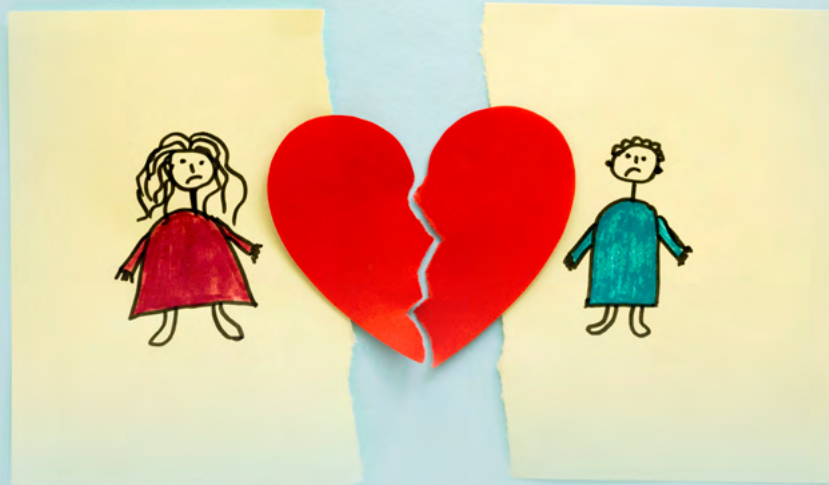




ילדים מסובכים באהבה

מאפייני ההתפתחות במשפחות פוסט-גרושות והשפעותיהם ארוכות הטווח
על ההסתגלות והתפקוד של הילדים בבגרותם

גב' גלית שולמן, מנחת הורים | Galit.shulman@gmail.com

בעולם המסורתי הייתה קיימת תפיסת עולם לפיה נישואים צריכים להיות התחייבות לכל החיים וכמעט בכל מחיר. לכן, זוגות רבים, על אף שחוו קשיים ביחסים, עשו ככל שביכולתם כדי לקיים את שלמות המשפחה. כך, מרבית הילדים זכו לגדול בבתים שבהם היה זוג הורים שליווה אותם, למעט נסיבות חריגות, עד לבגרותם. נתונים מראים כי במאה ה-19 רק 5% מהנישואין הסתיימו בגירושין. אולם החל משנות ה-50 של המאה ה-20 חל שינוי במבנה המשפחתי בעולם המערבי. שיעור הגירושין הלך ועלה ובעשורים האחרונים והפך למשמעותי מאוד. תופעה זו מביאה לשינוי דרמטי במבנה המשפחתי ומשפיעה על כל רבדי החברה.

גירושין כתהליך מתמשך

השלכות הגירושין אינן מסתיימות בסיום נישואי ההורים. למעשה הגירושין הם תהליך מתמשך המערב שורה של גורמי לחץ על הילדים שעלולים להשפיע עליהם לאורך שנים ולבוא לידי ביטוי גם בבגרותם. הילדים ממשיכים את התפתחותם במשפחות פוסט-גרושות, המאופיינות בנסיבות מאתגרות. הפגיעה המרכזית מתרחשת משום שהילד נאלץ להיחשף למספר גורמי לחץ בו זמנית, המהווים נטל על כמות המשאבים הרגשיים המוגבלת של הילד. פגיעה זו מגדילה את הסיכון להשפעות רגשיות והתנהגותיות שליליות ארוכות טווח.

