



חיזוק הביטחון העצמי

24-12 חודשים

מאמר

כיצד ניתן לחזק את בטחונו העצמי של הפעוט על מנת שיקדם עצמו וייהפך לילד עצמאי? כיצד צריך להתייחס אל הפעוט בגיל הדו-משמעי הזה?

המעבר מגיל הינקות והגיל הרך אל תחילת הילדות הוא תהליך שאורך זמן, אך תתפלאו עד כמה מהר הדבר קורה. בגיל שנתיים הפעוט כבר יודע לדבר ולתקשר ומסב לכם הנאה רבה. היכולת לתקשר איתו בקלות עשויה להטעות לעיתים, ולגרום למחשבה שמדובר בילד בוגר. אך אל לשכוח שעדיין מדובר בתינוק הזקוק לחיזוקים, עזרה, הנחייה והגנה. כיצד ניתן לחזק את בטחונו העצמי על מנת שיקדם עצמו וייהפך לילד עצמאי? כיצד צריך להתייחס אל הפעוט בגיל הדו-משמעי הזה המכיל תינוקות ועצמאות במקשה אחת?

בגיל שנתיים ניתן למנות מספר אבני דרך שיובילו את התינוק שלכם לקראת עצמאות:

- התפתחות השפה
- התפתחות תחושת הזמן

- היכרות עם אנשים נוספים האחראים עליו
- התפתחות קוגניטיבית ומוטורית
- תחילת העניין בחברים למשחק
- ניסיון חיים

השפה היא כלי אדיר הנותן לכם את האפשרות לתקשר ולהעביר מסרים פשוטים וגם מופשטים ולחסוך זמן ואנרגיה רבים. בנוסף, הפעוט חש ביטחון מכיוון שאתם יכולים להסביר לו מה אתם עושים, היכן אתם נמצאים, מה צפוי לקרות וכד'.

מבחינת תחושת זמן, הפעוט מסוגל להבין כבר בגיל זה כי אם מבטיחים לו לחזור אליו עוד מספר שעות הרי שזמן זה יגיע וההבטחה תמולא ולבסוף אכן תחזרו.

היכרות עם סבתא/שכנה/בייביסיטר ובכלל עם עולם המבוגרים, כבר אינה מהווה איום עבורו. להפך, עולמו ייעשה בטוח יותר כי הוא לומד להבין שיש עוד אנשים עליהם ניתן לסמוך ואותם ניתן לאהוב, מלבד הוריו. גם ילד בוגר יותר יכול לעזור לו, גם סבתא יודעת לטפל אם נפל ונפצע, ואין צורך להיצמד רק לאמא או לאבא.

כושרו הגופני ויכולותיו הגופניות נוסכות בו ביטחון גם כן. הדבר מרגיע אותו, מכיוון שהוא מודע ליכולותיו ויודע שאינו תלוי בהורים על מנת לבצע כל פעולה ופעולה בחייו. הוא אפילו גאה כאשר הוא מסוגל לבצע מטלות ופעולות לבד ומתחיל להתייחס לחבריו למשחק כאל ישויות עצמאיות גם הן, אם כי רק כרקע למשחק שלו.

בן השנתיים הוא בעל ניסיון חיים. הוא כבר אינו תינוק קטן. הוא כבר מסוגל להתרחק מעט מהוריו ועדיין לחוש ביטחון. הידיעה שתמיד תחזרו אליו מחזקת אותו ומעודדת אותו לכיוון עצמאות. אם יבטח בכם לחלוטין הרי שהוא יהיה פנוי מעתה להתייחס לעולם החיצון ולא רק אליכם, וזוהי הגישה הבריאה והמתבקשת.

כדאי לעורר בילד את ההרגשה כי עתה יהיה זה נכון להתרחק מעט מכם, הוריו. כדאי ללמדו שאין שום סכנה, ושהגנתכם קרובה אך אין צורך שתהיה קרובה מדי. מצד שני, יש לקחת בחשבון כי מדובר רק בניצני עצמאות, ואל לכם להיחפז שכן אז יעורער בטחונו העצמי המתהווה. המפתח הוא איזון. לאפשר לו להיות עצמאי מבלי לכפות עליו את הדבר ומצד שני להימנע מהגנת יתר.

איך נוכל לחזק את הביטחון העצמי של הקטנטן שלנו ונעזור לו להתמודד עם הכניסה לגן:

שגרה קבועה

תינוקות ופעוטות אוהבים שגרה. נסו ליצור רוטינה קבועה בבית, עם שעות מסוימות לשינה, אכילה וזמן משפחתי. אם למשל נוהגים לישון בשעה 10 את שנת הבוקר בגן, נסו להרגיל את התינוק לישון בשעה הזו כמה שבועות לפני הכניסה לגן.

מוכר זה בטוח

ספרו לו והדגמו אילו פעילויות מתבצעות בגן ומה הולך לקרות. תוכלו לספר לו על הגננת ועל החברים ואפילו לבקר בגן או בגינה שאליהם הולכים אחרי הגן. תוכלו גם להכיר לו משחקים שלא תמיד יש בבית כמו בצק, פלסטלינה או מגדלי קוביות. הפעילויות הללו יהפכו למוכרות כשהוא יתקל בהן בגן וכך ירגיש בטוח יותר.

גלו מה מלחיץ אותו

נסו למצוא זמן לעקוב אחרי הפעילויות וההתנהגות של הבייבי. זה יעזור לכם להבין אילו פעילויות מתאימות ומהנות עבורו ומה עשוי לגרום לו להרגיש מתח ולחץ. כשתדעו, תוכלו לעבוד על זה. למשל, אולי מגע במרקמים שונים לא נעים לו וגורם לו להירתע ולבכות? תוכלו להתנסות בבית בסביבה מוכרת ובטוחה במרקמים שונים כדי להקל עליו את המגע עמם בגן. אולי מפגש עם ילדים חדשים מלחיץ אותו? זו ההזדמנות לפגוש חברים חדשים בשכונה שלכם או בחוג שחיה, כשאתם לציידו.

שחקו אותה קולים

חשוב שנדע, שאנחנו לא פעם משדרים לתינוק שלנו את תחושותינו. זה טבעי לגמרי שלא נרגיש בטוחים בכניסה לגן חדש, שנחבק חזק ולא נרצה לעזוב בדלת הכניסה, אולי אפילו נבכה! במקום, היו מודעים לעצמכם ותשדרו שמחה ואופטימיות. בדרך לגן תוכלו להגיד משפטים חיוביים ומעצימים על תינוקכם, על הגננת ועל החברים בגן, תוכלו לספר לו כמה כיף יהיה לו והיפרדו עם חיוך גדול. התנהגות כזו תעניק לתינוקכם ביטחון ² שאתם משאירים אותו בידיים טובות ובטוחות.