



חרדת זרים - מגיל 9 חודשים

מה קורה לתינוק לקראת גיל שנה, שלפתע הוא חשדן מכל מי שהוא לא דמות דומיננטית בחייו? למה פתאום הוא לא רץ לבייביסיטר בשמחה? איך קרה שלפתע, התינוק החייכן שלכם, כבר לא עושה שלום נלהב לכל מי שהוא רואה ברחוב?

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

לקראת גיל 9 חודשים, התינוק מבין שהוא ישות עצמאית, נבדלת מהוריו, עושה אבחנה בין האנשים הקבועים בחייו לבין הדמויות המשתנות. בגיל זה ההורים - שעד כה נחשבו ליחידה אחת איתו - הופכים להיות משמעותיים מאוד בחיי התינוק, שהרי היעלמותם או התרחקותם תצטייר בעיניו כנטישה. מכאן התפתח המושג "חרדת זרים" המכיל בתוכו גם את חרדת הנטישה.

ההבנה של התינוק, שהוריו יכולים להיעלם - עשויה להיות מאוד מפחידה, בעיקר מהסיבה כי הוא לא יודע מתי ישובו. יתכן מאוד שהתינוק יסרב לעזוב אתכם, לעבור לידיים של מישהו אחר ואפילו יתקשה להיפרד מכם כשאתם הולכים לחדר אחר בביתכם.

ומדוע זה קורה דווקא בגיל זה?

עם התפתחות הניידות, תחושת העצמאות שמלווה את יכולתו להתרחק ולחקור את סביבתו, מתפתחת אף היא. מחד, הוא חופשי ללמוד את העולם, מאידך, מה יקרה אם יתרחק יותר מדי והוריו ייעלמו? ניתן להסביר לתינוק שגם אם אמא ואבא לא נמצאים כרגע בטווח ראייה, הוא עדיין אהוב ומוגן.

החשדנות, שגורמת לו להפסיק להיות נחמד לאנשים זרים או מקורבים פחות, היא לגיטימית ומהווה חלק מהתהליך של בניית הזהות העצמית, ההבנה שהוא ישות נפרדת מהוריו, ובחינה מחדש של סביבתו הקרובה.

למה לצפות עוד?

ייתכן ותינוקכם יתעורר בלילה לעתים תכופות יותר, ויבדוק אם אתם מגיעים אליו, למרות שאינו רואה אתכם, קושי בהרדמה, גם אם תינוקכם היה נרדם בדקות ספורות, ייתכן שכרגע הוא ירצה עוד קצת מכם, ויתקשה להתנתק ולהירדם.

בכי וחשש במפגשים עם אנשים זרים, כשזרים מתקרבים אליו או כשאנשים שהוא לא מכיר מספיק טוב פונים אליו חשדנות ורתיעה בעת אינטראקציה עם כל מי שהוא לא דמויות ההורה הדומיננטיות.

כיצד להתמודד עם כך?

חשוב מאוד להבין מאיפה נובע הפחד הזה, ולהבין שהוא לגיטימי. ניתן לתווך לו את רגשות הפחד ולהסביר לו שאמא ואבא אוהבים אותו מאוד ולתת לו את הביטחון שגם אם תלכו, אתם תחזרו. ניתן לעזור לתינוק להתמודד עם הפחד בכך שתזמינו אותו להתלוות אליכם ברחבי הבית.

"אני הולך לחדר השני לקפל כביסה, תרצה לבוא איתי?" "אני הולכת לשבת בסלון, בוא תשחק במשחק בסלון" (בצורה זו, אם אתם מזמינים אותו אתכם, הוא יודע למה לצפות, הוא יודע שהוא ימצא אתכם בחדר המדובר, והוא יבין שגם אם אתם נעלמים מטווח ראייתו, אתם עדיין שם. שחקו איתו במשחקי "קוקו" שבהם את נעלמים לרגע מטווח ראייתו וחוזרים ובכך תעזרו לו לחזק את ההבנה שאבא ואמא חוזרים לאחר שהם נעלמים מעיניו. חשוב להבין שאין סיבה לכעוס. התינוק שלכם לא הפסיק להיות נחמד, אלא פיתח מיומנות חדשה אותה הוא מתרגל עד שילמד לאזן אותה ומעיד על שלב נוסף שעבר. החרדות וההתנהגות הנובעת מהן הן טבעיות. לתמוך בתינוק, לעודדו לעצמאות, ופשוט להמשיך לנסוך בחייו את הביטחון שהוא דורש באמצעות אהבתכם.

מתי תחלוף תקופה זו וכיצד?

בתוך מספר שבועות עד חודשים ספורים, כאשר יגיע תינוקכם לשלב שבו הוא יבין כי גם אם ההורים אינם בטווח ראייתו הם עדיין קיימים, ילמד לאזן את הפחד - וגם החששות ידעכו אט אט. אין צורך לטפל בתופעה מעבר לאמפתיה למצב והכלת הרגש.

[קראו עוד](#)