

כיצד מספרים לילדים על גירושין?

הדרכה רגשית ומעשית להודעה, ולשגרת חיי הגירושין

חלי ברק שטיין

משפחות רבות עוברות תהליך גירושין,

ההורים החליטו להיפרד- אולי בהחלטה משותפת, אולי ביוזמת האחד, והסכמה של האחר. הילדים חשובים לשני ההורים, יקרים להם מכל, ההורים רוצים לעשות כל שניתן כדי שילדיהם לא ייחרסו מהפרידה. הצעד הראשון הוא לספר להם על הגירושין בצורה נכונה, ואחר כך ללוות אותם בצורה רגישה ויעילה בהמשך הסתגלותם לחיים החדשים שלהם 'כילדי גירושין'. תהליך הגירושין לא מתחיל ולא מסתיים מבחינת הילדים וההורים ברגע ההודעה. עד כמה שהודעת הגירושין קריטית ורבת השפעה, הגירושין הם תהליך מתמשך של ימים, חודשים ושנים. תמיכה נכונה של ההורים יכולה לקבוע אם הילדים יתדרדרו בעקבות הגירושין, יעברו אותם בנזק מינימלי, אולי אפילו יתחזקו להמשך החיים. כוונת דברי לעזור להורים להיות שקולים, מדויקים ורגישים בקשר עם ילדיהם בזמן הגירושין. לא קל להורים להיות במיטבם עם ילדיהם כשהם עצמם בעיצומו של משבר מטלטל בגירושין. ההורים מתמודדים עם שבר בהיבטים נרחבים של חייהם: שינוי בזהות שלהם, כלכלית, חברתית, משפחתית, ולעיתים גם תעסוקתית. לא קל למצא כוחות לכל החזיתות, כולל הילדים. מטרתי אינה להגביר אצל הורים רגשות קשים של אשם, חוסר אונים, ייאוש או ויתור מול גודל המשימה. רגשות אלו קיימים ממילא אצל ההורים בעוצמה, ואין צורך להחמיר את המצב. נהפוך הוא-כוונתי לעזור להורים לחזק את החוסן והיעילות שלהם במצב המשברי שהם עוברים. ברצוני לסייע להורים להמשיך להרגיש 'הורים טובים מספיק', הורים המסוגלים להתגבר על האשמה על כך שהם יצרו את קשיי הגירושין בהחלטתם להיפרד, ומסוגלים לעזור לילדיהם. (רבין, 2010)

תגובת ההורים לילדים היא משתנה מרכזי המשפיע על טיב ההתמודדות של הילדים:

תפקוד הילדים משתפר ככל שההורים מגלים איפוק וויסות עצמי כשההורים יכולים להגיב, רוב הזמן לפחות, בצורה שקולה, מסוגלים לקיים דיאלוג עם עצמם ועם הילדים, ולנהל את משבר הפרידה בצורה מושכלת. מסוגלים לראות את הילדים, להתייחס אליהם, ולשמור על הרצף והשגרה גם כשהמשפחה מתפרקת.

טוב לילדים ככל שיש קשר רציף ומיטיב בין שני הוריהם – ההורים לא חייבים להיות בחברות קרובה, מספיק גם קשר עניני ומכבד ביניהם כדי שהילדים יהיו 'ילדי גירושין חסונים'. ככל שיש יותר מתח ומריבות בין ההורים - ההסתגלות של הילד פוחתת. הם נחשפים להמשך כעס ומתח בין ההורים, נקלעים פעמים רבות לקונפליקט נאמנויות. 'האדמה ממשיכה לרעוד', והילדים לא יכולים להתייצב. לעיתים תפקוד ההורים משתפר עם הגירושין, והילדים מרוויחים מכך.

טוב לילדים כשההורים יוצרים רצף בין 'החיים לפני הגירושין', לחיים אחריהם. חשוב שההורים ינסו למזער את השינויים באורח חייהם של הילדים בעקבות הפרידה. זה נכון שאחד ההורים עוזב את הבית, ששגרת החיים כבר לא כמו שהייתה כשהיו בבית שני הורים עם ילדיהם כמשפחה אחת. זו גזרת הגירושין. יחד עם זאת כדאי שההורים יעשו הכל כדי לאפשר לילדים להמשיך ללמוד באותו בית ספר, לשחק עם אותם חברים, להמשיך באותם חוגים. ככל שיש יותר המשכיות ויציבות בחיי הילדים, כך הקרע שיוצרים הגירושין פחות הרסני.

חשוב ליצור להורים וילדים מעגלי תמיכה משפחתיים, חברתיים, חינוכיים, מקצועיים. ככל שההורים יותר נתמכים, הם מודל לקבלת עזרה, כך ההורים מתחזקים, ומאפשרים גם לילדים להיעזר בתמיכה ולהתחזק תוך כדי הגירושין.

בתהליך ההתמודדות עם גירושין יש שני שלבים: שלב ההודעה ושלב ההסתגלות

להלן תמצית המהות של שני שלבי הגירושין:

שלב ההודעה - זהו השלב הקריטי, שלפניו 'הייתה משפחה שלמה', אחריו יש 'משפחה בגירושין'. זה השלב בו ההורים מספרים לילדים על כך שהם נפרדים. ההודעה מפרידה בין 'החיים לפני' ו'החיים אחרי' הידיעה.

השיחה מעוררת בהורים חרדה ורגשות אשם קשים, ולכן עליהם לשים לב לתגובותיהם, לפני ובמהלך הבשורה. כך למשל, יש הורים, שלוקחים את הילדים לחופשה משפחתית מפנקת ובסופה, או מיד

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית

אחריה מבשרים לילדים שהם נפרדים. הרציונל של ההורים היה לפצות את הילדים, לתת להם להנות, לצבור זיכרונות טובים, לפני שהם מנחיתים עליהם את בשורת הפרידה ביניהם. הכוונה טובה, אבל התוצאה של מהלך כזה היא בעייתית. המעבר החד בין שמחה לעצב עלול ליצור התניה רגשית ביניהם, כך שבעתיד כשהילדים יחוו שמחה, או יהיו בחופשה הם ירגישו חרדה ומתח שמשוהו רע הולך לקרות. הגוף זוכר- ההצמדה בין הנאה לסבל תמשיך להפעיל אותם גם כשישכחו את החופשה המנחמת לפני בשורת הגירושין.

שלב ההודעה לילדים מאופיין ברגסיה רגשית ותפקודית. הן ההורים והן הילדים לא 'במיטבם', נכון יותר לומר שהם 'במרעם'. התגובה שלהם לטלטלה ולסכנה הנופלת עליהם מאופיינת בנסיגה ברמת החשיבה, הרגש והתפקוד. בדרך כלל התגובה הרגרסיבית קשורה למאפיינים הקבועים של ההורה והילד, שהיו שם עוד לפני פרוץ המשבר.

הורים מגיבים לעיתים לגירושין באותם המאפיינים שהיו להם בזוגיות, בהורות- הם ממשיכים להיות וותרנים, חרדים, תוקפניים, נוקשים, חסונים. יתכן והאפיונים אף יוקצנו. לעיתים הגירושין מטלטלים את הזהות, וההורים מגיבים ממקום בלתי מוכר ולכן מאיים עבורם ועבור הילדים. האדם הנוח והמאורגן הופך למבולבל, 'רדוף', ומגיב ללא ההיגיון שאפיין אותו. האדם המסתגל והמוותר הופך לנקמן ועקשן. ההורה המשקיע בילדים כמרכז עולמו מתנתק לקשייו ומשקיע לעיתים בהנאותיו כדי לאזן את הסבל, או כדי לטפח 'אני חדש' שלו שנולד בגירושין. יש הורים הפונים אקטיבית לחיפוש בן זוג, והמבנה של אבא-אמא – זוג- משפחה מתערער.

גם הילדים מגיבים באופן דומה, הרגרסיה שהם עוברים עקב הגירושין מובילה אותם לסגנון מוקצן יותר שלהם- הם יבכו יותר, ייצמדו יסתגרו, יכעסו יותר. ייצמדו יותר לספורט, לאומנות, לחברים- מה שעוזר להם. הרגרסיה חוסכת להם כוחות, כי ההתנהגות קלה יותר, ופחות מאמצת מהדפוס הבוגר שלהם. הדפוס הילדותי מעורר בהם באופן פרדוקסלי תחושה של מוכרות ובטחון. בו בזמן יש ילדים המפתיעים בתגובה לא אופיינית- הילד התלתי מגלה עצמאות ותפקוד טוב, הילדה 'המסתגלת' מגיבה בסערה רגשית וחוסר אונים. חשוב להורים להבין את אפשרויות התגובה האפשריות להודעת גירושין כדי שפחות יופתעו, ופחות יבהלו. כך יוכלו להכיל את תגובות הילדים, לגלות אמפטיה אליה, ולחזק את הילדים- כל אחד לפי סגנונו ואופי תגובותיו.

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית

חשוב לזכור, שהתגובות המיידיות לגירושין בסמוך להודעה ולטלטלות הגירושין אינן בהכרח אלו שיאפיינו את התגובות של הילדים בהמשך. כשסערת הגירושין והרגרסיה יפחתו, השגרה החדשה תתפוס מקום. הילדים וגם הורים 'יחזרו לעצמם', או 'לעצמי משודרג' שלהם. שלב ההודעה מתחיל בכך שההורים עצמם מתארגנים לפרידה ולהודעה. הם מעכלים את השינוי במציאות החיים האישיים והמשפחתיים שלהם. מתחילים לתכנן את הפרקטיקה של הגירושין- חותמים על הסכם גירושין, מחליטים מי עוזב, מתי, מה יהיו הסדרי הראיה, איך ומה. הם מתחילים לגבש את החיים אחרי הפרידה לטווח המידי והארוך, ואז מסוגלים להתארגן 'לשיחת ההודעה לילדים'. 'שלב ההודעה' ממשיך בשיחה עצמה בה ההורים מספרים לילדים על כך שהם נפרדים. זהו רגע שזוכרים אותו שנים רבות אחרי, גם הורים וגם ילדים לא שוכחים היכן היו ומה הרגישו 'כשנפלה הפצצה'. זוכרים את הרגע בו הכל הפסיק להיות שלם ומוכר. שלב ההודעה מסתיים כמה ימים, או שבועות אחרי, כשהפרידה הפיזית בין ההורים הופכת ממשית: אחד ההורים עוזב, מתחילים לממש את הסכמי הראיה, הילדים וההורים מתחילים לחיות את שגרת החיים של 'משפחה בגירושין'.

