאות. "במצבים שבהם יש להורה את כל הזמן שבעולם להיות עם הילד, חשוב להיות מודעים: להשהות מעט את התגובות בסיטואציות מסוימות על מנת לאפשר לילד התמודדות עצמאית, ואפילו לייצר באופן מלאכותי מטלות ששוברות את התלות הזאת ויוצרות עבור הילד מצבים שבהם הוא יותר עצמאי. "זאת הסיבה, אגב, שנוטים באופן טבעי לשייך לילד שני יותר עצמאות, כאשר הוא חולק את תשומת הלב עם ילד נוסף ולעתים נאלץ להמתין מעט למענה, וכך הוא לומד להסתדר. "אלמנט נוסף הוא כשהורה אינו קשוב לקצב ההתפתחות של הילד ומבצע עבורו מטלות שהוא יכול לעשות לבד: מושיב אותו, מוליך אותו כשהוא יכול ללכת, מאכיל אותו במקום לתת לו להתנסות לבד באכילה וכדומה. ההורה חושב שהוא מסייע לילד, אך עליו להשכיל לקרוא את הסימנים בשטח ולהיות קשוב מתי הילד מגלה סימנים של רצון להתנסות לבד."

לעתים אנו רוצים לפנק את הילד ולהראות לו חיבה. האם אנו עלולים לפגוע בתהליך העצמאות?

"ממש לא. כחלק מתהליך ההורות מתפתחות ההבנה והיכולת לאזן בין הענקת חום וחיבה, שכל כך חשובים לכל ילד ולכל קשר בין ילד להורה, לבין ההבנה שלנו שתגובות מסוימות בסיטואציות מסוימות יתרמו הן לילד והן למערכת המשפחתית בעתיד. "כאשר הורה עובר עם הילד תהליך של צמיחה הדדית, הוא לומד איך לאזן בין היכולת לאפשר לילד לגלות עצמאות מתוך סביבה בטוחה ותומכת, לבין חיבה פיזיקית יותר. חשוב לציין שכמו כל דבר גם כאן הכל תלוי בהרגשה סובייקטיבית של כל הורה וילד, וביצירת דרך אישית שטובה ומתאימה לשני הצדדים ולתא המשפחתי הכולל".

בטוח בעצמו וביכולותיו

"הרבה פעמים אנחנו ההורים פשוט לא יודעים לקרוא נכון את הסימנים", אומרת שירן כהן, אמא לתינוק בן תשעה חודשים. "אנחנו כל כך רוצים לספק ולרצות כל צורך בסיסי של הילד שלנו, עד שהיכולת לשחרר מעט ולתת לו לפתח עצמאות בקצב שלו פשוט נעלמת". לדברי כהן, אחת הטעויות שעשתה עם בנה היא להנציח התנהגות תינוקית תלותית מהרגע הראשון: "לא נתתי לו להתקרב לצעצועים חדשים או לתינוקות אחרים. זה הפחיד אותי מאוד שאולי הוא יידבק במשהו, יפחד. כל הזמן החזקתי אותו על הידיים, וכל גרגור הכי קטן של אי נוחות גרם לי להגיב בהיסטריה.

"היום אני יודעת שטעיתי. אני רואה תינוקות בגילו שהם הרבה יותר עצמאיים וחופשיים והוא עדיין נורא תלוי בי, לא מוכן לשהות אפילו רגע אחד לבדו ולהעסיק את עצמו במשחק, לא מוכן שאנשים אחרים ייגשו אליו. היום, כשהמודעת לבעיה קיימת אצלי, אני מנסה בהדרגה להרגיל אותו לעצמאות ולטעת בו ניצנים של ביטחון".

