

הילד לא מפסיק לבכות – מה לעשות?

באדיבות מיה שטיינהרדט-זיו מדריכת הורים ובעלת

MamamayaSchool האקדמיה ל-365 הימים הראשונים בהורות

כל הורה תוהה עם עצמו איך הכי נכון לחנך את הילד ומה לעשות כשהוא בוכה – האם לגשת אליו מיד או שזה בסדר לתת לו קצת לבכות? אם החלטנו לגשת אליו – איך לגשת? ומה לעשות כדי להתמודד עם הבכי שלי? מיה שטיינהרדט-זיו, מומחית להורות ושינה ובעלת MamamayaSchool האקדמיה ל-365 הימים הראשונים בהורות, עונה על כל השאלות ומסבירה מה הכוונה "היענות לבכי" ומה כדאי לעשות.

מה אומר הבכי של הילד?

ראשית חשוב להבין שמה שמניע את הילדים לבכות הוא הרצון לקשר. כל בני האדם נולדים עם מוכנות לקשר, זו נטייה מולדת אוניברסלית ולכן הבכי הוא בראש ובראשונה במטרה להשיג קשר. החוקר ג'ון בולבי חקר ומצא כי איכות התפתחותם של ילדים נשענת על איכות הקשר שלהם עם הוריהם; הורות תפקודית נטולת רגשות הובילה להתפתחות איטית יותר של הילד, לעומת הורות רגשית ומעורבת. במחקרו מצא בולבי כי כדי שהילד יתפתח ויהיה בריא ותקין, הוא צריך לחוות היענות מלאה ומידית לצרכים שלו. זה בונה את האמון של הילד באחרים, דרך זה שהוא מאמין בעצמו. הילד מבין שכשהוא במצוקה הוא בוכה, הסביבה מגיבה אליו וככה נבנה האמון שלו בעצמו. אם ההורה לומד להיענות לצרכי הילד, הילד לומד כי הוא יודע לשדר נכון את המסר וזה מחזק את הביטחון העצמי שלו. ילד בונה את הביטחון העצמי לא רק דרך הוריו, אלא גם דרך דמויות קבועות ויציבות שמטפלות בו. מה שמשפיע על זה היא רציפות הקשר והאינטימיות שנוצרת. אלו משפיעים על מערכות היחסים שהתינוק יפתח בחייו הצעירים והבוגרים. התאוריה מדברת על השנה הראשונה לחיו של הילד, אבל לא רק, שכן עלינו ההורים לתת מענה לצרכים פיזיולוגיים, רגשיים והתפתחותיים של ילדינו לאורך כל חייהם.

אם כן, ההיענות לבכי היא בסיס להתקשרות בטוחה בהמשך הדרך, לכן צריך תמיר להיענות לבכי הילד. אבל מתי זה מוגדר כ"בכי" ומתי סתם קנטרנות? יש לילד 5 רמות תקשורת.

האם זה בכי? חמש רמות תקשורת של ילדים

רוב ההורים מחלקים את דרכי ההתקשרות של ילדם ל – 2 מצבים: ילד בשקט הוא ילד מרוצה, ילד בוכה הוא ילד סובל, אבל בפועל זה לא עד כדי דיכוטומי. ניתן לחלק את התקשורת עם הילדים ל 5 רמות (חלוקה זו מתאימה לכל גיל):

1. דממה: מצב ערות בו הילד בשקט, נינוח, עסוק בענייניו ולא מביע צורך כלשהו שדורש עזרה או התערבות של מבוגר. רוב ההורים נוטים להתערב בשלב זה ולנסות להאכיל או להרדים את הילד. מומלץ בשלב זה לא להתערב, להשגיח מהצד ללא קשר עין ומבלי לנסות לפענח את צרכי הילד.
2. קשקוש/דיבור: מצב ערות שדומה מאוד למצב השקט. הילד ער ונינוח, מרוצה, מקשקש, ממלמל, מדבר אפילו, אולי משמיע קולות ווקאליים גרוניים שנשמעים כמו צווחות אבל הם אימון מיתרי הקול. גם כאן, רוב ההורים נוטים להקדים, להתערב ולנסות לתת מענה לילד שלא הביע רצון כלשהו. מומלץ בשלב הזה לא להתערב, להשגיח מהצד ללא קשר עין ולהמתין שהילד יבכה או יראה סימנים לצורך.
3. קיטור: קיטור הוא מצב מאתגר להורים משום שהם מבולבלים ולא יודעים מה לעשות. קיטור הוא מצב זמני, המצביע על צורך של הילד שרוצה משהו ומנסה להשיג אותו. הקיטור הוא לרוב קול סטטי קבוע שעולה ויורד, אבל הוא זמני. יש שתי אפשרויות: או שהילד ימצא את הפתרון וישיג את רצונו ואז הקיטור יגמר וישתרר שקט, או שהילד לא יצליח, יתייאש ויבקש עזרה ואז הקיטור יהפוך לבכי. לכן, אל תתערבו לילד בשלב ההתמודדות שלו ואפשרו לו לנסות בעצמו. אפשרו לו לקטר והשגיחו מהצד בלי קשר עין ישיר ובלי להתערב (אפשר ללחוש לו שששש..... מרגיע). היו מאופקים וסבלניים כי זה מצב זמני שיירגע או יסלים לבכי ואז תצטרכו לפעול.
4. בכי: בכי הוא יותר מקיטור, הן בעוצמה וברציפות והן ברמות התסכול שמתלוות אליו. כל הורה יודע לזהות מתי הילד שלו בוכה. כשהילד בוכה גשו אליו מיד ועזרו לו להרגע. תפקידכם להרגיע את הילד מהבכי ולבחון מה הצורך שעולה כרגע. אולי קר לו, אולי הוא רטוב, אולי חווה חלום רע. אל תגישו מיד פתרון של האכלה או הרדמה כי אולי יש משהו אחר שמטריד אותו וגורם לו לבכות.
5. היסטריה: היסטריה היא בכי רציני של ילד, כל הורה יודע להגיד מתי הילד שלו הגיע לשלב ההיסטריה. מטרתנו היא לא להגיע לשלב ההיסטרי, אלא לצמצם זאת על ידי מתן מענה לבכי ובכך להקטין עיבורו את תחושת התסכול כדי שהוא יוכל להירגע ולא להעלות חרדה.

