



12 טיפים

בנושא התקשרות

בתוך המסגרת החינוכית

כתבה: גליה בקשי, מנהלת פדגוגית לגיל הרך, עמותת ארץ עיר



גיל הינקות הוא הבסיס שעליו גדל התינוק. כל מפגש קטן הוא הזדמנות גדולה לבניית ביטחון, ליצירת קשר ואמון. 12 הטיפים להתקשרות איכותית ומצמיחה מזכירה לנו שכל מבט, מילה ומגע תורמת לבניית חוסן רגשי וביטחון לאורך החיים.

1 נוכחות מותאמת -

הבסיס למערכת התקשרות

תינוקות ופעוטות חשים כשאתן באמת נוכחות. נוכחות רגשית היא תנאי בסיסי להתפתחות תקינה של הפעוטות וליצירת תחושת ביטחון. הנוכחות שלכן - בקול רך, במגע עדין ובקצב של הילד - יוצרת אמון ומעודדת אותו לחקור את הסביבה בביטחון.

3 לכל תינוק הקצב שלו

כאשר אתן קשובות לקצב האישי של כל פעוט ולצרכים שהוא מבטא, הוא לומד שהעולם קשוב אליו. בעבורו אתן "העולם", והקשב שלכן הוא הבסיס לחוויית הביטחון שלו ולהתפתחות הקשרים עם סביבתו.

2 המגע המטיב

המגע הוא שפת התקשורת הראשונה בין תינוק למבוגר. כאשר המגע מותאם לקצב ולצורך של התינוק - בזמן החלפה, האכלה, שינה או חיבוק - הוא מעביר מסר של ביטחון ואהבה.

4 לדבר, לדבר, לשיים כל דבר

גם כשהתינוק עדיין לא מדבר, הוא מצוי בתהליך למידה מואץ. ספרו לו מה קורה סביבו ומה עומד לקרות: לדוגמא: "אני מקנחת לך את האף, יש לך קצת נזלת". ההסברים, הטון, שפת הגוף והמימיקה שלכן יוצרים רצף ברור ומרגיע שמחזק תחושת ביטחון ומסייע להתפתחות השפה.

5 עקביות וסדר יום מחזקים ביטחון

שגרה קבועה, טקסים חוזרים וזמני יום קבועים מלמדים את הפעוט על רצף ויציבות ומעניקים ביטחון. עם זאת, בתוך העקביות חשוב להשאיר מקום לגמישות ולמידה מהתרחשויות בלתי צפויות - כמו משאית שעוברת בחצר, רגע שיכול להפוך להזדמנות לשיח, סקרנות ולמידה. בשפה המקצועית תהליך זה נקרא "למידה מזדמנת"

6 לא תמיד צריך להשקיע

נחמה אמיתית טמונה ביכולת להכיל רגשות. כשפעוט בוכה, הנטייה היא לעיתים "להפסיק את הבכי" בעזרת מוצץ, חיבוק או משחק. אך בכי הוא שפה רגשית טבעית. הצטרפו לרגש, היו נוכחות ומבינות: לדוגמא: "קשה לך עכשיו, לכן אתה בוכה" ההכרה ברגש מלמדת את הילד שהעולם מסוגל לשאת את תחושותיו.



8 לא תמיד צריך להשקיע

נחמה אמיתית טמונה ביכולת להכיל רגשות. כשפעוט בוכה, הנטייה היא לעיתים "להפסיק את הבכי" בעזרת מוצץ, חיבוק או משחק. אך בכי הוא שפה רגשית טבעית. הצטרפו לרגש, היו נוכחות ומבינות:

לדוגמא: "קשה לך עכשיו, לכן אתה בוכה" ההכרה ברגש מלמדת את הילד שהעולם מסוגל לשאת את תחושותיו.

7 עקביות וסדר יום מחזקים ביטחון

שגרה קבועה, טקסים חוזרים וזמני יום קבועים מלמדים את הפעוט על רצף ויציבות ומעניקים ביטחון.

עם זאת, בתוך העקביות חשוב להשאיר מקום לגמישות וללמידה מהתרחשויות בלתי צפויות- כמו משאית שעוברת בחצר, רגע שיכול להפוך להזדמנות לשיח, סקרנות ולמידה. בשפה המקצועית תהליך זה נקרא "למידה מזדמנת"

10 אתן המראה של הפעוט

הפעוט רואה את עצמו דרכן. כשאתן לחוצות - הוא נלחץ, כשאתן עצובות - הוא מתקשה להירגע, וכשאתן שמחות - השמחה שלכן מדבקת. הרגשות שלכן משתקפים בו ומשפיעים על עולמו הפנימי.

9 שימת לב לג'סטות של פעוטות

בהיעדר שפה מילולית, פעוטות מבטאים את עצמם באמצעות הבעות פנים, מבטים, תנועות גוף ושינויי נשימה.

כשאתן מזהות ומתייחסות לרמזים האלה, אתן אומרות לפעוט בעצם: "אני רואה אותך, אתה לא לבד."

12 אחרונות חביבות - אתן!

כשאתן רגועות ובטוחות בעצמכן גם הילדים רגועים ובטוחים. מצאו רגעים לנשום, לשתף, לקבל תמיכה וללמוד עוד על עולם הרגש. כשאתן טובות לעצמכן - זה ניכר בילדים ובהורים סביבן. בסופו של דבר - כולנו משפיעים זה על זה, במעגל של ביטחון, רוגע ואהבה.

11 ההורים כשותפים

כאשר ההורה מרגיש בטוח ובשותפות עם הצוות, התינוק נהנה מתחושת רצף וביטחון בעולם הקשרים שסביבו.

שתפו את ההורים בעשייה, במחשבות ובתובנות שלכן, ובקשו מהם לשתף גם אתכן במה שקורה בבית. שיח פתוח בונה אמון הדדי ותומך בהתפתחות הרגשית של הילד.