להלן פירוט גורמי הלחץ העיקריים המשפיעים על הילדים:

ירידה בטיב הקשר עם ההורה הלא משאורן: המשמעות הראשונה והבולטת של השינוי במשפחה הוא עזיבתו של אחד ההורים (בדרך כלל האב) את הבית. כשההורים נפרדים, הילדים נכנסים להסדרי שהיה חדשים עם כל הורה. עזיבת אחד ההורים את הבית גורמת לירידה בטיב הקשר עם ההורה הלא משמורן ובד"כ גם עם משפחתו הרחבה, מה שעלול לפגוע ברמת התמיכה החברתית של הילד. הירידה בקשר עם האב נובעת גם מהקונפליקט ההורי, מהפרידה והריחוק הפיזיים, מהקושי למלא תפקיד הורה בנסיבות הגירושין וההיעדרות מחיי הילד ביום-יום. במחקרים משנות ה-90 נמצא כי רוב הילדים דיווחו על אובדן ההורה הלא משמורן כהיבט הכי שלילי של הגירושין, והיו

העלייה החדה בשיעור הגירושין הינה אחד השינויים המשמעותיים והדרמטיים ביותר שחלו בחיי המשפחה במהלך העשורים האחרונים והיא מביאה כמובן גם לעלייה במספר הילדים הנאלצים להתמודד עם השינויים הכרוכים בגירושין הוריהם. בארה"ב, לדוגמה, קרוב ל-50% ממקרי הנישואים מסתיימים בגירושין. יותר ממחצית ממקרי הגירושין מעורבים ילדים מתחת לגיל 18, ובכל שנה מתווספים יותר ממיליון ילדים לקבוצה זו. בישראל, לפי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה שיעור הגירושין הכולל בשנת 2016 נע בין 26%-27% לעומת 35% במדינות האיחוד האירופי.

תוצאות קצרות הטווח של הגירושין מתבטאות בהשפעה שלילית על ההסתגלות המיידית של ילדים ומתבגרים במגוון מדדים רגשיים, לימודיים, התנהגותיים וחברתיים. הילד עובר בגירושין חוויות של אובדן וצער הדומות לחוויות האובדן בתהליכי אבל. תגובות אלו אופייניות יותר לשנה הראשונה שאחרי הגירושין. תהליכי עיבוד האובדן כוללים את השלבים הבאים:

הכחשה - הילד מנסה לדחות את המציאות הקשה או לבטלה.

אשמה - תופש עצמו כאחראי לגירושין בגלל התנהגותו הרעה.

כעס - עד כדי כעס ועוינות כלפי ההורים.

ייאוש - יכול להתבטא בדיכאון ואבל, איבוד תאבון, נדודי שינה, ונסיגה חברתית ולימודית.

לבסוף מגיע שלב ההשלמה עם המציאות החדשה.

במצוקה ואכזבה קשה מהסדר הביקור של סופי שבוע לסירוגין. הם תיארו את אביהם כשולי לחייהם במונחים של קרבה, סיפוק, משמעת ותמיכה רגשית.

ירידה ביכולת כלכלית: גירושין משפיעים לרעה על מצבם הכלכלי של ההורים. במקרים רבים, ישנה ירידה משמעותית של כ 21%-30% במצב הכלכלי של האימהות וילדיהן לעיתים אף מתחת לקו העוני. למחסור במשאבים כלכליים יש השלכות שליליות על הילדים. תיתכן פגיעה במשאבים הניתנים להם לצורך חינוכם והתפתחותם, למשל צימצום במספר החוגים, חוסר יכולת לשלם על שיעורים פרטיים ועוד. המצוקה הכלכלית עלולה אף לגרום למשפחה לעבור לבית קטן וזול יותר ולאזור פחות טוב מזה שהיו רגילים אליו, שבהם תנאי המגורים והסביבה החברתית הם ברמה נמוכה יותר. מכאן שאל חוסר היציבות הכלכלית יכולה גם להתווסף עוד טלטלה רגשית של מעבר למקום חדש שרמתו נמוכה יותר מזו שהורגלו אליה.

