

התמודדות עם נשיכות בגיל לידה עד שלוש במעונות יום



אסטרטגיות למניעת
נשיכות במעון

הקדמה

נשיכות לפי גיל

דרכי תגובה



נשיכות הן התנהגות מוכרת ושכיחה בהתפתחותם של תינוקות ופעוטות. מדובר בתופעה התפתחותית הנובעת משילוב של גורמים תחושתיים, רגשיים, חברתיים וסביבתיים, ואינה מעידה בהכרח על תוקפנות מכוונת או קושי התנהגותי. בשלב זה של ההתפתחות, כאשר יכולות השפה, השליטה העצמית והוויסות הרגשי עדיין מתגבשות, פעוטות משתמשים באמצעים לא-מילוליים כדי להביע רגשות, צרכים ותסכולים, והנשיכה עשויה להוות אמצעי תקשורת ראשוני, דרך לוויסות תחושת ראשוני או לסמן בחירה התנהגותית לא מותאמת של הפעוטות.

אף שנשיכות הן תופעה נפוצה המתרחשת בהקשר הקבוצתי. הן עלולות להיות מטרידות ואף מזיקות, ולכן חשוב להציב להן גבולות כבר מהאירועים הראשונים. ככל שהפעוטות מתבגרים ומפתחים מיומנויות ויסות ופתרון בעיות, הם לרוב מפסיקים התנהגות זו. בהתאם לכך, ההתייחסות המקצועית לנושא מחייבת מעבר מגישה תגובתית המבוססת על ענישה, לגישה פדגוגית-התפתחותית המכוונת להבנה, הכלה, תיווך וליווי מותאם.

להדרכת הצוותים החינוכיים-טיפוליים יש חלק מרכזי בהתמודדות עם נשיכות. חשוב שהמדריכה החינוכית תלווה ותדריך אותם כיצד לתווך אירועים אלו.

כמו כן, ההורים הם שותפים חשובים בהבנת הגורמים ההתנהגותיים והסביבתיים המשפיעים על תופעת הנשיכות של ילדיהם. חשוב לשתף אותם באירועים המתרחשים במעון וכן לנהל הדרכה משולבת בבית ובמעון לטיפול תקשורת מילולית ומניעה של הנשיכות.



להלן הגורמים העיקריים לנשיכות:



1. חקירה ולמידה של "סיבה ותוצאה"

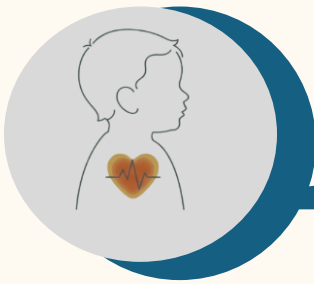
➤ בדיקת הסביבה: תינוקות ופעוטות חוקרים את עולמם באמצעות החושים, ובעיקר דרך הפה (השלב האוראלי). ולכן הם עשויים לנשוך מתוך סקרנות כדי לגלות מהו הטעם או המרקם של חפץ או אדם.

➤ חיפוש תגובה: פעוטות בודקים את מושג ה'סיבה ותוצאה' "מה יקרה אם אנשך?". תגובה חזקה (כמו צעקה) מצד המבוגר עלולה לעיתים לסקרן אותם ולגרום להם לחזור על הפעולה כדי לראות אם יקבלו את אותה תגובה שוב. לכן חשוב שתגובת המבוגרים המשמעותיים לתינוקות ולפעוטות תהיה מבוססת על תגובה מותאמת לנשיכה מצד אחד, והצעת תגובה חלופית לתינוקות ופעוטות במקום נשיכה מהצד השני.



2. תקשורת רגשית והיעדר מילים

ביטוי לרגשות עזים והעברת מסרים: פעוטות חווים רגשות עזים כמו תסכול, כעס, פחד, חרדה או התרגשות, אך לעיתים קרובות חסרות להם המילים כדי לבטא אותם. במקרים אלו, הנשיכה הופכת לכלי נוסף לביטוי תחושותיהם, לדוגמה, "אני מתוסכל", "אני מפחדת", "צפוף לי מדי כאן" או "אני רוצה את הצעצוע הזה עכשיו".



3. צרכים פיזיים ותחושתיים

- הקלה על כאבי שיניים: נשיכה או לעיסה של חפצים (או אנשים) עוזרת להקל על הכאב והאי-נוחות בחניכיים בזמן צמיחת שיניים.
- צורך בגירוי: חלק מהפעוטות זקוקים לגירוי תחושתי חזק יותר בפה (גירוי אוראלי-מוטורי) ונהנים מהתחושה הפיזית של הנשיכה.
- עייפות ורעב: פעוטות נוטים פחות לשלוט בדחפיהם כשהם רעבים או עייפים, מה שעלול להוביל לנשיכות כדרך להתמודד עם אי-הנוחות.



