



הטיפול והמשחק - מלידה עד שלוש

מאת: מירי מתתיה

הרשתות מוצפות בעצות, סרטונים, סיפורים, למידה מרחוק ועוד ועוד אשר מיועדים לילדים מגיל שלוש-ארבע. אך מה נעשה עם הילדים שמתחת לגיל שלוש? לפי האנתרופוסופיה, ילדים בגילאים אלו אמורים בכל מקרה להיות עם הוריהם בבית. כך שאנחנו לא בהכרח פוגעים בהם בכך שהם איתנו ולא במשפחתון או הפעוטון. אכן יש כאן שינוי מהשגרה, אבל מבחינתם זה יכול להיות אפילו שיפור, כי הם מבליים יותר זמן עם האנשים שהכי אהובים עליהם בעולם!

המפתח לוויסות ההדדי של הקטנטנים ושלנו נמצא בידינו

"וויסות" הוא תהליך דומה ללחיצה על כפתור הווליום בטלפון הנייד. אפשר להגביר את העוצמה או להפחית. כאשר אנחנו כהורים מגבירים או מפחיתים את המתח שנמצא בגופנו או בנפשנו, יתרחש תהליך זהה אצל התינוק או הפעוטה שלנו. אגב, התהליך הוא הדדי: כשהתינוק נמצא בכאב או במתח, או להיפך: רוגע ונחת, אז אנחנו נגיב למה שמתרחש אצלו.

כשאמא או אבא רגועים- אז גם התינוק רגוע. בשפה של חינוך ולדורף התינוק הוא חלק מן המעטפה האתרית של אימו, במיוחד בתקופת ההנקה. כשהתינוק רעב- גופה של אמו מייצר עבורו חלב. הגוף האתרי שלנו מכונה גם גוף החיים והוא כולל את התהליכים ה"נוזליים" של גופנו. מהבחינה הזאת, משפיע גם ההורה הנוסף על גוף החיים של התינוק ולכן יש חשיבות עצומה לאופן שבו הוא מאכיל, משקה ושומר על ההגינה של התינוקת.

נתבונן רגע בכמה תהליכי וויסות הדדי כאלה:

כשאתם מרימים תינוק או פעוטה שימו לב לעוצמה ולמתח השרירים שלכם. האם אתם מרימים בתנופה חסרת-סבלנות? האם השרירים שלכם נוקשים? שימו לב לכך, בלי לנזוף עצמכם.

כשאתם רוחצים, מחתלים או מאכילים את תינוקכם, שימו לב האם אתם מאד "משימתיים", נוקשים, בעלי תנועות קצרות ומהירות או נינוחים. התבוננו מתוך חיבה לעצמכם. ניתן לשנות התנהגויות אוטומטיות שלנו מבלי לכעוס על עצמנו.

כשאתם משחקים עם הפעוטה שלכם, שימו לב האם מחשבותיכם ולבבכם במשחק. האם הצחוק שלכם טבעי? האם החיוך שלכם מגיע לעיניים? אין צורך בביקורת עצמית, רק תרגישו מה קורה לכם בפנים. כשאתם מדברים או שרים לתינוקת שלכם. האם קולכם רך, זורם, יוצא בקלות עם הנשיפה, או מתוח, חנוק, יוצא ממרכז הגרון, נשמע לחוץ ומתוח? נסו להרפות את הלסת ולנשום כמה נשימות מליאות כדי להרגיע את הקול. מכיוון שהקול מבטא את מעמקי הנפש, או, בשפה האנתרופוסופית, את הגוף האסטרלי, הרגעתו למען התינוק שלנו תביא לשלווה שלנו.

השהיה עם הקטנטנים אשר עדיין אינם מדברים בבית מזמנת אתגרים מורכבים במיוחד. לא תמיד ברור לנו מה הם רוצים או צריכים או חשים. אנחנו גדלנו בתרבות אשר שמה את המילה הכתובה והמדוברת כמרכזיות לתקשורת. אבל אם נחשוב על כך, יש ערך עצום לשפת הגוף שלנו וכמובן ל"שפת הנפש" אשר מוקרנת דרך הגוף. כל צימצום או הרחבה של השירים מסביב לעיניים, הרמה או הורדה של הגבות, נעילת הלסתות או הרפייתן- משדרים לתינוקות שלנו מה מצבנו כרגע ומה מתחשק לנו לעשות איתם.

מה אפשר לעשות בעת שלא ניתן לצאת מן הבית?

עד גיל שנה וחצי:

עד כמה שאפשר: לצאת החוצה, להציץ דרך החלון, לפתוח חלון לרווחה- כמובן אם יש רשת בטיחות שתגן מפני נפילה. אוויר צח מאפשר שינה טובה יותר והשמש כמובן עוזרת בספיגת ויטמינים. לנוע בבית: לעשות מסלולים לטיפוס או זחילה מכריות, מזרונים, שמיכות. תנועה מרובה תשפר את איכות השינה בלילה.

