

פרידה בגן בלי דרמות מיותרות

בכי בפרידה לא אומר שעשית משהו לא נכון. הרבה פעמים הוא פשוט אומר: קשה לי להיפרד ממך. המטרה היא לא להעלים את הבכי בכל מחיר, אלא לעזור לבייבי להרגיש בטוח גם כשהפרידה לא נעימה.

תמי שני

מומחית לשינה והתפתחות תינוקות



מה יש בפנים

- למה בכי בפרידה הוא תגובה טבעית ולא כישלון ✓
- 3 דרכים להכין את הבייבי לפרידה בגן ✓
- משפטים מוכנים לרגע הפרידה ✓
- מה לעשות עם השינה סביב הכניסה לגן ✓

קודם כל, לנשום 01

אם את עומדת בגן עם ילד בוכה על הרגל שלך, ובפנים את מתפרקת קצת, את לא לבד. פרידה ממך היא מעבר אמיתי: מהבית, מהריח שלך, מהידיים שלך, אל מקום עם רעשים, ילדים וצוות.

המטרה היא לא 'שלא יבכה'. המטרה היא שהוא ילמד לאט לאט: אמא הולכת, אמא חוזרת, ובינתיים יש כאן מבוגר אחר שאפשר להישען עליו.

**אל תתרכזי רק בבכי.
תתרכזי בחיבוק.**



02 3 דרכים להכין לפרידה

דרכו 1 לתרגל פרידות קטנות בבית

כשבוע לפני הכניסה לגן, מתחילים לתרגל בקטן את הרעיון הכי חשוב: אמא הולכת, ואמא חוזרת. לא בזמן בכי גדול, אלא ברגעים קצרים ובטוחים.

איך עושים את זה?

- ✓ משחקים הרבה משחקי קוקו: נעלמת, חוזרת, צוחקת ומראה לו שזה בטוח.
- ✓ משאירים אותו על המשטח, הולכים לרגע וחוזרים מהר.
- ✓ חוזרים לפני שמתחיל בכי, כדי שהחווייה תהיה: היא הלכה, והיא חזרה.

דרכו 2 אל תפחדי מהתסכול והבכי

לרוב הוא בלתי נמנע, וזה לא אומר שמשוהו לא בסדר. בכי הוא הדרך של הילד להגיד: קשה לי עכשיו, אני מתגעגע, אני צריך רגע להוציא את זה.

מה להגיד במקום 'אל תבכה'

- ✓ 'זה ממש בסדר לבכות'.
- ✓ 'אתה תתגעגע אלי ואני אתגעגע אליך'.
- ✓ 'כי אנחנו אוהבים אחד את השניה. וזה סימן מעולה'.

דרכו 3 פרידה קצרה, ברורה ולא מתחמקת

פרידה ארוכה בדרך כלל מאריכה את המתח. גם להיעלם כשהוא משחק אולי חוסך בכי באותו רגע, אבל עלול לערער אמון בפרידות הבאות.

מה עושים במקום

- ✓ טקס קבוע: חיבוק, נשיקה, משפט אחד והעברה לצוות.
- ✓ משפט ברור: 'זה הזמן שלי ללכת', בלי לתרץ איפה תהיי.
- ✓ לא מתחמקים החוצה. נפרדים, ואז לא חוזרים אחורה.

פרידה טובה היא לא בהכרח פרידה שקטה. היא פרידה שהילד מבין, חוזרת על עצמה, ולא שוברת לו את האמון. 📌

03 לפני, אחרי וגם השינה

ההכנה מתחילה עוד לפני השער. בוקר לחוץ, תינוק רעב או עייף, והרבה אי ודאות, הופכים פרידה לקשה יותר. ובואי נדבר רגע על הפיל שבחדר: השינה בגן.

אם השינה בבית קשה

לא מנסים 'לתקן הכל' שבוע לפני. כן מסדרים טקס שינה קבוע, שעות הגיוניות ומענה רגוע לבכי.

לפני הגן

תיק ובגדים מוכנים בערב, יציאה קצת מוקדמת, ומשהו קטן לאכול אם צריך.

אם הוא לא ישן שם

בהסתגלות זה יכול לקרות. לפעמים בגן זה דווקא משתפר בזכות שגרה, חיקוי ושקט של צוות מנוסה.

לקראת שנת הגן

ספרי לצוות איך הוא נרדם: מוצץ, שמיכה, יד על הגב, שיר קבוע. כמה שיותר מידע - פחות ניחושים.

- ✓ שאלו את הצוות כמה זמן לקח לו להירגע אחרי שיצאת, ואיך נראתה השינה.
- ✓ אם הייתה שנת יום קצרה, הקדימי קצת את שנת הלילה ואל תבני על 'למשוך' אותו.
- ✓ תני יותר חיבור אחרי הגן: ידיים, מגע, משחק רגוע, בלי לתחקר.
- ✓ אם יש כמה ימים בלי שינה בכלל, בכי חריג או ירידה באכילה ובמצב רוח - שווה לעצור ולהתייעץ.

השורה התחתונה

המטרה היא לא למנוע ממנו בכי, תסכול או קושי בשינה. המטרה היא להכיר בזה, להישאר יציבים, ולתת לו חוויה חוזרת: גם כשקשה, יש מבוגר שמחזיק אותי, ואמא תמיד חוזרת.



רוצה שנעשה סדר בפרידה שלכם?

אם הבוקר הפך למלחמת עולם קטנה, אפשר להתחיל מההרצאה שלי, לעקוב לעוד כלים באינסטגרם, או לכתוב לי בוואטסאפ ונבין מה מתאים לילד שלך, לגיל שלו ולמסגרת שלו. בלי אשמה. עם תוכנית ברורה.

לזווית השינה 7.9.26 לעמוד האינסטגרם שלי לשלוח הודעה בוואטסאפ

באהבה, תמי

מכירה אמא שנשארת עוד 'רק דקה' בגן? שלחי לה 😊