שלב ההסתגלות לגירושין- מדובר בשלב ארוך, שנמשך שבועות ושנים, בו הילדים מתמודדים עם הגירושין ומשמעויות הפרידה לחייהם: סדרי החיים החדשים בשני בתים, שינויים כלכליים, חברתיים, ומנטליים העוברים עליהם בעקבות הגירושין. במאמר אתייחס לתקופת ההסתגלות של כשנתיים, תקופה הנחשבת זמן סביר ונורמטיבי להתמקמות בסיטואציות חיים חדשות. השנתיים הראשונות אחרי הפרידה הן התקופה בה התגובות לגירושין עוצמתיות ורחבות השפעה בחיי הילדים והמשפחה. אין הדבר אומר, שכל הילדים חייבים להתעשת תוך שנתיים, ולסיים את 'דרמת הגירושין', כל ילד מתמודד עם הגירושין בהתאם לאופיו, ליכולות שלו, ולסוג המשברים שבפניו. אין דומים ילדים, שהוריהם התגרשו, חיים בנפרד באותו רחוב, ומשתפים פעולה בתמיכה בילדים, לעומת ילדים שעקב הגירושין אחד ההורים עבר למגורים רחוקים, בן זוג נכנס לחייהם בצמוד לפרידה, והילדים צריכים להתמודד עם שינויים ומתחים רבים. אצל רוב הילדים אחרי כשנתיים הגירושין משתלבים בסיפור חייהם, והחיים של הילדים, ואינם בהכרח הגורם המרכזי המעצב אותם. חלק מההורים נישאים מחדש, נולדים אחאים, הילדים מתבגרים, מקימים

זוגיות, משפחה, ואף הופכים הורים. הנרטיב של גירושי ההורים, והיותך 'ילד גירושין' הוא דינמי ומתפתח, מקבל צורה שונה בגילאים ובמצבי חיים שונים. הדגש בתקופת ההסתגלות הוא לבסס את שגרת החיים האישיים והמשפחתיים של הילדים אחרי הגירושין. להיות בדיאלוג כנה ומותאם לצרכיו של הילד כך שניתן יהיה לתמוך בו, לעודד אותו, ולעזור לו בהסתגלות לחייו החדשים. בהדרגה הגירושין הופכים להיות פיסה קבועה בפאזל הזהות והתפקוד של הילדים. אין מדובר בהכרח בהשפעה הרסנית של הגירושין, להפך- לעיתים הוא נותן כוחות להתמודדות טובה יותר עם מצבי משבר. בתוכנית 'מה השאלה, בערוץ כאן 11', מראיינים ילדים בוגרים, המספרים על רגע ההודעה, ועל השפעות הגירושין עליהם. מרתק לצפות...

להלן המלצות להורים כיצד ללוות את ילדיהם בשלב ההודעה ובשלב ההסתגלות לגירושין

שלב ההודעה- מה ואיך אומרים לילדים?

חשוב שההורים יתארגנו לשיחה, שיהיו מוכנים לשיחה 'מובנית למחצה'. יכינו את הנקודות המרכזיות של מה שירצו לומר (זה החלק המובנה מראש) ויהיו מוכנים להגיב באופן רגיש וגמיש לתגובות הילדים, שאינן צפויות מראש (זה החלק הבלתי מובנה בפגישה). ההורים אמורים להחזיק בתודעה עמדה אמביוולנטית: מחד, להיות מחוברים לרצון שלהם להיות מדויקים ויעילים בשיחה 'בלי טעויות', ביחד עם החמלה לעצמם, והפירגון שלהם לטעויות אנוש שעלולות לקרות להם, כאמור, זו שיחה קשה וטעונה, ואי אפשר להיות מושלמים בה. ההכנה מראש של השיחה תמנע טעויות הרות גורל- בני הזוג לא יאשימו אחד את השני, יעזרו לילדים לא להרגיש אשמים, ויאמרו דברים שיחזקו את הבטחון של הילדים באהבתם המשותפת, ובשגרה האפשרית המחכה להם. פספוסים שעלולים להיות (כאמור- קוצר רוח, בכי, הקנטות הדדיות, לחץ על הילדים) אינם בלתי הפיכים. הם יתוקנו וישתפרו בשיחות המשך שיהיו עם הילדים בנושא.

שאלות ותשובות נפוצות בנושא תכנון הודעת הגירושין לילדים.**מתי לבשר? כשההורים יודעים את מועד הפרידה ופרטיה.**

את שיחת ההודעה מומלץ לקיים כשההורים כבר יודעים שהפרידה סופית, כשהם יודעים מתי אחד ההורים עוזב, כשהם יודעים לאן הולך ההורה העוזב, ומה הסדרי הראיה. בדרך כלל מומלץ לבשר לילדים על הפרידה כמה ימים עד שבוע- שבועיים לפני שהפרידה קורית בפועל. לא לספר ולפעול בו בזמן. חשוב לתת לילדים מעט זמן לעכל את השינוי הדרמטי בחייהם, לפני שהוא קורה. להורים הלא לקח חודשים ואף יותר לקבל את הפרידה... בו בזמן, לא מומלץ לבשר לילדים על פרידה זמן רב מידי לפני התרחשותה (שבועות, חודשים) כדי לא לייצר עבורם מצב של חוסר בהירות של 'ללכת עם ולהרגיש בלי'. הם שומעים שיש פרידה, והיא לא קורית. הפנטסיה של הילדים, שהוריהם יישארו יחד גוברת, הם נלחצים ועלולים לפעול כדי למנוע את רוע הגזירה (לייצר סימפטומים, להתחנן).

עדיף להודיע, ותוך זמן סביר לצאת לחיים החדשים של המשפחה בגירושין. כשיש החלטה אין טעם להתמהמה איתה. זה מבלבל את המבוגרים, ומזיק לילדים. בחודשים שלפני הגירושין לא מיידעים את הילדים ישירות על הגירושין העומדים לקרות. לעיתים הם שומעים קטעים משיחות של ההורים ביניהם ועם אחרים. ההורים חושבים שהם נזהרים וסודיים, אך פעמים רבות הילדים יודעים. יש לילדים חיישנים- הם קולטים מסרים לא מילוליים בין ההורים, מבינים בלא מודע, שמהו רע עומד לקרות. תיזמון מתאים של הודעת הפרידה תפחית את הסיכוי, שהילד ישמע את הבשורה בדרך לא רצויה, מילדים מקניטים או בני משפחה מודאגים.

מי יבשר? ההורים ביחד.

רצוי ששני ההורים יספרו לילדים על הפרידה, יחדיו. חשוב שהילדים ירגישו שההורים מלוכדים בהורות שלהם, באהבה ובדאגה להם. שלא יהיו לילדים ספקות שהמסר הוא חד משמעי, ועל דעת שני ההורים. אם אחד ההורים מתנגד לשיחה משותפת, או לא מסוגל להשתתף בשיחה- יספר אחד ההורים לבדו על הפרידה, וההורה האחר יצטרף בשיחה משלו מאוחר יותר.

איפה לבשר? בסביבה מוכרת ובטוחה

רצוי לקיים את השיחה המטלטלת בביתם של הילדים, במקום בטוח ומוכר להם. אם מדובר בילד אחד, אפשר לדבר בחדרו, כשהוא מוקף בחפציו האישיים והאהובים. כך הוא יוכל להרגיש יציבות והמשכיות בעולמו, גם כשההודעה מזעזעת אותו. אם יש מספר ילדים, אפשר לדבר בסלון, במטבח. בכל מקרה, אין לספר לילדים בשורה כה קשה במקום ציבורי בו לא יוכלו להגיב בחופשיות. יש מקרים יוצאי דופן, שאי אפשר לספר לילדים בבית, ומתפשרים על מקום פרטי וניטרלי. למשל אם האם עוזבת את הבית עם ילדיה עקב אלימות, ולא יכולה ליידע את הילדים קודם.

מה התנאים לשיחה? זמן ומרחב פנויים לשיחה.

ההודעה לילדים על הפרידה היא תהליך. לא מדובר בשיחה חד פעמית של 'זבנג וגמרנו', יש את ההודעה הראשונית, ואז הילדים זקוקים לזמן ותנאים כדי לעכל אותה. הטוב ביותר הוא לספר לילדים בתחילת סוף שבוע- יום חמישי/שישי. בסוף השבוע פוחתים האילוצים החיצוניים של הליכה לעבודה או לגן/ לבית הספר, לחוגים. יש זמן, והורים והילדים יכולים להיות גמישים בהתנהלות שלהם אחרי ההודעה. יש להם את המרחב לבחור מה התגובה המתאימה להם, להתקדם עם 'שיחות ההמשך' באופן שנוח להם: להמשיך לדבר, להרפות מהנושא ולחזור אליו למחרת. יתכן וההורים יתפצלו וכל אחד יהיה עם אחד הילדים, אפשר שהילדים יבכו, יכעסו, ויירגעו. אין לחץ. אולי הילדים אולי ירצו להמשיך כרגיל- ללכת לחברים, לחזור למסכים. הכל אפשרי ולגיטימי, וככל שיש פחות לחץ חיצוני יש זמן ומרחב להכל.

איך פותחים את השיחה? ישר ולעניין

השיחה מתחילה בלשדר לילדים בשפה לא מילולית חום, אהבה ורוגע. לעיתים מחבקים ילדים צעירים, שמים יד אוהדת על כתף ילדים בוגרים יותר. אפשר לפתוח ולומר: "אתם בוודאי רוצים לדעת למה אנחנו יושבים כולנו יחד עכשיו...". או "אבא/אמא ואני רצינו לספר לכם משהו...". אין 'למשוך' את תחילת השיחה כדיבור סתמי הבא להרגיע לכאורה. לא לפטפט על "איך בבית ספר?", או "אני רואה שאת קוראת עכשיו ספר חדש". להורים יש רצון לרכך את הבשורה ולהקל אך בפועל הילדים מרגישים, ש'משהו רע קרה', וסובלים מהעיכוב. הם זקוקים למסר ברור, וחד משמעי.

החוויה של להתחיל לספר לילדים על הפרידה היא כמו למשוך בפלסטר, או לקפוץ מגובה- 'מחליטים', היכון, 'צא', 'אחת- שתיים שלוש', נושמים עמוק, אוזרים אומץ ומתחילים. הורים מספרים שהימים והשעות לפני ההודעה היו קשים יותר מעצם השיחה עצמה. הפחד, האשמה, חוסר הידיעה יכולים להיות משתקים. הקושי גובר במיוחד כי ההורים הנפרדים פחות מסוגלים לתמוך אחד באחר באתגר, זו משמעות הפרידה- שהם כבר לא ביחד. הם בדרך כלל בשיא משבר הגירושין בעצמם, נמצאים בניכור או באיבה אחד לאחר, כל אחד בודד לרגשותיו במשימה המשותפת. עם כל הקושי, ההורים יודעים שהם חייבים להודיע לילדים, אין להם ברירה אחרת. לדעתי, הורים יכולים למצא בעצמם את הכוח לבשר לילדים, מתוך חוויה של תמיכה אחד באחר (במבט עין אוהד ואמפטי) ככל שייזכרו באהבה המשותפת שלהם לילדים, ברצון לשמור עליהם ביחד, ולהמשיך להיות הורים טובים לילדיהם גם בתוך הגירושין. ידיעה כזו היא כמו 'רפסודה בים סוער'- מאפשרת יציבות ובטחון.

