

ילד משלך

מדריך להורים לעתיד-לנשים, גברים וזוגות ששוקלים לאמץ ילד
(המדריך פונה לנשים, מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד גם לגברים)

יעוץ לאימוץ

ליווי להעצמה בתהליכי אימוץ ילדים
פאני זהבי-שמיר



שלום לך,

אני פונה אלייך. את, שטרודה בימים האלה בעשרות שאלות קטנות וגדולות, שאלות שכולן נובעות מהשאלה המרכזית - האם לאמץ ילד או ילדה?

את שואפת בכל לבך לעשות את הבחירה הנכונה. את רוצה לעשות הכל כדי שהאימוץ, אם תבחרי לעשותו, יצליח ותוכלו לבנות יחד משפחה מאושרת ומתפקדת, עם כל השמחות והקשיים שמלווים את כל המשפחות, מכל הסוגים.

את ומקורבייך מעלים סוגיות רבות ושונות: ערכיות ורגשיות, כלכליות ומשפטיות וגם סוגיות מעשיות על תהליך האימוץ ועל החיים שאחרי. אם את מעוניינת להגשים את חלומך הגדול, ושוקלת להפוך לאם בדרך של אימוץ ילד או ילדה, המדריך הזה נכתב עבורך!

מה במדריך

♥ מספר מילים עלי

♥ ה"אני מאמין" שלי

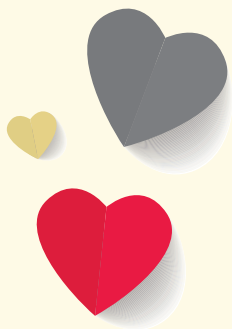
♥ תפקידו של המדריך

♥ תובנות לפני קבלת החלטה לאמץ ילד/ה

♥ תובנות עם קבלת ההחלטה לאמץ ילד/ה

♥ תובנות לאחר קבלת הילד/ה לזרועותייך

♥ שני תרגילים



רגע לפני, מספר מילים עלי ...

נעים מאוד להכיר,

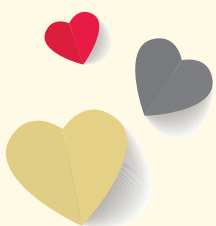
שמי פאני זהבי-שמיר, אני נשואה באושר לשי, מטפל בפלדנקרייז, יחד אנחנו הורים לשני ילדים מאומצים (בן 10 ובת 6). במקצועי אני עורכת דין, מגשרת ומאמנת אישית. ניסיוני האישי הביא אותי להתמקד מקצועית בליווי להעצמה בתהליכי אימוץ ילדים.

אני עצמי התמודדתי בשאלה האם להפוך לאם מאמצת. חוויתי קשיים גדולים, מסוגים שונים, לכל אורך התהליך: החל מקבלת ההחלטה, דרך "הפקת" תהליך האימוץ (פעמיים!) והמשך בהורות לשני ילדים מאומצים.

אומרים ש"חכם יותר לומד מניסיונם של אחרים", ואני רוצה להקל עלייך בדרכך.

אני מעמידה את הידע המקצועי שלי, בצירוף הניסיון האישי שלי, לרשותך, במטרה לסייע בהתמודדות עם השאלות השונות, להציע דרכי התמודדות יעילות ומועילות וללוות אותך להגשמת החלום הגדול, להפוך לאימא בדרך של אימוץ ילד או ילדה.

מטרתי בליווי תהליכי אימוץ ילדים היא להקשיב ולתת תוקף ולגיטימציה לרגשות ולמחשבות, לעיתים הקשות ביותר, שעשויים לעלות אצלך כשאת מתמודדת עם השאלה הגורלית האם לאמץ ילד. יחד ניתן להן מענה, ונאפשר לך קבלת החלטה בעניין ממקום נינוח ומושכל.



ה"אני מאמין" שלי

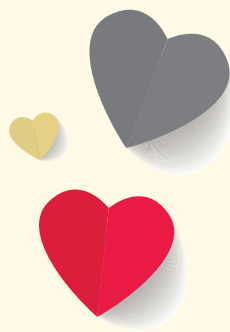
הימים של משפחה מסורתית בלבד - ילד המתגורר עם אמא ואבא, הוריו המולידים - חלפו. אם תיכנסי לגן ילדים ממוצע תמצאי ילדים לסוגים שונים של משפחות. סוג אחד של משפחה אינו טוב יותר או פחות טוב לילד מסוג אחר של משפחה.

