



8 הצעדים לעידוד לעצמאות ולחיזוק היכולת של הילד להעסיק את עצמו

הילד/ה שלך הולך אחרייך לשירותים? נכנס איתך גם למקלחת?
בכל פעם שאת/ה רוצה לעשות משהו בלעדיו הוא מתקשה להעסיק את עצמו ודורש תשומת לב
והתייחסות?

את/ה מותש/ת ורוצה רגע לעצמך אבל הילד לא מאפשר?
את/ה מחכה שבן/בת זוגך יחזור הביתה או שהילד יירדם כדי שיהיה לך רגע עצמך?

ילדים רבים דורשים התייחסות ותשומת הלב בתדירות גבוהה ומתקשים להעסיק את עצמם
זה טבעי אך לעיתים הם דורשים במידה רבה מידי את קרבת ההורה,
נוכחותו ונוצרת תלות של הילד במענה שלך
זו יכולה להיות תלות ברמה הפיזית: אני רעב/ה, תכינו לי
או תלות ברמה הרגשית: חווית תסכול, שעמום, קושי בדחיית סיפוקים
וההורה נדרש לתת לילד מענה מידי לרצונותיו
לעיתים אם המענה אינו מספק את הילד, הילד עלול להגיב בבכי או בהתפרצות כעס
לעיתים ההורה מעניק לילד "שירותים עודפים"
שהן פעולות שהילד מסוגל לעשות בכוחות עצמו
והן תואמות את גילו ויכולותיו אך ההורה עושה אותן עבורו ובמקומו
בגלל דרישה/הרגל מצד הילד



התפקיד שלנו כהורים הוא להעניק לילדנו חום, אהבה, תשומת לב, התייחסות ומענה לצרכיו יחד עם זאת עלינו לשים לב ולהבחין מתי הפנייה של הילד היא צורך שעלינו לספק לו מענה מידי ומתי הפניות התכופות של הילד הן דפוס של העסקת יתר ובמקרים אלו תפקידנו כהורים לאפשר ולעודד את הילד להסתדר בכוחות עצמו בהתאם לגילו וליכולותיו, להתאפק, לדחות סיפוקים, להשהות תגובה, לאמן אותו להכיל תסכול במידה ולמצוא בעצמו פתרונות יצירתיים לסיטואציה עמה הוא נאלץ להתמודד וכך ליצור נפרדות שהיא אבן דרך משמעותית בהתפתחות הרגשית התקינה של ילדנו.



מעניקה לכם באהבה את 8 הצעדים לעידוד לעצמאות ולחיזוק היכולת של הילד להעסיק את עצמו

צעד מס-1- הצורך שלכם הוא לגיטימי

ההבנה שלנו כהורים שגם אנחנו זקוקים לזמן לעצמנו וזהו צורך לגיטימי וגם הילד שלנו זקוק לזמן לעצמו כשלב ביצירת הנפרדות בדרך לעצמאות.
בכך שאנו מצפים מהילד להעסיק את עצמו אנו לא הורים פחות משקיעים או פחות טובים שלא מעניקים התייחסות ואהבה לילד אלא להיפך אנו מאמינים בו וביכולותיו ומחזקים אצלו מיומנויות הנדרשות לו ביומיום, למשל: היכולת לדחות סיפוקים, להכיל תסכול, להיות יצירתי ולמצוא פתרונות בכוחות עצמו לסיטואציות עמן הוא מתמודד.

תזכרו שככל הנראה בשגרה בגן או בבית"ס הילד יודע ומסוגל להתמודד עם מגוון סיטואציות בכוחות עצמו וסביר להניח שהוא לא פונה לגננת או למורה בתדירות גבוהה כפי שהוא פונה אליכם כיום.
תפקידנו כהורים להזכיר, לאמן ולעודד את הילד להשתמש במיומנויות שרכש בשגרה גם בבית.

ברגע שנבין בתוכנו שהצורך שלנו ברגע לעצמנו הוא טבעי ולגיטימי אז יהיה לנו יותר קל לבקש וללמד את הילד את שלב הנפרדות אך כל עוד אנו נרגיש: אשמה, לא בסדר, אמא/ אבא לא מספיק טוב/ה או אגואיסט/ית אז לא אוכל לעזור לילד שלי להתקדם בנקודה הזו



צעד מס 2- מתווכים לילד

תתווכו לילד את המציאות שאתם כרגע עסוקים והוא נדרש להעסיק את עצמו. תגידו לו מראש לפני שאתם מתחילים את הפעילות שלכם. "עוד מעט אני נכנס/ת לישיבה אני צריך/כה שקט ובינתיים אתה תשחק". חשוב שהילד ידע מראש לפני תחילת הפעילות, המפגש, שלכם מה אתם מצפים ומבקשים ממנו. לא שנייה אחרי שהתחלתם את הפגישה או תוך כדי... אלא מראש. זה יעזור לו להבין בצורה מיטבית מה אתם מצפים ממנו ולמה הוא נדרש כרגע

