

ילדי גירושין - מה עובר עליהם וכיצד ניתן לתמוך בהם ולחזק אותם מאת: גדי רוזן

נכון שכיום, להיות ילד שגר עם אבא, או עם אמא, או חצי, זו לא תופעה יוצאת דופן כלל, אך אין בזה משום נחמה. והרי ידוע את מי מנחמת צרת רבים. כשהורי הילד נפרדים, מבחינתו זה מבהיל, מאיים ומזעזע את היציבות והביטחון שלו. פרידת ההורים מעלה בפני הילד שאלות קשות ומעוררת פחדים קיומיים. גירושין של הורים הם תמיד חוויה קשה ביותר עבור הילדים. מדובר במשבר של ממש, בתחושה שהשמים נופלים על ראשם ושהכול קורס ומתמוטט. יתכן וההורים חשים שזה יביא לילדים הקלה, אך מבחינת הילדים עצמם זו לא הקלה כלל. נכון שברוב המקרים הם ילמדו להתגבר על השבר, להתאושש ולהתחזק, לחזור לעצמם ולהמשיך בחייהם, אך הפצע העמוק בפנים יישאר לתמיד גם אם חיצונית הוא כבר הגלוי. בדרך כלל הזמן עושה את שלו ועם הרבה תמיכה ואהבת ההורים ולעיתים גם עם עזרה ותמיכה מקצועית ההתגברות תהייה קלה או גם קצרה יותר. גירושי הורים אינם פצע שיעבור ויגליד סופית, כי פירוק המשפחה ופרידה חלקית מהורים הם חווייה קשה מנשוא עבור ילד.

קשה לעמוד את הנזק הנפשי המדויק שנגרם לילד בעת הגירושין, אך ברור שהנזק אינו קל, גם אם לעיתים לא רואים סימנים בהתנהגות הילד. לעיתים הילדים צעירים מידי כדי לדבר על הכאב והסבל ולבטא תחושותיהם במילים, לעיתים הם "מדברים" בשפת התנהגות, אך לא תמיד ההורים ערים לכך ויודעים לפרש אותה נכון. לעיתים הם בוחרים בשתיקה ומסרבים לשתף פעולה ולשוחח על הנושא, אולי בגלל עוצמת כאבם, מסתגרים ומתכנסים בתוך עצמם וקשה להבין מה עובר עליהם. בכל מקרה חשוב לשרד לילד שאפשר לדבר על הכל ושירגיש נוח לשאול ולשתף ברגשותיו. יש להימנע מהפעלת לחץ ולאפשר לילד לבחור את דרך ההתמודדות המתאימה לו גם אם בחר לשתוק. בעקבות הגירושין, הילדים עשויים לחוש פגועים, נבגדים, מרומים וננטשים. ברור הוא שהגירושין פוגעים, לפחות באופן זמני, בתחושת הביטחון של הילד ובאמונה בכוחה של המשפחה כגוף העיקרי שעליו ניתן לסמוך ולהישען. פעמים רבות הפגיעה הינה אף בדימוי העצמי של הילד.

אז מה עדיף לילד?

הורים רבים שואלים מה עדיף עבור הילד: זוג הורים מסוכסכים חיים יחד איתו בבית, או הורים פרודים? הדבר הברור ללא כל ספק הוא, שתמיד עדיף עבור הילד שני הורים אוהבים ותומכים בבית. אבל, אם המצב אינו כזה ונכשלו כל ניסיונות ההורים להתקרב, לגשר ולתקן - אני מאמין שעדיף מצב של הפרדה והתנתקות במשפחה מאשר חיים באווירה קשה של מתח ולחצים מתמשכים, חוסר אמון וחוסר בטחון ובעיקר חוסר אהבה.

נראה שכיום אנשים מפרקים בקלות רבה מידי את הזוגיות ואת התא המשפחתי. המצב הכלכלי, הקודים החברתיים, העובדה ששנים רבות עובדות ועצמאיות או נתמכות על ידי הוריהן, כל אלה מקלים על פירוק הזוגיות גם אם לא מוצו עדיין כל הניסיונות לשפר את מערכת היחסים. זו תופעה רחבה שנראה כי היא סוחפת ומעודדת וגורמת לזוגות רבים לבחור באופציה המהירה יותר והנראית קלה יותר כי אינה דורשת השקעה רבה ולקיחת אחריות על השינוי.

