

להתגרש ולהתחיל מחדש

המדריך לגירושים עם ילדים ולפרק ב' עם ילדים



צ'רק רוני

יעוץ משפחתי והדרכת הורים
בגישת אדלר

התמחויות

הורות במשפחות החדשות • גירושים
פרק ב' • הורות יחידנית • חד מיניים
ליווי אישי במשבר זוגיות/נישואים
שילוב משפחה וקריירה - נקודת האיזון



C

דרך רוני - יעוץ משפחתי והדרכת הורים
בגישת אדלר

פרק ב – גירושים עם ילדים

גירושים עם ילדים

מחליטים להתגרש מכל מיני סיבות. בטוחה שבחנתם את כל האפשרויות לפני הגירושים. הרבה פעמים הניפגעים הישירים מהגירושים הם ילדינו. הם חלמו על משפחה מאושרת – אמא, אבא 3 ילדים וכלב, ופתאום הכל מתפרק ומשתנה להם.

רגע הבשורה לילדים הוא רגע לא פשוט. צריך לאסוף אותם ביחד, ולהסביר להם מה עומד לקרות. אם הם קטנטנים הם לא יבינו הרבה, הם יכולים לשאול שאלות מצחיקות כמו "יהיה לי בבית של אבא מחשב?". אם הם יותר בוגרים הם כבר מבינים. חשוב להגיד להם בשיחת הפרידה שהגירושים לא קשורים אליהם, ושאבא ואמא ימשיכו לאהוב אותם תמיד. אם הם שואלים למה זה קרה, אין צורך לשתף אתם בפרטים הקטנים. אני פוגשת הורים פגועים עם צורך נקמני שמספרים לילדיהם שאמא / אבא בגדו בי. זה לא בריא לילדים זה רק מכאיב להם. תגידו לילדים שאתם לא מסתדרים ורבים הרבה, ולפעמים אין ברירה. יש ילדים שיבינו לבד לאור ההתרחשויות שהיו קודם בבית.

אז הנה כמה עצות לאיך לבשר לילדים על הגירושים:

1. את השיחה כדאי לעשות בין שבוע לשבועיים לפני היציאה של אבא או אמא מהבית. הקטנים יותר צריכים פחות זמן הכנה והגדולים יותר מגיל 6 ומעלה צריכים מעט יותר זמן הכנה. כדאי לקיים את השיחה עם הילדים כשבוע-שבועיים לפני הפרידה

2. הגעתם לרגע הבשורה. רגע לא פשוט שהייתם מעדיפים לפסוח עליו אבל אין ברירה. אתם הורים אחראים שדואגים לילדיהם ולכן חשוב לערוך את השיחה הזאת פנים מול פנים. רצוי וחשוב שתשבו שניכם ביחד עם כל הילדים, גם אם יש בניהם הבדלי גיל זה בסדר. אחרי השיחה הראשונית יתכן שתצטרכו להרחיב יותר מול כל אחד מהילדים בנפרד, ע"פ גילו וע"פ צרכיו. על ההורים לקיים את השיחה הראשונית ביחד עם כל הילדים

3. בתחילת השיחה אתם מספרים לילדים, שתקופה ארוכה שאתם לא מסתדרים ביחד ולכן החלטתם להתגרש. המשמעות של זה שאבא או אמא יעזבו את הבית ויעברו לבית חדש, ולכם הילדים יהיו שני בתיים. באותה נשימה חשוב שתגידו שאין קשר בין החלטכם להתגרש לאהבה שלכם לילדכם. אתם תמשיכו לאהוב אותם ולדאוג להם תמיד תמיד. הילדים אינם אשמים בגירושים ואינם אחראים עליהם! הדגישו בפני הילדים שהם אינם אשמים בגירושים שלכם

4. לא להשאיר קצוות פתוחים – אל תייצרו מצב של "אולי ניפרדים", "עוד לא החלטנו סופית" וכו'. גם אם זו פרידה זמנית לצורך בדיקה, חשוב שתגידו לילדים שזה סופי. שלא יצפו למשהו אחר ושלא ינסו להשפיע עליכם לשנות את החלטכם מהשיקולים הלא נכונים. אימרו לילדים שהפרידה היא סופית

5. תצפו לשאלות רבות מצד הילדים ולכן חשוב שתהיו מוכנים ככל שניתן. כותרת: הכינו עצמכם לשאלות של הילדים שאלות כמו – "אצל מי נהיה? איפה אבא יגור? איפה נעשה את החג הקרוב? לאיזה ב"ס נלך? האם יהיה לי אצל אבא מחשב?" וכך הלאה. כמובן שרצוי לעשות כמה שפחות שינויים בשנה הראשונה, מבחינת מקום מגורים, ב"ס גן וכו.

6. "מי כבר יודע?" – זוהי עוד שאלה שהילדים עשויים לשאול. חשוב להגיד לילדים מי יודע ושהם יכולים לספר. הילדים יכולים לשתף ולספר לאחרים על הגירושים ברגע שהילדים יודעים, כבר לא מדובר בסוד, וגם אין זו בושה. לצערנו זה קורה בישראל לכל משפחה שלישית....

האם גירושים שווים טראומה לילדים?

לא בהכרח. כשהורים מסתובבים עצובים בבית, כואבים, ולעיתים אפילו יש צעקות ומריבות ביניהם, זה לא לא תורם לילדים. לכן לפעמים הפרידה משחררת את ההורים מעומס הזוגיות הלא טובה, ומאפשרת להם להירגע ולהתפנות לטיפול בילדיהם.

