

יחס

**יחידות הסיוע
שליד בתי המשפט
לענייני משפחה**

**תמיד הורים
מידע להורים
בהליכי פרידה וגירושין**

האגף לשירותים אישיים ותברתיים
השירות לרווחת הפרט והמשפחה

משרד הרווחה והשירותים החברתיים
הלב פתוח לרווחה



תודות

לדורית אלדר, לשעבר הממונה הארצית על יחידות הסיוע, וליעל הרמל, מנהלת השירות לרווחת הפרט והמשפחה.

© משרד הרווחה והשירותים החברתיים

האגף לשירותים אישיים וחברתיים
השירות לרווחת הפרט והמשפחה
יחידות הסיוע שליך בתי המשפט לענייני משפחה

עיצוב גרפי והפקה: נעמי מורג

עיצוב לוגו יחידות הסיוע: ברברה גור

צילום תמונת השער: דניאל שוורץ

לוחות הדפסה וכריכה: ארט פלוס, ירושלים

הדפסה רביעית - תשרי תשע"א - אוקטובר 2010

הורים יקרים!

בשנים האחרונות ניכרת עלייה במספר הזוגות אשר מבקשים להתגרש.

הפרידה והגירושין מלווים במצבי משבר, תחושות אובדן ואבל ולעתים בתהליכי שינוי וצמיחה מחדש.

תקופה זו, שבה אתם חווים משברים, היא שלב מעבר גם עבור ילדיכם, המתמודדים עם השינויים הנכפים עליהם. זוהי תקופה המתאפיינת בסערות רגשיות, בבלבול, ולעתים במריבות ובמאבקים משפטיים, וכן בשינויים חברתיים וכלכליים.

דווקא בשעה שבה אתם מתמודדים עם הקשיים הקשורים לפירוד ולגירושין, ילדיכם זקוקים, יותר מתמיד, לתשומת לבכם למצוקות שהם חשים עקב השינויים במערכת המשפחתית, והשלכותיהם על חייהם ועל היחסים שלהם עמכם.

למרות הקושי, אתם אלה המתאימים ביותר להקשיב לילדיכם ולסייע להם להתמודד עם המצב החדש.

מחקרים שנערכו בעולם על השלכות הגירושין על ילדים מצאו כי הילדים מושפעים מהמתח ומהמצוקה הנלווים לשלב מעבר זה, מאובדן המסגרת המשפחתית המוכרת ומהשינויים באורח החיים.

שינויים אלה מטילים עליהם משימות התפתחותיות נוספות. בחוברת זו תמצאו מידע שיסייע לכם לעזור לילדיכם להתמודד עם השינויים בחיי המשפחה ולתכנן את ההורות שלאחר הפרידה והגירושין.

צוות יחידות הסיוע

שליד בתי המשפט לענייני משפחה



מה קורה לילדים בגילאים שונים כשהוריהם נפרדים

בתקופות שונות של חייהם מתמודדים ילדים בדרכים שונות עם משברי הפרידה והגירושין. הסתגלותם תלויה בגורמים שונים שהחשובים שביניהם: רמת הקונפליקט בין ההורים, יציבות והמשכיות הקשר עם שני ההורים, גילם של הילדים ורמת התפתחותם.

כשרם של ההורים להמשיך את שיתוף הפעולה ביניהם והתמיכה שניתנת לילדים מול האובדן שהם חווים, יפחיתו את הסיכון לנזקים שייגרמו לילדים בטווח הקצר ובטווח הארוך.

הילדים עשויים לעתים להיות מופתעים מהפרידה. הם חווים רגשות דומים לאלה של המבוגרים: מבוכה, הלם, חוסר ביטחון ודאגה. מקצתם מרגישים שהם אשמים במה שקרה; מקצתם מרגישים כעס כלפי ההורים. יש שאינם בטוחים ביכולתם להמשיך ולבטוח בהורה שעזב, ויש שדואגים לו.

היכולת שלהם להבין מה קורה תשפיע על האופן שבו תתבטא תגובתם לפרידה, ולכן למידע שהם מקבלים חשיבות רבה. מכיוון שלא תמיד הם מבטאים את עצמם באופן מילולי, לעתים הם יגיבו באמצעות התנהגות. יש ילדים שיתכנסו בעצמם ויימנעו מלשוחח על הפרידה; אחרים (הצעירים יותר), ייצמדו אל אחד ההורים.