את המחיר משלמים הילדים. הם אינם וגם לא צריכים להיות חלק מההחלטה. לא שואלים אותם, לא מתייעצים בהם בנושא, אך את הפירות הם קוטפים ואוכלים. קשה להבהיר מה הוא הנזק הרגשי הנגרם לילד עקב גירושי ההורים, זה שונה כמובן מילד לילד ותלוי בגורמים רבים כגון גיל הילד, הקשרים והיחסים שלו עם הוריו בתקופה שקדמה לגירושין וגם לאחריהם ובעיקר כיצד הם התבצעו. גירושין הינו תהליך ולא אקט רגעי והם יכולים להתרחש בדרכים שונות, באווירה שונה ובעוצמות רגשיות שונות ולכן השפעה רבה על החוויה שהילד חווה.

היחסים שאחרי הפרידה

קשה מאוד לשמור על מערכת יחסים טובה ותקשורת מכבדת בתקופת הגירושין ואחריה. במקרים רבים הורים לא מתאמצים להסתיר את כל קשת הרגשות הקשים שהם חווים, ומביעים את הכעס, האכזבה והתסכול נגד ההורה השני - בעיני ובאוזני הילדים. ישנם מקרים לא מעטים בהם ההורים משתמשים בילד כדי להעביר מסרים לא אוהדים, לדרוש מהצד השני

תביעות כספיות ואחרות ואף לאיים על ההורה השני או ל"הרעיל" את הילד נגדו. לעיתים, כשהיחסים בין ההורים קשים במיוחד, הילדים נדרשים להוכיח נאמנות, לתמוך ולצדד בהורה המגדל אותם, להכיר באחריות ובעומס שלקח על עצמו ולנתק את הקשר עם ההורה השני כדי להוכיח את נאמנות. מצב קשה מאד, ללא ספק, עבור הילד. דווקא בתקופה בה הילד זקוק לתמיכה ואהבה רבה כדי להתגבר ולהמשיך הלאה, חשוב שישמור על קשר עם שני ההורים וכדאי שיקבל את התמיכה משני ההורים.

איך ומה לספר לילד?

בעבר כשגירושין היו תופעה יוצאת דופן יחסית בישראל, ילדים היו מתביישים ומסתירים את עובדת גרושי ההורים. במקרים רבים האמת הוסתרה אף מפני הילדים. אבא היה אז "מתגורר באמריקה, בקיבוץ או בצבא" ואף פעם לא היה בא לחופשה לבקר בית. היום איננו מסתירים יותר, מרמים ומטייחים וטוב שכן. מומלץ לדבר עם הילד בסמוך למועד הפרידה ולהסביר לו בהתאם לגילו וליכולת ההבנה שלו, שאבא ואמא כבר לא אוהבים (מה שהילד יודע והרגיש כבר מזמן!!) והחליטו להיפרד אחד מהשני אך לא ממנו. אסור שהילדים יהיו שותפים להחלטה, אסור לשאול את דעתם ולהתייעץ איתם. והרי כמעט תמיד הילדים יעדיפו משפחה שלמה ומאוחדת גם כשהיחסים קשים ובלתי נסבלים. גם הודעה זו עשויה להבהיל את הילד כי בתפישתו, אם אמא הפסיקה לאהוב את אבא אולי זה יכול לקרות יום אחד גם איתו? לכן חשוב להעביר לילד מסר נחוש וברור שמהילד הורים לא נפרדים לעולם. בעקבות גרושי הוריהם, ילדים עשויים להפוך להיות ילדים מרצים, כדי להבטיח שהם "ילדים טובים" ולכן יאהבו אותם ומהם לא יפרדו. חשוב להעביר מסרים מרגיעים לילד כדי שלא יוותר על מי שהוא באמת כדי להבטיח את עתידו.

לא צריך להרבות בדיבורים ובפרטים בתקופת תהליך הגירושין ואחריה. הילד צריך לדעת מה קורה. אין טעם לנסות ולהסתיר, כי לילדים יש חושים חדים והם קולטים את המצב לאשורו. חשוב לשתף ולשוחח עם הילד בהתאם לגילו, ובאופן כללי ולא בפרטי פרטים. אין לדבר נגד ולהאשים את הצד השני. כשישנה החלטה להיפרד חשוב לספר לילדים אך לעשות זאת בסמוך למועד הפרידה ולא זמן רב מראש. אפשר לומר לילד: "אמא ואני לא מסתדרים טוב יחד ואנחנו בתהליך משותף כדי לבדוק מה ניתן לעשות כדי לשנות את המצב". או "אמא ואני החלטנו להיפרד אחד מהשני אבל אף פעם לא נפרד ממך ותמיד נהיה איתך ובשבילך!"