צעד מס 3- קובעים מראש

קבעו פרקי זמן שמותאים לילד, לגילו וליכולותיו ככל שהילד יותר צעיר כך משך הזמן שהוא יכול להעסיק את עצמו ולהיות בנפרדות הוא יותר קצר. חשוב שהציפייה שלכם מהילד תהיה תואמת לגילו וגם ליכולותיו, שכן יתכן שילד צעיר מיומן לשחק בלגו ובפליימוביל זמן ממושך לעומת ילד אחר שגדול יותר בגיל אך פחות מיומן ביכולת לשחק בעצמו גם בימים רגילים. צפייה לפרקי זמן ממושכים מידי שאינם תואמים את הגיל והיכולות של הילד תביא לתסכול גם אצלנו ההורים וגם אצל הילד ותסכול לא מווסת עלול להתבטא בהתפרצות כעס

צעד מס 4- הדרגתיות זה שם המשחק

לאחר שהילד העסיק את עצמו בהצלחה אפילו למשך 5 דקות רק אז תוכלו לצפות שמשך הזמן יגדל אך עשו זאת בהדרגתיות ולא בקפיצות גדולות מידי



צעד מס 5- מתכננים מראש

תאמו ותכננו עם הילד מה הוא יעשה בזמן שאתם פונים לעיסוקכם: לפני שאתם מתחילים את הזמן שבו תהיה לעצמכם לכו יחד עם הילד ובחרו אתו את המשחק, את הפעילות שהוא יעשה בעצמו ואפשרו לו להיות שותף בבחירת המשחק.

בחרו יחד כמה אפשרויות כדי שאם לא ירצה להמשיך במשחק אחד תהיה לו אפשרות לפעילות אחרת מבלי שיצטרך לפנות אליכם.

"אני עוד מעט מתחיל/ה ישיבה, מה את/ה רוצה לעשות בזמן הזה? רוצה שנוריד לך את הלגו והפאזל?" / "רוצה שנביא ביחד דף צביעה וצבעים?".

כשאתם בוחרים עם הילד את הפעילות אותה הוא יעשה אתם מגדילים בצורה משמעותית את הסיכוי שהוא יהיה עסוק וייהנה מהפעילות שבחר

צעד מס 6-זמן מוחשי

תחושת הזמן של הילדים שונה משלנו המבוגרים. לכן וודאו במידת האפשר שמשך הזמן שאתם מצפים מהילד להעסיק את עצמו יהיה מוחשי עבורו. ניתן להעזר בשעון חול, להראות את מחוגים בשעון לילד שיודע לקרוא מספרים או כל דרך אחרת שתמחיש לילדכם מה פרק הזמן שהוא מצופה להעסיק את עצמו

צעד מס 7- הקדישו זמן משותף הורה-ילד

הילד זקוק לתשומת לב וכאשר אתם לא בפניות מלאה אליו ואומרים לו: עוד מעט, אח"כ, עוד רגע... הוא מקבל מענה חלקי בלבד ולא מספק לצורך שלו בהתייחסות ובתשומת לב ואז הוא יפנה אליכם שוב ושוב כדי שתמלאו את הצורך שלו



לכן לאחר שסיימתם את השיחה/הפגישה/ הזמן לעצמכם והילד העסיק את עצמו הקדישו לו זמן איכות בו תהיו בנוכחות מלאה, בלי הסחות, ללא מסכים וענייני עבודה. כאשר תקדישו לילד את הזמן ותתנו לו את מירב תשומת הלב לה הוא זקוק במידה מרוכזת הדבר ימלא את הצורך שלו והוא לא יצטרך לבוא אליכם שוב ושוב. שתפו את הילד מראש שלאחר הזמן שכל אחד מכם יהיה בנפרד יהיה לכם את הזמן המשותף כך יהיה לילד למה לצפות בזמן שיעסיק את עצמו. בשלב התחלתי ממומלץ שקודם יהיה זמן משותף- הורה וילד/ה ואז זמן הנפרדות ואז זמן משותף נוסף.

צעד מס-8- תנו חיזוקים חיוביים

לאחר שהילד העסיק את עצמו תנו לו פידבאק וחיזוק חיובי. "כל הכבוד שהצלחת לשחק בפליימוביל בזמן שהתקלחתי. זה מאוד עזר לי". " כל הכבוד שצבעת בזמן שהייתי בשירותים, אני ממש גאה בך" תחזקו גם אם ההצלחה הייתה חלקית בלבד והילד הצליח פרק זמן קצר יותר ממה שהייתם רוצים. החיזוק הוא לא על הצלחה אלא על המאמץ, הניסיון וההשתדלות. החיזוק יגרום לילד תחושת הצלחה דבר שיעודד אותו להמשיך ולנסות שוב גם בפעם הבאה.

בהצלחה

לירז סנה-אור

המדריך אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי פרטני