



איך לדבר

כשאני אפשר לדבר

(בשביל הילדים)





ברוכים הבאים למדריך איך לדבר כשאי אפשר לדבר
בזה שאתם כאן, אתם עושים את צעד גדול למען הילדים שלכם.

לאחר קריאת המדריך תוכלו להתחיל לבנות תקשורת בסיסית ביניכם.

למה זה כל כך חשוב?

הגיע אלי לקליניקה זוג שאין ביניהם תקשורת. אבל לא זו הסיבה שבגללה הם באו. הם הגיעו כי לילד שלהם היו התפרצויות זעם וקושי ברור לעבור בין הבתים. במהלך השיחות הבנו, שהילד מאוד בלחץ כשהוא עובר בין הבתים. כי כשהוא יוצא מאבא, הוא צריך להגיד לאמא שתקנה לו חולצה כי אבא משלם לה מזונות בשביל זה וכשהוא מגיע לאבא, הוא צריך להגיד לו שיחזיר את החולצות שלו מכובסות כי זו האחריות שלו. והילד פשוט מפחד. כי אמא מתעצבנת ממש כשהוא מוסר לה את ההודעה והפנים של אבא נהיות אדומות כשהוא מעביר לו את המסר מאמא. כל הדרך בין הבתים, הילד מנסה למצוא ניסוח שלא יעצבן את הצדדים. הוא מרגיש קרוע בין שני ההורים שהוא אוהב. וכשההורים מתעצבנים, התסכול גובר והוא יוצא בהתפרצויות זעם.

דוגמא נוספת היא ילד שהיתה לו ירידה חדה בלימודים. כשבררנו מה קרה, מסתבר שהוא לא מביא ציוד, לא מכין שיעורים ולא מתכונן למבחנים. מסתבר, שכששכח ציוד בבית של ההורה השני - הוא פחד להגיד. כי ידע שיתחיל ויכוח. אתה תגיע לפה, את תקפיצי לבית ספר.. הוא העדיף לא להביא ציוד מאשר להחשף לויכוחים האלה שוב.

בתקופת הגירושים, תקופה קשה ומשברית, אנחנו עוברים הצפה רגשית. לעיתים הכעס, הפגיעה והאגו, גורמים לכך שאין לנו יכולת לתקשר אחד עם השני בלי לכעוס, להאשים או לנתק את השיחה.
אבל

אנחנו עדיין הורים לילדים.

ועם הילדים, באים סידורים, הודעות וכו'. צריך להודיע שמחר, כשהם אצלך, הם צריכים לבוא בחולצה לבנה לבית הספר, שהילד חולה, שאחד מהצדדים לא יוכל להגיע בזמן לקחת את הילדים ועוד. כשאנחנו מעבירים הודעות דרך הילדים, כשהופכים אותם לשליחים, לכלי במאבק הם נפגעים. הם משלמים **מחיר רגשי כבד**, שיכול להשפיע על המשך מערכת היחסים איתם, על ההתנהגות והעתיד שלהם.

בואו נזכור למה אנחנו עושים את זה, אנחנו עושים את זה כדי שילדים שלנו יהיה פחות קשה. שהם לא יצטרכו לקחת עליהם תפקיד של שליח, או מגשר. כדי שהם יהיו מאושרים יותר.

יש לנו ילדים שאנחנו כל כך אוהבים ונמצאים באמצע המאבק שלנו. אנחנו רוצים לשמור עליהם. הגירושים לא צריכים להיות טראומה עבורם, וזה תלוי בנו.

לכן, נסו לשמור על השיחה עניינית, לא להכניס דברים רגשיים שלא שייכים לנושא. כדאי גם לדבר בצורה מכבדת אחד לשני. מאחר ואין לנו יכולת לשלוט בצד השני, בואו ננסה להבין את הצד שלו ולהתחשב, לא להטיח האשמות, לא להיכנס לריבים. רק לדבר. והכי חשוב, סבלנות.

בהמשך - תוכלו לפתוח קבוצת ווטסאפ של שניכם שתשמש אתכם להעברת מידע הקשור לילדים. גם שם, בצורה מכובדת ועניינית.

מוכנים?
בואו נתחיל



חלק ראשון ההחלטות שלי

החלק הראשון, מיועד למילוי עצמי של כל אחד מההורים.
מה חשוב לי לדעת, מה חשוב לי לשתף, מתי חשוב לי להיות חלק
מההחלטה.
איך אני יכול/ה לתקשר מול הצד השני (טלפון, שיחה פנים אל פנים,
סמס, זום)
קחו לכם זמן לחשוב על הדברים.



תחום	פירוט	לדעתי צריך להיות סנכרון בין הבתים	חשוב לי להיות מעורב בהחלטה	מידע שהייתי רוצה לקבל
חינוך	רישום לבית הספר			
	העדרויות			
	הכנת שיעורים			
מסכים	מתי נותנים טלפון סלולרי			
	האם יש פיקוח על טלפון סלולרי			
זמן פנאי	טיולים לחול			
	רישום לחוגים			
	יציאה לטיולים בבית"ס / תנועה			





תחום	פירוט	לדעתי צריך להיות סנכרון בין הבתים	חשוב לי להיות מעורב בהחלטה	מידע שהייתי רוצה לקבל
בעיות רפואיות	פציעה			
	טיפולים בבעיה קיימת			
מסורת	חגים / תפילות / טקסים			
	אוכל כשר			
כללי	מתי הולכים לישון			
	מה אוכלים (בשרי / צמחוני / טבעוני...)			
	פעילויות שיש בהן סיכון			





חלק שני הסכמות

החלק השני, מיועד למילוי על ידי שני ההורים.
בחלק הזה, נגיע להבנות. כל אחד יביא את הצד שלו, את הנימוקים שלו וננסה
להגיע להסכמות.

