



נסיגות התפתחותיות אצל ילדים וילדות בשנת מלחמה ומשבר

בימים אלו ילדים וילדות רבים חווים נסיגות התפתחותיות באכילה, בשינה, בגמילה מחיתולים או בתחומים נוספים. זו בעצם תגובה נורמלית למצב לא נורמלי.

האכילה, השינה והצרכים אלו המקומות שבהם לילדים יש שליטה בלעדית על עצמם, וכשהיציבות מתערערת הם מייצרים את השליטה דרך התעסקות בדברים האלה.

אז מה אפשר לעשות?

ראשית להבין שזה בסדר, לא עשיתם שום דבר לא נכון, והמצב הזה הוא זמני. מעבר לזה, ריכזנו לפניכם טיפים שיוכלו לעזור:

- קודם כל ולפני הכל – לא לכעוס ולא להעניש. זוהי לא אשמתו של אף אחד.
- שמרו על שגרה כמה שאפשר – נסו להקפיד על שעות שינה וקימה הגיוניות, זמנים קבועים לארוחות ולישיבה בשירותים.
- ייצרו קרבה, ביטחון וודאות
- זה הזמן לתיעדוף – בחרו את הקשיים שאיתם כדאי להתמודד עכשיו וגם את אלו שלא. לא יקרה שום דבר אם תחכו קצת עם תהליכים חדשים.
- תאמו ציפיות עם כל מערכות החינוך והתמיכה של הילד.
- הדגישו הצלחות – תעשו חגיגה גדולה מכל מיני הצלחות קטנות של הילד.





נסיגות התפתחותיות בשינה



שמרו על היגיינת שינה- נסו להקפיד על שעות קבועות להשכבה וקימה בבוקר, קבעו מקומות מוסכמים לשינה, והמשיכו בניהול טקס שינה שכולל פעולות קבועות (מקלחת/סיפור/שיר).



תנו הרבה מגע וקרבה לפני השינה- יש ילדים.ות שכדי לפרוק מתחים צריכים חיבוקים ממושכים ומרגיעים לקראת השינה.



נסו שיטות של הרפיה לפני השינה- אפשר גם נשימות או דמיון מודרך.



נסו לייצר שגרה שבה ההורים גם ישנים! הורה עייף הוא הורה שחוק וכועס...



העדיפו קריאה בספר על פני מסך לפני ההשכבה לישון – לילדים.ות גדולים אפשר לספר סיפור בהמשכים, ולהמשיך אותו בכל ערב, כך שיהווה עוגן והמשכיות.



שימוש בחפץ מעבר- עשוי לעזור לילדים.ות עם פחדים לקראת השינה. תוכלו למצוא גם פתרונות יצירתיים עם הילדה- כמו יצירת לוכד חלומות משותף.



נסיגות התפתחותיות בגמילה מחיתולים



חזרה לחיתולים – אם הגמילה בשלב התחלתי, אפשר להתייעץ עם צוות הגן ואיש או אשת מקצוע ולשקול אפשרות לחזור לחיתולים או לחיתולי תחתון.



דחו את הגמילה – אם עדיין לא התחלתם, ניתן ועדיף לדחות את הגמילה לתקופה רגועה יותר.



לספוג את הפספוסים – זכרו, זוהי לא אשמתו של אף אחד. אל תשימו דגש על פספוסים, החליפו בגדים או מצעים ברוגע ובחיוך והמשיכו האלה.



חזרה לשלבים מוקדמים של הגמילה – נסו להקפיד על תזכורות חוזרות ללכת לשירותים, במקום לסמוך על העצמאות ועל היוזמה האישית של הילדה.





נסיגות התפתחותיות באכילה

נסו לשמור על שגרה וסדירות של ארוחות משפחתיות.



נסו לנסות לזהות אצל תינוקות איתותים של רעב ועייפות.



אל תפחדו להגיד "לא" ולהציב גבולות.



בפעוטות ובילדים, מצאו את הדרך המאוזנת בין לאפשר להם לאכול מאכלים פחות בריאים, תוך שילוב מאכלים אחרים – למשל, לילדה המתעקשת לאכול בייגלה לארוחת ערב תוכלו להציע לטבול אותו בגבינה לבנה או בטחינה, או להוסיף ירק בצד.





נסיגות התפתחותיות בהתפתחות שפה



המשיכו לדבר עם הילדים והילדות, לקרוא איתם סיפורים... רוב הסיכויים שהמצב יחזור
לקדמותו גם ללא התערבות.



אצל ילדים וילדות עם עיכוב התפתחותי תיתכן פגיעה ברצף הטיפולי שתשפיע על רכישת
המיומנויות וההתקדמות. ככל שניתן, מומלץ לנסות לחזור לטיפול, אפילו באופן חלקי או
מרחוק, ולבקש מקלינאי.ת התקשורת הדרכה עבורכם ההורים לפעילויות שניתן לעשות בבית.



זכרו – זה זמני וזה יעבור.