חשוב לקבל את הילד

כעת חשוב ביותר להקשיב לילד בערנות ובפתיחות, לשים לב כיצד הוא מבטא את עצמו במילים ובהתנהגות, לא לבקר אותו, לכעוס עליו או להיאבק בו. הילד עשוי לסרב ללכת לגן או לבי"ס, להפסיק להכין שיעורים וללמוד למבחן, לחזור אחורנית מבחינה התפתחותית ולהרטיב, למשל, לבוא למיטת ההורים בלילה, לסרב ללכת לחברים או להזמין אותם ועוד. יש לקבל את הילד ואת התנהגותו. לא לכעוס, לא להלחם או לנסות לשנות, אלא לכבד את הדרך שלו להביע את רגשותיו. זה לא אומר שצריך לאפשר לו כל מה שרוצה ולהפסיק ללכת לבי"ס או לגן, אבל צריך להתחשב במצב המיוחד ברגע זה ולהיות אמפטי ומכיל את הילד והתנהגותו. כשהתופעות הן קיצוניות ויש תחושה שהזמן עובר ולא חל שינוי, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע: לשתף את המחנכת ואת יועצת ביה"ס. אין להסתיר מהן את המידע כי הן שתתמודדנה עם הילד שעות רבות ביום והן שתוכלנה לתמוך בו בתקופה קשה זו לו.

למרות שגירושין הם פרידה לא רק בזוגיות אלא במידה רבה גם בהורות, הילד חייב להבין ולהרגיש בברור שהגירושין הם בין ההורים ולא ממנו "וגם אם אבא עוזב את הבית הוא לא יפסיק לעולם להיות אבא שלך". שני הצדדים נשארים איתו, גם אם לא פיזית אזי בליבם, ורוצים אותו. לפגוש בו, להיות איתו כמה שיותר, לחלוק איתו חוויות שלו ועוד. יש להבהיר לילד שחלוקת הזמן של הילד בין הוריו נעשתה כדי שההורים לא יהיו יותר ייחד אך כדי שהוא יוכל להמשיך להיות עם שניהם. קשה מאוד לשכנע ילד שאוהבים אותו כל כך, כשבעצם לא יכולים להיות איתו ובשבילו חלק ניכר מהזמן. אך מה לעשות - זהו הסדר הגירושין. לילד קשה לקבל זאת. ילדים נוטים לפתח רגשות אשמה שמא הגירושין נגרמו בגללם ואם הם יהיו ילדים טובים אולי זה ימנע. חשוב מאוד להבהיר לילד שהחלטה לגירושין אינה קשורה בו.

השפעת הגירושין על האבהות

אבות רבים מעידים על שינוי והתהדקות הקשרים והיחסים בינם לבין ילדיהם, או חלק מהילדים, בעקבות הגירושין. ואמנם, ברוב המקרים מדובר בהידוק הקשר עם האב. עם הגירושין והפרידה נותרים הילדים עם האם ונוצר ריחוק פיזי טבעי מהאב. עכשיו על האב להתאמץ להשקיע בקשר, לצאת לעיתים מוקדם יותר מהעבודה כדי לקחת את הילד אליו, לתכנן בילויי שלישי ושבת משותפים... כי אם קודם לגירושין האבהות הייתה מובנת מאליה ולא תמיד היה צריך להשקיע ולהיות נוכח, עתה על האב להתאמץ לשמר את הקשר עם ילדיו ולחזק אותו, או אף ליצור אותו מחדש אם לא היה קיים קודם. אם לא יעשה כך - הוא מפסיד את הילד. אבסורד הוא שילדים רבים זוכים, בעקבות הגירושין, באבא "חדש": פנוי, שותף, מתעניין, משקיע ומעורב שלא היה להם קודם לכן.

ישנם הסדרי ראייה שונים: החל ממשמורת של האם או האב ובילוי אמצע שבוע וכל שבת שנייה, ישנו הסדר מעניין של משמורת משותפת בו הילדים עוברים מבית לבית כל שלושה ימים ובכל שבת נמצאים אצל הורה אחר ממקום של שיוויון בחלוקה, וישנו הדגם השווודי המעניין שבו הילדים מתגוררים בבית אחד ואילו ההורים הם אלה העוברים בן הבתים לסירוגין וכך נמנע מהילדים המעבר בין בתים. זהו מודל מעניין אך יקר המחייב החזקת שלושה בתים בו זמנית. מה שחשוב הוא, שבקביעת ההסדרים יש לקחת בחשבון, קודם כל, את צרכי הילד. לא לחשוב על "מה אני רוצה כהורה" ולשכוח מה נכון לילד. בנוסף לכך חשוב שהילד יפגוש כמה שאפשר גם את ההורה השני ויקיים איתו קשר רציף, משמעותי ורגשי, כדי שיוכל להאמין שההורה לא ויתר עליו ורוצה בו כמה שיותר. כמובן, מה שחשוב תמיד (ולא רק במקרה של גירושין), זה כיצד מבליים ההורה והילד יחד את זמנם המשותף.