השיחה יחד

עדיף שתהיה פנים מול פנים. כך קל יותר לתקשר ולראות אחד את השני. אם זה
בלתי אפשרי עבורכם נסו זום, סמס, או אפילו תקשורת דרך צד שלישי (כדאי
שיהיה זה מישהו שמכיר את ההתפתחות והצרכים של הילד)



הסכמות

בחלק הזה, אנא שבו יחד, (והשוו את מה שכתבתם.
בדף זה כתבו את ההסכמות שהגעתם אליהם:

מתאמים בין הבתים:

מחליטים יחד:

משתפים במידע:



מאיה גולדברג ♡ הדרכת הורים
הורות מעצימה בגישת מכון אדלר



© כל הזכויות במסמך זה שמורות למאיה גולדברג

כאשר אחד הילדים שוכח ציוד בבית של ההורה השני, מה עושים?

מתקשרים, סמס, מישוה מביא ישירות לבי"ס, ילד עולה להביא?

כאשר אחד ההורים מתעכב / מקדים לאסוף את הילדים, מה עושים?

כאשר אחד ההורים לא יוכל לאסוף את הילדים, מה עושים?

תחשבו רגע על הילד שלכם, שמגיע לבית שלו עם אמא ומספר לה בהתרגשות שלאבא יש חברה חדשה ממש מתוקה והם הלכו איתו לאכול גלידה. הוא מספר לה בשמחה ואז רואה את המבט הראשוני שלה (זה שלא נשלט) שכולו הלם ואולי כעס. איך הוא מרגיש? לכן, ישנם דברים שכדאי שתודיעו אחד לשני לפני שתספרו לילדים. **למשל:**

בן / בת זוג חדשים שאתם רוצים להציג לילדים.

כשתם עוברים לגור יחד עם בני זוג חדשים.

הריון.

אתם עוברים דירה.

חז"ח מוות של בן משפחה קרוב.

כל דבר שמשפיע על שני הבתים.

מה קורה עכשיו?

בואו נהיה ריאליים, יש סבירות שלא הצלחתם להגיע להסכמות ברוב הסעיפים, במצב הרגשי שאתם נמצאים בו, זה מאוד מובן. גם אם הצלחתם להגיע לשני סעיפים - זו התחלה מצויינת. בואו נזכור, שאתם נמצאים בתהליך ואולי לאט לאט, כשיבשילו התנאים, תצליחו להגיע לעוד הסכמות.

בינתיים, יש כמה פתרונות שיכולים לעזור:

מסגרות לימוד

תוכלו ללכת שניכם לבית הספר או לנן ולדאוג שהפרטים של שניכם רשומים במערכת. הסבירו שאתם גרושים ובקשו לקבל שתי תעודות, שתי סיסמאות למערכת הלימודים הממוחשבת, בקשו שניכם להיות בקבוצת הווטסאפ וכך תהיו שניכם מעודכנים. כל אחד מכם, יהיה אחראי לעצמו בנושא.

בנוגע לציוד לבית הספר. הדפיסו לכם את מערכת השעות של הילד, ועברו איתו כל כל הדברים שהוא צריך לקחת איתו או להביא. כך תוכלו ללמד אותו להיות אחראי יותר.

חוקים שונים בבתים

זה בסדר גמור שבבית אחד ילכו לישון ב 20:00 ובשני ב 22:00. שבבית אחד יאכלו בסלון ובשני לא. הילדים נחשפים לסוגים שונים של אורח חיים ומתרגלים אליו. הם ידעו לשמור על הכללים. ואם יבואו בטענות כמו "למה אצל אמא מותר?", אפשר לענות שאלה הכללים אצל אמא וכאן הכללים שונים.

עונשים

אל תתנו עונשים כמו - 3 ימים בלי מחשב, כשאתם יודעים שבאחד מהימים הילד נמצא בבית שלו עם ההורה השני. אם אתם מענישים, תהיו אתם אחראים לעונש.

אתם אחראים רק על עצמיכם, אין לכם אפשרות לשלוט על הצד השני (:

בהצלחה



קצת עלי

כשהעולם שלב מתרסק, אתה צריק לבנות אותו מחדש.
אחרי הירושין, החלטתי לבנות אותו בדיוק כמו שאני רוצה. חזרתי לעצמי, למה שאני הכי אוהבת - אנשים.

ההנתי, שההורות שלי תשפיע על אולם המשמר שהילדים שלי יעברו. שההורות שלי היא זו שתקבע אם הם יאילו להיות אנשים מאושרים ותורמים לחברה, או לא. והלכתי ללמוד. במכון אילר, לימודי הדרכת הורים. ומאז אני עוזרת לאחרים להשלים את עצמם כהורים ולבאש לילדים שלהם.

כל משפחה שונה, הבינאיקה המשפחה, האוכי והצרכים של הילדים והתקשורת בין ההורים אם אתם מרישים שאתם לא מצליחים לתקשר כשרק שניכם בחדר, אם אתם מרישים שאתם צריכים כלים נוסכים כדי לשמור על הילדים התקובת הירושים שלכם, אני מצמינה אתכם לבנות אלי. יחד נוכל לייצר תקשורת הורית טובה עבור ילדיכם. ושאת הירושים מיטיבה לכולם.

אתם מוצמנים להצטרף לקהילת הכייסבוק הורים גרושים - הקהילה להורים גרושים ומתגרשים. שם תוכלו לקבל תכנים העלי ערב, להתייעץ ולקבל תמיכה.

מאיה אולברט מבריכת הורים גרושים ומתגרשים

טלפון / סמס: 054-7616787

אתר: maya-horim.com

מייל: mayago@gmail.com