הקונפליקט ההורי: מצב הגירושין כולל פרידה ואובדן עבור כל בני המשפחה. כשהגירושין מלווים בחוויה אמביוולנטית, נצפה לקשיים משמעותיים בתהליך. במצב זה אנו עשויים לראות התנהגויות של בני הזוג המונעות משנאה, נקמה וכדומה. הכעס הרב עלול להקשות על בני הזוג לסיים את האבל הכרוך באובדן הזוגי ולהוביל את המשפחה ל"קונפליקט גירושין גבוה". במצב פתולוגי עלול להתפתח תהליך שבו כל הרגשות הקשים שעולים - כעס, כאב, קושי, חרדה ועלבון מושלכים על הילדים. הקונפליקט משפיע על התפתחות הילדים במגוון תחומים ובכלל זה על הערכתם העצמית והשגיהם הלימודיים, יחסיהם עם הוריהם, מערכות יחסים עם בני זוג בעתיד והסתגלות רגשית. מחקרים רבים מראים שילדים שחיים בבתים עם קונפליקט בין-הורי תדיר, סובלים מרמות גבוהות של בעיות רגשיות והתנהגויות. למעשה רמת הסכסוך הגבוהה לאחר הפרידה היא בעלת ההשפעה הגרועה ביותר על הסתגלות הילדים.

ירידה בתפקוד ההורי של האם: אימהות רבות המתמודדות עם קשיים כלכליים מדווחות על תחושות מסוגלות והערכה עצמית נמוכים. כמו כן גורמת הירידה הכלכלית לאמהות הגרושות לצאת לעבודה לשעות רבות מחוץ לבית. היעדרותן מקטינה את הזמן שיש להן לטפל בילדיהן, לחנך ולתמוך בהם.

פרנטיפיקציה: פרנטיפיקציה מוגדרת כמצב של היפוך תפקידים, פונקציונלי או רגשי, הנוצר במשפחה, בו הילד לוקח על עצמו תפקידים הוריים ומקריב את צרכיו שלו. למשל טיפול בענייני הכספים משפחתיים או נטילת תפקיד המנחם, המייעץ או המתווך. מחקרים מצאו כי למרות שילדים שעברו פרנטיפיקציה במשפחות גרושות הפגינו כלפי חוץ עצמאות ובגרות, הם חוו מצוקה רבה וסבלו מדימוי עצמי נמוך, קשיים חברתיים, בעיות התנהגות, דיכאון ורגשות בושה. בוגרים ממשפחות גרושות דיווחו על תחושות של חוסר הוגנות ועל תחושה שנתנו להורים יותר ממה שקבלו.

שינויים נוספים בסביבת הילד: נישואים מחדש של אחד או שני



הכשרה לתכנית האקדמית

הכשרת מנחות הורים

בדגש: ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר, הפרעות קשב ועוד. באישור ובחסות:



האגף לבריאות הפתוחה



האגודה הישראלית למנחי הורים



מועצה ציבורית להורים בישראל



משרד החינוך אגף שפ"י

ארגז כלים עשיר ומימוניות לחיזוק ופיתוח סמכות הורית וחינוכית בכל שלבי החיים

הכשרה ייחודית ומקצועית המעניקה כלים מעשיים להנחייה קבוצתית ופרטנית

לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצוינות

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים - ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה - האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

קשיים בהסתגלות הנוזית:

מחקרים רבים עסקו בשאלה אודות היכולת של הילדים להורים גרושים לקיים מערכות יחסים בינאישיות ואינטימיות במובן של הסתגלות זוגית. שכן מדובר בילדים אשר היו עדים למערכת יחסים קשה בין ההורים שהסתיימה בפירוק הזוגיות. ילדים אלו חוו על בשרם את ההשלכות החברתיות, הכלכליות והרגשיות של פירוק המבנה המשפחתי ולכן בטווח הארוך היבט זה של מערכות יחסים זוגיות הוא נושא נפיץ ומאתגר.

