

# הורות עם מודעות

## תינוקך יוכל להתפתח בצורה מיטבית כאשר:

- \* תתני לו זמן למשחק ותנועה חופשיים בלי התערבות.
- \* תגידי לה מה את עושה: "אני מלבישה לך את המכנסיים."
- \* תשתפי אותה בנעשה: "תני לי את הרגל..." וחכי לתגובתה.
- \* תהיי בהקשבה פעילה בזמני הלבשה, אכילה, רחצה והחלפת חיתול: "את מסתכלת על קרן השמש. גם אני רואה אותה."
- \* תתני אמון בהתפתחותו הטבעית. כשגופו יהיה מוכן, הוא יתהפך, ישב, ילך...
- \* תסמכי עליה: אם היא נתקעת מתחת לשולחן, דברי איתה וראי אם היא יכולה לצאת לבד.
- \* תני לו אמפטיה כשהוא מביע מצוקה. "אתה לא רוצה ללבוש מעיל." ושימרי על גבולות: "אני מלבישה לך אותו כי קר בחוץ."
- \* התבונני בו כדי ללמוד עליו יותר.

הגישה פותחה על ידי רופאת הילדים ההונגרית הידועה, ד"ר אמי פיקלר, והובאה לארה"ב על ידי מגדה גרבר. גישה זו מבוססת על מתן כבוד לתינוק ולקצב התפתחותו הטבעי. היא מדגישה התבוננות רגישה, משחק חופשי ללא התערבות, והקשבה פעילה במהלך השגרה היומיומית. מחקר של ארגון הבריאות העולמי הראה יתרונות רבות לגישה זו אצל מבוגרים שגדלו כך.



למידע נוסף באנגלית: [janetlansbury.com](http://janetlansbury.com) \* [rie.org](http://rie.org)  
[thepiklercollection.weebly.com](http://thepiklercollection.weebly.com)  
למידע בעברית ומידע על חוגי הורים-תינוקות בירושלים  
[ruthtmason@gmail.com](mailto:ruthtmason@gmail.com) \* 054-8115580

# Parenting with Awareness

## Your baby benefits when you:

- \* Give her plenty of time for free, uninterrupted, self-initiated play and exploration.
- \* Tell her what you are doing: "I'm going to put your pants on now." Ask and wait for her cooperation: "Can you give me your foot?"
- \* Slow down and tune in during daily care-giving routines of feeding, bathing, dressing, diapering. "You're looking at that sunbeam. I see it, too."
- \* Trust his developmental timetable: When his body is ready for new adventures (sitting, walking, etc.), he will initiate them.
- \* Trust your baby to solve his problems. For example, if your crawler gets stuck under the table, get close, offer support and give him time to see if he can extricate himself.
- \* Empathize when your baby expresses her distress: "You really don't want to wear your coat." But set firm limits: "I have to put it on you – it's cold outside."
- \* Observe him carefully to learn more about him.

Based on principles developed by renowned Hungarian pediatrician Dr. Emmi Pikler and brought to the U.S. by Magda Gerber, this approach is based on respect for babies and a deep understanding of developmental stages. It emphasizes sensitive observation, free, uninterrupted play, trusting the baby's developmental timetable, tuning in and paying full attention during daily caregiving routines and involving the baby in her care. Research by the W.H.O. documented many advantages of this approach.

For more information on the approach: [janetlansbury.com](http://janetlansbury.com)  
[thepiklercollection.weebly.com](http://thepiklercollection.weebly.com) \* [www.rie.org](http://www.rie.org)

For information about parent-infant groups in Jerusalem:  
[ruthmason@gmail.com](mailto:ruthmason@gmail.com) \* 054-8115580