



המדריך המלא לתיאום הורי בשיטת שותפות חדשה

כל המידע שחשוב שתדעו

לפני שמתחילים בתהליך תיאום הורי

נמצאים בקונפליקט עם ההורה השני של ילדיכם? מתקשים להגיע להסכמות? מרגישים שהקשיים ביניכם פוגעים בילדים? אני וצוות המגשרות והמגשרים שלי כתבנו את החוברת שלפניכם כדי לספק לכם את כל הידע הדרוש בשלב הראשון, כדי להבין מהו תיאום הורי בשיטת שותפות חדשה ואיך הוא יכול לעזור לכם ולילדיכם.

כאשר הורים פרודים מתקשים לתקשר ולשתף פעולה בנוגע לילדיהם, הם לרוב שקועים בכאב ותסכול שהצטברו לאורך זמן. גם כשכל אחד מהם אוהב את ילדיו בכל לבו ורוצה את טובתם, הדינמיקה שנוצרה ביניהם עלולה להפוך כל תקשורת פשוטה לעימות. לרוב, הילדים הם אלה שמשלמים את המחיר.

מחקרים רבים מראים בבירור: הגורם המשמעותי ביותר שיקבע כיצד ילדים מתמודדים לאחר גירושין אינו עצם הגירושין, אלא רמת הקונפליקט שבין ההורים לאחריהם. ילדים שהוריהם מצליחים לשמור על שיתוף פעולה ותקשורת מכבדת, גדלים עם חוסן רגשי גבוה יותר ויכולת התמודדות טובה יותר עם אתגרי החיים.

בחוברת תמצאו מידע מפורט על תהליך תיאום הורי בשיטת שותפות חדשה – גישה שפותחה ונבחנה עם אלפי הורים, ומאפשרת לבנות מחדש שותפות הורית בריאה, גם כשהקשיים והפצעים עדיין נוכחים. הידע שתקבלו יסייע לכם להבין מה אתם יכולים לצפות מהתהליך.

המידע שתקראו מתבסס על שנים ארוכות בהן אנו פועלים – שנים בהן צברנו ניסיון וידע רב בתהליכי גישור ותיאום הורי עם אלפי הורים שהגיעו אלינו לאחר פרידה וגירושין, חלקם שנים לאחר הגירושין, ורצו לתקן את התקשורת ואופן ההתנהלות ביניהם למען ילדיהם. אז לפני שאתם מחליטים מה לעשות ואיך להתנהל, אנחנו ממליצים לקרוא את החוברת הזאת, ואם תרגישו צורך גם להרים אלינו טלפון כדי לקבוע פגישה או להתייעץ טלפוניית.

בהצלחה, מאיתנו נדב נישרי, נגה זיו פרידמן ומצוות המשרד

מי אנחנו?

משרד הגישור נישרי מגשרים הוקם על ידי המגשרים נדב נישרי ונגה זיו פרידמן. שיטת העבודה הייחודית שפיתחנו שנקראת "שותפות חדשה", עזרה במהלך השנים לאלפי זוגות והורים להגיע להסכמי גירושין, לבניית הסכמי שלום בית ולחלופין גירושין, ולבניית מחדש של שותפות הורית תקינה ומכבדת, גם שנים לאחר הפרידה.



נדב נחשב לאחד המגשרים הבכירים בישראל, והוא מחברם של הספרים "להתגרש בשלום – המדריך לגישור גירושין" (הוצאת סטימצקי), "שותפות חדשה – לחיות בשלום לפני, במהלך ואחרי הגירושין" (הוצאת כנרת, זמורה ביתן) ו- "גישור כאמנות לחימה – כלים מעשיים לפתרון סכסוכים ולבניית מערכות יחסים חזקות ומתמשכות" (הוצאת כנרת זמורה דביר).

לנדב תואר ראשון במשפטים ותואר שני ביישוב סכסוכים, והוא מגיש הפודקאסט "משהו עם גישור". בזכות ניסיונו הרב, נדב הוא המגשר היחיד בישראל שעושה התמחות מעשית למגשרים חדשים בגישור גירושין ושלום בית (פרקטיקום).



נגה היא מגשרת גירושין ומתאמת הורית בעלת ניסיון רב בהליכי גירושין מורכבים, תיאום הורי, הסכמי שלום בית והורות משותפת. לנגה תואר ראשון בפסיכולוגיה ומשאבי אנוש ותואר שני בפסיכולוגיה ארגונית-תעסוקתית.

