



מאמר

מעבר לחדר משלו

הורים רבים מתלבטים אם ומתי נכון להעביר את התינוק לחדר נפרד משלו. מהו אם כן הזמן המתאים לכך?

אחרי לילות ארוכים (עם או בלי שינה) אתם מרגישים בשלים להוציא את התינוק מחדר

השינה שלכם ולהעבירו לחדר שלו. זכרו שמדובר בהחלטה שחשוב להתמיד בה, תוך כדי מבט קדימה ובלי לחזור לאחור. זהו שינוי משמעותי לתינוק ולכן חשוב להמתין לזמן המתאים ואם צריך, אפילו לדחות מעט, כדי שתהליך זה יהיה יעיל וקצר ועקבי. מהו הזמן המתאים להעביר את התינוק לחדר משלו? כמו בהרבה היבטים בהתפתחות התינוק, קיימות גישות שונות ואין לכך תשובה חד משמעית. ובכל זאת,

מהם הסימנים לכך שהתינוק כבר בשל למעבר:

- כאשר אתם בטוחים שהתינוק לא בעיצומה של תקופת כאבים: שיניים, אוזניים, צינן או אחרי אחד החיסונים ☑ כל אלו לרוב מצריכים תמיכה, הרגעה ומתן מענה מצידנו- ההורים גם (שלא לומר בעיקר) בלילה.
- כאשר התינוק פיתח וסיגל מיומנות הירדמות עצמאית לשינה ללא תלות חיצונית בעזרת ההורים. והכוונה בעיקר להתעוררויות במהלך הלילה כך שגם אם התעורר הוא יכול לחזור לשינה בכוחות עצמו או בעזרת חפץ מרגיע ואהוב כמו: בובה, חיתול, שמיכי, מוצץ וכד'.
- לעתים הנוכחות לצד ההורים מקשה על חלק מהילדים להתמסר ללמידה כזו מכיוון שהם מבינים שההורים יכולים להיות זמינים להם או מכיוון שההורים ניגשים מיד לתת מענה ולא מאפשרים לקטנטנים לפתח מיומנות הירגעות עצמאית. במקרה כזה הפרדה ומעבר לחדר אחר יכולים דווקא לקדם את פיתוח המיומנות הזו.
- כאשר יודעים בוודאות שתוכלו לתת מענה לבכיו ולו רק כדי לשלול דבר מה שמציק ודורש התערבות לטובת הקלה והרגעה (ולא בכל התעוררות חלקית והשמעת קול מתוקף התנהלות הטבעית של שלבי השינה)
- כאשר יודעים שנכנסים לתקופה בה ניתן יהיה אפשר להקפיד על שגרת יום והתנהלות קבועה בסיום טקס השינה בשונה מתקופות שיש בהן פחות יציבות כמו: לידת אח/ות, חזרה לעבודה, מעבר למסגרת או במהלך תקופת "חרדת נטישה".
- כאשר אתם ההורים בטוחים ושלמים עם החלטתכם באופן מלא וללא "רגשות מעורבים" מה שיאפשר לכם להתמיד בהחלטה גם אם תדרש לתינוק תקופת הסתגלות.

איך עושים את המעבר נכון?

ניתן להתחיל לאפשר לתינוק להתיידד עם מיטתו במיקום החדש וכאשר הוא שבע, רגוע (לא עייף מדי) ונינוח. אחת הדרכים היא לייצר לו חוויות נעימות לקראת השינה במיטה

כמו לשחק איתו במיטתו, לקרוא שיר או סיפור כדי שיחווה את המיטה לא רק בהקשר של שינה.

- לאורך טקס השינה, תארו לתינוק מה אתם עושים כך שהוא יבין מטון הדיבור ומהתיאור שלכם מה עומד לקרות בכל שלב מטקס השינה שהוא למעשה סדרת פעולות קבועות ה"מאותתות" לתינוק על בוא השינה.
 - אין דבר שהתינוק יותר אוהב מלשמוע (וודאי לפני השינה), את קולם המרגיע של הוריו, לכן כדאי לספר לו סיפור או לומר לו מילים אוהבות ומרגיעות.
 - כמובן שכמו בכל תהליך למידה, ניתן לצפות שתהליך זה ידרוש מכם הכלה, הבנה וסבלנות לכך שעליו להסתגל להתנהלות החדשה.
 - חשוב מאד שתהיו קשובים, זמינים וסבלניים כי טבעי שהוא "יבחן גבולות" וידרוש נוכחות יותר משמעותית שלכם בכל שינוי עד אשר יחוש ביטחון בתהליך ויתמסר אליו. היו לצידו כדי שיקבל את התמיכה המתאימה על מנת שירכוש אמון בתהליך.
- לסיום, זכרו שהצלחת התהליך תלויה בשני ההורים, בנחישות ובהעברת מסר בטוח וברור לתינוק, כדי שבסופו של דבר יוכל לישון בנחת בחדרו ובמיטתו. בהצלחה!