

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

שוב שלום לכם!

בפרק זה אתמקד בבנייה של חיים חדשים אחרי הגירושים.

כן כן יש חיים אחרי, והם יכולים להיות ממש טובים, אם תפעלו להשגת היעד הזה.

זה יכול להיות עם או בלי בן זוג חדש, עם מקום גרוים חדש או לא... לא משנה מה – העיקר שתמצאו בתוכם את המקום המאוזן והנוח לכם.

אז בואו נתחיל!



לבנות חיים חדשים – היבט משפחה, כלכלה, מקום מגורים

גירושים טורפים את כל הקלפים. ממצב כלכלי בו יש שני מפרנסים לבית אחד, פתאום צריך לפרנס לבד. בדרך כלל המשמעות היא ירידה ברמת החיים. לעיתים צריך למכור א הבית ולעבור לדירה קטנה יותר, לעיתים צריך לעבוד בעבודה נוספת, לעיתים מורידים מהכיופים שהילדים הו רגילים אליהם – כמו חופשות, חוגים, הפתעות וכו'.

אני ממליצה בשנה הראשונה, ככל שניתן כלכלית, לעשות מינימום שינויים לילדים. גם ככה זה שינוי ענקי. כמובן שאם אין יכולת כלכלית אז עובדים דירה והופכים את הדירה החדשה לבונבונירה מתוקה ונעימה עבור הילדים. גודל הבית הוא לא מה שקובע – אלא האוירה שאתם תייצרו בבית. אוירה של מקום שהוא לא זמני אלא לטווח ארוך, שנעים לשהות בו, ואף לארח חברים של הילדים. הילדים יכולים גם לחיות באותו חדר ביחד. הכל שאלה של איך אתם מציגים זאת לילדים ומה אתם מרגישים בקשר לכך? אם ההרגשה שלכם היא שיהיה לנו בית קטן אבל מקסים, אז זה יעבור לילדים באופן חיובי. לפעמים הילדים צריכים שנמכור להם את זה, שנארח את הרעיון של מעבר לבית חדש כהתחלה חדשה, שמשם כולנו נצמח. ויהיה כמובן אוירה ביתית וחמימה בבית החדש. אבל איך שלא נהפוך את זה, גירושים מבחינה כלכלית זה לא מציאה גדולה....

מה אני ממליצה: ככל שניתן, יש להעריך לגירושים מבחינה כלכלית. לעשות חישובים, לבדוק איך נוכל לתקיים בכבוד. אם המצב הכלכלי אינו מספק צריך לראות אילו הוצאות אנחנו יכולים להקטין ואילו הכנסות ניתן להגדיל. כשמסתכלים טוב טוב בהוצאות שהיו לנו, בד"כ מגלים שההתנהלות הכלכלית שלנו יכולה להיות יותר אפקטיבית ועם אצבע על הדופק. הרבה פעמים אנחנו נעזרים במי שאפשר – חברים / הורים. זה דבר נהדר אבל לתקופה מוגבלת בזמן. לא נוכל לבנות את חיינו החדשים על גב ההורים שלנו.

הילדים שלנו הרבה פעמים מתבגרים מהר, בבת אחת מבינים שהם צריכים לעזור. ישנם נערים שמתחילים לעבוד על מנת לכלכל את ההוצאות שלהם,

ולעזור למשפחה. מצד אחד זה מקסים ויפה, ומצד שני בואו ננסה לא לקצר להם את הילדות שלהם, ונאפשר להם ככל שניתן להיות עוד קצת ילדים. כן הייתי מנתבת את הילדים לעזור בבית באופנים אחרים: בארגון וסידור, בניקיון, בבישולים וכו'. זה יתן להם הרגשה טובה שהם תורמים.

כמו בכל שינוי בחיים, אני תמיד בעד תוכנית. במקרה הזה - תכנית כלכלית בדיוק כמו שבונים לעסקים, צריכה להיות גם למשפחה שלכם. כי משפחה היא סוג של עסק לכל דבר, וככל שתהיו מוכנים כלכלית, יהיה לכם קל יותר וברור יותר.