אנחנו מאמינים ויודעים שגם כשבין ההורים אין קשר זוגי, **הקשר ההורי לא חייב להיות שדה קרב**. במהלך תהליך התיאום ההורי אנו עוזרים לכל אחד מההורים לראות שמעבר לכאב ולתסכול, פתרון שיאפשר לשני ההורים לגדל את ילדיהם בסביבה בריאה ויציבה יותר. ניתן לפגוש אותנו בשעות הנוחות לכם (בוקר, צוהריים וערב) בזום או בכל אחד מהסניפים שלנו הפזורים ברחבי הארץ (לרשימת הסניפים שלנו [לחצו כאן](#)).

פגישת ההכרות הראשונית נעשית ללא עלות וללא מחויבות מצדכם.

מהו תיאום הורי בשיטת שותפות חדשה?

תיאום הורי בשיטת שותפות חדשה הוא תהליך שמטרתו לבנות מערכת יחסים תקינה ומתפקדת בין הורים המתקשים להגיע להסכמות, לקבל החלטות משותפות ולפתור אתגרים בגידול הילדים. שיטת שותפות חדשה שמה את הדגש על בניית **מטרות משותפות ארוכות טווח הנוגעות לילדים**, ומתוכנן בעזרת הכלים הגישוריים, גזירת הסכמות מעשיות וברורות שיאפשרו גידול תקין של הילדים.

כאשר הורים מתגרשים, הם צריכים למצוא את הדרך להמשיך לתקשר ולשתף פעולה בכל הקשור לגידול, חינוך ודאגה לבריאות הילדים. פעמים רבות, היבטים רגשיים שנתרו לא פתורים מקשים על שיתוף הפעולה - במיוחד אם הליך הגירושין השאיר טעם רע. **בין אם נפרדתם בטוב ובין אם אתם עדיין מתקשים לתקשר**, תיאום הורי בשיטת שותפות חדשה נועד לעזור לכם למקד את השיח סביב צרכי הילדים וטובתם, להוציא את הילדים מכל קונפליקט שעדיין קיים ביניכם, ולאפשר שיח ממוקד שיוביל לשיתוף פעולה אמיתי.

המיקוד בתיאום ההורי הוא רק בצרכים של הילדים ובפתרון מחלוקות הקשורות בהם. אין צורך שתסכימו על הכל, ואין צורך שתאהבו אחד את השני. מספיק שתצליחו לשתף פעולה כהורים שותפים כדי להצליח לגדל ילדים בריאים בגופם ובנפשם – וזה בדיוק מה שאנחנו עוזרים לכם לבנות.

אם קיימות בין ההורים מחלוקות שאינן קשורות לילדים (בנושאים כגון: חלוקת הרכוש, מזונות, הסדרי מגורים וכד'), ניתן ומומלץ לבוא אלינו לתהליך של **גישור גירושין** או **גישור לאחר גירושין** שבו נוכל לפתור גם את הסוגיות האלה.

השיטה שלנו שמה גם דגש משמעותי על בניית **תקשורת אפקטיבית ומכבדת** שתאפשר התנהלות שוטפת נכונה וגמישה בין ההורים והילדים גם בשנים הבאות. מה שתלמדו בתהליך – כיצד לתקשר, כיצד לקבל החלטות, כיצד לפתור אי הסכמות – יישאר אתכם הרבה מעבר לפגישות עצמן.

למי מתאים תיאום הורי?

תיאום הורי בשיטת שותפות חדשה מתאים למגוון רחב של מצבים. בניגוד לדעה הרווחת, אין צורך להיות בקונפליקט חריף כדי להפיק ממנו תועלת רבה.

התהליך מתאים בעיקר **להורים גרושים הנמצאים בקונפליקט** ומתקשים להגיע להסכמות בנוגע לילדים. הוא מתאים גם **להורים בהורות משותפת** שמתקשים לקבל ביחד החלטות **ולהורים שנמצאים בהליכים משפטיים** ורוצים לצאת ממעגל בתי המשפט.