פותרים במסר ברור וישיר על הפרידה, מסבירים 'למה נפרדים', ומתארים איך תהיה השגרה 'אחרי' ניתן לומר "אבא ואמא נפרדים. אנחנו לא מסתדרים/ לא טוב לנו ביחד, לכן אנחנו לא נגור יחד יותר". גם כשיש סיבות אחרות לפרידה, גם אם אחד ההורים 'אשם', חשוב לא להיסחף להאשמות כי הילדים יחשו קונפליקט נאמנויות, ולחץ מיותר. חשוב שההורים ידברו בלשון 'אנחנו'. אם אחד ההורים לא שלם עם המסר, ניתן שההורה הדומיננטי, שהוביל את הפרידה יבשר עליה, והאחר יהיה שקט בשלב הזה. המסר הבא הוא על כך שההורים ממשיכים להיות ביחד הורים. אומרים למשל "אנחנו ממשיכים כמו תמיד להיות ההורים שלכם, לדאוג לכם ולאהוב אתכם. זה לא ישתנה בפרידה" ממשיכים לתיאור השגרה אחרי הפרידה. ניתן לומר: "אבא יעבור לדירה משלו בשבוע הבא (לפרט לאן)... יהיה לכם שם חדר עם דברים שלכם (לפרט)... אתם תיפגשו איתו באופן קבוע (לפרט ימים ושעות)...". המידע מאפשר לילדים לחוש יותר שליטה ובטחון, ופחות אי וודאות וחרדה.

את המסרים המילוליים בשיחת ההודעה יש להתאים לגיל הילד.

לילדים צעירים יש מאפייני חשיבה, המקשים עליהם להבין דברים כמו מבוגרים. ילדים אינם רק יודעים פחות ממבוגרים, הם גם חושבים אחרת. לדוגמא, ילדי גן ותחילת יסודי אינם קולטים את עקרון 'האי הפיכות'. הם יכולים לחשוב שהיום ההורים נפרדים, ובעוד שבוע הם ישלימו ויחזרו. גם אם תאמרו להם שהחלטה סופית הם לא יפנימו זאת מיד,

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית

ורק המציאות עצמה תמחיש להם זאת. החשיבה של ילדים צעירים גם מאגית ומרוכזת בעצמה- אגוצנטרית. הם נוטים לחשוב שכל דבר בעולם קרה בגללם. כך 'השמש שקעה כי הלכתי לישון' ו'ההורים נפרדים בגללי, כי הייתי ילד רע/ הרגזתי אותם'. הסבר לוגי, שהפרידה לא באשמתם לא ישנה את תחושתם בבת אחת, רק תמיכה מתמשכת, ואמירה חוזרת של הדברים תייצר השפעה. תפיסת הזמן של ילדים שונה משל מבוגרים - ימים, שבועות ושנים נחווים כפרק זמן דומה, וקשה להם לתפוס משמעו של זמן עתידי. הם חיים בהווה, לכן יקשה עליהם להבין ולקבל מה המשמעות ש'אבא לא יגור כאן יותר' או שנגור עכשיו בבתים נפרדים'.
בו בזמן, ילדים צעירים מוגנים בחשיבה הקונקרטי של שלהם הממוקדת בהווה, והם לא שוקעים למשמעויות מופשטות ועתידיות של הגירושין כמו ילדים בוגרים יותר, במיוחד בגיל ההתבגרות. מתבגרים חושבים בצורה מופשטת על משמעותה של אהבה, של זוגיות, של הטוב בעולם. יש להם הבנה רחבה ועמוקה, עם היתרונות והקשיים שבכך.

מומלץ להתאים את המסר לאופיו הייחודי של הילד

יש ילדים הזקוקים להסברים ארוכים ומפורטים כדי לחוש בטחון, ויש אחרים המעדיפים מסר קצר וברור. יש ילדים שאינם רוצים 'לדעת יותר מדי', צריך להיזהר לא 'שבור להם בכוח את ההגנות'. ניתן להסתפק בשיחה קצרה איתם, בלי לנבור שוב ושוב בפרידה. להורים יש צורך להפחית את החרדה שלהם, לדבר ולעזור לילד, אך הוא זקוק להכחשה בשלב הראשוני. הכחשה אינה בהכרח דבר שלילי, לעיתים היא מאפשרת לשמור על הכוחות ולקיים את שגרת החיים.
יש ילדים הזקוקים 'לגעת בכאב' במלא עוצמתו, והם רוצים לדבר שוב ושוב על מה שקרה. האתגר של ההורים הוא להמשיך לדבר עם הילדים, גם כשמבחינת ההורה השיחה קשה, או לא בסגנון שלהם.

אחרי ההודעה הראשונית, ההורים מזמינים את הילדים להגיב/ לשאול כל מה שעולה בראשם.
אין שאלה טיפשית, אין שאלה מיותרת, אין שאלה מרגיזה, אין שאלה שאי אפשר לענות לה. חשוב שהילדים ישאלו כאוות נפשם, או מיד, או בשיחות ההמשך בנושא.
ילדים יכולים לשאול: "אבל באמת ניסיתם? אולי תשלימו?" הם יכולים לנסות לשכנע את ההורים: "מה אני יכול לעשות כדי שאבא לא יעזוב...?" או לחשוש "אז לא נחגוג יותר ימי שישי ביחד?...וימי הולדת?".
כל מיני שאלות, טרדות, ואי שקט שהילדים מבטאים כך.

שאלות הילדים על הגירושין יהיו קשורות לאפיון החשיבה שלהם- ילדים צעירים ישאלו אולי 'מתי ההורים יחזרו להיות ביחד', ומתבגרים יאשימו יותר את ההורים שלא היו מסוגלים להישאר נשואים. ההורים אמורים לענות לילדים בכנות על שאלותיהם, אך לא להסחף לאמביציה לשכנע אותם במה שנכון לדעתם. לצעירים יש לתת מידע קונקרטי ופשוט: 'מחר תלכו עם אבא לראות את הבית החדש שלו'... 'אמא ואבא ימשיכו לדאוג לכם'. עם מתבגרים אפשר להיכנס בהמשך לשיחות עמוקות יותר על תחושות הכעס, האכזבה, ההתפכחות שלהם.

אפשר לענות לילדים צעירים 'אבא לא יגור איתנו מעכשיו' ולא להיכנס לדיבורי יתר כדי לשכנע, עם מבגרים אין טעם להיכנס לוויכוחים ולמחלוקות, כי הסיכוי להסביר ולשכנע דרך טיעונים הוא קטן. על ההורים לנסות להתייחס ברצינות לכל שאלה גם כשהיא קטנה ומיותרת מבחינתם, עליהם לענות בכנות ובפתיחות מרבית על כל שאלה. מבחינת הילדים כל שאלה היא הרת גורל, והתשובה הסבלנית והתומכת של ההורה היא העזרה לה הם זקוקים. פעמים רבות התמיכה בילדים היא לאו דווקא בתוכן התשובות, אלא במסרים הלא מילוליים הנלווים לנאמר. הילדים לא יזכרו מה אמרו להם, אך יזכרו איך הם הרגישו מול הדברים. הזיכרון הרגשי הוא חזק וארוך שנים, לכן כדאי לשים לב לא רק למה אומרים' אלא ל'איך אומרים'. ההורים אמורים לבטא סבלנות חום ואכפתיות בהבעת הפנים, בשפת הגוף, באינטונציה. שהילד ירגיש שיש רצון לעזור לו, ושאפשר להתמודד ביחד עם מה שקורה.

שלב ההודעה סוער כאמור , ולכן יש חשיבות רבה לוויסות הרגשי במהלכו.

כמו שנאמר לנוסעים במטוס: "במקרה של לחץ אוויר, המבוגר ישים ראשון את המסכה על עצמו, ואחר כך על הילד". כלומר, המבוגר יווסת קודם את עצמו, יפחית את הלחץ והאיום עבורו, ואז היה פנוי ומסוגל לעזור לילד להיות מווסת. במונח 'מווסת' הכוונה ליכולת להתעשת, 'לחזור חזרה' ממצבים של הצפה ואובדן עשתונות. כשהילד שומע שהוריו מתגרשים הוא מרגיש 'מהר וחזק' סכנה השרדותית, הוא מגיב ממוח היונקים שלו, מהמוח הלימבי ומהאמיגדלה (אזור במוח המזהה סכנות קיומיות) בתגובה של FIGHT- FLIGHT -FREEZE- FFF – לוחמה, בריחה וקפיאה. אלו תגובות הישרדותיות שאמורות להגן עליו מטורפים-נמרים, כמו היה באותו רגע בג'ונגל. בהצפה הגוף סוער ויוצא מאיזון, 'והקורטקס עף'. ההורים והילדים מאבדים במידה זו או אחרת את התבונה, את המילים, את שיקול הדעת, את יכולת האיפוק, את האמפטיה, ואת יתר תפקודי קליפת המוח המפותחים. התגובות בהצפה הן גופניות, רגשיות, עוצמתיות ומהירות. ניתן לזהות 2 נמרים התוקפים אותנו בחיינו- 'נמר הפגיעה בערך' – חוויה

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

רגשית וגופנית עוצמתית ומהירה, שאתה אפס, זבל, לא שווה כלום, כשלון, אכזבה, לא רואים אותך, מזלזלים בך, וכדומה. הנמר הנוסף הוא 'נמר אובדן השליטה והקריסה' - חוויה עוצמתית מהירה שדברים מתפרקים, מתדרדרים, נהרסים, עד לסוף המר שלנו- מוות (רגשי יותר מפיזי). בהודעה על גירושין 'נמר הערך' נוגס בחוזקה בהורים החשים כשלון ואכזבה, ובילדים החשים פגומים ורעים שמשפחתם מתפרקת. 'נמר הקריסה' נושך בהורים המרגישים שהם מאבדים שליטה על הילדים, ובילדים החשים שעולמם מתפרק ונהרס מהידיעה של פרידת ההורים. אין דרך לחמוק מתחושות ההצפה המהירות והעוצמתיות בשלב ההודעה, הן מתבקשות ממהות האירוע. מה שניתן לעשות הוא להקטין את עוצמת ההצפה ולצמצם את משך הזמן הלוקח עד שמתעשתים וחוזרים לחשיבה ולוויסות. ככל שההורה יודע לזהות הצפה, אצלו ואצל הילד כך הוא יכול להגיב בצורה מותאמת. הצפה ניתן לזהות לפי סימנים פיזיולוגיים - נשימה מהירה, דפיקות לב, תנועתיות יתר או חסר, כאבי ראש, בחילות, תחושות של חום- קור, הסמקה/ חיוורון. ביטויים שהחשיבה 'נתקעת' - צעקות, אלם, דיבור חוזר של הצהרות, ללא יכולת להקשיב, להבין מה נאמר לך. כשההורה מזהה הצפה מה שמומלץ הוא להפסיק את השיחה הלוגית- מילולית, לא לשכנע, לא להתווכח, לא להסביר, לפרט דוגמאות. זה לא יעזור, בהצפה כאמור הקורטקס 'לא מחובר'. מה שעוזר הוא פניה למוח הלימבי- רגשי ולגוף הסוער- לנשום, להאט את הקצב, לקחת פסק זמן של מבוגרים (לשתות, ללכת רגע לשירותים), לדבר בשפת גוף נעימה ובאינטונציה מרגיעה אליה מגיבים בעת סערה רגשית. לתת לגיטימציה לרגשות, ולשתול סוגסטיות חיוביות- אמונה שהלחץ הוא הגיוני, זמני, ויש דרך להתמודד אתו.