ברגע שתעמדו על הרגליים, מבחינה נפשית וכלכלית, וילדיכם יהיו רגועים ומאוזנים - תהיו גם מוכנים לבנות את הפרק הבא של חייכם, תתפנו לבדוק עם עצמכם אם אתם רוצים זוגיות חדשה ופרק ב'.

איך מוצאים בן / בת זוג חדשים

השלב הראשון הוא לעבד את הגירושים שעברתם. להבין מה קרה לכם, מה קרה לבן הזוג שלכם... איך הגעתם לגירושים. חשוב שתבינו מה החלק שלכם בגירושים, גם אם הצד השני הוא זה שיזם את הגירושים - חשוב להבין מה קרה איתכם. לדוגמה: הגיעה אליי אמא שאמרה שכן הזוג שלה אמר לה שכבר לא אוהב אותה יותר, ולימים היא גילתה שהוא גם בוגד בה. מבחינתה הגירושים שלה הם 100 באחריות בן זוגה. אבל כשנכנסנו לעובי הקורה, גילינו שהיא עצמה מאוד השתנתה בתקופה האחרונה, אפילו מבלי ששמה לב לכך, מה שגרם לבן זוגה להתרחק ממנה, ונפתח פער שקשה מאוד היה לגשר ולהשיב את הגלגל אחורה.

אחרי שעיבדתם את הגירושים, ועברתם את "שלב הקבלה" (ראו עמוד 6), אתם יכולים להחליט לעצמכם אם אתם רוצים קצת זמן לעצמכם, או שאתם רוצים למצוא בן/בת זוג. וידוי אישי - לי כמעט שלא היה זמן לעצמי לבד בין הגירושים שלי לזוגיות השנייה שלי. רבים אמרו לי בזמנו שזה לא מומלץ, ושכדאי להנות מהלבד שלי ולא לקפוץ לזוגיות נוספת. המקרה הפרטי שלי מעיד על כך שאין "נכון/לא נכון". יש מה שנכון לכם. אני שומעת שיש כאלה שזקוקים לזמן, ואחרים שלא רוצים לחכות, ואחרים שהחליטו לחכות ואז ועכשיו מרגישים שטוב להם בלבד ולא מתחשק להם להכניס זוגיות למשוואה. הכל בסדר!! תהיו כנים ואמיתיים עם עצמכם.

ונגיד שהחלטתם שהגיע הזמן להמשיך ולמצוא בן/בת זוג
הנה כמה דרכים למצוא:

1. הגדילו את המפגשים החברתיים שלכם באופן כללי – לכו לחוגים חדשים, לקבוצות נטוורקינג, לסדנאות להתפתחות רוחנית. כל מקום כזה הוא מפגש עם אנשים חדשים, שקשורים להמון אנשים אחרים....
2. היו פעילים בכיתה או בגן של הילדים שלכם, היו פעילים בועד בית הספר, היו פעילים בקהילה שלכם!
3. כמובן איך לא – היו פעילים ברשת. נכון שיש שם הרבה טראש... אבל אני מכירה כל כך הרבה שניפגשו והתחתנו דרך האינטרנט, כן גם בזוגיות שניה!!

אני מאמינה שאם אתם מוכנים נפשית לזוגיות, ואתם עושים את כל הדברים שלעיל – יש לכם סיכוי טוב למצוא זוגיות. נכון, זה לא פשוט, ובטח לא בפרק ב'... אבל כמוכם יש עוד רבים שמחפשים ורוצים זוגיות. אם תפתחו את הלב שלכם, ותהיו מוכנים לקחת סיכון (הסיכון הוא להיפגע שוב), יש לכם גם סיכוי להצליח. תמיד אנחנו מחשבים את הסיכון מול הסיכוי להצליח, ושניהם נמצאים במשוואה. אם תאמינו יותר ופחות תחששו – סיכוייכם להצליח גבוה יותר. נכון שיתכן שבדרך תיפגעו שוב, וכל פגיעה כזאת משאירה משהו בלב שלנו. צלקת קטנה.... אבל מצד שני הסיכוי להצליח קיים גם הוא.