אם ההורים משכילים לשמור על קשר טוב למען הילדים, ולא להילחם על כל דבר ועניין, ולחשוב מה טוב לילדים – מה טוב. לדוגמה: אם יש ארוע

במשפחה של אבא שנופל על יום שהילדים אצל אמא – שווה לשקול להתפשר ולבוא לקראת חילוף הימים בשבוע זה, וזה במיוחד למען הילדים.

הרבה פעמים מה שמוביל אותנו בגירויים זה האגו הפגוע שלנו, ולא הרציונל. אבל אם נשאל את עצמנו ורק את עצמנו בכנות – האם ההחלטה שלי להתנהג כך משרתת את ילדיי או לא? ואם המסקנה שלנו היא שזה לא תורם לילדים, כדאי להחליט אחרת. בקיצור – שימו את הילדים במרכז, ותניחו את האגו בצד. בהתחלה זה יהיה קשה לעשות את זה, כי הפגיעות שלכם תוביל אתכם. אבל אני מאחלת לכם שתוכלו לעשות זאת מהר ככל הניתן. זה גם יפנה אתכם הלאה לחיים הבאים. כלומר במקום להתעסק באיך לנקום בגרוש/ה שלי באמצעות הילדים - תעסקו באיך להתקדם בעצמכם, להתפנות מרגשי הכעס, ולעזור גם לילדיכם להתאקלם למצב החדש.

ומה לגבי טראומה בעתיד? האם הגירויים לאורך זמן הם טראומה? תראו נעשו על כך המון מחקרים. בגדול – לא קל להיות ילד להורים גרושים, לנדוד מבית לבית וכו'. אבל אם הילדים ימשיכו לקבל המון חום ואהבה משני הצדדים, וירגישו שייכם לכל אחד מהבתים שלהם - הטראומה תקטן למינימום אם בכלל.

מהם הסדרי ראייה טובים:

1. **חשוב לכל ילד שיהיו לו שני הורים נוכחים ומעורבים בחייו.** אז אם זה מתאפשר ויש שני צדדים שחשוב להם להישאר בתפקיד הורי נוכח, מומלץ שהאב (ואני אומרת האב כי בד"כ ההורה המשמורן זו האם), יראה את ילדיו לפחות פעם פעמים באמצע שבוע, ובנוסף כל סופ"ש שני.
2. בנוגע ללינה זה מאוד משתנה ממשפחה למשפחה, וזה תלוי ברצון האב, ברצון האם, בקירבה במקום המגורים של האם והאב ועוד. בד"כ נהוג שהאב לוקח את הילדים והם ישנים אצלו גם באמצע שבוע, אבל זה דורש מהאב להיות מחוייב לכך מבחינת הימים, וכן להכין לילדים

- חדר קבוע ונעים בבית שלו (או לפחות פינה קבועה). לי אישית יש ניסיון עם הסדרי ראייה נרחבים: הבת שלי ישנה פעמים בשבוע אצל אביה באמצ"ש, זה עובד טוב עבורה. ומה שחשוב זה איך הילד מרגיש עם ההסדרים.
3. המעברים של הילדים מבית לבית ומהורה להורה, הם לא תמיד פשוטים, במיוחד עם ילדים קטנים. ולכן **מומלץ שהמעבר יהיה דרך הגן / בית הספר או הצהרון**, ככל שניתן, וכמה שפחות מהאחד לשני.
4. **חשוב לייצר ימים קבועים שהאב לוקח את הילדים**, ולשמור על מסגרת יציבה וקבועה עבורם. וגם אם החלטתם שאבא לוקח פעם בשבוע – הרעיון הוא לשמור על היום והשעות.
5. במשפחות שיש בהן ילדים יותר גדולים, נגיד בגיל ההתבגרות, אפשר להתייעץ עם הילדים מה הם היו רוצים, או אילו ימים הם מעדיפים. אם הם יהיו מעורבים, הם גם ישתפו פעולה עם ההסדרים באופן טוב יותר. **ילדים בגיל ההתבגרות אפשר לשתף ולהתייעץ לגבי ימים מועדפים לביקורים וללינה**
6. בחגים: מה שמקובל הוא שהחגים מתחלפים משנה לשנה, כאשר ראש השנה ופסח הם החגים העיקריים, והשאר יותר דינאמי. **בחגים מתחלפים בין האם לאב משנה לשנה**
7. לסיום, מה שהכי חשוב זה לנסות לשמור על מערכת יחסים טובה בין האם לאב, ועל ערוץ תקשורת טוב, וכל זה למען הילדים שלכם. אם תצליחו להתגבר על האמוציות והמאבקים ביניכם, ותחשבו על טובת ילדכם - כולכם תצאו מרווחים.

לפחות את הילדים?

הרבה הורים נוטים לפחות את ילדיהם לאחר הגירושים. במיוחד אבות שפחות רואים את הילדים, או בן/בת הזוג שהובילו את הגירושים. אותם

הורים שקונים המון מתנות לילדיהם, או עושים בשביל הילדים כל מה שהם מבקשים – בעצם מעבירים מסר לילדים של "אני עשיתי לכם משהו לא בסדר, אני מרגישה אשמה ולכן אני מפצה אתכם עכשיו". הילדים אומנם מקבלים תחושת כוח, אבל זה לא בהרכח מה שהם זקוקים לו. הילדים צריכים הורים חזקים, בריאים בנפשם שמציבים גבולות נכונים. בסופו של דבר הורה מפצה תורם הרבה יותר לעצמו ולייסורי המצפון שלו מאשר לילדים.

מקווה שנהנתם ולקחתם צידה לדרך.
בפרק הבא – בונים חיים חדשים!
יש עתיד ויש תקווה!

להתראות בנתיים....

רוני דרך