אני מאמינה שמשפחה מאמצת היא, בסופו של דבר, משפחה ככל המשפחות. משפחות אולי נראות באופן שונה ממבט מבחוץ בגלל האנשים המרכיבים אותן והאופן שבו הם הגיעו למשפחה, אך במבט פנימה כולן דומות - הן מורכבות מאנשים שאוהבים זה את זה.

אני מאמינה שאהבה היא מילת המפתח להתמודדות עם הקשיים שעולים בתהליך האימוץ, שכן יחסי אהבה הם היסודות עליהם מושתתת משפחה. לידה או אימוץ הן דרכים להצטרפות למשפחה ושתיהן מקובלות לחלוטין.

אני מאמינה שקשר האהבה שנרקם בין החברים במשפחה הוא הקשר החשוב והמשמעותי, הרבה יותר מ"קשר דם" או "קשר גנטי", והוא אשר מייסד משפחות שמחות ומתפקדות.

אני מאמינה שאת יכולה לפתח גישה אוהדת לרעיון האימוץ, מתוך הבנה שבסופו של דבר "ילד - הוא ילד - הוא ילד!"



תפקידו של המדריך

מדריך זה מבוסס על ניסיון החיים שלי, בהיותי אם מאמצת לשני ילדים, על ניסיונם של הורים מאמצים שפגשתי במהלך השנים האחרונות ועל הכלים המקצועיים שרכשתי במהלך השנים. אני שמחה לשתף אותך בתובנות הרבות שצברתי בשנים האחרונות.

כל אחד מהאנשים שיפנו לתהליך של אימוץ יחווה את התהליך אחרת, אך נדירים ההורים שניגשים אל ההליך בבטחון מוחלט וללא אינספור שאלות:

האם אוכל לאהוב ילד שאינו נושא את המטען הגנטי שלי?



כיצד לנהוג עם המשפחה ועם הסביבה?



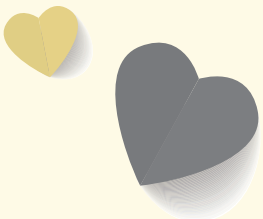
מה עושים בימים הראשונים בבית עם הילד?



ועוד, ועוד, שאלות רבות, חלקן רגשיות וערכיות וחלקן יומיומיות, קטנות ומעשיות - אך התשובות עליהן מקלות משמעותית על תהליך, שהוא ארוך ומורכב מטבעו.

אך טבעי שיש להורים מאמצים לעתיד תהיות לגבי האימוץ כדרך לבניית משפחה, ואם הם מגיעים להחלטה של פנייה לאפיק האימוץ, עולים חששות לגבי בעיות התפתחות, בעיות בריאות, בעיות התנהגות וקשיי הסתגלות מסוגים שונים, שעלולים להופיע אצל הילד המאומץ. רבים מן הפונים אלי מתמודדים עם חששות אלה בטרם ההחלטה אם לאמץ ילד, שכן החלטה כאמור הינה החלטה משמעותית, משנת-חיים והרת-גורל.

ככל ששאלות אלו יועלו בשלבים מוקדמים יותר וילובנו באופן יסודי, כך יגדל הסיכוי שתצליח את התהליך ותבני משפחה משלך.

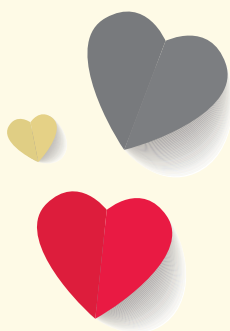


גידול ילד מאומץ אינו שונה מגידול ילד פרי בטן, במובן שבשני המקרים, העתיד צופן לנו הפתעות רבות. גם כשמדובר בילד ביולוגי, אין לנו ערובה מה יהיה מצבו הבריאותי, הנפשי ולאיזה כיוון אישיותו תתפתח.


אני מניחה שכשמדובר בילד פרי בטןנו, אנו מקבלים את הבאות כגזירת גורל, אך כשמדובר בילד מאומץ, אנו רוצים לעשות הכל כדי למנוע בעיות בריאותיות על בסיס גנטי. בנוסף, עלינו לעבור תהליך נפשי שיסייע לנו להתמודד עם בעיות כשיצוצו, בלי שיעלה בנו הרצון "להחזיר את הילד".