זוגיות בפרק ב' – האתגרים שצפויים לנו

אנחנו מגיעים לפרק ב' כשאנחנו כבר לא דף חלק. עברנו משהו בחיים. אבל יש לנו חלום שנמצא זוגיות ושהפעם זה יצליח. אנחנו כבר קצת יותר חכמים, יודעים יותר טוב מה נכון לנו, או מה לא היה נכון לנו בפרק א'. ואז אנחנו מוצאים את בן/בת הזוג שבאמת אבל באמת יש לנו תחושה שהפעם זה יצליח! הפעם זה נכון לנו ומתאים יותר ממה שהיה לנו בעבר. הנה כמה אתגרים שצפויים לכם:

1. האתגר הראשון הוא איך אני לא משווה כל הזמן את הזוגיות הנוכחית למה שהיה לי בעבר. תשאלו למה? מכיון שזה לא רלוונטי. אני יודעת שזה הכי טרוויאלי ואנושי לעשות השוואות. אבל אני בעד להתמקד במה שיש לי כאן ועכשיו. זה אף פעם לא יהיה מושלם, אבל בהחלט יכול להיות טוב ומספק. השוואות הרבה פעמים לוקחות אותנו אחורה,

מציפות פחדים ומציבים עכבות בפנינו, ולכן חבל. תסתכלו

עם הפנים קדימה.

2. האתגר השני הוא הילדים. בדרך כלל מגיעים לפרק ב' עם ילדים מצד

כלשהו ואולי אף משני הצדדים. ילדים באופן כללי שומרים אמון

להורים שלהם ולא פשוט להם לקבל זוגיות אחרת של אחד מההורים.

צריך לעשות זאת ברגישות ולאט לאט. לא ממליצה להנחית על

הילדים מהר את הזוגיות החדשה, במיוחד אם עדיין לא התבססה.

הילדים כאילו חווים שהם בוגדים בהורה השני שלהם, אם הם

מקבלים את הזוגיות החדשה של ההורה שלהם. כמובן שזה לא נכון,

אבל צריך להבין את החוויה שלהם. יש לשתף אותם, לבדוק מה

הרגשתם, לתת זמן, ולעשות פעילויות נחמדות ביחד לצורך ההכרות,

דברים שהילדים שלכם אוהבים לעשות. אני מעריכה שברגישות

ובשיתוף, אפשר לקרב את הילדים לבן/בת הזוג החדשים. ושימו לב –

אל תצפו שתהיה הרמוניה מושלמת, ואל תצפו לבן הזוג שלכם יהפוך

להיות ההורה החדש של הילד שלכם. זה בד"כ לא קורה, במיוחד

כשיש הורה נוכח בצד השני.

3. צלחתם את אתגר הילדים, ועכשיו אתם רוצים להתקדם קדימה לעבר

מגורים משותפים. בפרק ב' הרבה פעמים קשה לעבור מקום מגורים כי

כבר יש ילדים ויש להם מסגרות וחברים... אם זה עדיין חשוב לכם,

יתכן שתצטרכו להמתין לעיתוי נכון, ועד אז לדלג בין שני הבתים. וגם

כשהגיע הזמן, אתם בונים עוברים יחד למקום מגורים חדש, אחד

הצדדים צריך ללמוד מקום חדש ולהסתגל אליו, להרגיש תחושת

שייכות למקום החדש. תעזרו לו! תכירו לו חברים, משפחה וכו'.