ילדים עלולים לסגת להתנהגות שאיפיינה אותם בגיל צעיר יותר, או להתמרד באופן המקשה על ההתמודדות אתם. אלה הם חלק מן המאפיינים של מצוקות הילדים נוכח פרידה וגירושי הוריהם. זו דרכם לאותת לכם שהם זקוקים לתשומת לב מיוחדת בתקופה זו.

בשעה שההורים עסוקים בהתמודדות רגשית עם הגירושין ובהתארגנות סביב השינויים הכלכליים והחברתיים, עוברים גם הילדים שינויים שונים: מעבר למקום מגורים חדש, הסתגלות לבית ספר חדש ולחברה חדשה וכן שינויים במהות הקשר עם כל אחד מההורים. לשינויים אלה, הנלווים לתהליך הגירושין יש השפעה על הסתגלותו של הילד.

בחלק זה נתאר את משימות ההתפתחות המאפיינות ילדים בגילאים שונים ואת השלכותיהן בתקופת הפרידה והגירושין. מידע זה יעזור לכם לפעול בדרך שתענה על צרכיו של הילד ותמנע נזקים ומצוקות. למרות שכל ילד עשוי להגיב באופן שונה, ניתן למצוא מאפיינים משותפים לכל קבוצת גיל. כמו כן, קיימים הבדלים בין בנים ובנות בקבוצות גיל שונות.

אם המצוקה או הקושי שהילד מגלה נמשכים לאורך זמן או מחמירים, או שתגובותיו חורגות מתגובות אופייניות לילד בן גילו, רצוי לפנות לייעוץ.

קבלת ייעוץ ועזרה בשלב מוקדם יכולה להקל עליו ועל המשפחה בטווח הקצר, ואף למנוע קשיים מתמשכים וארוכי טווח.

משימות התפתחותיות בגילים שונים והשלכותיהן

מהלידה עד גיל שנתיים - התקשרות

בגיל זה מפתח הילד את תחושת האמון בסביבה ובמבוגרים החשובים לו, והתלות שלו בהורים היא רבה. בולטת במיוחד התלות הפיסית והרגשית כלפי ההורה שהינו המטפל העיקרי, ועם זאת הקשר עם שני ההורים חשוב להרגשתו ולהתפתחותו התקינה של הילד.

כבר בגיל הרך מסוגל התינוק להתקשר לשני הוריו ולקבל חום וביטחון משניהם. הוא חווה את הסביבה דרך תגובות חום ואהבה, ומנגד – הכאב או העוינות של ההורים. קונפליקטים ומתח בין ההורים עלולים להשפיע על תחושותיו, באופן שיהיה רגיש במיוחד או חסר מנוחה.

תפיסת הזמן של התינוקות בגילים אלה שונה מזו של המבוגרים. שעות ספורות נתפסות בעיני התינוק כזמן ממושך. הפסקות ארוכות בין מפגש למפגש בין הילד להורה אינן מאפשרות לו ליצור התקשרות טובה. משום כך זקוק הילד לקשר קבוע ורצוף

ובתדירות גבוהה, עם ההורה שאינו המטפל העיקרי (ההורה שהילד לא מתגורר עמו רוב הזמן).

■ ככל שהילדים קטנים יותר כך היציבות חשובה להתפתחותם. היצמדות לסדר יום קבוע, כשהילד נמצא עם כל הורה בנפרד, עשויה להקל על המעברים בין הורה להורה. כמו כן, רצוי להזכיר לתינוק את ההורה השני (למשל באמצעות תמונה) ולאפשר לו להחזיק צעצוע אהוב או חפץ שהוא קשור אליו, על מנת להקל עליו את המעבר מבית לבית.

■ בגיל זה כושרו של הילד להתבטא ולהבין דברים באופן מילולי הוא נמוך, ולכן חשוב במיוחד שההורים יקפידו על קשר ביניהם ויעדכנו זה את זה לגבי מה שעובר עליו אצל כל אחד מהם.

מגיל שנתיים עד חמש

לאחר בניית יחסי התקשרות ראשוניים מתפנה הילד להרחיב את עולמו החברתי מעבר למשפחה הקרובה ולהתנסות במשחק חברתי. דרך קשריו עם הוריו ועם אחרים הוא מפתח תפיסה עצמית והרגשה של הזדהות עם הוריו, שהם הגורם המשפיע ביותר בחייו בשלב זה.

למרות שבקבוצת גיל זו ילדים מתחילים להיות מעט יותר עצמאיים הם עדיין זקוקים להרבה חום וקירבה פיזית.

