



מאמר

שעות הערב הקסומות

שעות הערב יכולות להיות קסומות אם נקפיד על כמה כללים

כבר מגיל צעיר, למעשה כבר לפני גיל שנה, מומלץ להקפיד על "נוהלי שינה". במה מדובר ? למעשה זהו אימוץ של שגרה יום-יומית, המכילה בתוכה אווירה רגועה ויצירת טקס שינה נעים ושליך שיוליד לקראת שינה ללא מאבקים. הקניית הרגל מסוג זה תועיל לרווחת כל בני המשפחה. כיצד איפה ניתן ליישם את הדבר ?

חשוב לזכור כי עבור ילדים גבולות ומשמעת אינם דבר רע בהכרח. להיפך, תינוקות, פעוטות וילדים אוהבים ומחפשים משמעת וסדר. ולכן, חשוב לקיים "נוהל" או "טקס" קבוע אשר יהיה העוגן לפיו תנהגו כל ערב. התינוק יזהה שמדובר בדפוס קבוע ובטוח שהוא מכיר ויידע שהגיע הזמן ללכת לישון. הטקס צריך להתנהל באווירה נעימה המקרינה רוך ואהבה ללא כעס ומתח. בגיל שנה ניתן אף לשדרג את הטקס, להוסיף סיפור לפני השינה אם מהקראה מתוך ספר או אם מסיפור דמיוני שתמציאו. ניתן לבחור לנגן ברקע מנגינות שקטות מרגיעות, או למצוא כל דרך אחרת שתהיה נעימה לתינוק ולכם. העיקר הוא ליצור טקס קבוע פחות או יותר.

תוכלו להתחיל בארוחת הערב או באמבטיה, אין חשיבות לסדר. הרעיון הוא לגרום לתינוק להבין שזהו תחילת תהליך של "נוהל מיטה"...חשובה מאוד העקביות שבדבר, לא לשנות סדרים מדי יום.

במהלך ארוחת הערב והאמבטיה תוכלו לשחק, לדבר, להתחבק וליהנות מכל רגע בנינוחות. התינוק במהרה יזהה שלאחר האמבטיה וארוחת ערב ילך אחר כבוד למיטתו. חשוב לזכור להתחיל לנהל את הבית משעות אלה בצורה שלווה יותר, כך שלא תהיה מלאה משחקים, גירויים ורוח תזזיתית. כך ההליכה למיטה באווירה שלווה עם סדרים קבועים לא תהיה כרוכה במאבקים. האווירה בבית תהיה רגועה וכך יקל על התינוק להירדם. התינוק יחוש נאהב, רגוע ובטוח.

כך למעשה תצרו התניה חיובית. ההרגל הקבוע יחסוך הרבה ויכוחים ו"מריחות זמן" בהמשך, כאשר התינוק יגדל להיות ילד. וכן, כך תוכלו ליהנות מזמן איכות זוגי רק שלכם, כאשר הילדים כולם כבר במיטות, היש טוב מכך ?

וממה חשוב להימנע ככל הניתן ?

- לא כדאי להרגיל את התינוק להירדם רק תוך כדי הנקה או רק תוך נינוע העגלה/מיטה.. במקרים אלו תיווצר התניה בה התינוק יירדם רק ע"י פעולות אלו.
- במידה והתינוק מקיץ במהלך הלילה כמובן שצריך להרגיעו. יש לתת לו הביטחון שאתם שם בשבילו בכל עת. יחד עם זאת, לא כדאי להרגיל את התינוק שלמשמע כל בכי ישלף באופן מיידי מן המיטה. לבסוף יתרגל התינוק להירדם בכוחות עצמו.

ושיהיה לילה טוב!