נמצא שבוגרים להורים גרושים חווים חרדה במערכות יחסים קרובות ומתקשים ביצירת אינטימיות וקירבה. הם נוטים לכמות בני זוג גדולה יותר ולמתיינות גבוהה. במקרים רבים הם מאופיינים בחוסר אמון ונוטים להאמין כי הצלחה של קשרים משמעותיים וקרובים נשלטת מבחוץ. מאפיינים אלו מציבים מכשול להתפתחותן ושימורן של מערכות יחסים בבגרות.

לדבי אצדתיאס כלפי נישואים: לילדים להורים גרושים עמדות פסימיות ביחס לסיכויי ההצלחה של נישואיהם שלהם. הם יהיו בדרך כלל בעלי מחויבות נמוכה יותר במערכת היחסים הזוגית שלהם. בנוסף הם תופסים את היחסים כפחות חמים ומספקים. מעבר לעמדות השליליות כלפי הנישואים, הם גם רואים בגירושם פתרון לגיטימי לבעיות בחיי הנישואין ובאופן כללי הם בעלי עמדה חיובית יותר כלפי גירושם לעומת בוגרים שגדלו במשפחות שלמות.

התוצאה היא שבוגרים להורים גרושים נוטים להתגרש יותר, לדוגמה: גברים שחוו גירוש הורים מתגרשים בשיעור של כ-35% יותר מגברים להורים נשואים ובקרב נשים השיעור אף גבוה יותר - נשים שחוו גירוש הורים מתגרשות בשיעור של קרוב ל-60% יותר מנשים שגדלו במשפחות שלמות. תופעה זו מכונה "ההעברה הבין - דורית של חוסר יציבות בחיי הנישואין".

קשיים בהסתגלות ההורית

ילדים להורים גרושים חשים נדפים ע"י "רוחות הרפאים" של גירוש ההורים וחוששים שגורל דומה מצפה להם. עבור ילדים אלו גירושין מסמלים את הכישלון של הוריהם בשתיים מן המשימות ההתפתחותיות החשובות בחיים: זוגיות והורות תקינה. הם מסתכלים על הילדות הבעייתית שחוו בעקבות גירוש ההורים כבסיס לפיתוח רגשות, תחושות וגישות של פחד וחשש מיכולתם לתפקד כהורים. בוגרים אלו מדווחים במחקרים כי נוכח הארועים הקשים שחוו בהקשר זה, ילדותם הייתה רצופה בתחושות של חוסר אונים, בדידות ועצבות, והיה להם חוסר בדמות מבוגרת, מטפלת ומגינה. הם מכנים ילדות זו "ילדות אבודה" וההחלטה להביא ילד לעולם מעוררת בהם תחושות של כאב, כעס וקיפוח. למעשה עולה בקרבם השאלה האם יצליחו להעניק לילדיהם חיים מוגנים ומאושרים יותר מאלו שהם בעצמם חוו.

אחת מהסיבות המרכזיות לחרדות היא התחושה של היעדר מודלים הוריים לחיקוי. ילדים להורים גרושים תופסים את הוריהם כחלשים, חסרי אונים, חסרי יכולת וכושלים בתפקידם

ההורים מאלצים את הילד להסתגל מחדש גם להורים "חורגים" ולעיתים אף לאחים חדשים. לעיתים לא מדובר במעבר אחד אלא במספר מעברים תכופים איתם הילד צריך להתמודד כגון מעברי דירה ושינוי בית ספר. כל מעבר שכזה משמעותו עבור הילד ניתוק מסביבתו המוכרת. שינויים אלו מהווים עבור הילד אובדנים נוספים, שגוררים תחושות חוסר אונים ואיבוד שליטה. מעברי דירה או בתי ספר נמצאו מקושרים לדיכאון ולנסיגה חברתית ואף לפגיעה ביכולות הלימודיות של הילד.