פרידה של ההורים בשלב זה עלולה להיות משבר קשה עבור ילדים, בעיקר עקב חרדתם מנטישה. חששם המרכזי הוא שהפירוד בין הוריהם יגרום להינתקות שלהם מאחד מהם. המצוקות עשויות להתבטא בשינויים בהרגלי השינה, הניקיון והאכילה, ובנסיגה לשפה ילדותית יותר. חשוב להפיג חששות אלה ולהבטיח כי שני ההורים ימשיכו לדאוג להם.

לילדים בני שנתיים עד חמש דרכי חשיבה שונות מאלה של ילדים גדולים יותר. הם נוטים להסביר לעצמם מצבים לא ברורים באמצעות הדמיון ועלולים בדרך זו לעוות את המציאות כדי להקל על עצמם את ההסתגלות. הם יוצרים לעצמם ציפייה נכזבת שיוכלו לפתור את הבעיה שנוצרה.

בשלב זה תפיסת הזמן של הילד עדיין לא בשלה. קשר תדיר, קבוע ורצוף עם שני ההורים מסייע בהתמודדות עם המצב החדש. מעברים מהורה להורה מלווים לעתים בבכי ובהתפרצויות זעם, אך הילדים נוטים להירגע תוך זמן קצר.

ילדים רגישים לביקורת שההורים מבטאים אחד כלפי השני. ביקורת זו נתפסת על ידם כביקורת על עצמם בשל ההזדהות שלהם עם הוריהם.

גילאי חמש עד שמונה

בשלב זה מתפתחת היכולת לשוחח על רגשות, אך עדיין קיים קושי לבטא מצוקות באופן מילולי. מצוקות אלה עשויות לבוא לידי ביטוי בפחדים, בעיות שינה, הרטבה, בעיות התנהגות או קשיים בבית הספר. לכן חשוב לשוחח עם הילדים ולסייע להם לבטא את רגשותיהם ביחס לפרידה.

לרוב הילדים בגיל זה יש משאלה שהוריהם ישובו זה אל זו, והם, בדרכם, מנסים להגשים משאלה זו גם אם אינה מציאותית. ראוי להעביר להם מסר ברור שהפרידה סופית, על מנת להקל עליהם להשלים עם המצב, ועם היותו בלתי הפיך.

דווקא בגלל האמונה של הילדים, שביכולתם "לפתור" את הבעיה של ההורה והמשפחה ולאחד את ההורים, חשוב להימנע מלגייס אותם כמעבירי מסרים בין ההורים או לכרות עמם ברית במאבק לטובת אחד מהם. כך תיחסך מהם ההתמודדות עם נאמנות כפולה כלפי ההורים.

בגיל זה הילדים מתקשים להיפרד מההורה לאחר שהייה ממושכת עמו. למרות הקושי שלכם כהורים להתמודד עם כאבו של הילד, אין לראות בכך התנהגות חריגה. קבלה ותמיכה רגשית מצדכם, יסייעו לו להתמודד עם הפרידה.

גילאי שמונה עד שתיים עשרה

בגיל זה מתרחבת העצמאות של הילדים ומשתפרת יכולתם להבין את המציאות ולבטא רגשות. הילדים מעוניינים לקבל מידע, להשמיע את קולם בשאלות הנוגעות להם ולעיתים, ולשוחח על המצב החדש בפתיחות ומתוך כבוד הדדי.

הילדים נוטים לתפוס מצבים במונחים קיצוניים של שחור/לבן, טוב/רע. בשל יכולתם להבין את העימות הם נוטים לנקוט עמדה ולהיות שיפוטיים ביחס אליו. כאשר רמת העימות בין ההורים גבוהה, והילד מקבל מסר כי מצפים ממנו לנקוט עמדה, הוא עלול לבחור באחד ההורים ולהגיב בהתרחקות ובכעס כלפי ההורה השני. לפיכך, חשוב שאף אחד מההורים לא יעודד את הילד ליצור ברית נגד ההורה האחר. יש סכנה שבחירה באחד ההורים תגרום להתנתקות מההורה השני ובשל כך ייגרם לילד נזק רב.

עולמם החברתי של הילדים מתרחב בגיל זה. חוגים, תנועות נוער, ספורט, ומסיבות הופכים להיות חשובים. משום כך, הסדרי הקשר צריכים להיות גמישים, תוך התחשבות בפעולות חברתיות אלה, החשובות להתפתחותם ולשילובם בחברה. כמו כן, בשל העובדה כי עולם החברים הופך להיות מרכזי, עלולים הילדים להתבייש במצב המשפחתי החדש, למרות שמשפחות פרודות אינן יוצאות דופן בחברה.