תיאום הורי הוא גם אפשרות טובה למי שרוצה לייצר מנגנונים ברורים ויעילים לפני שמצטברות מחלוקות גדולות – מעין "ביטוח" לעתיד. זוגות שבנו כלים טובים לתקשורת ולקבלת החלטות, נמצאים במקום טוב יותר כשמגיעות סיטואציות מורכבות.

חשוב לדעת: תיאום הורי אינו טיפול זוגי ואינו מנסה לפתור את הקונפליקט הרגשי שבין ההורים. הוא ממוקד בפתרון מעשי של נושאים הקשורים לילדים. הורים שמבינים זאת מגיעים לתהליך עם ציפיות ריאליות ויוצאים ממנו עם תוצאות אמיתיות.

מה קורה בתהליך התיאום ההורי?

הליך התיאום ההורי בשיטת שותפות חדשה מתחיל בשיחת הכרות ראשונית שהיא ללא עלות וללא התחייבות. לאחר מכן, התהליך עצמו יכול להתחיל בפגישות אישיות עם כל הורה בנפרד, אך מתנהל לרוב בפגישות משותפות – בזום או בקליניקה.

בשלב הראשון, נגדיר יחד את המטרות המשותפות של ההורים בתהליך. ביסוס הדיון על מה ששני ההורים מכוונים אליו – טובת הילדים ועתידם – יוצר קרקע משותפת שממנה קל יותר לגזור הסכמות מעשיות.

לאחר מכן, נעבור נושא אחר נושא, נבין את צרכי הילדים בנוגע לכל נושא שבמחלוקת, ונדון ביחד בדרכי הפעולה והפתרונות המתאימים. פגישות התיאום ההורי עוסקות בהחלטות שהורים נדרשים לקבל: סוגיות חינוכיות, סוגיות בריאותיות, שינויים בזמני שהייה, החלטות הקשורות למסגרות חינוך, מענה מיטבי לצרכי הילדים, מקום מגורים, חוגים ועוד.

בסיום כל פגישה תקבלו ותחתמו על ההסכמות אליהן הגעתם. התהליך לא מסתיים בדיבורים – הוא מסתיים בהסכמות כתובות וברורות. בסיום התהליך כולו תצאו עם מסמך הסכמות מלא שיאפשר לשניכם להמשיך הלאה ברגל ימין.

מעבר לנושאים הספציפיים שעל הפרק, התהליך יאפשר לכם ללמוד ולאמץ דרכי תקשורת חדשות שתוכלו ליישם גם בהמשך, כמו גם מנגנונים יעילים לקבלת החלטות עתידיות ופתרון מחלוקות. כך, תוכלו להימנע גם בעתיד לאפשר לילדיכם לגדול בסביבה בריאה ושלווה יותר.

במידת הצורך, נוכל בסיום התהליך להוציא עבורכם מסמך **עדכון להסכם הגירושין** שיכלול את כל ההסכמות החדשות ואת הפרטים שהיו חסרים או שלא היו ברורים בהסכם הגירושין הקודם, או בפסקי הדין שקיבלתם בעקבות ההליך המשפטי. המסמך שנוציא עבורכם יוכל אם תרצו גם לקבל תוקף של פסק דין מחייב.

מה ילדים צריכים מהוריהם?

הדבר החשוב ביותר שמשפיע על ילדים לאחר גירושין אינו עצם הפרידה – אלא מה שקורה אחריה בין ההורים. ילדים הם ספוגים רגשיים. הם קולטים מתחים, כעסים ועצבות גם כשהם לא אמורים לדעת עליהם.

הרשו לנו לשתף אתכם בדברים שילדים היו רוצים לומר להוריהם, אבל לרוב אינם יכולים:

- **”אל תדברו בצורה שלילית על ההורה השני שלי – זה גורם לי להרגיש קרוע בתוך עצמי.**
זה גם משפיע על הדרך שבה אני רואה את עצמי.”

- **"אל תכניסו אותי לאמצע** – אל תבקשו ממני לרגל, לשאת הודעות, לשמור סודות, או להחליט עם מי אני רוצה לגור. אני רק ילד."
- **"תנו לי לאהוב את שניכם** – לא משנה כמה קשה ביניכם, אני אוהב את שני ההורים שלי. אל תגרמו לי לבחור."
- **"כשאתם מתווכחים, גם אני סובל** – גם אם אתם חושבים שאני לא שומע, אני שומע ומרגיש הכל."
- **"בבקשה מצאו מבוגר אחר לשוחח איתו על הקשיים שלכם** – אני לא יכול לשאת את הכאב שלכם. אני רק רוצה להיות ילד."

