



מאמר

להבין את התינוק שלך טוב יותר

כיצד ניתן להבין את התינוק שלנו ללא מילים?

התינוק שלנו רק נולד, וחווית הלידה טרייה. אנו מנסים ללמוד אותו, להבין את צרכיו ולספק אותם בדרך הטובה ביותר. לעיתים אנו מבינים אותו, לעיתים אנו חושבים שאנו מבינים אותו, לעיתים אנו חשים חסרי אונים כשאנו רואים שכל מאמצינו הם לשווא ואיננו מצליחים להבין אותו.

כדי להבין מעט יותר את עולמו של התינוק הרך שבידינו, בואו נחשוב תחילה על העולם שבו הוא חי תקופה ארוכה יותר מאורך חייו בעולמנו, ברחם של אמא. במשך תשעה חודשים, הוא חי בסביבה מוגנת ומרוככת. הוא לא חווה רעב או צמא, מכיוון שהוא קיבל את כל צרכיו ישירות מחבל הטבור. הוא לא חווה הבדלי טמפרטורה, מכיוון שסביבת מי השפיר בה הוא מצוי, שומרת פחות או יותר על טמפרטורה אידאלית עבורו. הוא לא מקבל מכות, מכיוון שהנוזל מרכז אותו. התאורה איננה מסנוורת ואין שינויים חדים. הצלילים מעומעמים בדרך אליו. כשהוא עייף כל שהוא עושה הוא עוצם את עיניו, ומתעורר מיקצה טבעית כשהוא מעוניין. אין שום מאמץ שהוא משקיע על מנת לעשות את צרכיו.

ואז הוא יוצא לאויר העולם, וצריך להסתגל למציאות אחרת לגמרי. למציאות שבה רוב הפעולות שהיו פשוטות או אפילו לא דרשו ממנו שום מאמץ עד כה, מחייבות ממנו מאמץ גדול, ומעל לכל מחייבות מישהו חיצוני שיעזור לו להצליח בהם. האוכל תלוי בכך שיהיה מישהו שיבין שהוא רעב, מישהו צריך לדאוג לטמפרטורת הגוף שלו וכו' וכו'.

זו הסיבה שהוא מנסה בכל כוחו לתקשר, וזו הסיבה שההורים עושים מצידם כל מאמץ להבין אותו ולהעניק לו פתרונות שיספקו את צרכיו. ההורים, שלא מבינים את שפת התינוקות, עושים בעיקר מאמצים לפרש את הסיטואציות ולהבין מה יכול להפריע לתינוק.

אני רוצה להפנות את תשומת הלב שלנו לעובדה, שמבחינתו, מבחינה רגשית, מבחינה נפשית, הוא חווה את עצמו כישות נפרדת בעלת רצון משלו. אם נתייחס לנפשו של התינוק, נוכל לחשוב כיצד הוא חווה את העולם. הוא רגיש, הוא זקוק לאהבה. המון אהבה. אך לא פחות, הוא זקוק לכבוד.

מבחינת היחס של ההורים כלפי הילדים, ישנם שני דברים מאוד חשובים ² אהבה וכבוד. ההורים אוהבים את ילדיהם, אהבה גדולה. ההורים הכי אוהבים את הילדים שלהם, והתינוקות כמובן מרגישים את זה ועובדה זו בונה את ביטחונם העצמי ואת האמון שלהם בעולם. אך במקום של הכבוד אנו צריכים להעניק מחשבה אחת נוספת.

הסיבה שאנו לא רוכשים מספיק כבוד לתינוקות שרק נולדו, איננו כמובן מחוסרי אהבה, אלא מעמדה פנימית ושורה של אמונות שאנו רגילים לחשוב ולהאמין. לדוגמא, שהתינוק לא מבין, לא יודע, שזה לא חשוב לו וכו'.

דמיינו תינוק ששוכב על הגב, ופתאום ללא שום התראה הוא חש ידיים גדולות שלוקחות אותו והוא מתחיל לרחף באויר... דמיינו תינוק שמופשט, מולבש, מוכנס לאמבטיה, וכל זאת ללא שום התראה, ללא שום תקשורת... מה יכולה להיות ההרגשה שלו?

תינוקות מהיום הראשון לחייהם קולטים, מבינים, יודעים ובעיקר מרגישים. רמת הרגישות שלהם מאוד גבוהה. הם אומנם לא יודעים עדין את השפה שאנו מדברים, אך הם מזהים את טון הדיבור מהיום הראשון, ואנו אפילו באופן בלתי מודע משתמשים בטונים מאוד מסוימים, בדרך כלל גבוהים כשאנו מדברים איתם.

אני מזמין אתכם ההורים להתבונן בעיניים אחרות בתינוקות שרק נולדו, ולהוסיף לאהבה האינסופית שאתם רוכשים גם כבוד אינסופי. כבוד למרחב האישי שלהם, לרצון שלהם, לתחושות ולהרגשות שלהם ואפילו למקום החברתי שלהם.

אני מזמין אתכם ההורים מהרגע הראשון לשאול את רשותם, לספר להם מה אנחנו עושים, לשתף אותם ולערב אותם בהחלטות, להסביר להם מה השיקולים שלנו. זה גם יעזור להתפתחות השפה וההבנה שלהם, אך בעיקר יבנה אצלם את הביטחון והאמון שלהם בעולם, וחשוב מאוד, יבנה בתוכם את הבסיס לכבוד שלהם כלפיכם ההורים וכלפי עולם המבוגרים בכלל.

תינוק שמוכנס בכוח, בוכה, לתוך הסלקל, או מופשט ללא הסכמתו, מוזז מהמקום שבו הוא נמצא מבלי שיהיה מוכן, או לחילופין שלוקחים לו מהיד בכוח משהו שהוא אוהב בו, חווה חוויה לא נעימה, בדיוק כפי שאנו נחווה אותה אם יבוא מישהו גדול וייקח לנו מהיד משהו שיקר לנו ומעניין אותנו, או שיזיז אותנו ללא התראה ממקום למקום.

לכן יש לזכור שכבר מהיום הראשון לחייו התינוק מרגיש. הוא יכול לחוות טווח רגשות מאוד רחב שדומה לאופן שבו אנו מרגישים. הוא מפחד, הוא שמח, נעים לו והוא יכול להנות. הוא נרגע כאשר מישהו מסביר לו בטון דיבור נעים ובטוח את הדברים, והוא מוטרד ומודאג מחוסר ודאות. רק שלכל מה שאנחנו מרגישים, צריך להוסיף גם את העובדה שהוא חסר אונים והוא תלוי בנו לחלוטין.

לפיכך אני ממליץ לדבר אל התינוק, לפנות אליו בשמו ולהתייחס אליו בכבוד. לשאול את רשותו לפני שאנו עושים משהו, לבקש ממנו, להודות לו כשהוא משתף פעולה. לנסות תמיד להגיע מול עיניו כשאנו רוצים לקחת אותו, ולהגיד לו לפני שאנו עומדים לקחת אותו. לא לדבר לידו כאילו הוא לא קיים, אלא להתייחס לנוכחות שלו בכל פעם שהוא איתנו.

באופן כללי, לרכוש לו את הכבוד שמגיע לאדם, ממש מהיום הראשון, ולהתייחס אליו, לצרכיו ולרצונותיו באופן מתחשב ואמפתי.

מאת: רן אורן, פסיכותרפיסט, מומחה ל"חינוך חיובי"