קיבצתי למדריך את התובנות ההכרתיות והרגשיות הנפוצות ביותר, שימת לב אליהן תכוון אותך בשלבי האימוץ.


אז בואי נתחיל -





תובנות לקראת קבלת החלטה לאמץ:


הכירי בכך שאימוץ ילד הוא מסע לכל החיים. 


בדקי האם מתאים לך לאמץ, וקבלי את ההחלטה לאמץ לאחר מחשבה מעמיקה וצלולה, ולאחר ששאלת את עצמך האם את יכולה לראות את עצמך חיה את שארית חיך ללא ילד או ילדה; האם את רוצה ילד או לא רוצה ילד. 


בררי האם תוכלי לענות על הצרכים של ילד מאומץ, הן רגשית והן כלכלית. יחד עם זאת, דעי כי אין אפשרות להיות מוכנה לכל המצבים והבעיות אשר עלולים להתעורר. 

דעי שהורות מאמצת שונה מהורות ביולוגית בכך שטמונים בה סיכונים ייחודיים בשל החוויות שעבר הילד בטרם הגיע אל זרועותייך הבטוחות, ומעצם היותו ילד מאומץ. 

דעי כי חווית החיים הקרויה אימוץ תהיה תמיד חלק מאישיותו של הילד. יחד עם זאת, עובדת האימוץ אינה אומרת דבר על הילד המאומץ או על ההורה המאמץ. אימוץ הוא רק דרך ההגעה למשפחה, במהרה הוא יהפוך לאירוע חד פעמי בעברכם, שבו ילדך אומץ ואת אימצת אותו. 

דעי כי לילד המאומץ עלולות להיות בעיות פיזיות והתפתחותיות שעלייך יהיה לטפל בהן (בעצם, ממש כמו שיכול להיות עם ילד ביולוגי). לרובן הגדול ניתן לתת מענה באמצעים רפואיים ופרא-רפואיים. 

הכירי בחשיבות יצירת היקשרות (Attachment) יציבה ובטוחה עם הילד, גם כאשר הוא מגיע לבגרות, על מנת לבסס חיים בריאים בהם הילד מתפקד באופן נורמטיבי. 

קבלי את עובדת האימוץ והשלימי עימה. סמכי על עצמך ועל בחירתך לאמץ ילד, על כל ההשלכות הנובעות מכך. 

התעלמי מהמחשבה "מה יגידו", שכן תמיד יהיו "מי שיגידו". מה שחשוב הוא החיים עצמם - מלאי שמחה ואור מכניסת ילד לחיך.

פגשי אנשים שאימצו ילדים. פגישות עם הורים מאמצים ייתנו לך הזדמנות ללבן את הנושא, להשתתף ולהזדהות עם סיפוריהם של אנשים אחרים העוברים תהליך דומה לזה שלך, ויאפשרו לך להוריד את רמת החרדה שלך.

תרגיל:

מצאי פינה שקטה, בבית או בטבע. עצמי עיניים, למשך עשר דקות לפחות, ושימי לב לתחושות ולרגשות שעולים בך כשאת מדמיינת את:

הפגישה הראשונה שלך עם הילד המיועד לאימוץ

הפגישה הראשונה של הילד שאותו תאמצי עם ביתו החדש, עם משפחתו המורחבת ועם סביבתו החדשה.

האם חשת כיווץ או התרחבות של הגוף?

האם הרגשת רגשות שמחה או רגשות עצב?

התחושות והרגשות שיעלו הם אותנטיים, הם יסייעו לך להבין את עצמך, כפי שאף מומחה לא יוכל לספק לך בנוגע לסוגיה הגורלית האם לאמץ.

טיפ:

את יכולה לרשום את התחושות והרגשות שעלו בך, כדי שתוכלי לזכור אותם ולעבד אותם גם מאוחר יותר.

תובנות עם קבלת ההחלטה לאמץ:

סמכי על הגורמים האמונים על תהליך אימוץ הילד. נסי להפחית את רמות החשדנות ואת הצורך בשליטה, ודעי כי כל הגורמים המעורבים מעוניינים בהצלחת התהליך.