יהו

גילאי שתיים עשרה עד שש עשרה

המתבגר נתון בתהליך התפתחות לקראת עצמאות והשתחררות רגשית מההורים. הוא נע הלוך ושוב בין עולם הילדים לעולם המבוגרים והתנהגותו מאופיינת בתגובות קיצוניות בכל תחומי הטיפקוד. הוא זקוק לאוטונומיה אך גם לגבולות ברורים. יש לאפשר לו מרחב זמן כדי שיוכל לעצב לעצמו את תגובותיו לפרידת הוריו.

חוסר היציבות והפגיעות, המאפיינים את תקופת הפירוד והגירושין, מקשים על המתבגר לעבור את התהליכים של גיל ההתבגרות. הורים הנמצאים בעיצומו של תהליך פרידה וגירושין עשויים לצפות מילדיהם המתבגרים להבנה, לאחריות ולבגרות. ציפייה זאת אינה מתממשת פעמים רבות בשל הירידה בטיפקוד ההורי וקשיי ההתמודדות של המתבגר עם הקשיים המשפחתיים.

מעורבות גדולה בסכסוך, והזדהות עם אחד ההורים, מקשות לעתים על המתבגר וגורמות לו ליטול אחריות מוגזמת. מנגד, הגירושין עלולים לגרום להתנתקות ול"בריחה" כתגובה למצוקה. יש חשיבות לתיאום בין ההורים בכל הקשור להתייחסות אליו, שכן מתבגר עלול להגיב בקיצוניות לפערים בין ההורים. עם זאת, מתבגרים רבים שהוריהם מתגרשים מגיבים באופן שונה: הם לומדים ליטול אחריות, מפתחים תפיסות מוסריות וגישה מציאותית לכסף ומסייעים רבות במשק הבית.

קבוצת בני גילו של המתבגר נעשית משמעותית ביותר עבורו ועשויה לשמש לו קבוצת תמיכה והזדהות, לנוכח הירידה בתמיכה ההורית.

ההתבגרות היא שלב התפתחותי שבו העיסוק במיניות תופס מקום מרכזי. כאשר הורים מפתחים יחסים עם בני זוג חדשים, עליהם להביא זאת בחשבון.

איך יכולים ההורים להקל על הסתגלותם של ילדיהם לפרידה

מחקרים מראים כי לאחר תקופת הסתגלות ראשונה, יתגברו רוב הילדים על משבר הגירושין וינהלו אורח חיים תקין. הסתגלותם תהיה טובה יותר אם הוריהם ימשיכו להיות רגישים לצורכיהם, יתיחסו אליהם בכבוד ובהתחשבות וישתפו פעולה כהורים.

הסבר על הפרידה

אי אפשר להסתיר מהילדים את הפרידה. הם חשים וקולטים, ואף עלולים להגיע לפרשנויות משלהם. לפני ההודעה על הפרידה, רצוי שההורים יתכננו מה ראוי שהילדים ישמעו ובאיזה מידע לא ראוי לשתפם. רצוי ששני ההורים ינהלו את השיחה עם הילדים בצוותא, אם הדבר אפשרי.

חשוב להסביר לילדים מה מתרחש בצורה עניינית, תוך שמירה על כבודו של כל הורה, ולהכין אותם לקראת השנויים שיתרחשו לאחר הפרידה. ההסבר צריך להיות תואם לגילם ולרמת הבנתם של הילדים; כך יימנעו מהם אי־ודאות וחוסר בהירות לגבי הסיבות לפרידה, ולגבי השינוי שעומד להתרחש בחייהם.

רצוי שההסבר לילדים לא יהיה חד פעמי. יש להשאיר להם דלת



פתוחה לשיחות בכל עת שיזדקקו לכך ולעודד אותם לדבר על
רגשותיהם, ולשאול כל שאלה שמטרידה אותם. כאשר ילד נמנע
משאלות, כדאי ליזום שיחה עמו כדי להסביר לו את המצב.
ודאו שילדיכם יידעו כי למרות שהפרידה קשה להם, אתם,
המבוגרים, תדעו להתמודד עם המצב ותעשו ככל יכולתכם על מנת
להקל עליהם.

מה כן רצוי להשמיע לילדים

ההחלטה להתגרש נעשתה לאחר חשיבה ולא הייתה גחמה רגעית שכן ההורים מבינים את חשיבותה עבור הילדים ואת השפעתה עליהם.