"לעתים הורה תופס את עצמו כמי שחייב להיענות לצרכיו של הילד", מחדד זילברבוש. "כאשר הדבר נעשה באופן טוטלי מדי, הילד הופך תלתי. חלק מהילדים הללו מגלים אחר כך, בשלבים מאוחרים יותר, בגיל שבעה-שמונה חודשים, קושי לעשות דברים בעצמם או לשהות בסביבה לא מוכרת, להבדיל מאותם ילדים שקיבלו אישושים לעצמאותם כבר מגיל צעיר ומאותם ילדים שההתפתחות הסנסו מוטורית שלהם מפותחת יותר, שהם מתהפכים, זוחלים ומתיישבים בעצמם. ילדים כאלה פחות נוטים לסבול מחרדת נטישה, כיוון שההתפתחות העצמאית שלהם נעשתה בהדרגה נכונה. אם ילד מרגיש בטוח בעצמו וביכולותיו, הוא ירגיש בטוח כלפי הסביבה".

תמיד מגיע הרגע שבו ברור שילד צריך להיות יותר עצמאי.

"בסביבות גיל שנה וחצי-שנתיים המציאות מייצרת עבור הילד תהליך של הפרדה מהוריו, בין אם מדובר בגיל שבו צריך ללכת לגן או שההורה עצמו כבר מתייחס לילד כבוגר יותר ומצפה ממנו לעשות דברים בעצמו. ילד שלא חווה באופן הדרגתי הליך של עצמאות, עם הרבה רגישות ומודעות, יתקשה פתאום להפוך לעצמאי ולהינתק מהתלות בהוריו, ואז ייתכנו קשיים".

לקרוא את הסימנים

יכול להיות שהקושי הוא דווקא אצל ההורים שלא מצליחים לשחרר?

"הרבה פעמים ההורים הם הגורם האקטיבי. ישנם הורים שקשר הדוק מאוד עם הילד נותן מענה לצרכים

לזהות ניצני עצמאות

מהי עצמאות בגיל הזה?

"אנו מדברים על תהליך הדרגתי ביותר שנמדד בניואנסים קטנים, אולם החל מגיל ארבעה חודשים תינוק יכול להושיט ידיים לחפצים, לשכב בכוחות עצמו על הבטן והגב ולהביט סביב, להיות לצד אמו ולא עליה וכדומה.

"כמובן שלאט לאט, עם שלבי ההתפתחות, העצמאות שלו גדלה, ובכל חודש הוא כבר מפנים משהו נוסף - לומד להתהפך, לזחול וכדומה. אנו כהורים צריכים להיות מודעים להתפתחות הסנסו מוטורית, להיות קשובים לילד ולייצר עבורו בהדרגה סביבה שתפתח את יכולותיו המוטוריות והחושיות, ואלו יקדמו את העצמאות.

"לעתים אנחנו לא מזהים את ניצני העצמאות של התינוק, ואין אנו מעלים על דעתנו שכבר בגיל כזה יש לו מידה מסוימת של יכולת עצמאית", מחדד זילברבוש. "לדוגמה, תינוק שוכב שרוע על שמיכה. ברגע שהוא מראה סימן הכי קטן של חוסר נוחות, אנחנו מיד לוקחים אותו על הידיים כדי לתת לו את התחושה הכי נוחה והכי בטוחה בכל רגע נתון.

"לאט לאט התינוק לומד שכל קושי או אי נוחות נפתרים על ידי בכי: אני בוכה, אמא מגיעה. אם נשהה מעט את התגובה, נגלה שהרבה פעמים התינוק מנסה לפתור את חוסר הנוחות בעצמו: לא נוח לו על הגב, הוא ינסה להתהפך על הבטן, והרבה פעמים גם יצליח.

"או למשל אם במקום לקחת אותו מיד על הידיים, נשב לצדו, נלטף אותו כשהוא עדיין על הרצפה, וניצור הפרדה פיזית המעבירה מסר: 'אני כאן, אני לצדך, אבל אתה לא עליי. אתה כבר לא תינוק בן שלושה חודשים, אתה כבר בן חמישה חודשים'.

"התינוק ילמד להעצים את עצמאותו מתוך תחושה של ביטחון בהדרגתיות המתאימה לו. ברוב הפעמים התינוק משתף פעולה בתהליך", מסביר זילברבוש, "כיוון שמדובר במשהו מאוד טבעי בתהליך ההתפתחותי שלו".