4. אינטראקציה חברתית ושליטה

- הגנה עצמית ושמירה על חפצים: פעוטות עשויים לנשוך כדי להגן על עצמם או כדי למנוע מפעוטות אחרים לקחת מהם צעצוע, אולם אין בכוונתם להזיק או לפגוע באחר.
- חיפוש תשומת לב: לעיתים הנשיכה היא דרך לומר "תסתכלו עליי!".
- חיקוי: פעוטות לומדים דרך חיקוי. הם עלולים לנשוך כי ראו פעוטות אחרים עושים זאת והם אינם יודעים עדיין לווסת את עוצמת הנשיכה שלהם. בנוסף הם עלולים לנשוך משום שהוריהם נשכו אותם בחיבה, נשיכות "ידידותיות" המהוות חלק מהבעת חיבה בתרבויות מסוימות וכך הם מחקים אותם וחווים בלבול כאשר מקבלים תגובה שלילית על הנשיכה במעון.
- לסיכום, הנשיכה אינה נובעת מכוונה רעה או רצון להזיק במכוון, אלא מתוך ניסיון של הפעוטות להבין את עולמם ולתקשר את צרכיהם. ברוב המקרים, ככל שהפעוטות מתפתחים, רוכשים כישורי שפה ולומדים פתרון בעיות, התנהגות זו פוחתת בהדרגה עד שהיא חולפת מעצמה.





אסטרטגיות למניעת נשיכות במעון

1. תצפית וזיהוי דפוסים

- ניהול מעקב: חשוב לעקוב מתי, איפה ועם מי מתרחשות הנשיכות.
- זיהוי טריגרים: בדקו האם הפעוטות נושכים כשהם עייפים, רעבים, משועממים או נמצאים בסביבה צפופה ורועשת מדי. הבנת הסיבה תעזור לאני שהצוות להגיב בצורה מותאמת לצרכי התינוקות והפעוטות.

2. התאמת הסביבה והשגרה

- שמירה על עקביות: לוודא שסדר היום, השגרה והמעברים צפויים ועקביים. בזמן ארוחות ושינה, נסו לפעול באותה צורה ובאותם זמנים. פעוטות צעירים זקוקים לחיזוי ולדעת מה עומד להיות בהמשך.
- הפחתת גירויים: אם הסביבה עמוסה או רועשת מדי, צרו "פינה שקטה" למנוחה והירגעות.
- פעילות גופנית: ודאו שלפעוטות יש מספיק הזדמנויות למשחק פעיל ושחרור אנרגיה במהלך היום.
- מניעת תסכול סביב צעצועים: מומלץ לרכוש מספר עותקים של צעצועים פופולריים כדי להפחית ריבים ותסכול.
- השגחה צמודה: בזמנים בהם נצפה קושי וטריגר לנשיכות (כמו בזמן משחק עם פעוטות אחרים), הישארו במרחק נגיעה מהפעוטות כדי שתוכלו להתערב לפני שמתרחשת נשיכה



אסטרטגיות למניעת נשיכות במעון

3. מענה לצרכים פיזיים ותחושתיים

- פתרונות לנשיכה בטוחה: ספקו לתינוקות ולפעוטות חפצים שמותר לנשוך, כמו צעצועי לעיסה, כגון טבעות נשיכה או מגבת נקייה, רטובה וקרה מהמקרר (במיוחד אם הוא מוציא שיניים), כך הפעוטות לומדים מה מותר לנשוך בבטחה, בלי לפגוע באחרים. היוועצו בהורים ולמדו כיצד הם פועלים בבית, מה מרגיע את ילדיהם
- גירוי אוראלי: הציעו מזונות בעלי מרקמים שונים או מאכלים קראנצ'יים (כמו קרקרים או ירקות חתוכים- לפי המותר לגיל) כדי לספק את הצורך התחושתי בלעיסה.
- טיפול ברעב ועייפות: הקדימו את שעת השינה אם אתם רואים שהתינוקות והפעוטות עייפים. במקרה של רעב, הציעו חטיפים בריאים בהתאמה לגיל, כדי למנוע נשיכות הנובעות ממתח פיזי.
- רגיעה ושחרור מתח: הציעו פעילויות וחומרים שמאפשרים לפעוטות להירגע ולשחרר מתח. יש פעוטות שנהנים מיוגה, נשימות עמוקות או משחקים עם הפה, כמו כיווץ השפתיים, ומתיחתם ברצף המלמדים את הפעוטות על גופם. ניתן להציע בצק משחק, כדורי ספוג, בועות סבון, מוזיקה רגועה ואמצעים נוספים להפחתת לחץ.