ההורים מצטערים על הכאב שנגרם לילדים.

למרות סיום הנישואין המשפחה עדיין קיימת, כולל המשפחה המורחבת. לילדיכם ממשיכים להיות שני הורים, סבים, סבתות, דודים ובני דודים, שאוהבים אותם כפי שאהבו אותם בעבר.

למרות שרגשות המבוגרים זה אל זו השתנו, הקשר המיוחד בין ההורים לילדים נמשך, וכהורים הם ימשיכו לדאוג לטובתם ולצורכיהם.

הילדים אינם אשמים בשינוי שחל ברגשות ההורים זה כלפי זה. ייתכן שהם מאמינים כי בכוחם לשנות את החלטת ההורים, אך למעשה הפרידה היא סופית.

ההורים מבינים שלילדים יש חששות ודאגות. הם יאפשרו להם להשמיע את קולם, יתחשבו בעמדתם ויענו על שאלותיהם.

שני ההורים מבטיחים לקיים קשר קבוע ובטוח עם הילדים.

ההורים מבטיחים לא לערב את הילדים בסכסוכים ביניהם.

ההורים מבטיחים לא לפגוע בשמו הטוב של ההורה האחר בפני הילדים.

יח

תכנון ההורות המשותפת

הורים מכירים את ילדיהם ואת צורכיהם, ולכן הם המתאימים ביותר לקבל החלטות בעבורם. ההחלטות הטובות ביותר על עתידם של ילדיכם הן ההחלטות שתגיעו אליהן במשותף, לאחר שמיעת קולם ומתוך התחשבות ברגשותיהם. אם אינכם מסוגלים להגיע להחלטות, בשל עוצמת הקונפליקט ביניכם, רצוי שתפנו לעזרה ולייעוץ. לאחרונה מסתמנת מגמה של חלוקת האחריות ההורית לאחר הגירושין כך שילדים שני בתים ולא בית עיקרי. סידור זה מחייב תוכנית הורית מפורטת ומותאמת לצורכי הילדים ולגילם. לילדים מגיל ארבע ואילך קל יותר להתארגן למעבר בין שני בתים בתנאי שההורים משתפים פעולה. לגבי ילדים קטנים יותר רצוי לפנות ליעוץ מקצועי.

בכל תוכנית הורית יש לתת את הדעת לסוגיות הבאות: **יש לאפשר לילדים להישאר נאמנים לשני הוריהם ולאהוב אותם.** גם אם הילדים נמצאים רוב הזמן אצל הורה אחד, הם זקוקים לקשרים הדוקים וקבועים עם ההורה השני. שמירת קשר רצוף ואיכותי עם שני ההורים חשובה וחיונית להסתגלותו ולהתפתחות הנפשית התקינה של הילד.

הילדים זקוקים לביטחון ביחס לעתידם לאחר הפירוד, והסדרי קשר קבועים ובטוחים מאפשרים זאת. לילדים הצעירים חשוב לחוש ולדעת שהמבוגרים האחראים עליהם, הוריהם, ימשיכו לדאוג להם, ויעניקו להם מסגרת קבועה, כולל ארגון מפגשים עם ההורים. ההסדרים צריכים להיות מותאמים לגיל הילד ורגישים למצבו. ככל שילדים צעירים יותר, הם זקוקים למפגשים תכופים שמועדם קבוע וידוע מראש. כאשר הם גדלים יש לאפשר להם גמישות בבחירת ימי המפגש, מתוך התחשבות בעיסוקיהם ובחיי החברה והלימודים שלהם. כדאי לעודד אותם ליזום קשר עם שני ההורים, כולל קשר טלפוני רצוף, אך עיקר האחריות לרציפות ולתוכן הקשר מוטלת על ההורים עצמם. רצוי שמפגשים עם ההורה שביתו אינו הבית העיקרי של הילד

לא ישאו אופי בלעדי של בילויים ו"אטרקציות". מעורבות של ההורה בחיי הילד, כולל ארוחות משותפות ולינה וכן ליווי לחוגים ולפעילויות, היכרות עם חבריו והשתתפות בחיי בית הספר והחברה שלו, יתרמו להמשך קשר הורי משמעותי מבחינה רגשית וחינוכית. במסגרת הסדרי הקשר שקבעתם, מעבר של הילד בין ההורים מהווה נקודה רגישה שכדאי לתת עליה את הדעת. מעברים ללא עימותים ובאווירה רגועה מקנים לילד ביטחון. כאשר היחסים בין ההורים אינם מאפשרים מעברים חלקים ניתן להעזר בדמות נוספת (בן משפחה או חבר), במקום ההורים או לצידם בעת המעבר. רצוי שלילדים תהיה אצל כל אחד מההורים פינה או חדר לשימוש הפרטי בעת הביקורים, וכן בגדים וצעצועים, או חפצים אחרים השייכים להם, על-מנת להקנות להם הרגשת שייכות לשני הבתים בהם הם מבלים. כך יחושו כי גם משפחה שמתפרקת לשני בתים נשארת משפחה.