לדוגמא: ההורים מספרים לילדיהם על כך שהם נפרדים. שרון בת ה 16 תוקפת אותם בזעם ואומרת: 'ברור, שום דבר אתם לא יודעים לעשות כמו שצריך, העיקר שאתם מעבירים עלי ביקורת, כשאתם אפילו לא מצליחים לשמור על המשפחה שלנו שלמה...' היא שולחת בהורים מבט של בוז כואב ומסתגרת בעצמה. , עידן בן ה 10 פורץ בבכי מר ואומר 'אני לא רוצה שתיפרדו, לא רוצה.. לא רוצה...' מילותיו נבלעות בדמעותיו. ההורים מרגישים נורא מול התגובות של הילדים, תחושת כעס אחד על האחר שהגיעו למצב הזה, אשמה קשה על שילדיהם נפגעים בגללם. אבא מרגיש קוצר נשימה, ונאלם. אמא רוצה להגיב ולהרגיע את הילדים אך לא מוצאת את המילים הנכונות. כולם נתקעים בהצפה.

ההורים נזכרים ראשונים, שידעו שתגובות הילדים יכולות להיות סוערות, וחשוב שהם יתעשתו ראשונים. אמא נושמת עמוק, אבא מסובב את טבעת הנישואין שעדיין על אצבעו. שניהם יודעים, שעליהם למצא דרך להרגיע את המצב. אבא אומר בקול כואב אך שקט: 'אני יודע שממש קשה לכם עכשיו, ההודעה של אמא ושלי נפלה עליכם ואתם כועסים...'. המילה 'עכשיו' היא סוגסטיבית ומרמזת למוח הלימבי, שהקושי בעוצמתו זו הוא זמני. אמא מוסיפה: 'גם אתם יודעים שאבא ואני אוהבים אתכם מאוד, ונשמור עליכם כמו תמיד...'. למעשה, בעת ההצפה הילדים אינם יודעים דבר, אך מילות האם 'גם אתם יודעים' הן סוגסטיה חיובית, שגם הילדים זוכרים את אהבת ההורים, ואת יכולתם להתמודד. הסוגסטיה אינה מסבירה, אלא 'שותלת' אמונות חיוביות שיגשימו את עצמן דרך ההתנהגות. ההורים ימשיכו להכיל את כעס הילדים בסבלנות, ימשיכו לאהוב ולתמוך בהם וכך הכעס יפחת ותחושת האהבה של ההורים תמצא את דרכה לליבם של הילדים. הרחבה בנושא הצפות וויסות רגשות תמצאו במאמר שלי על יישומי גישת הסומטיק אקספיריאנס למצבי יומיום (ברק שטיין, 2016)

לסיכום שלב ההודעה:

כאמור שלב ההודעה על הגירושין הוא דרמטי ומטלטל לילדים ולהורים. הוא קו המשווה המבדיל בין החיים לפני הגירושין ואחריהם, ומכאן חשיבותו. בו בזמן חשוב לזכור, שההודעה היא רק תחילת תהליך ההסתגלות של הילדים וההורים לחיים הגרושים. לכן, גם אם ההודעה לא תתנהל באופן מושלם, יהיו טעויות או 'שדברים' יתחילו ברגל שמאל' אין זה אומר שכלל ההתמודדות עם הגירושין תהיה בעייתית. שיחות עם ילדים הן 'שיחות בהמשכים', תהליכי ההתמודדות ממושכים, והחשוב ביותר הוא שההורים יהיו קשובים ונוכחים ברגישות עבור ילדיהם לאורך זמן, שיהיו להם כוחות למרתון ההסתגלות.

שלב ההסתגלות – לארגן את שגרת הגירושין

אין מועד מדויק מתי מסתיים 'שלב ההודעה' ועוברים לשלב ההסתגלות. עם זאת ניתן לזהות אצל הילדים בהדרגה ירידה בעוצמת הרגשות, הקונפליקטים והקושי. הילדים והמשפחה עוברים מהשלב הדרמטי של ההודעה והפרידה לשלב של שגרת 'חיי הגירושין'. רצוי לשים לב, שגם כשנכנסים לשגרת 'חיי הגירושין', יש 'מועדים בסיכון גבוה' לרגרסיה ולהתעצמות הקושי של הילדים הקשור לגירושין. כך ימי הולדת, חגים, יום המשפחה, ביקורים אצל המשפחה בהם הילדים מרגישים שונים מול 'משפחות שלמות'. גם כניסת בן זוג לחיי ההורים הגרושים, מעבר בן זוג למגורים עם הילדים, החלטה על חתונה פרק ב', הולדת אחים חדשים- אירועים כאלו מטלטלים את השגרה, ומחזירים רגשות קשים הקשורים לגירושין, שכבר נרגעו. כל שינוי כזה בשגרת הגירושין פוגש את הילדים בגיל ובמצב הרגשי הייחודי בו הם נמצאים באותו זמן. לדוגמא

עודד חווה את גירושי הוריו כשהיה בן חמש, והיה נדמה שהוא הסתגל בקלות למצב החדש. הוא המשיך להיות 'ילד טוב', לתפקד היטב במסגרות החינוכיות ובבית שני ההורים. יחסית לאחיו אהוד בן השמונה 'שהתפרק' בהתנהגות סוערת, כעסים וחרדות- היה נדמה שהגירושין 'עברו לידו'. כשאביו פגש את בת זוגו החדשה לאחר שנתיים מהגירושין עודד קיבל אותה בברכה, גם כשהיא עברה לגור עם אבא, ובהמשך נולדה לו אחות קטנה, רעות, הוא המשיך להיות חביב ומסתגל. 6 שנים עברו, רועי כבר בן 11, ואמא פגשה בן זוג שאהבה, רונן. בהדרגה היא הכירה את אהובה לבנים, והייתה בטוחה שהקושי יהיה עם אהוד שבגיל ההתבגרות. להפתעתה, אהוד בן ה 14 קיבל את בן הזוג בחיבה רבה, ומצא אתו ענין משותף בכדורגל, עודד לעומתו 'הפך את עורו'. הוא כעס על בן הזוג של אמא, אמר שהוא לא נחמד, והוא לא רוצה אותו אצלם בבית. הוא היה חמוץ פנים במפגשים עם בן הזוג, ולא נענה לניסיונות להתקרב אליו. יתכן ועודד הנמצא בתחילת גיל ההתבגרות מאוים מהגבר החדש הנכנס לחייהם, מובך מהמיניות של אמא אותה רוצה להכחיש, הוא דואג למקומו כבן האהוב של אמא, שעכשיו יאלץ להתחרות על תשומת הלב שלה.

לא תמיד ניתן לדעת במדויק מה הסיבה לקושי, מה שבוודאות ברור, שצריך ללוות את עודד באמפטיה והבנה לרגשותיו הכועסים נכון לעכשיו ('אני שומעת כמה אתה כועס ולא רוצה שרוני יהיה חלק מהחיים שלנו'). לשלב גבולות ברורים ('גם אתה יודע, שלא נגרש את רונן כי אתה

כועס, אתה לא חייב להתחבר אתו, אתה כן צריך להיות מנומס כשהוא בא אלינו הביתה'. חשוב גם להעביר מסר סוגסטיבי לעודד, שהוא מסוגל להתמודד עם המצב (קח לך את כל הזמן שאתה זקוק לו להתרגל למצב החדש, אין לחץ..)

טכניקות נוספות לדיאלוג עם ילדים אפרט בהמשך המאמר.

**שתי משימות עומדות בפני ההורים בהסתגלות לגירושין-
לקיים דיאלוג רגשי תומך בילדים, ולבסס שגרת חיים יציבה ובטוחה בחיים 'אחרי הגירושין'.**

דיאלוג רגשי מתחיל בזיהוי הרגשות האופייניים לילדים במצבי גירושין, אמפטיה וויסות שלהם. מומלץ להורים להתמצא ברגשות האופייניים והלגיטימיים של ילדים לגירושין, כך יזהו אותם מהר יותר, ויוכלו לתקף אותם- לתת להם אמת ומשמעות ובכך לסייע בהתמודדות איתם. (דגן, 2001)

-בלבול וחוסר וודאות בשל שגרת החיים 'שנשברה'.

הילד שואל את עצמו: "איך נחיי עכשיו כשאבא עזב את הבית?", או "איך אני אחיה בשני בתים?" או "איך יגיבו החברים?". השינוי מטלטל אמיתות שהיו לילדים עד הגירושין, למשל- שההורים חיים ביחד, וכולם משפחה אחת. הידיעה, שיש למשפחה שלהם הרגלים, דרכים לתקשר, לריב, להנות. כל המוכר משתנה, כשהמשפחה מתפצלת לשניים עקב הגירושין. הילדים צריכים לבנות ידע חדש על עצמם ועל המשפחה, תהליך הלוקח זמן, וקשה יותר לילדים בחרדה גבוהה, עם נוקשות בחשיבה, ו/או צורך חזק ביציבות

-חרדה. מהגירושין עצמם, ומקטסטרופות נוספות, שיקרו הילד חושב: "עכשיו לא יהיה לנו כסף", או "עכשיו לא אראה יותר את אבא", או "כולם יצחקו עלי". "לא יחגגו לי יותר יום הולדת". יש ילדים שמבטאים את הלחץ שלהם דרך הגוף (השינה והאכילה נפגעים, המנגנון החיסוני נחלש וחולים יותר).

יש המוצפים בחרדה, מרבים לשאול שאלות, להיצמד להורים. יש להם סיוטים בלילה, ורגרסיה לדפוסית התנהגות ילדיים יותר. יש 'הנכבים', מאבדים אנרגיה ועניין בסביבה. יש המדברים כל הזמן על הלחץ, ויש המכחישים- מנגנון הגנה של התעלמות מהחרדה, תחושה לא מודעת 'שאם לא אתייחס לגירושין - הם לא יהיו, ולא יפגעו בי'. חרדה היא רגש עוצמתי ביותר, ויש לה נטייה 'להדביק' את סביבתו. לעיתים

הילדים מבטאים את חרדת ההורים עבורם, מה שמגביר את החרדה האישית שלהם. כך לדוגמא, הילד קולט את החרדה הכלכלית של אחד ההורים, הם מנסים לא לדבר עליה, אך הוא 'מדבר אותה עבורם' וכל הזמן דואג שאין כסף.

דאגה 'להורה השני'. חשש שהוא לבד, שיקרה לו משהו רע, שנטשו אותו. "אבא מסכן, הוא יהיה לבד", "אמא עצובה, היא בוכה כל הזמן". ילדים לעיתים הופכים להיות 'הגבר בבית' כתחליף לאבא, או הבת המפנקת לאבא שסובל לבדו. מנסים לפצות את ההורים על הסבל, ולהחזיר דברים לקדמותם.

- 'קונפליקט נאמנויות', הילד נקרע בין אהבתו לאביו ואימו המסוכסכים ביניהם.

"מי צודק?", "מי אשם?", "במי אני אמור לתמוך", "על מי לכעוס?". בכל מקרה הילד 'לא יכול לצאת טוב' כשמושכים אותו לנקוט צד בין ההורים.