אסטרטגיות למניעת נשיכות במעון

4. תיווך- הקניית מיומנויות תקשורת וחברה

לימוד מילים חלופיות הוא כלי מרכזי בהפסקת נשיכות, שכן פעוטות נושכים לעיתים קרובות משום שחסרות להם המילים להביע רגשות עזים כמו תסכול, כעס או רעב. להלן הדרכים הטובות ביותר ללמד פעוטות מילים חלופיות:

שיום רגשות (תיווך רגשי): מכיוון שפעוטות אינם יודעים לשיים מה הם מרגישים, על צוותי החינוך-טיפול וההורים לעזור להם לחבר בין התחושה הפיזית למילה המתאימה.

➤ זהו את הרגש עבורם ושיימו אותו: כשהפעוטות נראים מתוסכלים, אמרו: "אתה נראה כועס?" או "את מתוסכלת כי יוסי לקח לך את הצעצוע?".

➤ הסבירו את הסיטואציה ועזרו לפעוטות להבין את ההקשר, לדוגמה, "קשה לך לחכות לתור שלך?" או "את רוצה את הכדור עכשיו?".

➤ לימוד מילים וביטויים ספציפיים: חשוב לתווך ולתרגל עם הפעוטות מגוון של מילים פשוטות וקצרות שיכולו להיעזר בהם ברגע של קושי.

מילים להצבת גבולות: למדו אותם להשתמש במילים כמו "לא", "די", "עצור" או "זה שלי".

מילים לבקשת עזרה: למדו אותם לבקש עזרה או לפנות למבוגר כשהוא מרגיש שהוא לא יכול להסתדר לבד.

ביטויים מורכבים יותר (לפעוטות בוגרים): ניתן ללמד משפטים כמו "בבקשה תתרחק ממני", "אני לא אוהבת את זה" או "אפשר לקבל את המשאית כשנסיים?".



אסטרטגיות למניעת נשיכות במעון

שימוש באמצעים לא-מילוליים: עבור פעוטות שעדיין לא מדברים היטב, ניתן להשתמש בתחליפים ויזואליים או פיזיים, לדוגמה: מחוות גופניות: למדו אותם להושיט יד קדימה כדי לסמן "עצור" או לבקש מרחק.

טכניקות לימוד ותרגול: הלמידה המשמעותית ביותר מתרחשת בתגובות נכונות של הצוות החינוכי-טיפולי בשעת הסערה, ברגע זה הפעוטות ושאר חברי הקבוצה לומדים מתגובת המבוגר לנשיכה. לדוגמה, הזמנה של הנושך ולהסתכל בעיני הנושך, לראות כמה זה כואב לו ואיך הוא עצוב. זו למידה בסיסית של אמפתיה והבנה בין מעשה לתוצאה שלו. שיחה בזמן רגיעה: בנוסף חשוב לדבר על הנשיכה כשהפעוטות רגועים. לחזור ולהשתמש בשפה פשוטה כדי להסביר ש"נשיכה מכאיבה" ולחשוב יחד על דרך טובה יותר להגיב בפעם הבאה. משחקי תפקידים: תרגלו עם הפעוטות סיטואציות דמיוניות שבהן הם מתנסים באמירת המילים החדשות (למשל: "מה נגיד אם מישהו ינסה לקחת לנו את הכדור?").

ספרות: קראו יחד ספרים/דקלומים ושירו שירים העוסקים בנושא, כדי לעורר שיחה על רגשות ופתרונות.



אסטרטגיות למניעת נשיכות במעון

חיזוק התנהגות חיובית: כדי שהפעוטות ימשיכו להשתמש במילים במקום בנשיכות, עליהם להרגיש שזה "משתלם להם", שהתנהגותם מעורכת וזוכה לתשומת לב חיובית.

שבחו את המאמץ: כשפעוטות משתמשים במילים במקום לנשוך, תנו להם תשומת לב חיובית: "יופי שהשתמשת במילים שלך כדי לבקש את הכדור!".

מודל לחיקוי: פעוטות לומדים דרך חיקוי, הראו להם איך אתם משתמשים במילים ומביעים את רצונותיכם בזמן עימות או תסכול וכיצד אתם מבקשים סליחה לאחר עימות.

