

מסרים מרכזיים להורים וילדים בעת משבר הקורונה¹

מוגש מטעם 'בין לבין'

אילו קשיים יכולים להיות מועצמים אצל הורים גרושים, וכיצד להתמודד עימם?

הקושי: זוגות בתהליכי פרידה שעדיין מתגוררים ביחד - זוגות שרק החלו לחשוב על פרידה וטרם נקטו הפרדה פיסיית נמצאים כעת יחד שעות ארוכות באותו בית. בקרב משפחות אלה המתח רב והאתגר הרגשי הוא גדול.

מה אנחנו ממליצים? להתחיל לארגן ולהכין מחשבות וגם מסמכים לקראת פרידה; לחשוב ולתכנן את זמני השהיה של הילדים אצל כל הורה בהתאם לצרכי הילדים וליכולות של ההורים; לבחון את הנושא הכלכלי- ההכנסות וההוצאות בשנים האחרונות, חלוקת רכוש; ניתן בהחלט להתחיל תהליך גישור אונליין עם מגשר/ת מוסמכת/ת לענייני משפחה; כשיש חשש לאלימות, איום או אלימות אקטיבית. יש לפעול להפרדה מהירה ו/או לקבל יעוץ מקצועי.

הקושי: 24/7 ילדים ללא מסגרת - לפתע נחת על ההורים "חופש גדול" לא מתוכנן. הסבים והסבתות שלרוב עוזרים במיוחד להורים גרושים, לא זמינים כעת (עקב הסיכון), וההורה מתמודד לבד. אם הוא עובד, בעיית הסדרי הקשר קשה אף יותר. כמו כן, אין מקומות בילוי עם הילדים, דבר המקשה במיוחד על הורים שנהגים לצאת לבילוי משותף במקום ציבורי, או שאין להם היכן לשהות עם הילד. **מה אנחנו ממליצים?** לבנות עם הילד סדר יום מותאם לכל בית- השגרה מאוד חשובה לתחושת ביטחון. יש כאן הזדמנות לשפר את היחסים באמצעות פעילות ביתית אינטימית עם הילד/ה (משחקי קופסא, שיחה, האזנה משותפת למוסיקה ועוד). ניתן גם לקבל הדרכה הורית נקודתית בנושא זה (כעת גם אונליין).

הקושי: בידוד פיזי או מנטלי - העדר תקשורת בין ההורים הגרושים, ו/או בידוד של ילד מאחד מהוריו (וכעת גם סביו), מעורר געגוע או כעס וקושי אצל הילד. בהרבה בתים נבצר קשר פיסי עם אחד ההורים (תחבורה בין ערים, בידוד וכו'). הילד עלול לחוות העדר קשר כהזנחה/ ויתור מצד ההורה, ולחוות אפילו דחייה. כמו כן, תחושת הזמן של ילדים צעירים (0-8) אינה ברורה ולכן הם עלולים לחוות חוסר וודאות רב ביותר. יתכן שהשהות עם הורה אחד מתארכת למשך זמן ארוך מהרגיל ומאידך, נוצר פער זמן גדול בין מפגש למפגש עם ההורה האחר. ישנם גם ילדים שיחשו דאגה כלפי ההורה השני בתקופה כה רגישה.

מה אנחנו ממליצים?

הקפדה על קשר קבוע ורציף עם הילד/ים. מחויבות שני ההורים לעודד ולקיים קשר תקוף של הילד עם שניהם (בהתאם לגיל הילד).

אפילו אם סדר המפגשים והלינות מתקיים פחות או יותר כבשגרה- רצוי שההורים יסכמו ביניהם לוח זמנים להתקשרויות בין ילד להורה (טלפונים או שיחות וידאו, התדירות ומשך השיחות). לגבי פעוטות, שאינם בהכרח בעלי יכולת לנהל שיחת טלפון, מומלץ לנסות לקיים שיחות וידאו שמייצרות נוכחות קונקרטיית יותר של הורה.

על ההורים לזכור ששני הורים חשובים, לא לשמוט את הנוכחות של כל אחד מההורים, להימנע מניצול המצב למניעת קשר. התקשורת בין ההורים הגרושים חשובה תמיד ועכשיו במיוחד: להסכים ביניהם מה כדאי לומר לילדים ומה לא לגבי משבר הקורונה, גם בהתאם לגיל הילד. להשתדל שלא לדבר מעל לראשם של הילדים, לעודד אותם לשאול כל שאלה, לתת לילדים מידע: איך חיהם יראו, מחר ובימים הבאים, ככל האפשר. לעודד ביטוי עצמי, באמצעות שאלות כגון "מה שמעת על הקורונה? מה את/ה מרגיש? ושאלות ספציפיות לגבי קיום קשר עם שני ההורים- "האם אתה חושש שלא תראה את אמא או אבא?"