4. אתגר הגרושה – לא תמיד הגרושה מפרגנים במיוחד לקשר החדש

שלכם. לעיתים יש שם רגשות של קנאה, נקמנות ועוד שיפריעו לכם

להתקדם קדימה. למשל אם תרצו לעבור מקום מגורים והמשמעות של

זה היא שאתם מתרחקים מהילדים, תצטרכו למצוא פשרה כלשהי כדי

שהאקסים לא ישימו לכם רגליים בתכניות שלכם. אני מאמינה

בשיתוף פעולה עם האקס, בהידברות, ובחשיבה על המטרה

המשותפת – שזה הילדים שלכם. אם תצליחו לפעול יותר מהראש

ופחות מהאמוציות, יש סיכוי טוב יותר שיוקל לשני הצדדים ובהתאם

לכך גם לילדים. בדכ הזמן יעשה את שלו, ולאט לאט האמוציות

נירגעות והאקסים שלכם יתפנו לעסוק יותר בקידום עצמם ופחות

בעצירת דרככם. אני מאחלת לכם שזה יעבור כמה שיותר בקלות.

5. אתגר האחים הלא ביולוגיים – הבאתם 2 ילדים משלכם והפגשתם אותם עם שני ילדים מהזוגיות החדשה. נהדר! אתם מצפים שינהגו כאחים? לא ממש... זה נשמע פסטורלי, וכולנו ראינו סדרות אמריקאיות נהדרות שכאלה, אבל זה מורכב. הם לא באמת האחים שלהם, ולעיתים יש בצד השני ילד/ה שהם בדיוק באותו גיל כמו ילדי שלי, מה שיכול לייצר תחרות וקינאה. גם פה אני ממליצה לפעול לאט וברגישות, ובלי לחץ. חשוב להתנהג לכולם שווה בשווה, אחרת תיוצר קינאה ותחרות. לדוגמה: לא יתכן שילדים של צד אחד יאכלו בסלון והצד השני – לא יאכל בסלון. אין דבר כזה! חוקי הבית חלים על כולם. אני ממליצה לעשות אחת לשבוע או שבועיים אסיפה משפחתית ובה מעלים נושאים על סדר היום מדברים על הקשיים ומנסים להגיע לפשרות כיצד לנהוג בסוגייה כזו או אחרת. עוד מקרה שפגשתי הוא שמתהווה תת קבוצה בקרב האחים – נגיד 3 נגד 1 (כשהשלושה מורכבים משני אחים ביולוגיים ואחד לא). תנחו את הילדים מהם חוקי המשחק – לא משאירים מישהו בחוץ! אפשר להתחלק לזוגות למשל. אם מישהו לא מוצא את מקומו עיזרו לו, תנו לו תפקיד. כדי לגבש את האחים, מומלץ לצבור חוויות משותפות: ללכת לטיולים/פיקניקים/ים/לונה פארק/לשחק איתם משחקי כדור ועוד.... חוויות מייצרות תחושה טובה.

איך מקיימים זוגיות טובה עם הגרוש?

אז הגירושים מאחורכם, ואתם רוצים לבנות חיים חדשים ולהתקדם.

זה לא תמיד פשוט כל כך, כי כשיש ילדים בתמונה, אין לנו ברירה אלא להמשיך ולהיות בקשר עם הגרוש/ה. איך שלא תהפכו את זה הם עדיין ההורים של הילדים שלכם, והילדים שלכם – זקוקים להם לא פחות ממה שהם זקוקים לכם. כן כן, זה אולי קשה לשמוע את זה בהתחלה, אבל תאמינו לי כל ילד שהיו לו שני הורים בחייו, זקוק להמשיך להיות בקשר עם כל אחד מהם.

הרבה פעמים "זוגיות טובה עם הגרוש" תגיע רק לאחר שנה שנתיים, או כמה זמן שתצטרכו על מנת להרגיע את הכאב והזעם שלעיתים מלווים את תהליך הגירושים.