חשוב לזכור: למידה של מיומנות חדשה לוקחת זמן ודורשת סבלנות ועקביות מצד כל הדמויות המטפלות.

תגובה עניינית: כאשר הפעוטות נושכים, הגיבו ב"לא" תקיף וקצר, והעבירו את מרכז תשומת הלב לפעוטות שננשכו. לאחר מכן, התייחסו גם לפעוט הננושך, הוא לא רצה לפגוע או להכאיב, התייחסו אליו באופן מכיל אך מלמד ומדריך.





תגובה בזמן אמת לנשיכה צריכה להיות מהירה, עקבית, עניינית, וממוקדת תוך שמירה על קור רוח והימנעות מהפיכת האירוע לדרמתי, מצב שיעניק לפעוטות את תשומת הלב שהם אולי חיפשו באופן שלילי. למרות שכל מצב הוא שונה, הנה כמה שלבים מומלצים לתגובה ברגע האירוע:

1. התערבות מיידית והפרדה

- הפרדה: יש להגיע מהר למקום האירוע ולהפריד פיזית בין הנושך לננשך. מומלץ לרדת לגובה העיניים של הפעוטות כדי לתקשר איתם בצורה ישירה.
- הפסקת הפעולה: אם אירוע הנשיכה מתרחש מולכם, יש להרחיק בעדינות אך בנחישות את פיהם או ידיהם של הנושכים מהננשכים.

2. מסר מילולי קצר ותקיף

- השתמשו במסר קצר וברור בטון סמכותי ורגוע: "לא, אסור לנשוך" או "עצור! הנשיכה מכאיבה".
- הסברת התוצאה: הסבירו בקצרה את השפעת המעשה: "נשיכה מכאיבה לו", "היא בוכה כי כואב לה".
- שמירה על ניטרליות: חשוב להישאר רגועים ולא לצעוק או להגיב בצורה רגשית חזקה (כמו כעס קיצוני), שכן תגובות קיצוניות אינן מותאמות ולא מלמדות את הפעוטות כיצד היה עליהם לפעול.
- אין להעניש פעוטות שנשכו אלא להסביר, לתווך ולהציע תגובה חלופית.



3. טיפול בפעוטות הננשכים

- ניחום הננשך תחילה: השקיעו את מרב תשומת הלב בפעוט שננשך. הציעו לו עזרה בשיתוף הפעוט שנשך, לדוגמה, הבאת קרח ואמירת מילים מרגיעות לננשך.
- הזדמנות לתרגול אמפתיה ולתיקון: שיתוף הפעוט הנושך בתהליך ההרגעה של הננשך מלמד אותו לתקן את מעשיו ולתרגל תגובה אמפתית ומכילה.
- השהייה: במידת הצורך, החזיקו את הפעוט הננשך קרוב אליכם לזמן קצר להרגעה לפני שיחזור למשחק בהתאם לצרכיו.
- למידה קבוצתית: חשוב להתייחס לאירוע שנצפה על ידי כל חברי הקבוצה ולתווך אותו במקרה ללמידה כיצד מתנהגים, איך מבקשים, מדברים ומתקשים במעון.
- ניתוב מחדש: לאחר שהרוחות נרגעו, הציעו לפעוטות פעילות מרגיעה וחדשה, כמו משחק בחול, מים, פלסטלינה או קריאת ספר יחד.



ממה חשוב להימנע?

- אל תכריחו להתנצל מיד: דרישה להתנצלות בשיא הסערה עלולה להסיט את תשומת הלב חזרה לנושך במקום לנפגע. במקום, עודדו אמפתיה ופעולות לניחום והרגעה.
- אל תנשכו בחזרה: אין לנשוך את הפעוטות בחזרה כדי "להראות לו איך זה מרגיש". פעולה זו יוצרת פחד ובלבול, ומלמדת ששימוש בתוקפנות היא דרך לגיטימית לפתרון בעיות.
- הימנעו מענישה או שיימינג: צעקות, או עונשים, אלו אינם מלמדים שליטה עצמית, הם מעליבים את הפעוטות ועלולים להגביר חרדה ונשיכות.