השפעות ארוכות הטווח על הגירושין על הסתגלות הילדים

לגירושין השפעות לטווח ארוך בשלל תחומים: חברתיים, רגשיים, אקדמיים, בריאותיים ופסיכולוגיים. הסתגלות חברתית מתבטאת ביכולת של הפרט ליצור ולנהל מערכות יחסים בשלות עם קבוצת השווים שלו והיכולת למצוא קבוצה חברתית שאלה חשים שייכות וקרבה. הסתגלות רגשית מוגדרת כרווחה הנפשית של האדם ומתבטאת בהיעדר של סימפטומים נורטיים העלולים לגרום סבל רב לפרט.

להלן סקירה קצרה של חלק מקשיי ההסתגלות המופיעים בטווח הארוך:

פגיעה בתחום הלימודי ובתעסוקה: בוגרים להורים גרושים הם בעלי נטייה נמוכה יותר לרכוש השכלה גבוהה, בעלי הישגים לימודיים נמוכים יותר ונטייה גבוהה יותר לנשור מהלימודים. בנוסף הם קיבלו ציונים נמוכים יותר במדדים תעסוקתיים כגון אוטונומיה בעבודה, יוקרה תעסוקתית וסיפוק מהעבודה. בעיות התנהגות: בוגרים להורים גרושים מאופיינים בתבניות התנהגותיות בעייתיות כגון חשיפה לתכנים שליליים ושימוש בחומרי ממכרים. בנוסף הם מדווחים על תפיסה עצמית שלילית, יותר בעיות חברתיות עם בני גילם ויותר קשיים להסתדר עם הוריהם. מבחינת רווחה נפשית הם סובלים יותר מדכאונות ומשביעות רצון נמוכה בחייהם.

קשיים רגשיים: הגירושם מביאים עימם תקופה ארוכה של לחצים והתנסויות רגשיות קשות. כאשר הלחצים והקונפליקטים הרגשיים אינם מטופלים או מוכלים בצורה נכונה, הם יכולים לגרום לבעיות הסתגלות בטווח הארוך. במעקב אורך שנמשך של 30 שנה אחר השפעות הגירושין נמצא כי 10 שנים לאחר הגירושין רבים מהנבדקים תארו את עצמם כ"ניצולים" ודיווחו שהגירושין השפיעו על מהלך חייהם באופן משמעותי. חלקם סיפרו על זכרונות קשים שהם נושאים עימם הנוגעים למריבות בין הוריהם ועל תחושות של חסך וצער על כך שנמנע מהם לגדול במשפחה שלמה. בכניסה לבגרות צעירה, כמחצית מהנבדקים היו מודאגים, תת השגיים וכועסים. חלקם דיווחו על אמביציה נמוכה, חוסר במטרות מוגדרות ותחושת חוסר אונים. כ-25 שנה לאחר הגירושין רבים ביטאו חוסר מוכנות ליחסים בוגרים, תחושות ממושכות של בדידות ועצב חשש מנטישה בגידה ודחייה.

שתי השפעות משמעותיות נוספות נוגעות לקשיים בזוגיות ובתפקוד ההורי:

השמור על העולם, ילד



מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

מנחי מוגנות

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החץ



בשיתוף:

מוגנות היא מיומנות ואורח חיים
המאפשרים להורים וילדים להיות מוגנים, לזהות
מקרים בהם עלולה להתרחש פגיעה ולמנוע אותה.

- הבנת הפגיעה על מאפייניה הספציפיים, עבודה עם צוותים חינוכיים והקניית כלים לזיהוי, איתור ומענה.
- הקניית מיומנויות התמודדות, הקשבה מיטבית ורגישות והיכרות עם מענים מערכתיים שונים.
- מיומנויות להנחיה קבוצתית, פיתוח אורח חיים מוגן, פיתוח קשרים חברתיים מיטיבים והימנעות מקשרים עם סיכון.

באישור ועדה רוחנית



לפרטים והרשמה: 02-6321612
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרכז י.נ.ר. המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה
בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

ההורי. הם חוששים בנוסף שיחזרו על תבניות הורות כושלות אלו, ומכאן החששות הרבות שהם מפתחים כלפי ההורות העתידית.