הבסיס להצלחת הקשר עם הגרוש/ה הוא להעמיד כל

הזמן לנגד עיניכם זה הילדים שלכם. תמיד תמיד תשאלו את עצמכם – לא מה מתאים לכם, אלא מה יהיה הכי טוב לילדים שלכם. לדוגמה: הגרוש שלך מבקש לקחת בשבת שלך את הילדים כיון שיש לאחותו יום הולדת עם כל המשפחה. מצד אחד זה ממש מעצבן שזה נופל על שבת שלך ואת "מפסידה" זמן עם הילדים, שגם ככה הצטמצם מאוד. מצד שני, הילדים שלך יהנו מחגיגה משפחתית שלא מתרחשת כל יום. אם האקסים שלכם לא עושים מבקשים החלפות על דרך קבע, ועושים זאת באמת במקרים מיוחדים, אני בעד לבוא לקראת. גם אתם תזדקקו מדי פעם להחלפת היום, וזה חשוב לשמור על שיתוף פעולה נעים בין הצדדים.

דבר נוסף שאני מאוד ממליצה עליו זה תקשורת עם הגרוש/ה בכל מה שקשור לילדים: עידכונים מהגן/ביהס, ללכת יחד לארועים כמו מסיבות יום המשפחה / פורים וכדומה. ללכת יחד לימי הורים בבית הספר. רק ככה תישארו באמת בתמונה עבור ילדיכם. אני מאמינה שהילדים רואים ומרגישים הכל. אם הם יראו ששני ההורים שלהם, למרות הגירוש, נמצאים שם עבורם – הם מאוד יוקירו ויעריכו זאת, וזה משהו שילך איתם כל החיים.

התמיכה שאני מציעה בתהליכי גירושים:

אני מציעה שני סוגים של תהליכי תמיכה:

1. **בזמן תהליך משבר בזוגיות או לקראת גירושים** – זו תקופה מאוד לא פשוטה, צריך חיזוק והכנה נפשית לא משנה מה יקרה בסוף. אני כאן בשביל להראות לכם את הכוחות שלכם, לחבר אתכם למציאות, לעודד ולכוון. וכמובן להדריך אתכם איך מתנהלים בשעת המשבר עם הילדים.
2. **תהליך הדרכת הורים לאחר הגירושים ו/או בבנייה של פרק ב'** – תחום ההתמחות שלי הוא הדרכת הורים גרושים ופרק ב'. מעבר לכך שעברתי והתנסיתי בכך בעצמי, למדתי את הסוגיות השונות לעומק, וצברתי בכך ניסיון מעשי בטיפול באנשים בסטטוס הזה. אני שמה דגש בהדרכות שלי על חיזוק האנשים שיובים מולי, מתן כלים פרקטיים להתנהלות ביומיום, ותהליכי מודעות שיובילו לשינוי אמיתי מבפנים.



שני התהליכים הללו לוקחים זמן. לכל אחד יש את הזמן שהוא זקוק. אני מציעה תהליך של 3 חודשים, עם תמיכה שניתנת גם בפגישות פרונטליות וגם מחוץ אליהן.

ניתן לעשות את התהליכים גם באמצעות טלפון או סקייפ מכל מקום בעולם... :-)

אשמח להרחיב יותר בשיחה טלפונית.

סוף זה תמיד התחלה...

המשפט הקלישאי הזה ככל שיהיה – תמיד נכון בעיני.

סוף ופרידה הן דבר עצוב וכואב, ולצד זה יש התחלה חדשה שפותחת הזדמנויות חדשות. ההגעה למחזות חדשים יכולה להיות מרגשת. להמציא את עצמכם מחדש... תחשבו כמה זה מעניין ומרתק.

תהליכים כאלה הם תמיד מאוד קשים בהתחלה, אבל אם תגייסו אופטימיות ואמון בעצמכם וביכולות שלכם – אתם יכולים להגיע רחוק! לשפר את ה-well-being שלכם.

אני יכולה לגלות לכם שאני באופן אישי התפתחתי התפתחות אישית עמוקה בזכות הגירושים שעברתי, וממש המצאתי את עצמי מחדש. אני היום במבט לאחור של 9 שנים אחרי הגירושים, אני מודה לאלוהים שזה קרה לי. אחרת הייתי נשארת במקום.

מאחלת לכם את כל הטוב שבעולם, ואני כאן בשבילכם ככל שתזדקקו ותרצו להתקדם.

רוני דרך

054-5225507