נשיכות נחשבות לתופעה שכיחה ונורמטיבית בהתפתחותם של תינוקות ופעוטות, בעיקר בגילים שנה עד שלוש. ברוב המקרים, הפעוטים מפסיקים לנשוך ככל שהם מתבגרים, רוכשים שליטה עצמית, מפתחים כישורי שפה ומיומנויות לפתרון בעיות, בדרך כלל סביב גילי 3 עד 4. עם זאת, ישנם מספר מצבים שבהם הנשיכות חורגות מהנורמה וכדאי לפנות לייעוץ מקצועי:

1. קריטריונים של גיל וחומרת ההתנהגות

- מעבר לגיל 3.5: אם פעוטות ממשיכים לנשוך באופן קבוע מעבר לגיל שלוש וחצי, מומלץ לפנות לעזרה מקצועית.
- נשיכות "אכזריות" או חריגות: פנו לייעוץ מקצועי אם הפעוטות נושכים בצורה קשה מאוד או אם הם נושכים ואז מחייכים (מה שעלול להעיד על צורך בסביבה עם יותר תשומת לב אישית או חוסר הבנה בין מעשה לתוצאה).
- התנהגות שאינה פוחתת: נשיכות ההופכות להרגל, למרות הליווי בהדרכה חיובית ועקבית, מחייבות פנייה לייעוץ נוסף.

2. קשיים בוויסות חושי

- פעוטות המתקרבים לגיל שלוש ונושכים בשל צורך בגירויים תחושתיים חזקים במיוחד בפה ובכלל, עשויים להזדקק להדרכה מקצועית, לדוגמה, קלינאית תקשורת, טיפול רגשי, הדרכת הורים, ריפוי בעיסוק וכו'.



3. עקביות ושיתוף פעולה בין הבית למעון

תיאום ציפיות: בשלב הראשון במקרה של נשיכות חוזרות, יש לקיים פגישה של המדריכה החינוכית והצוות החינוכי-טיפולי במעון כדי לחשוב על דרכי פעולה סדורות להתמודדות עם הנשיכות.

בשלב השני, יש לשתף את ההורים ולשמוע איך הפעוטות מתנהגים בבית ואיך ההורים מתמודדים עם הנשיכות.

בשלב השלישי, יש להחליט יחד על תכנית הדרכתית משותפת בבית ובמעון להתמודדות עם הנשיכות, על מנת שההורים והצוות החינוכי-טיפולי יגיבו בצורה מותאמת שתוביל להפחתה בדפוס של הנשיכות.

אם זה לא עוזר, ניתן לפנות לגורמים מייעצים נוספים:

- רופא התפתחות/ילדים או אחות טיפת חלב: הם יכולים לבצע הערכה ראשונית ולהפנות למומחים במידת הצורך.
- מומחים בתחום התפתחות תינוקות ופעוטות: פסיכולוגים, מרפאים בעיסוק, או מטפלים שיכולים לבדוק אם יש סיבה עמוקה יותר להתנהגות ולבנות תוכנית טיפול ספציפית.
- הדרכת הורים.





4. בין בידוד להאשמה-התמודדות הורית

נשיכות במעון אינן מתרחשות תמיד כאירוע נקודתי בלבד. לעיתים הן עלולות להפוך לתופעה קבוצתית, המייצרת מתח רגשי וחברתי בקרב הפעוטות, הצוות וההורים. כאשר פעוט אחד מזוהה כ"הנושך", ובעיקר כאשר הנשיכות חוזרות על עצמן, עלול להיווצר סביבו "הד קבוצתי". ההורים האחרים עשויים לחוש דאגה, כעס וחוסר ביטחון, והורי הפעוט הנושך עלולים לחוות האשמה, בושה ובידוד חברתי. במצבים מסוימים, ובעיקר כאשר השיח עובר לרשתות החברתיות או לקבוצות ההורים של המעון, האירוע עלול להתעצם ולהפוך משיח חינוכי-טיפול לשיח מאשים ופוגעני. לכן חשוב שהצוות החינוכי-טיפולי ינהל את הנושא ברגישות, בשקיפות ובמקצועיות, תוך שמירה על פרטיות הפעוטות והמשפחות, ומתוך הבנה שנשיכות הן חלק מתהליך התפתחותי שיש ללוות, לווסת ולהכיל – ולא סיבה לתיוג של הפעוט או של הוריו.

5. מצבם הרגשי של ההורים

כדאי לפנות להדרכה הורית או ליעוץ מקצועי אחר כאשר ההתנהגות של הפעוטות משפיעה על הרווחה הנפשית של ההורים:

- אם ההורים חשים מתוסכלים, מותשים או כועסים מאוד מהמצב
- אם ההורים כל כך מודאגים מהנשיכות עד שהם נמנעים מפעילויות חברתיות, כמו מפגש עם חברים או יציאה לקניות עם ילדיהם.