היי סבלנית. תהליכי אימוץ יכולים לארוך זמן רב. את יכולה לכתוב יומן או לערוך תיעוד מצולם שיעזור לך לצלוח תקופת המתנה זו.

אספי כל שביב מידע שתוכלי על הילד המוצע לך לאימוץ, ובכלל זה מידע רפואי. ככל שהדבר מתאפשר, פני לליווי של רופא התפתחותי בטרם האימוץ.

אל תתעלמי מהאובדן הכפול הכרוך בתהליך של אימוץ ילד. ילדך המאומץ מאבד את הקשר עם משפחתו הביולוגית, ועשוי לבוא עם מטען רגשי עקב החוויות הקשות שהספיק לעבור בחייו הקצרים. היי מודעת לכך שעצם הרחקת הילד מהסביבה המזיקה אליה נולד אינה מוחקת את הטראומה. לפיכך, הוא יהיה רגיש יותר. חבקי אותו ותני לו לחוש תחושת ביטחון בחיקך; אם אין לך ילדים פרי בטןך, גם את עשויה לחוות כאב אישי על אובדן החלום להיות "אם ביולוגית". אפשרי לעצמך להשלים עם האובדן הזה. ההבנה שרגשות של כאב ועצב הם חלק בלתי נפרד מתהליך של אימוץ ילד, תאפשר לך תהליך של החלמה מהם.

אם יש לך ילדים ביולוגיים בבית, שתפי אותם בלבטייך ובתוכניותייך לקראת אימוץ.

קבלי תמיכה ממקורות שמוכנים לתמוך בהחלטתך לאמץ. הרפי מהצורך לקבל תמיכה בהחלטתך לאמץ ממי שאינו תומך. קרוב לוודאי שהוא יתמוך בהחלטה בהמשך, לאחר שיגיע הילד ואיתו השמחה והאור שיכניס לחייך.

התכונני לאימוץ. השתתפי בקבוצת הכנה או תמיכה. קראי ספרות מקצועית. גלשי בפורומים ובאתרים באינטרנט. קבלי כמה שיותר מידע שייתן מענה לשאלות שמטרידות

לקראת הגעת ילדך לביתך, שתפי את המשפחה, החברים, השכנים והסביבה הקרובה. הס־
בירי להם מראש כיצד תרצי שהפגישה הראשונה עם הילד תתנהל ואיך תרצי לחבר אותו
למשפחה.

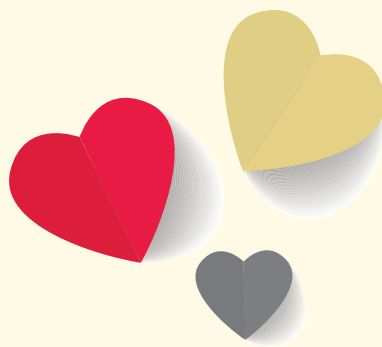
תעדי, בכתב או בצילום, מקומות ואירועים משמעותיים בתהליך האימוץ, אליהם תוכלו את
וילדך לחזור בעתיד.

בשעה טובה, בחרת לאמץ, עברת את התהליך בהצלחה ואת חוזרת הביתה עם ילדך.
ההורות שלך מתחילה עכ-שיו!

היא תהיה רוויית רגעי אושר, שמחה והתרגשות.

היא תהיה מלאת אתגרים מכל סוג אפשרי.

בואי נתכונן אליהם.



תובנות לאחר קבלת הילד/ה לזרועותייך:

דאגי לכך שרק את וגורם קרוב אחר (בן הזוג או בן משפחה/חבר אחר) תטפלו בילד בתקופה הראשונה שלו בבית. מדובר בתקופה של חודשיים-שלושה שתאפשר היכרות הדדית מע־מיקה ובניית אמון בסיסי. קרובי המשפחה והחברים יגיעו אחר כך. בתקופה הראשונה רצוי לאפשר רק ביקורים קצרים ביותר של קרובי משפחה וחברים. הקפידי על שגרה וסדר יום מתוכנן. העניקי לילדך טיפול רפואי ופרא-רפואי בהתאם לצרכיו.

החוק בישראל מקנה לך זכאות ל"חופשת אימוץ". בתקופה זו במיוחד הקפידי לשהות עם הילד זמן רב ככל האפשר והיי זמינה לכל צרכיו, החל מיומו הראשון בחיקך, ובמשך כל שעות היממה.