- רגשות אשם אף אם אין לכך בסיס הגיוני, אך ילדים חשים "שהמשבר קרה בגללי", או ש"כולתי למנוע את זה". הם מאמינים ש"אילו לא הייתי רב עם אבא הוא לא היה עוזב" או "ההורים התגרשו כי אני הייתי ילדה רעה, או כי לעיתים ביקשתי בליבי שיתגרשו כבר ויפסיקו לריב כל כך".

- כעס. ילדים כועסים על ההורים שנפרדים, על העולם הרע סביבם. הם מתקוממים מול השבר, "למה זה קרה לי?!", "למה אלוהים מעניש אותי?", מתקיפים את ההורים, את האחאים, את החברים. הילדים מחפשים סיבה לגירושין, כדי להרגיש שיש מישהו אשם, והדברים שוב ברורים להם. הם זקוקים למישהו להוציא עליו את הכאב והתסכול שלהם מהמצב: פעמים רבות הם כועסים על 'ההורה החזק' שיהיה מסוגל לשאת את הכעס שלהם. כועסים על אמא "שרבה עם אבא עד שהוא עזב אותנו". או כועסים על אבא "שלא סידר את הבעיות כמו תמיד". הכעס מבטא לעיתים את האמון של הילד בהוריו, מרגיש שהוא יכול לכעוס עליהם, והם לא ינקמו ולא יישברו.

-קנאה ורצון לנקמה. ילדים יכולים לקנא ולרצות להרוס לילדים אחרים שיש להם שני הורים ביחד. הם יכולים להעליב, לפגוע, להרוס ארוחות של המשפחה המורחבת. כל זאת מתוך הקנאה (ENVY) והצורך שגם לאחרים יהיה רע כמו להם. אין מדובר 'בבעיית אופי' של הילדים, אלא אחת התגובות המתרחשות בתקופת פרידה של ההורים

-עלבון, בושה. תחושה של הילדים שהם שונים ונחותים לעומת ילדים אחרים, שההורים שלהם לא התגרשו. צורך להוכיח שהם טובים ושווי ערך למרות מה שקרה. בימינו הסטיגמה על גירושין פחות שלילית, ועדיין ילדים מרגישים שזוהי חולשה, שיש להסתיר, להכחיש, לשנות.

- ריקנות ובדידות. ילדים רבים, במיוחד מתבגרים חשים ריקנות, כשהמשפחה מתפרקת. אחד מיסודות חיייהם נהרס, ועדיין אין להם תפיסה פנימית חליפית 'שתחזיק אותם'. הילדים חשים שרגשותיהם אינם ברורים, לעצמם ולאחרים. הם חושבים ש"אף אחד אינו מבין מה אני מרגיש". "אני שונה ובעייתית". תחושה זו גוברת במצבים בהם המבוגרים אומרים לילדים 'מה להרגיש', או 'מתקנים' להם ביטויי רגש 'לא נכונים'. למשל, אומרים לילד 'אתה לא ממש כועס על אבא, אתה אוהב אותו, נכון?'. הדעה- לגיטימציה לרגשותיו גורמת לילד להסתגר עוד יותר בעולמו בפנימי הסוער, והוא מתקשה לשתף ולהיעזר.

-תקווה שאפשר יהיה להחזיר את הגלגל לאחור 'כאילו דבר לא קרה'. אמונה ש"אם אני אעצום עיניים הכל ייעלם", "שאם אני יהיה ילד טוב/ אדאיג את ההורים מספיק- הם יחזרו אחד לשני. ילדים לא מוותרים שנים על התקווה שההורים הגרושים יחזרו אחד לשני, ואיתם המשפחה שהייתה. לעיתים הם מתמקחים עם ההורים ועם עצמם, מה צריך לקרות כדי שההורים יחזרו להיות ביחד. הם מחפשים אותות ו'סימנים' שירמזו להם על כך, ולעיתים נוקטים פעולות שיחברו בין ההורים. קשה לילדים לוותר על התקווה 'שההורים יחזרו', והם מחזיקים בה שנים רבות.

-הקלה, מכך שהמריבות והמתח בבית ייפסקו. תחושת ההקלה "שסוף סוף יהיה שקט בבית" מעוררת פעמים רבות אשמה, כי "אסור להרגיש הקלה במצב כזה" במציאות, רגשות הילדים אינם קטגוריים 'ומסודרים' כל כך, ילדים יכולים להרגיש מספר רגשות ביחד, גם רגשות סותרים (כעס ואשמה). הרגשות אינם קבועים, ולכן ילדים יכולים לבטא רגשות שונים בתקופות גירושין שונות.

כיצד להגיב לרגשות הילדים לגירושין

למרות המשאלה של הורים רבים לחסוך לילדיהם כאב, אין דרך שהורים יכולים להעלים את רגשות הילדים. להפך- ככל שהרגשות מוכחשים, ומנסים 'לברוח' מהם, כך הם גוברים. הורים כן יכולים לעזור לילדים להתמודד עם רגשותיהם- להקשיב להם, להיות אמפטיים וסבלניים. לשמור על אמונה שהרגשות, ככל שהם קשים, אינם הרסניים.

תקופת הגירושין מפגישה כל הורה עם הסגנון שלו בנושא רגשות. יש הורים שנוח להם לדבר על רגשות, ויש הורים שעדיפים 'לא לחפור' ברגשות. לעיתים הורים משנים סגנון בגירושין כחלק מהשינוי הכללי שהם עוברים, וחלק ממשיכים באותה גישה.

ברוח זאת, קראו את ההמלצות שלי על דיאלוג רגשי דרך הסגנון שלכם. אל תנסו להיות מי שאתם לא, בו בזמן נסו להיות גמישים ולהתאים את עצמכם ככל שניתן לצרכים של הילדים.

המלצות להורים לשיח רגשי מתמשך עם ילדיהם :

זהו את רגשות הילדים לגירושין, מה הרגש השלט בתגובתם?

לעיתים מגלים שמספר רגשות מעורבים בתגובת הילדים, ולעיתים הרגשות יתחלפו בהתאם לעולם הפנימי של הילדים, לנסיבות חיצוניות. למשל, ימי הולדת, חגים, ויום המשפחה יכולים לעורר תגובה שונה מזו של שגרת היומיום. אין להתפלא.

ככל ששמים לב ומתייחסים לרגשות הילדים כך גדל הסיכוי שתהיה החלמה שלהם. ככל שמכחישים רגשות, מתעלמים מהם- כך גדל פוטנציאל הנזק שלהם.

למשל, כשהילד מסווה את הכאב שלו בהתנהגות מושלמת, כדאי לשאול 'מה הוא מאותת לי?' מה הרגש הסמוי שהוא מנסה להעביר בהתנהגות שלו. אולי שהוא חושש לעשות עוד בעיות, כי בגללו ההורים נפרדו. אולי הוא רוצה להרגיש טוב עם עצמו, או להקל על ההורים שלא יתפרקו לו. לא תמיד יודעים מיד מה הילד מרגיש, ההורים אינם מחויבים לדיוק בהבנה, אלא מחויבים לרצון להבין את הילד. להשתדל.

הפחיתו השלכות- הבחינו בין רגשות הילדים לרגשותיכם.

לעיתים אמא כועסת על אבא, ובטוחה שגם הילד מרגיש כך, אך הוא לא, הוא בעיקר מתגעגע. לעיתים אבא בטוח שאמא מזיקה לילדים, והם מרגישים רע עם הבכי שלה על הגירושין, אך לא, הילדים בעיקר דואגים לאמא, ורוצים לעזור לה. ככל שההורים משליכים פחות את רגשותיהם על ילדיהם, כך ייטב לילדים. הילדים ממילא סוחבים קיטבג כבד של רגשות משלהם, הם לא צריכים לסחוב גם את רגשות ההורים על גבם.

תנו לגיטימציה לכל רגש ותגובה. תנו לילדים את 'החופש להרגיש'.

נסו לא להשוות בין תגובות אחים, גם כשאחד נוח ומסתגל יותר. בכל אחד מהרגשות שהילדים מביעים, כל אחד לעצמו, יש אמת שחשוב להכיר בה. הפחיתו בהלה, שיפוט ונטייה לתקן את רגשות הילד. ככל שתקבלו אותם יותר, כך הם יפחתו. למשל, לגיטימי שילד יכעס על העולם, וגם עליכם. עולמו התהפך

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

ומישהו חייב להיות אשם. לגיטימי שילד יהפוך שתלטן יותר, וינסה להכתיב לכולם את רצונו. החלטת הגירושין 'נפלה עליו' בלי שיכול היה להשפיע, אז הוא רוצה להרגיש שליטה בכל שאר הדברים.

הפחיתו שיפוט וגיבוי לרגשות הילדים, גם כשהם קשים לעיכול. נסו להימנע מלפסול רגשות או מחשבות של ילדו כ'לא חשובות', 'טיפשיות' או 'ילדותיות'. כשהילד שומע שרגשותיו 'מיותרים' או 'מגוחכים' זו חוויה משפילה וכואבת עבורו. אל תנסו לשכנע את הילד 'שהמחשבות שלו לא הגיוניות'. רגשות אינם נעלמים אל מול נימוקים הגיוניים, להפך, ככל שאין מתייחסים אליהם הם 'גדלים ומתרבים במחשכים'. יש ילדים המרבים לבכות, אין לומר להם: "תהיה אמיץ", כי רגשות אינם מציינים לפקודות. במקום זאת אפשר לומר לו: "כואב לך מאוד, אתה עצוב כל כך". יש ילדים שכלפי חוץ מפגינים אדישות, אין לומר להם: "איך זה שאתה בכלל לא עצוב?!" שיפוט שלילי כזה מכריח את הילד לעשות שקר בנפשו 'ולהרגיש בכוח את העצב'. במקום זאת אפשר לומר לו: "יש ילדים שהם עצובים בלב, אפילו שלא 'רואים עליהם'". כל ילד בדרכו, כל ילד בסגנונו הלגיטימי.

- הגיבו לילדים באמפטיה, תנו תיקוף לתגובה שלהם. אמרו: "אתה כועס על כולם, אני מבינה, זה הגיוני". להציע עזרה "איך אני יכול לעזור?". ככל שתבינו יותר את האמת ברגשות הילדים, ותפרגנו להם- כך הם ירגישו שאתם תומכים בהם והכאב יפחת.

אם ילדים היו יכולים לשתף ברגשותיו 'גוף ראשון יחיד', כך היה נשמע הלא מודע שלהם:
לפניכם דבריו של 'ילד גירושין אוניברסלי' מתוך ספרי 'תקשיבו לי רגע' (ברק, 2003)
"אתם שואלים איך שלא אסבול מהגירושין. אני רוצה, שיהיה ברור על ההתחלה, שאין דרך שבעולם לגרום לכך, שלא אסבול מהגירושין!!! כשאתם מתגרשים זה ממש אסון בשבילי. המשפחה שלי מתפרקת, וזה נורא עבורי. אז אל תגידו 'שהכל ימשיך כרגיל רק בשני בתי'. תבינו שבתור ילד המשפחה שלי היא הדבר הכי חשוב לי בעולם. המשפחה שלי היא מה שאני מכיר בעולם, היא הייתה שם בשבילי מרגע שנולדתי. המשפחה שלי היא הדבר הכי קבוע שיש לי בעולם, המשפחה תמיד הייתה שם בשבילי. המשפחה שלי הכי נותנת לי בטחון בעולם כי שם תמיד אוהבים ושומרים עלי, שם יש תמיד מקום בשבילי גם אם לפעמים אנחנו מתכסחים."