אחריות הורות משותפת

שוחחו ביניכם על הילדים ועל צורכיהם. רצוי שתקבעו מראש מתי ואיך צריך לשתף את ההורה האחר בשינויים במצב הבריאותי של הילד, במצבו בלימודים, ובשינויים ברגשותיו ובחיי החברה שלו. עודדו את ילדיכם להביע בגלוי את רגשותיהם – את העצב, הכעס, הגעגועים – מבלי לעורר בהם רגשות אשם, ומבלי לבקר אותם.

טבעי שבתקופה שקדמה לגירושין, במהלכם ולאחריהם, יהיו חילוקי דעות, תחושות של עוינות, חוסר אונים וכעס כלפי בן/בת הזוג. חשוב לחסוך מהילדים סבל מיותר, ולהימנע ככל האפשר מלערבם, בגלוי או בסמוי, בקונפליקט שביניכם. כאשר התקשורת הישירה ביניכם איננה פועלת, ראוי שלא להפוך את הילדים ל"דוורים", המעבירים הודעות מאחד לשני. אל תעמידו אותם במצב שבו הם נדרשים לדווח להורה אחד על ההורה האחר, או לחלק את נאמנותם ביניכם. כאשר אתם מערבים אותם בעניינים כספיים אתם מקשים עליהם. יש למסד את הטיפול בנושאים אלה בלא שהילדים יהיו מעורבים.

יחס

שימוש בילד כשופט, הקובע מי הטוב ומי הרע ביניכם, פוגע בו. זהותו של הילד וההערכה העצמית החיובית שלו נובעים מהזדהותו המוקדמת עם שני הוריו ומההערכה שהוא חש כלפיהם. ודאי לא תרצו לערער בסיס זה.

היו מודעים לכך כי לעתים, כשהורים נאבקים מופנה חלק מן הכעס כלפי הילדים, והם עלולים לחשוב בטעות שהוריהם נפרדים בגלל מעשה שלילי שעשו. לעתים יספרו לכם ילדיכם מה שנדמה להם שאתם מעוניינים לשמוע. ילד קטן שעונה לשאלת אמו "איך היה הביקור אצל אבא?" עשוי להשיב: "אני לא אוהב את האוכל שאבא נותן לי". ייתכן שהתשובה מיועדת להבטיח לאם שהוא אוהב להיות אתה.

אין זה מתפקידם של הילדים לתמוך בהורים. הורים אמורים לקבל תמיכה ממבוגרים אחרים ולהעניק תמיכה לילדיהם.

רצוי מאוד להתייעץ עם אנשי מקצוע לגבי כניסתם של בני זוג חדשים למשפחה. באיזה אופן לערוך את ההיכרות עם הילדים וכיצד להכין את הרקע לכך.

היום אתם מצויים בתהליך פרידה, אך נכונו לכם עוד שנים רבות שבהן תהיו שותפים לאירועים של ילדיכם: בר/בת מצווה, צבא, נישואין, נכדים וכו'. בכולם חשובה תקשורת תקינה ביניכם, כדי שהאירוע לא יהיה למעמסה רגשית על ילדכם.

אם אתם מתלבטים או זקוקים לייעוץ ולעזרה, אנא פנו לגורמים המתאימים לפי הרשימה המצורפת לחוברת זו.

לחוברת מצורף דף המיועד לילדיכם, אותו רצוי לתת להם במהלך השיחה עמם או בעקבותיה.

לעיתים הילדים נקלעים לתוך הסכסוך הזוגי ומוצאים עצמם בקונפליקט נאמנויות:

"דוור"

שימוש בילדים להעברת מידע ומסרים בין ההורים.

אבא של לונה פארק - אמא של פינוקים

כאשר תוכן הביקורים הוא רק פעילויות כיף
ואין מקום להורות אחרת.

"מרגל"

לבקש מהילד דיווח על ההורה השני.