בגיל הזה הכי מענין פשוט לחוש ולחקור, בעזרת הפה והידיים, לכן נאפשר את הפעילויות הבאות: חקירת האוצרות שבמגירות המטבח: כל קופסאות האחסון שלנו נהדרות ומעניינות וגם הסירים והמכסים וכן כפות עץ שאפשר להכות בעזרתן בסירים.

בכין:

תיבה עם כלים וחרוזים גדולים (ממש גדולים!) מעץ

תיבה מיוחדת עם כלי מתכת מעניינים: מכסים של צנצנות, כפיות, גאדג'טים של מטבח

תיבה עם סוגי בד שונים: צעיפים, "פרוות", פיסות קורדרוי, ג'ינס, קטיפה

תיבת "טבע": אגוזי מלך גדולים בקליפתם, תרמילים גדולים של עצים, אצטרובלים, צדפים ענקיים, אבנים שהן מספיק גדולות כדי שלא יבלעו אותן.

תיבת כלי נגינה: כלים אמיתיים כגון פעמונים, משולש, תיבה סינית, קסילופון, וכן רעשנים שהכנתם מצנצנות "אקטימל" ו"גמדים" שיש בהן חמוס, שעועית או אורז והן סגורות היטב בעזרת דבק מגע.

נתייחס לתיבות הללו כאל צעצועים ונשלוף אותן בעת הצורך. אפשר כמובן להכין עוד המון תיבות מעניינות: צינורות באורכים שונים שנתרו מעבודות אינסטלציה, מכסים של צנצנות שעשויים ממתכת ועוד כיד הדמיון.

לילדים שכבר הולכים וקופצים:

תנועה: "מנהרה", טרמפולינה, "מסלול זחילה" (חפצים מעניינים וכריות שניתן לטפס עליהן אשר נפרוש לאורך המסדרון או הסלון) אוהל שהקמנו מבדים, חבלים ואטבים.

בגיל הזה אוהבים המון **השחלות!** לכן ניקח קופסאות ריקות של מטרנה, נחרוץ פס במכסה ו"נשחיל" פנימה כרטיסים מגנטיים מהסוג שמחלקים למטרות פרסומיות, או בסוף החתונה.

נשחיל קשיות שהפסקנו להשתמש בהן בגלל השמירה על איכות הסביבה לתוך בקבוקי שתיה של חצי ליטר, או בקבוקי שמפו.

נזכור שכל דבר אפשר להשחיל לתוך קופסא או בקבוק ונתבונן באופן יצירתי על מה שיש לנו בבית.

התנסות במגע בחומרים: נכין בצק למשחק וצבעי ידיים למשחק, אפשר להכין גם בצק שנאפה לאחר מכן. כן נשתף בשמחה את הקטנטנים בהכנת הארוחות ובנקיון ושטיפת הכלים אחריהם.

נשחק במשחקי דמיון פשוטים: נאכיל, נרחץ ונשכיב את הבובות לישון, נכין מלונה לכלבלב צעצוע ונאכיל אותו ואף נצא איתו לטיול בבית.

משחקי מים: כמובן נשתמש במים שהם מאד מרגיעים ומאפשרים פריקה של מתח: נאפשר אמבטיות, נכבס בגדים לבובות, נפריח בועות סבון, ואף ננקה לכבוד פסח בעזרת בני השנתיים.

נטפל בתינוק שבתוכנו

בכל אחד מאיתנו, כולל רמטכ"לים ופוליטיקאים, עדיין נשמר גם תינוק קטנטן שהוא מבוהל, לא מבין את המציאות ואולי לא זכה למענה מדויק ואוהב כשהיינו בשלב הטרומ-מילולי. כשאנחנו עונים בעצבנות או בכעס לבכי של התינוק או הפעוטה שלנו, אנחנו בעצם מנסים להשתיק את ההזדהות והחרדה הפנימיות שמתעוררות בנו כתוצאה מכך שאנחנו, בעצם, מבינים בדיוק למה הם בוכים.

לעיתים אנחנו מנסים להרגיע את הפעוטות באמירה ש"לא קרה כלום", "הכל בסדר", אבל גם האמירות הללו מאפשרות לנו להכחיש את רגשותינו והן מרגיעות בעיקר אותנו. לכן נשתדל בתקופה המתגרת הנוכחית, להעניק לעצמנו את המענה הכי טוב שמתאפשר: ננסה לנוע, לישון, לאכול מזון בריא, לשוחח עם אנשים אהובים, להתנזר מדיווחים מלחיצים, להתחבר ל"מרכז" של עצמנו.

וגם... לא נתבייש להיעזר במטפלים. יחד עם זאת, קבוצות הוואטסאפ מוצפות כעת במטפלים מתנדבים. חשוב לבדוק את ההכשרה של המתנדבים הללו, לבחור במישהו או מישהי שנראים לכם אמינים ואחראיים, ולהיפגש באופן וירטואלי בלבד.

מירי מתתיה היא פסיכותרפיסטית בגישת גוף-נפש-רוח מבוססת מיינדפולנס וכן מלווה גנים ויועצת

להורים. Miri.matt@gmail.com