הקושי: נפגשים יותר עם הגרוש/ה - המעברים של הילדים בין ההורים כבר לא נעשים דרך בית

ספר. הדבר מייצר קושי כי מחייב מפגש תדיר בין ההורים.

מה אנחנו ממליצים? המצב החדש, הזמני, יכול להוות הזדמנות להתייחסות חיובית יותר להורה השני ליד הילד (קבלתו באופן נעים יותר, במידת האפשר הזמנה להיכנס עד שהילד מתארגן). אך אם

¹ השימוש בלשון זכר הינו לנוחות הכתיבה בלבד, והכוונה כמוכן לבנות ובנים, נשים וגברים כאחד.



היחסים גרועים עד כי זו אינה אפשרות, רצוי ככל הניתן למנוע מפגש וחיכוך בין ההורים. בהתאם לגיל הילד ולאפשרויות בכל משפחה, אם ניתן שמבוגר אחראי אחר יאסוף אותו או שמבוגר או אח בוגר שבבית ילווה את המעבר, יחסכו מהילד החיכוכים והמתח שנלווים למפגש.

הקושי: היעדרות סבתות וסבים

כולם אמורים להגן על הוריהם המתבגרים, שהקורונה מסכנת אותם במיוחד. ילדים להורים גרושים קשורים במקרים רבים קשר עמוק לסבתות וסבים, המהווים עוגן בטוח, במיוחד אם הם מצליחים לא להיות מעורבים בקונפליקט ההורי. ילדים עלולים להתגעגע מאוד לקשר זה כעת. יש חשיבות רבה לשמירת הקשר כעת עם הסבים/ות משני הצדדים.

מה אנחנו ממליצים? לעודד ולאפשר לילדים קשר טלפוני, אולי אינטרנטי. גם ההורים יכולים ליהנות מכך - כי הסבים יכולים ליזום פעילויות שונות מרחוק עם הילדים, ולהעסיק אותם. אפשר לסייע ולהציע פעילויות כאלו, כגון משחקי מילים, קריאת ספרים בהמשכים, לימודים, שיחה באנגלית ועוד.

מהן התחושות והמחשבות של ילדים להורים גרושים בימי הקורונה?

חשש מבידוד חד סטרי: האם נצטרך להישאר רק עם הורה אחד בבית מסוים ולא נוכל להיות עם ההורה השני זמן רב?

מה אנחנו ממליצים: מתן מענים לילדים יסיר חרדות מיותרות ויבהיר להם האם ימשיכו לראות את הורה השני, איך יתקיים המעבר וכו'. הכל על פי גילו של הילד והבנתו. יקל על הילד אם ההורים יצליחו לתאם ביניהם פעילויות.

בלבול נוכח מידע שונה: לעיתים כל הורה מספר לילד דברים אחרים אודות המגיפה ומתנהל אחרת ביחס אליה.

מה אנחנו ממליצים: יקל על הילד אם ההורים יצליחו לתאם ביניהם את הגירסא המתאימה לילדיהם בהתאם לגילם. אם לא, יתכן שהילד יוכל למצוא מישהו אחר שנוח לו לדבר איתו בתקופה הזו. ילד החווה קושי יכול לקיים קשר טלפוני עם בת/בן משפחה משמעותי ויציב, המחנכת או יועצת בית הספר שנמצאות איתם בתקשורת אונליין, או בקו הסיוע שלנו (צ'אט) באתר www.balev.org

מתח עקב מפגשי הורים: מעברים ישירים בין הבתים (כי אין מסגרת חינוכית בתווך) מייצרים מפגשים בין ההורים, וזה עלול להיות לא קל לילדים שחווים את המתח ואולי גם אמירות שליליות ביניהם. ההורים עצמם נמצאים במתח אולי גם מסיבות כלכליות.

מה אנחנו ממליצים: להפחית תחושת אשמה אפשרית מצד הילדים, להסביר להם שגם ההורים עוברים תקופה קשה ומצב רוחם, עצבנות או כעס לא בהכרח קשורים לילד.

הקלה שביציאה מחובות השגרה: לא צריכים כעת לזכור לקחת דברים מבית לבית (נעלי ספורט לשיעור התעמלות, מחברת היסטוריה ועוד...); יכולים להתחמק מלעבור לבית של הורה שהיחסים איתו מורכבים מבחינתם.

מה אנחנו ממליצים: כן, לאפשר הקלה בתוך המתח הרב - ומאידך לא לוותר על המאמץ לשמר את הקשר עם ההורה האחר במסגרת זמני השהות המוגדרים בשגרה.

לסיום, מומלץ לקדם הנעה והעצמה של הילד/ים: לפנות אליהם ולברר עימם האם יש להם רעיונות כיצד לבנות שגרת יום שתהיה להם נעימה? לברר כיצד יוכלו להיות שותפים לחלוקת האחריות כעת.