הדוגמה האישית

חשוב לזכור שהקשר והתקשורת בין ההורים, מהווים דוגמה אישית לילדים ודוגמה זו חזקה מעבר לכל למידה וחינוך. הילד רואה את הזוגיות ואת ההורות של הוריו הנפרדים? ומפנים. אם הנישואין נכשלים ומתפרקים חשוב לשמור על קיומם של הערכים המשפחתיים, כגון כבוד הדדי, הקשבה, תמיכה, נתינה, שתוף פעולה ועוד גם (ולעיתים במיוחד) במהלך הפרידה. הגירושין עשויים להשפיע על תפיסת העולם ועל ההיגיון הפרטי של הילד אותו הוא מפתח בשנותיו הראשונות ושאינו הוא ילך לחייו כבוגר. כשהגירושין נערכים כמלחמה, עם הטחת כעסים, עלבונות והאשמות, זה עשוי לגרום לילד חוסר רצון להתקשר בעתיד עם בן/בת זוג. חשוב מאוד לשים לב למילים ולרגשות אותם הילד פוגש ושומע מההורים.

לקבל הורה חדש

יצירת זוגיות חדשה עשויה להוות קושי ומכשול עבור הילד. באגדות מתוארים ההורים החורגים כרעים ומפלצתיים, אך גם במציאות, פעמים רבות היחסים טעונים ואינם פשוטים כלל. פעמים רבות הילד רואה בהורה החדש מי שדחק והחליף את ההורה הביולוגי, או מי שדוחף ומדיח אותו, הילד, מתפקידו כמגונן על האם, והוא מגלה יחס של התנגדות וטינה נגד ההורה החדש, מסרב לתקשר איתו לקבל את מרותו ולראותו כבעל זכויות בבית ובמשפחה. לעיתים ההורה החדש עצמו אינו מוכן לקבל את הילד כמות שהוא, עם כל הקשיים והמורכבות הרגשיים שבהם הוא מצוי, ומנסה ללחוץ עליו לשנות את התנהגותו. כאן יוצר מאבק. התוצאה עשויה להיות מערכת יחסים עכורה וקשה שבה ההורה הביולוגי מוצא עצמו בין הפטיש לסדן וחצוי בין בן הזוג לילדו. מסיבה זו נקטעות לעיתים מערכות יחסים חדשות, שהיו עשויות להצליח אלמלא הקונפליקט בין בן הזוג החדש לילד.

ומה אסור לשכוח?

גירושי הורים מהווים עבור ילדים תהליך של אבל ואובדן. הילד עשוי לחוש תחושות של כאב וצער, בושה ואשמה, אובדן ובלבול, כעס ותסכול עמוק. חשוב לפעול בתבונה וברגישות רבה. חשוב להוות דוגמה אישית חיובית כדי לצמצם ולמזער את הפגיעה בילד במהלך הגירושין ולכיוון עתידו כבוגר. מומלץ שהילד ימשיך להתגורר באותו בית בו התגורר עד כה, כדי למנוע מעבר ושינויים נוספים בחייו. חשוב להכניס סדר וארגון בחייו. ימי הביקור או המגורים עם כל אחד מהורים חייבים להיות מוגדרים וברורים לילד כדי לאפשר לו תחושת סדר ויציבות בחייו. כשההורים מצויים בתהליך של גירושין, הם מצויים בעצמם במשבר אישי ורגשי עמוק. הם עסוקים בעצמם, בחייהם וברגשותיהם ועשויים מטבע הדברים, לשכוח ולהחמיץ את מה שעובר על הילדים. דווקא בתקופה

גדושה ועמוסה זו אסור "לשכוח" את הילדים והתפקיד ההורי מקבל תוקף וחיבות בתקופה זו. בתקופה של משבר משפחתי, חוסר יציבות במשפחה ופגיעה קשה בביטחון של הילד בעצמו, בהוריו ואולי אף בעולם כולו. הילד זקוק להרבה תשומת לב, זמן, יחס ואהבה וזאת במנות כפולות ומכופלות. אני מאמין שגם ההורים וגם הילד זקוקים בעת הזו לתמיכה וליווי רגשי. עבור הילד, התמיכה והליווי הרגשי חשובים במיוחד והם נועדים לשקם את משבר האמון, הביטחון והדימוי העצמי הפגוע ממנו הוא עלול לסבול, כשהמטרה היא לחזק ולהעצים אותו כדי שיצליח להתמודד עם הקשיים והאתגרים שהחיים מציבים בפניו.

אשמח לשאלות, תגובות והערות הקוראים, גדי