"אתה הגבר בבית, אל תעזוב אותי...."

להמנע מהפיכת הילדים לילדים הוריים הלוקחים אחריות
מעבר לגילם.

"אתה יכול ללכת עם אבא... אבל אנחנו נוסעים לאילת"

להמנע מלהתחרות על זמנו של הילד ולא לצו לבחור.

"אני רוצה להשאיר לכם את הבית אבל אמא שלכם רוצה למכור אותו"....

כך מכניסים ילדים למעורבות ונקיטת עמדה.

יחס



דרכים חלופיות להתדיינות משפטית

קיימות כמה דרכים המיועדות למנוע התדיינות משפטית ארוכת טווח והסלמה בעימות המשפחתי.

פנייה לגורם טיפולי

כדי לעבד את תהליך הפרידה, חשוב שההורים יקבלו הדרכה שתאפשר להם להעניק תמיכה רגשית לילדים, ותפחית את הקשיים הנובעים מהגירושין בתחומים שונים כגון:

■ תכנון חלוקת אחריות הורית.

■ מעבר דירה ומעבר בית ספר: הכנת הילדים לשינוי, תכנון המעורבות ושיתוף הפעולה בין ההורים בפעילויות בבית הספר, והתייחסות לקשיים של הילדים בתחום החברתי.

■ מעבר של אחד ההורים לעיר אחרת: תכנון הסדרי קשר שיענו על צורכי הילד בהתאם לגילו.

■ כניסת בני זוג חדשים למערכת המשפחתית: בדיקת מוכנותם של הילדים לשינוי והכנתם אליו.



להורים המתקשים להתמודד עם שאלות אלה ואחרות בכוחות עצמם, מומלץ לפנות לייעוץ לאיש מקצוע: פסיכולוג, מטפל משפחתי או זוגי, או יועץ חינוכי (רשימת גורמים באזור מגוריכם מצורפת לחוברת זו).

גיבוש הסכמות בהליך גישור כחליף לעיחות משפטי

הגישור הוא דרך מומלצת לפתרון המחלוקות ולהשגת הסכם גירושין מאוזן, העונה על צרכי בני המשפחה, ובעיקר הילדים. מטרת הגישור הן סיוע להידברות ולהשגת הבנות חדשות והסכמות בעניינים הנוגעים לעתיד המשפחה.

כיצד ניתן לפנות לגישור?

כדאי לפנות לגישור עוד לפני הגשת תביעות לבית המשפט. ניתן לקבל פרטים על שירותי גישור פרטיים ב"עמותת מגשרי ישראל" או ב"חוג מגשרי האגודה לטיפול משפחתי".

כיצד פועל תהליך הגישור?

בני הזוג נפגשים עם מגשר נייטרלי, העוזר להם להגדיר את הנושאים השנויים במחלוקת ולפתור בעיות בדרך של הידברות ומשא ומתן. המגשר מקשיב לכל צד, מסייע להגדיר את צרכי הילדים ולמצוא פתרונות לגבי האחריות היומיומית עליהם. כמו כן הוא מסייע להגיע להסכמות לגבי חלוקת הרכוש המשותף וסידורים כספיים אחרים, תוך התייחסות למרכיבים אישיים ומשפחתיים. כל זאת באווירה של תקשורת פתוחה ודיון הוגן, והעברת מסרים שיש קושי להעבירם באופן ישיר בתקופה מתוחה.

האם תוכן תהליך הגישור מובא לידיעת בית המשפט?

תוכן התהליך חסוי על-פי חוק, ולבית המשפט מועבר רק ההסכם הסופי שעליו חתמו בני הזוג, או הסכמות שגיבשו והם מעוניינים להעניק להן תוקף משפטי.

האם שני בני הזוג משתתפים?

תהליך הגישור מחייב השתתפות שני בני הזוג, מאחר שהוא מחייב

למצוא פתרונות לבעיות משותפות, אך ייתכנו מפגשים נפרדים עם כל אחד מבני הזוג על פי הצורך. המטרה היא לסייע לבני הזוג להתגבר על משקעים וכעסים, ולהגיע יחד לפתרונות הולמים שיענו על צורכיהם של כל בני המשפחה. לעתים קשה להגיע להחלטה משותפת על הצטרפות לגישור. ניתן לפנות למגשר ולהסתייע בו כדי לבדוק כיצד לצרף את הצד האחר.

מהי תרומת הגישור לילדים?