בנוגע לתפקודם ההורי, עולים 2 מאפיינים מרכזיים:

1. קשיים בתפקיד ההורי - תחושת חוסר מסוגלות בתפקוד ההורי וחוסר הנאה בהורות. תפיסת הילדים כנטל המפריע לקיום הנישואין, תחושות כי למרות המאמץ לדחות את המודל ההורי שקבלו בבית הם משחזרים אותו ומשקפים ביחסיהם עם הילדים שלהם את התכונות הבעיות שראו אצל הוריהם כגון אנוכיות, חוסר אמפתיה, כעסנות ואף נטיה לאלימות. לכן זוהי הורות המאופיינת ברגשות אשם רבים.

2. הצנתיים יתר בהורות - נובעת מהרצון החזק לפצות על ההורות שהם חוו בילדותם ולהיות עבור ילדיהם "ההורה שמעולם לא היה להם". מכאן תהיה השקעת זמן ואנרגיה מרובים בחיי הילדים ודפוסים של דאגנות יתר, מעורבות יתר, חודרנות ונטייה להגבלת העצמאות. היבט נוסף הוא חוסר עקביות בהרגלי המשמעת שהם מספקים לילדיהם וכן במשמעת רכה מידי.

לסיכום: גירושי ההורים אינם מהווים אירוע יחיד כי אם תהליך מתמשך, המעורר ומכניס לפעולה גורמי לחץ רבים, המהווים נטל על כמות המשאבים הרגשיים המוגבלת של הילד, וגוררים פגיעה בפיתוח מנגנוני ההסתגלות. פגיעה זו מגדילה את הסיכון להשפעות רגשיות והתנהגותיות ארוכות טווח הממשיכות גם בתקופת הבגרות. מחקרים מצאו פגיעות בהסתגלות לטווח ארוך בשלל תחומים ובהם תחומים רגשיים, חברתיים, התנהגותיים, לימודיים ובריאותיים. ניתן להקטין את הסיכון להשפעות השליליות ע"י הקטנת גורמי הסיכון ובהם הפחתת רמת הקונפליקטים הבין הוריים אליה נחשפים הילדים, שמירה על קשר טוב עם ההורה הלא משמורן ומשפחתו, הקפדה על המשגה נכונה של הגירושין ומשמעותם לילדים ובעיקר ניסיון לשמור על יציבות בחיי הילדים תוך הפחתה ככל הניתן של המעברים והשינויים. במצבים בהם ההורים שקועים במשבר ואינם פנויים לתמוך בילד, רצוי לערב את הגורמים בסביבה כגון מנחי הורים, פסיכולוגים ויועצות בבית הספר, על מנת שיוכלו להעניק מידע ולתמוך במשפחה ובילד בזמן המשבר, להועיל להסתגלות למצב החדש ולהפחית גורמי סיכון לטווח הארוך.

מקורות:

אראל, ש. (2018). ילדים מתגרשים מהוריהם. ביטאון העובדים הסוציאליים, גיליון מס' 87.
חיימי, מ' ולרנר, א' (2016). השפעת מצבי פרידה וגירושין על מצבם הבריאותי ורווחתם של הילדים. ויקיפואה.
לוי-שיף, ר' (2018). השפעות קצרות וארוכות טווח של גירושין על ילדים. פסי-כאקוטאליה, גיליון אפריל.
נהיר, ש' (2016). שיעור גירושין כולל בישראל, נייר עבודה, שנתון סטטיסטי לישראל 2020, מס' 71.
פינקלשטיין, ע' וגרבולסקי-ליכטמן, צ' (2021). משבר הגירושין: הסתגלות רגשית וחברתית של מתבגרים להורים גרושים. קשת- כתב עת למדעי הרוח והחברה, 3, 66-47.
קופרשמידט, א' (2000). ילדים להורים גרושים. "מכלול", כסלו תש"ס, גיליון י"ט.