ילדים לא צריכים שאתם תסכימו על הכל, ולא צריכים שתאהבו אחד את השני. הם צריכים לראות שאתם יכולים לשתף פעולה כהורים – בשבילם **זוה בדיוק מה שתואם הורי בשיטת שותפות חדשה מאפשר לכם לבנות.**

כמה דברים שחשוב לדעת לפני שמתחילים

- התהליך ממוקד בילדים** – וזו הסיבה שהוא עובד. כאשר שני ההורים מסכימים ששני הדברים שהם אוהבים ביותר בעולם הם ילדיהם, קל יותר למצוא קרקע משותפת. תיאום הורי לא מבקש מכם לשכוח את הכאב או לוותר על עמדות – הוא מבקש מכם לשים את הילדים במרכז.
- לא חייבים להגיע יחד בהתחלה** – אם הקונפליקט ביניכם עמוק, ניתן להתחיל בפגישות אישיות נפרדות עם כל הורה. המפגשים המשותפים יגיעו לאחר שנבסס קצת את היסודות בנפרד. לעיתים קרובות, לאחר שהורה אחד מתחיל, גם ההורה השני מגלה עניין ומצטרף.
- ההסכמות הן כתובות ומחייבות** – בניגוד לשיחות לא פורמליות שמסתיימות ב"הסכמנו בעל פה", כל מה שמושג בתהליך מועלה על הכתב ונחתם. לשני ההורים יש מסמך ברור שאפשר לחזור אליו במקרה הצורך, לעיין בו ולהתבסס עליו.
- זה לא ייקח שנים** – תיאום הורי הוא תהליך ממוקד ויעיל. מספר הפגישות יתאים לצרכים שלכם ולמורכבות הנושאים שעל הפרק. המטרה היא לצאת עם כלים ולא ליצור תלות.
- זה אפשרי גם אחרי שנים של קונפליקט** – שאלו את עצמכם: האם אתם מוכנים להמשיך בדפוס הנוכחי עוד שנים? האם ילדיכם שווים את השינוי? פעמים רבות ראינו בתהליכים אצלנו, הורים שהיו בקונפליקט בעצימות גבוהה במשך שנים, ולאחר תהליך תיאום הורי יצאו עם שותפות הורית שהיא הרבה יותר מה שציפו לה ואשר שיפרה את איכות חייהם של ההורים לא פחות משל הילדים.

לסיכום

אנחנו מקווים שהחוברת הזאת הצליחה לספק לכם מידע שיסייע לכם לקבל את ההחלטות הטובות ביותר עבורכם ועבור ילדיכם. הדרך אל שותפות הורית בריאה ותקינה אינה תמיד קלה, אבל היא **אפשרית** – גם כשנדמה שאין מוצא, גם כשהכעס גדול, וגם כשהפצעים עדיין לא נרפאו לגמרי.

ילדים שהוריהם מצליחים לגדל אותם בשותפות – גם בשני בתים שונים, גם לאחר גירושין קשים – מגלים חוסן ויכולת התמודדות גבוהה יותר. הם ראו משבר גדול, אבל הם ראו גם כיצד הוריהם פתרו אותו בכבוד ובאחריות. **זו המתנה הגדולה ביותר שתוכלו לתת לילדיכם.**

בנוסף לחוברת זו תוכלו למצוא מידע וכלים מעשיים נוספים **[באתר שלנו](#)** וכן בספרים שכתב נדב נישרי: "להתגרש בשלום", "שותפות חדשה" ו"גישור כאמנות לחימה" שנמצאים בכל חנויות הספרים. "גישור כאמנות לחימה" יצא גם בשפה האנגלית וניתן לרכישה **[באמזון](#)**. בנוסף אתם מוזמנים לצפות בסרטונים הרבים שהפקנו ולהאזין לפודקאסט המצוין שלנו - "**[משהו עם גישור](#)**".

ואם אתם רוצים שנעזור גם לכם לבנות שותפות הורית בריאה יותר, פנו אלינו. פגישת ההיכרות הראשונית היא ללא עלות וללא מחויבות. **אנחנו כאן עבורכם ועבור ילדיכם.**

תמיד כאן לשירותכם,

נישרי מגשרים