כאשר הבעיות נפתרות בתהליך גישור יש בכך משום הקלה לילדים הלומדים שהוריהם מסוגלים לפתור בעיות ולדון בעתיד ילדיהם במשותף, ולא כיריבים הנלחמים ומתחרים זה בזה. ילדים שנוכחים לראות כי הוריהם מסוגלים להתגבר על מחלוקות וליישב את הסכסוך ביניהם ימצאו בכך ביטחון ויסתגלו לשינויים בחייהם בצורה טובה. במקרים מסוימים ניתן לשתף את הילדים בחלק מהתהליך בהתאם לנסיבות, כדי להתחשב בצורכיהם ובהעדפותיהם בתכנון ההורות המשותפת.

האם ההסכמות שגובשו בגישור קבילות מבחינה חוקית?

ההסכמות המושגות בתהליך הגישור יקבלו תוקף משפטי לאחר אישורן בבית המשפט או בבית הדין הרבני. מומלץ שעורכי דין ינסחו את ההסכם. כל צד רשאי להתייעץ עם עורך דין בכל שלב של הליך הגישור. מגשרים רבים נוהגים להציע לצדדים להביא את ההסכם שהושג לעיונו של עורך דין לפני החתימה עליו.

גישור ביחידת הסיוע

את שירותי הגישור ביחידות הסיוע שליד בתי המשפט לענייני משפחה נותנים בדרך-כלל עובד סוציאלי ועורך דין המסייעים לצדדים להגיע להסכמות במכלול הסוגיות הנתונות במחלוקת. לאחר השגת הסכם, שופט בית המשפט לענייני משפחה נותן לו תוקף משפטי. ההפניה ליחידת הסיוע היא באמצעות שופט בית המשפט לענייני משפחה, לאחר הגשת תביעה או באמצעות בקשה ליישוב סכסוך (דף מידע מצורף).
הטיפול ביחידת הסיוע אינו כרוך בתשלום.

יחס

לפניכם רשימת ספרים מומלצים לקריאה, לכם וגם לילדיכם.
חשוב לבדוק את התאמת הספר לגילו ולרמת התפתחותו של הילד.

ספרים מומלצים לחבוגרים

אילון, ע. פלשר ע. תגובות שרשרת, ילדים וגירושין הוצאת נורד 1987
גניזי, אורית קשר מותר. מדריך לנשים אחרי הגירושין הוצאה לאור פקר 1997
דגן, מיכל ילדים גרושים כתר 2001
וייס, רוברט משפחה חד הורית אורעם 1988
וינברג, מרים ילדי מחלוקת. עיון בספרות ילדים מסייעת בנושא גירושין אורעם 1993
ולרסטין, ג'. קלי, ג. אחרי הגירושין זמורה ביתן 1984
ולרסטין, ג'. גירושין והשפעתם על הילדים בבגרותם הוצאת מטר 2001
זיידל, ס. המדריך לגישור והסדרי גירושין הסכמות 2001
זיידל, ס. להתגרש ולהשאיר חברים הסכמות 2004
ספילקה, פ. מה עם הילדים? משפחה בגירושין מדריך להורה זמורה ביתן 1995
רביב, ע. כצנלסון, ע. משבר ושינויי בחיי הילד ומשפחתו עמיחי
רבין, קלייר הגירושין החדשים הוצאת אמציה

ספרים מומלצים לילדים ולנוער

אורלב, אורי ליליה מלכת ארץ ישראל כתר 1991
אטלס יהודה כל אחד והמשפחה שלו ראשית 2000
זיידל, ס. להתגרש ולהשאיר חברים הסכמות 2004
בלום, ג'ודי זה לא סוף העולם כתר 1986
גרולמן, א.א. אנו מתגרשים, דו שיח הורים לילדים אורעם 1975
דגן, מיכל ילדים גרושים כתר (מתאים למתבגרים) 2001
זרחי-כנן, נורית וולפיאנה מומי בלום מסדה 1987
זרחי, נורית לא לגרש את נני ספריית פועלים 1988
יושע, איציק נמרוד גם וגם עם עובד 2002
מודן, שולה אמא ואבא של טל נפרדים מודן 1991
מורג, אורה לאמא יש חבר חדש דביר 1992
נאור, לאה היום הראשון הכי קשה מסדה 1988
נאור, לאה הכל קרה בגלל בולי מסדה 1990
ספילקה, פ. מה יהיה איתי? משפחה בגירושין (מדריך לצעירים) זמורה ביתן 1995
רואר, דורית רחוב האושר מס' 4 רכנגולד 1989