המשפחה היא 'נמל הבית' ממנו אני יוצא להסתדר עם שאר העולם. כשאתם מתגרשים הכל הכל מתפרק. כלום לא נשאר אותו דבר, הכל משתנה!!!
כשמתגרשים אבא עוזב את הבית למקום אחר. אבא נעלם מכל הרגעים הקטנים של היום, שתמיד הוא היה שם בשבילי. לא תמיד שמתי לב אפילו, שאבא נמצא סביבי, אבל עכשיו כשהוא איננו זה כל כך חסר וכואב, שהלב שלי מתפוצץ. יש לי אלף דוגמאות איך אבא חסר לי. כל דוגמא רעה לי יותר מהשנייה.

למשל, אני לא מריח את האפטר שייב של אבא בבקר ובערב, ריח שהיה פותח וסוגר לי את היום מאז שאני זוכר את עצמי. אני גם לא שומע את הקול שלו בבקר ובערב, קול שהיה פותח וסוגר לי את היום מאז שאני זוכר את עצמי. החצי של אבא במיטה ליד אמא ריק, וזה מזכיר לי איך הייתי מתגנב וישן לידם כשהייתי קטן ופחדתי. אני כבר לא יכול לחבק אותו כמו שהייתי עושה כשהייתי קטן, או לדחוף את החיבוקים הדביקים שלו כמו, שאני עושה עכשיו כשהתבגרתי. אבא לא נמצא בבקר לצעוק עלי להזדרז לבית ספר, וגם לא נמצא בערב להתווכח איתי, שאני צריך לסדר את החדר, וללכת לישון. הוא פשוט איננו. אני מקבל אותו לפי ימים ושעות קבועים מראש, וזה כרגע בלתי נסבל... גם כשאני מחלק את הזמן בין אבא לאמא, זה לא אותו דבר כמו שהיה עם אבא ואמא ביחד בבית. גם המעברים בין הבתים די מבלבלים. לא פשוט לעבור כל יום יומיים בית, תחשבו שאתם הייתם צריכים לעשות את זה. גם אמא כבר לא בדיוק אותה אמא כמו לפני הגירושין. אמא יותר עייפה וכועסת כי עכשיו היא צריכה לעשות הכל לבד בבית. היא עובדת הרבה כדי שיהיה לנו כסף, ויש לה פחות זמן אלינו הילדים. אמא גם הרבה יותר עצובה, ולפעמים אני רואה אותה בוכה, למרות שהיא מנסה להסתיר. אמא מנסה להיות בשבילינו הכל, גם אמא וגם אבא. אני מעריך את המאמץ אבל אין מה לעשות, אמא לא יכולה להיות אבא, ואבא לא אמא, וכל אחד לחוד לא יכול להיות שניהם יחד. זה עצוב, ואל תנסו לשכנע אותי להרגיש אחרת... "

שימו גבולות: לילדים מותר להרגיש הכל, אך לא להתנהג הכל. כל רגש מותר ולגיטימי אך התנהגויות הרסניות- אסורות.

במקביל לאמפטיה ולהבנה העמוקה לרגשות הילדים חשוב לומר להם מה ההתנהגות המותרת והאסורה. גבולות מקנים בטחון וחוזק, הם שומרים על הילד מלקרוס, מלהרוס את עצמו והסביבה בגלל

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

עוצמת רגשותיו. אמרו לילד "גם כשאתה כועס, אתה לא יכול להרביץ, אתה יכול לדבר איתי על הכל ונמצא דרך להסתדר". "אני מבינה שאת כועסת, אבל את לא יכולה לקלל, את יכולה ללכת לחדר שלך ולהירגע, ואז לבוא לדבר איתי, אני מבטיחה שאקשיב ואבין אותך".

אל תיסחפו להגנת יתר על הילדים. הגנת יתר מחלישה אותם ולמעשה משדרת שלא סומכים עליהם שיוכלו להתמודד בעצמם. חשוב להקשיב לילדים, לחפש איתם דרכים להתמודד, אך לא לעשות עבורם דברים שהם מסוגלים לעשות לבד. לדוגמא, הילדה מתלוננת על המורה שמקשה עליה בבית הספר, או על חברים שלא נחמדים כלפיה, וההורה חש צורך לסדר לה את הדברים, להתקשר למורה, להורי הילדים, שלא יקשו על הילד, שממילא עובר משבר גירושין. טוב יותר היה אם ההורה היה מקשיב לילד, נותן תיקוף לרגשותיו, ועוזר לו לחפש פתרונות מתוך כוחותיו שלו. לילדים יש רעיונות רבים, וחשוב לא להחליש אותם בעזרת היתר שלנו ההורים. דוגמא נוספת היא כשהילדים נמצאים אצל ההורה האחר, והיריחוק וחוסר השליטה של ההורה שנשאר מאחור מעלה בו חרדה: האם ההורה האחר דואג לילדים כמו שצריך, האם הוא רגיש ואכפתי כפי שאני הייתי. כשנכנס בן זוג חדש לתמונה החרדה יכולה אף לגבור, ולהיות מתנבלת בכעס. כשהילד מתלונן על אמא שלו בפני אבא שלו, 'היא צועקת עלי' חשוב שאבא לא יזדרז לתווך ביניהם ויאמר: "אני אגיד לאמא שאתה לא אוהב שצועקים עליך". אלא יגיד "אני מבין שזה לא נעים לך, אתה חושב שתוכל להגיד את זה ישירות לאמא?". ילדים סובלים מספיק מהגירושין, אין שום סיבה להפוך אותם לנכים רגשית. יש להם יכולות, ואסור לשכוח אותן.

אל תשייכו לגירושין את כל מה שקורה לכם וילידיכם, יש עוד סיבות לדברים

כאמור, גירושין הם אירוע רב עוצמה והשפעה, יש שיגידו שמדובר בחוויה טראומטית. מתבקש לראות את השפעת הגירושין בכל תחומי החיים של הילדים וההורים, ולהסביר רגשות והתנהגות של ילדים כקשורים לנזקי הגירושין. הורים תמיד מחפשים הסבר הגיוני וברור להתנהגות ילדיהם, וגירושין הם הסיבה הבולטת והפשטה להתלוננות בה. הילד כועס? ברור, הוא עובר גירושין קשים. לילד יש קשיים בלמידה, מצוקה חברתית? הגיוני שהסיבה היא הגירושין. אחים רבים, קשה להשליט משמעת, קשה לדבר עם הילדים? ההסבר לכך הוא בוודאי הגירושין, הסבר פשוט הוא כנראה גם הנכון. לדעתי התמונה מורכבת יותר. אין ספק שהגירושין משפיעים על שלומם הנפשי ותפקודם של הילדים, בכך עסקנו ברוב המאמר. עם זאת חשוב לדעת, שפעמים רבות קשה לשים את האצבע על מקור התנהגות, ייחוס

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית

משמעות להתנהגות הוא תהליך מורכב ורב ממדי. אין הסבר אחד שמכיל את המורכבות האנושית, ואין 'פתרון בית ספר' לתקן דברים. לדוגמא, הילד הופך להיות יותר חסר שקט? יתכן ואלו מאפייני גיל, יתכן ומדובר בביטוי של חוסר ויסות או תסכול נקודתי בגלל משהו שהטריד את הילד. אין דבר אחד 'שאשם' במצב, ובדרך כלל מדובר בשילוב הסברים, גם ההתמודדות תהליכית ולא בהכרח ברורה ומהירה. חשוב להורים להיות זהירים בפרשנויות, להכיל מצבים לא ברורים, ולהיעזר במידת הצורך ביעוץ מקצועי. ככל שההורים יוכלו לחשוב באופן אובייקטיבי ועמוק, תפחת הנטייה האנושית לחפש סיבה ופתרון מהירים לדברים. חשיבה עניינית תפחית להורים גם את האשמה הרודפת, שקשיי הילדים נובעים מטרואמת הגירושין שהם גרמו. ככל

-שלב בשיחות הרגשיות סוגסטיות חיוביות. בסוגסטיות 'שותלים' אצל הילדים אמונות חיוביות, שיגשימו את עצמן. למשל, לילדה שמתלוננת למה ההורים לא יהיו ביחד בראש השנה אומרים: 'גם את יודעת שאבא ואמא לא חוגגים חגים יחד מאז שנפרדנו, אני יודע שזה עצוב...'. המסר הסוגסטיבי הוא שגם הילדה יודעת שההורים חוגגים בנפרד חגים מאז הגירושין. היא נבונה 'ומבינה עניין', גם כאשר בזמן הכעס היא לא חושבת אלא רק רוצה שהדברים יהיו אחרת. דוגמא נוספת: ילד כועס ממש על אבא שלא הגיע לקחת אותו בזמן. אפשר לומר לו 'אתה ממש מאוכזב ממני עכשיו, אתה צודק שאתה כועס שאיחרתי, - המילה 'עכשיו' משדרת אמונה בכך שהכעס זמני, ויירגע.

-הפחיתו את הנטייה לפצות את הילדים על הסבל שלהם דרך קניות, וויתורים, רחמים. ברור שגירושין מעלים את רגשות האשם של ההורים החשים שבעצמם פגעו בילדיהם. עם זאת, לפצות ולהגן יתר על הילדים עוזר לכאורה להקל על העומס הרגשי של ההורים לטווח קצר. לטווח בינוני וארוך אלו דפוסים הרסניים לילדים ולהורים- נתינת יתר מעוררת עוינות אצל ההורים, האשמה לא באמת פוחתת, והילדים נחלשים עקב פינוק היתר. הילדים מרגישים שהם יכולים 'לסחוט' את ההורים, וכך הסמכות של ההורים נחלשת. זאת בזמן סוער בו הם זקוקים לכוחם של ההורים מעל לכל.

-הביטו על ילדיכם 'בעיניים מפרגנות' ופחות 'כסיירת חיפוש פגמים'.

הנטייה ההורית לחנך ולשפר כל הזמן את הילדים גורמת להטיה שלילית וחרדתית בשיפוט הילדים. באופן מודע- נסו לראות את הכוחות שלהם, אמרו להם שאתם רואים את המאמץ שלהם, את היכולות שלהם, וכך הילדים יתחזקו.

"אני רואה כמה לא קל לך עם כל השינויים, ואתה ממש מתאמץ להסתדר. זה מעולה..."

"את יודעת להתגבר על הפחד, כל הכבוד שאת לא מוותרת, זה ראוי להערכה..."

-נסו להיות הורים 'טובים מספיק' לילדים 'טובים מספיק'. הפטרו מעול השלמות.

מה שחשוב הוא לא התפקוד המושלם שלך כהורה, אלא המאמץ להיות במיטבך בשילוב היכולת לפרגן לעצמך ולילדים על חולשות אנוש, ועל קשיים. ככל שההורה מודל 'טוב מספיק' כך יוכל גם הילד להיות כזה.