אז איך נכון להגיב לבכי של ילדים?

הדבר הכי חשוב בהתנהלות עם ילדים הוא לשמור על עקביות. לתת מענה קבוע לבכי, כך שכל המבוגרים המטפלים בילד יפעלו באופן אחיד. מטרתנו לייצר עקביות ולהוריד חרדה הן אצל ההורים והן אצל הילד. רוב ההורים מתארים בכי בעיקר בשלבי הרדמה ולכן זכרו שמטרתנו בהשכבה היא לייצר התקשרות בטוחה של הילד למיטה ולהעלות את הביטחון העצמי שלו בתהליך ההרדמות העצמאית- לכן חשוב להרגיע את הבכי. לשם כך, עומדות לרשותנו 2 אפשרויות שכדאי לשלב ביניהן:

- שימוש קולי: ניתן ללחוש שששש..., למלמל שוב ושוב משפט קבוע ומרגיע (איילי, זה לילה, זמן לישון), או לשיר לילד שיר ערש קבוע שאתם שרים לו - על השיר להיות קבוע (כל מבוגר יכול לבחור שיר משלו ולהשתמש בו). יש מספר אופציות ווקאליות, אבל חשוב לא להוסיף עוד דברים, לא

לדבר, לא להחליף שירים משום שזה יבלבל את הילד, יגרור עוד בכי ויגרום להורמוני הסטרס והפעילות לעלות בדם, מה שיקשה על הילד להירגע.

- שימוש במגע: ניתן ללטף את הילד במיטתו, לטפוח עליו, לשלב טפיחה וליטוף או להשאיר יד יציבה. המגע ניתן כל פעם שהילד בוכה ויש להפסיק ברגע שנרגע. חשוב למנוע מצב שהילד מחזיק את היד של ההורה ומנסה להירדם בזמן ההחזקה, מכיוון שברגע שיירדם אתם תרצו להוציא את ידכם ואז הילד יתעורר והבכי יתחיל מההתחלה.

מה לעשות אם הילד נכנס לבכי היסטרי?

אם הבכי לא נרגע ואתם מרגישים שהילד ממש נכנס להיסטריה – הרימו אותו מהמיטה והרגיעו אותו עליכם. מאוד חשוב שתישארו רגועים כדי לא להלחיץ את הילד. אתם יכולים ללחוש לו או לשיר באוזנו את שיר הערש שלכם, ניתן להוסיף ניעות מצד לצד אבל באופן מועט כדי לא להוסיף גירויים. חשוב מאוד לא להוציא מהחדר, לא להתחלף עם בן הזוג השני, לא להכניס הפתעות מעניינות כמו אוכל, מים או קפיצות כדור - כל אלו יעוררו את הילד ויגרמו לו להמשיך לבכות ולהישאר ער כדי לראות מה עוד מצפה לו. ברגע שהילד נרגע מהבכי, החזירו אותו למיטתו. צרו קשר ברור בין רוגע ושכיבה במיטה ללא התערבות מבוגר. תפקידכם רק להרגיע בכי ולא להרדים ולכן אם הוא רגוע, החזירו אותו למיטתו ואפשרו לו להתחיל שוב הרדמות עצמאית. שימו לב שאתם לא מרימים ומורידים אותו כמו שיטת "הרם הורד", מטרתכם היא להרגיע את הבכי וללמד את הילד להירגע במיטתו ולכן את עיקר המאמצים השקיעו בהרגעות במיטה ולא על הידיים שלכם.

המטרה ההורית היא לא להרדים את הילד, אלא להיענות לבכי שלו ולהרגיע את הבכי. לכן, עליכם לפעול רק במצב של בכי ולא לפני כן ויש להפסיק מיד ברגע שנפסק הבכי. על ההורים להיות רגועים ולשדר לילד שהם סומכים עליו - ברגע שהוא רגוע, אתם מאפשרים לו להיות נינוח במיטתו. אם שוב מתחיל בכי, פעלו בדיוק באותה הדרך כדי לא לייצר בלבול וציפייה של הילד לגיוון דרכי ההרגעה וההרדמות.

וטיפ לסיום: אם היה לכם ילד רגוע בידיים והנחתם אותו במיטתו וכתוצאה מזה הוא התחיל לבכות – אל תמהרו מיד להרים אותו שוב. התחילו שוב מהרגעות במיטה למרות הבכי, מכיוון שמטרתכם היא לייצר רוגע במיטה.

המידע באדיבות מיה שטיינהרדט-זיו, יועצת שינה בכירה ובעלת MamamayaSchool האקדמיה ל-365

הימים הראשונים בהורות. טלפון: 054-227-7377. אתר: www.mamamaya.co.il