למשל, אם עלים בך כהורה עולים רגשות שליליים לילדך, למשל- כעס, אכזבה, עלבון, התחשבות, דחיה, כדאי לא להיבהל מהרגשות ולא להיסחף לרגשות אשם קשים. עדיף לתקף את הרגשות הללו, לדעת שהם אנושיים והגיוניים. אפשר לפרגן לעצמך כהורה 'שנפלת' ואתה לא רק שקול ובוגר. מתוך עמדה כזו ניתן להתעשת ולחזור 'לטווח היעילות' בגמישות, בחוסן.

סערת הגירושין מטלטלת את כולם, ולא אפשרי להיות 'שמור' כל הזמן. אם התפרצתם על הילדים 'ושפכתם' עליהם את רגשותיכם, אפילו השמצתם את בן הזוג בפניהם. תמיד מומלץ שתיקחו אחריות על הרגשות שלכם " אני יודעת שהתפרצתי... שאין לי סבלנות... שאני כועסת..." אפשר להתנצל, לנסות להבין מה הילדים הבינו והרגישו בזמן ההתפרצות שלכם, לתקף את רגשותיהם, ולהמשיך הלאה בשגרה.

אם האשמתם את הילדים 'שהם מתנהגים כמו אבא/אמא שלהם, שהם בלתי נסבלים, כפויי טובה, משגעים אתכם...'- זו לא התנהגות מומלצת, אך היא קורית. תנו לילדיכם את המתנה של לבטא ביושר רגשות, שלכם ושלכם. זייפו כמה שפחות, אל תבטיחו דברים לא אפשריים "מעכשיו אבא ואמא לא יריבו יותר". ככל שהילדים יאמינו לכם יותר כך תגדל תחושת הבטחון והמסוגלות שלהם. תחסכו להם מועקה וכעס הנוצרים מרגשות קיימים אך מזויפים או לא מדוברים.

כך מתנהג הורה שהוא מודל אנושי ואפשרי לילדיו. טועה, נופל וקם. לומד מהטעויות שלו, וממשיך להתאמץ. כך ההורה, וכך גם הילדים.

אל תלחצו על הילדים לדבר. כל ילד ידבר במידה המתאימה לו ועל מה שמתאים לו. נסו לא להימנע משיחות בנושא הגירושין מתוך מחשבה 'שמה שלא מדברים עליו לא כואב', ובו בזמן אל תציפו את הילדים בדיבור יתר מתוך הצורך החרדתי שלכם 'לסדר את רגשות הילד שלא יקרוס'. כמו בהרבה תחומים בנפש האדם- גם בליווי ילדים בשיחות על גירושין המידתיות היא הקובעת. הזמינו את הילדים לדבר גם על רגשות קשים, ספקות, או כל מה שמציק להם. עודדו אצלם את המחשבה המורכבת והאמביוולנטית על דברים. "אני יודעת כמה אתה אוהב את אבא שלך, ברור. בלי קשר, אולי אתה גם קצת כועס עליו כשהוא לא בא מספיק לראות אותך...". או "אני שמח שאנחנו נפגשים ואת אוהבת אותי... גם לי כיף... יכול להיות שלפעמים את מתגעגעת אלי ומאוכזבת שאני לא בבית כל הזמן..."

-שתפו את הילדים ברגשותיכם, במידה ובאופן מותאם לילדים, כמובן.

אפשר לספר לילדים מילולית, או לבטא בשפת הגוף את התחושה שלכם ברגע זה. אפשר לומר 'עצוב לי כל כך' ואפשר לבכות או לצעוק. כשהילד מרגיש שאבא או אמא שלו 'מרשים לעצמם להרגיש', ומשתפים אותו, גדל הסיכוי שהוא יחקה את המודל ויבטא אף הוא את רגשותיו, כי 'זה מותר', ו'זה בסדר'. חשוב שהשיתוף הרגשי ילווה בקרבה גופנית לילד, במגע, בחיבוק ובמבט אוהב, כי כך תיווצר אווירה חמה המזמינה גילוי רגשי ומקבלת אותו.

-תנו לילדים לבטא את רגשותיהם גם בדרכים לא מילוליות.

יש דרכים עקיפות וסימבוליות, שאינן מחייבות שיחה ישירה על הכאב. ניתן להשתמש בביבליותרפיה- לקרא ספרים, או לצפות בסרטים או קטעי וידאו העוסקים בגירושין, ודרך החשיפה להם מתרחשת עבודה רגשית. קיימים ספרים רבים העוסקים בגירושין. רובם מסופרים 'מפי הילדים' עצמם, ובכך מאפשרים הזדהות וחוויה רגשית תוך ריחוק מסוים, שהרי מדובר בילדים אחרים. הילד יכול לקרוא בספר, לבדו או עם ההורה, ולעבד את רגשותיו, גם אם לא דיבר עליהם ישירות. באותו אופן ניתן לעודד ביטוי רגש גם דרך פעולות יצירתיות שונות. אפשר לצייר, לכתוב מכתב, לכתוב הודעות ווטסאפ, לצלם- כל ביטוי רגש ישיר ועקיף מאפשר שחרור והקלה בכאב.

אל תשכחו לעשות עם הילדים כיף, אל תתעסקו כל הזמן בגירושין ובמשמעויות שלהם. נכון שהגירושין הם 'אירוע משנה חיים'. כאמור, הוא משפיע על כל תחומי החיים, ומטלטל את האדם בסערה רגשית. חשוב להתייחס להשפעות הגירושין ברגישות ולהשקיע מאמץ להקשיב ולטפל בסוגיות העולות בעקבותיהם. בו בזמן מומלץ לא להתעסק בגירושין כל הזמן. יש חיים מעבר להם- לילדים יש תחביבים, חברים, רצונות, אכזבות, ולא הכל קשור לגירושין. מותר לשכוח את הגירושין לפעמים, ולתת מקום לעוד חלקים במציאות. כך הילדים וכך גם ההורים לא צריכים להשתעבד לעיסוק בגירושין. זה יעזור להחלמה.

היו סבלניים. לעצמכם ולילדים. לוקח זמן להחלים ולהסתגל לגירושין. תקופה קשה לא יכולה להיגמר מהר רק כי רוצים בכך או לא יכולים לסבול אותה יותר. שיא משבר גירושין נמשך כאמור כשנה שנתיים. ככל שההורים מצליחים 'להכיל' את הילדים ואת השגרה כך ייטב. אפשר לומר לעצמכם ולילדים סוגסטיות חיוביות אמינות כמו: "אנחנו עדיין לא הסתגלנו לגמרי לשינוי, הכל כך כואב עכשיו..." או "אנחנו נתרגל לשינויים, זה ייקח זמן, אבל זה יקרה. עדיין יכאב אבל פחות..." . כששותלים לתודעה ולשיח אמונות חיוביות הן מגשימות את עצמן דרך ההתנהגות. ככל שההורה סומך יותר על יכולת ההתמודדות שלו ושל הילדים, ככל שהוא 'סומך על התהליך', ויודע שלוקח זמן אבל דברים משתפרים- כך גדל הסיכוי שהשיפור יקרה. ככל שלוחצים יותר לשיפור "די, מספיק כבר עם הבכי, כבר עברה חצי שנה, מתי תביני שהכל השתנה?!" שיפוט וחוסר סבלנות מחמירים את המצב.

זכרו שתהליך ההתמודדות הוא ממושך, ודברו עם הילדים 'שיחות בהמשכים', לא שיחה חד פעמית. לטוב ולרע יש לכם ולילדים חיים שלמים 'לדבר ולהבין את הדברים'.

מלבד התמיכה הרגשית, ילדי הגירושין רוצים לחזור לשגרה יציבה ובטוחה ילדים רוכשים בטחון ויציבות מתוך שגרת חייהם. תפקיד ההורים לעזור להם לארגן מחדש את חייהם 'שהתהפכו' בגירושין. ליצור את חייהם האישיים והמשפחתיים כשהגירושין הם חלק מהם.



לעיתים הילדים יחזרו לסיבות הגירושין, וינסו להבין אותן שוב, כדי לתת פשר לעולמם

הבנה עוזרת להפחית את התחושה המבהילה שהגירושין קרו מסיבה שרירותית וללא שליטה, ולכן גם העולם סביבם הופך להיות שרירותי, ללא שליטה ומפחיד. אפשר לחזור ולומר לילדים, שלא כל ריב מוביל לגירושין, כך יפחת החשש שלהם שכל עימות עם סביבתם יביא להתפרקות הקשר. מותר לכעוס, מותר לריב, והדבר לא יגרום לפרידה. אפשר לחזור ולהסביר להם 'שההורים ניסו הכל כדי להציל את הזוגיות', כך יוכלו להרגיש שההורים התאמצו לשמור על המשפחה, ולא סתם ויתרו עליה. אפשר להדגיש להם, שהבעיות שהובילו לגירושין היו בין ההורים, והן לא קשורות אליהם הילדים, כך רגשות האשם שלהם יפחתו. הם יוכלו להפנים, שלא הם גרמו לגירושין. עיבוד המידע על סיבות הגירושין לוקח זמן רב, לכן חשוב לחזור ולהסביר לילדים, לענות לשאלות שלהם על 'למה התגרשתם?' לאפשר להם לעבד את משמעות פרידת ההורים, כל פעם בהתאם לגיל ולמצב שלהם. ככל שיעבדו יותר את סיבות הגירושין, ומשמעותם כך יתפנו להם יותר כוחות להתמודדויות החיים בכלל והגירושין בפרט.

הילדים רוצים לדעת איך תהיה שגרת חיהם אחרי המשבר.

הילדים רוצים לחוש בטחון, שלמרות השבר הנורא הם יכולים להמשיך לחיות בשגרת חיים סבירה ומוכרת. הילדים רוצים שההורים יעודדו אותם, יאפשרו להם עתיד אפשרי למרות הכאב הנורא של הגירושין. החזרה לשגרה מתאפשרת ככל שהילדים ממשיכים ללמוד באותו גן או בית ספר, ככל שהם ממשיכים לפגוש את החברים, את שני ההורים במועדים קבועים וידועים מראש, וככל שנשמר הקשר בינם לבין המשפחה המורחבת. הילדים נרגעים ככל שנוצרות שגרות חדשות למשפחה בגירושין- איך חוגגים ימי שישי, חגים, איך נוסעים לטייל, איך ממשיכים ללכת לחוגים... זו שגרה שונה מלפני הגירושין, ועדיין זו שגרה נעימה ואפשרית.

ילדים צריכים את הוריהם איתם. גם אם הילד אינו מראה זאת בגלוי, והוא עסוק לכאורה בענייניו,

למעשה הוא זקוק לנוכחות הוריו בחייו. שיהיו איתו.

אין כוונת ההמלצה, שההורה יהיה עם הילד כל הזמן, ברור שגירושין מזמנים להורים שפע אילוצים הבולעים את זמנם וכוחותיהם. אי אפשרות שיתפנו לילדים כל הזמן. גם הילדים זקוקים למרחב מההורים להתפתחות האישית והעצמאית שלהם. כוונת ההמלצה היא שההורים 'יהיו עם הילדים' במובן

הרגשי! שיחזיקו את הילדים במינד שלהם, בחשיבה וברגש. שיגלו רגישות לצרכיהם, שיקשיבו להם, שיתנו כבוד לרגשותיהם גם כשהם קשים לעיכול עבורם. שיביטו בהם, שיחבקו אותם, שישהו במחיצתם, שידברו איתם. כמה שניתן... כאמור, לא באופן מושלם אלא 'טוב מספיק' ...

חשוב לילדים שיהיה קשר נעים בין הוריהם- גם כשההורים לא חיים יחד, הם עדיין הורים משותפים לילדים. ככל שההורים בקשר שוטף בהקשר לילדים- כך ייטב להם. אין הכוונה שההורים יהיו חברים, אך כן הכוונה שהילדים יחוו מינימום מתח בין ההורים, ובין משפחות ההורים. כל משפחה בונה לה את המודל המתאים לה לחיים אחרי הגירושין- יש החוגגים יחד ימי הולדת, ולעיתים אף חגים, ויש המשאירים את הקשר ברמה המינימלית, של דברי נימוס במפגשים של החלפת הילדים בין הבתים, ודיבור ענייני בנושאים הקשורים להחלטות וסידורים של הילדים. במצבים של גירושין קשים, בהם ההורים בריב בלתי פתור, כדאי שייעזרו בהדרכה מקצועית כיצד לשמר את 'הזוגיות ההורית' כדי להפחית את השפעות הריב ביניהם על הילדים. שלא יגיעו למצב בו אינם יכולים להיות יחד בחדר אחד, בחגיגות בת/בר מצווה, בחתונות, בריתות, וכדומה. תהליך הגירושין מסתיים, והחיים ממשיכים. שווה להורים את המאמץ להגיע ליחסים תקינים.

העיסוק המיידית במשימות יומיומיות מסייע להתאוששות הילדים.

רון בן החמש שמע אך עתה מאמו שהם עזבו את הבית, " כי אבא ואמא לא מסתדרים יחד והם נפרדים לשני בתים נפרדים". רון חש שעולמו חרב עליו, והגיב בזעם ויאוש. אמא חיבקה אותו, ואמרה לו 'אתה כועס כל כך...אתה רוצה את הבית הישן שלך'. רון ממשיך לבכות, ונדמה שבכיו העז מבהיל אותו ומוסיף לתחושתו הקשה.

רק כשהחלה אמו לספר לו על ביתם החדש ומה הם יהיה בו, רון יכול היה להירגע מעט. הוא התעניין כמה חדרים יש בבית החדש, ואילו צעצועים יהיו לו שם. הוא החל לברר "אם יוכל להזמין את חבריו מהגן לביתו החדש?", ואף החל לתכנן את פרטי הארוח, אילו ממתקים לקנות ואילו משחקים לשחק.

העיסוק בפרטים הקטנים של החיים, עזר לרון. כמובן, שבכך לא תמו סערות הרגש שלו, אך ההפוגה, ש'חיברה' את המציאות החדשה לעולם המוכר שלו נתנה לו כוח להמשיך.

רצוי שילדים יהיו מעורבים בבניית שגרת חייהם, שיבחרו, שישפיעו, שירגישו מיקוד שליטה פנימי - הילד וההורה מנסים לבדוק איך יסתדרו עם השינויים בחייהם. "איך זה יהיה כשגור לבד?" , 'איך נעבור בין בית לבית', 'איך נארגן ונסדר את הבית החדש, את החדרים שלכם'. מומלץ לא להכתיב דברים לילדים באופן חד צדדי, אלא לתת להם לבחור ולהשפיע. יש לשמוע את הצעותיהם, להתחשב ברצונותיהם. השתתפות אקטיבית של הילדים בתכנון חייהם החדשים תקנה להם כוח ושליטה בתקופה קשה של משבר, בה דברים כה רבים אינם בשליטתם. הילדים יחוו ש'הם בונים את חייהם' ולא מישהו אחר מכותיב להם אותם.

יש להתאים את הבחירות לגיל ולאופי הילדים.

יש להיזהר מלהטיל עליהם החלטות כבדות מכוחותיהם. לדוגמא, ילד בן חמש לא יוכל לתכנן את סדר יומו, או לבחור איך יראה החדר שלו, כפי שיכול בן 12. ילד תלתי וחרד זקוק ליותר תמיכה חיצונית, מילד עצמאי הבונה את תחושת הבטחון שלו מתוך החלטותיו שלו.

אין לצפות, שהילד ייקח על עצמו החלטות, שההורה אינו מסוגל להחליט בעצמו. לעיתים ההורים מרגישים אשמים, או רוצים להימנע מקונפליקט ביניהם, ומטילים על ילדיהם את החובה לבחור במקומם. למשל, שהילדים יחליטו אם מתאים להם לפגוש את ההורה האחר, או שלא. באיזה בית רוצה לישון. רוצים שהילדים לא יסבלו, שירגישו שמבינים אותם. זהירות יתר שכזו של ההורים מפחיתה מסמכותם, ומקטינה את היכולת של הילדים לסמוך על ההורים, שיובילו אותם בדרך מתאימה להם. ילדים זקוקים לגבולות, להמשיך לדעת גם בתקופת הגירושין מה מותר ומה אסור. הגבולות נותנים להם בטחון ויציבות. כמו תמיד, אכיפת הגבולות אמורה להתבצע בנחישות וברגישות. בכל גיל אפשר לומר לילדים מה מצופה מהם. למשל, 'הימים שאתם עם אבא הם... ועם אמא הם... אנחנו רוצים שתהיו עם שני ההורים, גם אם לפעמים לא ממש מתאים לכם'. אפשר להיות אמפטיים לקשיים והתסכולים של הילדים ועדיין לא לוותר. כמובן שאם יש התנגדויות חזקות של הילדים, יש להקשיב להם ולהתגמש. כמו בכל תהליך משמעת עם ילדים. (ברק, שושן, 1999)

לסיכום דבריי, מציעה לכם מודל עזרה לילדים בגירושין, שנקרא: 'טריפל א'

ליווי הילדים במהלך ואחרי גירושין מתבסס על: אינפורמציה, אמת ברגשות, אוריינטציה והתארגנות למעשה, מדובר בתהליך ספירלי מעגלי:

בשיחת ההודעה נותנים לילדים ידע ראשוני, מדברים בכנות על הרגשות, ועוזרים להם בהתארגנות עם הימים הבאים אחרי ההודעה. בהמשך 'חיי המשפחה בגירושין' חוזרים ומדברים עם הילדים שיחות בהמשכים, חוזרים בהן לצרכים של הילדים לפי ה'טריפל א'- נותנים לילדים שוב ושוב מידע רלוונטי למצבם, מאפשרים להם לבטא רגשות בצורה כנה וישירה, ועוזרים להם להתארגן עם המידע והרגש שנגלו. לא תמיד מדברים על הדברים 'בשיחות עומק', לעיתים 'נוגעים בדברים', מזכירים לילדים את מה שחשוב ועוזר להם, וממשיכים.

יש צורך לחזור על ה'טריפל א', גם אם לכאורה הילד כבר 'יודע' ומבין את הדברים קוגניטיבית. ידוע, שעיבוד רגשי, הפנמה והסתגלות למשברים לוקחים זמן רב יותר מאשר ההבנה השכלית. כך הילד ישאל שוב ושוב: "באיזה יום אבא יבוא לבקר אותי?", או "למה אבא לא חוזר הביתה?" למרות ששמע את התשובה פעמים רבות. כמו ילדים קטנים, שאוהבים לשמוע שוב ושוב אותו סיפור מוכר, בגלל חוויות הבטחון והשליטה שהם חשים, כך ילדים זקוקים לשמוע ולדבר שוב ושוב על הדברים כעוגן להסתגלות לגירושין.

במבט על השפעות הגירושין לטווח ארוך- מחקר (אלדר- אבידן, 2011) שבדק תגובות ילדים לגירושין

לטווח קצר וארוך, דיבר על השפעות הגירושין כאירוע 'מטלטל חיים'. גם 25 ו 30 שנה אחרי הארוע עצמו. דורית אלדר- אבידן – ראינה לעומק 30 בוגרים בגיל 25 שעברו גירושין בילדות.

מצאה שהתפקוד שלהם מתחלק לשלוש קבוצות:

קבוצת החסונים: תיפקדו בהצלחה, לימודית ואישית, ראו בגירושין ארוע משנה חיים, אבל גם ראו תרומה חיובית לגירושין. 'נהיו יותר רגישים', 'למדו מהנישואין השניים של הורים'.

קבוצת השורדים- תפקוד תקין. התמודדות טובה. אך יש פס של עצב בחיים שלהם שמחובר לגירושין,

איבדו משהו, וקשה להם עם משהו. מודעים למחיר של הגירושין והשפעותיו עליו במשך החיים.

ויש את קבוצת הפגיעים – מחוברים לאובדן "לא היה לי בית", "ההורים היו עסוקים עצמם". אין להם

מודל של זוגיות טובה, לא מאמינים בזוגיות. הגירושין צבעו את המשך חייהם בתחושת קושי וכשלון.

לאיזו קבוצה 'ייפול' הילד המיוחד שלכם, קשה לנבא, יש מאפייני טמפרמנט וגיל המשפיעים על כך. יש ילדים רגישים וחרדים יותר, יש ילדים שהגירושין תופסים אותם בגיל פגיע, למשל- בתקופות של מעברים, משברים אישיים. ההורים יכולים להשפיע רבות על תחושות ילדיהם דרך התגובות שלהם.

בהצלחה בליווי ילדיכם בתהליך הגירושין.

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת ומנחת קבוצות

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com

בבליוגרפיה :

אלדר- אבידן, דורית (2011), **בשם הילדים- סיפור חיים ותובנות של ילדי גירושין**, הוצאת עם עובד סליחה על השאלה (2021) **ילדים להורים גרושים**. ערוץ 11, עונה 2.
ברק, חלי., שושן, שירה (1999). **בגובה העיניים לדבר עם ילדים**, פרקים: שיחות בנושאים קשים, ושיחות שיתוף וקרבה, הוצאת אח.

ברק שטיין, חלי (2003) **תקשיבו לי רגע! שאלות של הורים- תשובות של ילדים**, פרק על גירושין, הוצאת אח

ברק שטיין, חלי (2012) **כשהילד מתפרץ אל תשאל 'למה' אלא 'מה אפשר לעשות'- תקשורת חיובית סוגסטיבית, התמודדות עם התפרצויות של ילדים**. נדלה מתוך

[https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-](https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_bd88d15ff7d44aa69097eee9839bbaba.pdf)

[6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_bd88d15ff7d44aa69097eee9839bbaba.pdf](https://0cf3ec36-d006-4875-9ab6-6fe151153519.filesusr.com/ugd/0b0bcc_bd88d15ff7d44aa69097eee9839bbaba.pdf)

דגן, מיכל (2001) **ילדים גרושים**. הוצאת כתר

רבין, קלייר. (2010), **הגירושין החדשים- שינוי חיובי במהלכם ולאחריהם**. הוצאת אמציה אבן יהודה.
שרוט טלי, (2018) **מה זה משנה? איך אנחנו מצליחים (ומתי אנחנו נכשלים) לשנות את דעתם של אחרים**. הוצאת כנרת זמורה ביתן