העניקי לילד חום, ביטחון, הגנה ואהבה וקבלי אותו ללא תנאי, גם כאשר הילד מפגין התנהגות שאינה מקובלת עלייך או על הסביבה.

אם זה ילדך הראשון, קחי בחשבון שהמעבר וההסתגלות מחיים ללא ילדים להורות, איננה קלה, ושצפויים גם רגעים קשים. שוחחי על הקשיים עם הקרובים אלייך או עם אנשי מקצוע.

למען הילד ולמענך, בקשי עזרה מהסובבים אותך, ואל תשכחי את עצמך.

למדי לדבר את "שפת האימוץ". שימוש נכון במושגים השונים יקל עלייך הן בשיח עם ילדך והן בשיח עם הסביבה. דברי ב"שפת האימוץ" כלפי הילד באופן טבעי, גלוי וחופשי, תוך הבעת חום ואהבה כלפי הילד וכלפי עצמך. השתמשי במילים "אימוץ", "מאומץ", "מאמץ", על הטיותיהן השונות.

הכירי בכך שאהבה לילד המאומץ מתפתחת עם הזמן, במהלך גידולו ועם הטיפול בו. כן, ניתן לאהוב ילד שאינו "בשר משרי". הגנים של הילד הם אמנם לא שלך, אך החינוך והערכים - שלך!

את האימא של הילד! את מגדלת אותו, מטפלת בו ומעניקה לו סיכוי בחיים. הוא ילדך, לכל דבר ועניין. אין זה משנה אם ילדת את ילדך או אימצת אותו, מה שחשוב הוא גידולו, החינוך, הערכים והאהבה שתעניקי לו.


לאחר שקיבלת החלטה לאמץ ילד או ילדה, אל תתנצלי על האימוץ ואל תתנצלי על היותך אם מאמצת! את אימא לכל דבר ועניין, וראויה בהחלט לתואר זה! ילדך הפך אותך לאימא בדיוק כמו כל ילד אחר שהופך את הוריו להורים. כל השאר דיבורים ולא "החיים עצמם".


לאופן שבו תשדרי לילדך ולסביבתך את נושא האימוץ, משקל עצום בקבלתו ובהשתקפותו אצלם. שדרי כי האפשרות לאמץ היא זכייה בפיס, לא פחות. שדרי ביטחון ביכולתכם להתמודד עם כל אתגר שהוא יעלה.


ככל שתראי כי את חזקה ושלמה בהחלטתך לאמץ ילד, כך יהיו גם הסובבים אותך.


עשי מה שטוב עבורך ועבור ילדך. טוב להקשיב לסביבה, אבל זכרי שאת היא זו שמקבלת את ההחלטות הסופיות.


גם אם הילד המאומץ שונה ממך פיזית, חשוב שלא ירגיש שונה ולא יקבל יחס יוצא דופן. אל תצטדקי בגין השוני, רק קבלי אותו, השלימי עמו, תחיי איתו. לשם כך יש לפתח את הרגשת השייכות של הילד המאומץ אלייך ואל המשפחה המצומצמת והמורחבת. זהו תהליך שמ־תפתח בתוך יצירת הקשר, על ידי יצירת "ביחד" בארוחות, טיולים ובילויים משותפים והוא דורש זמן, התמדה, השקעה, רגישות וסבלנות. פיתוח הרגשת השייכות תעזור לילדך להתמודד עם זכרון החוויות הקשות שאולי עברו עליו טרם אימוצו.


תני לזמן, במהלכו תטפלי באהבה בילד, לעשות את שלו ביצירת קשר רגשי ותחושה של שייכות. 

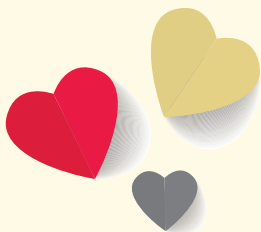
דעי כי רגשות קשים בקשר לאימוץ עלולים להופיע לאחריו. חשוב להכיר בכך ולתת לכך מקום. ברגעים קשים של תסכול ושל ייאוש, התחברי למקום שבו היית בטוחה מאוד בעצמך והחלטת לאמץ ילד ואל אותו רגע שבו ידעת עמוק פנימה שאימוץ אפשרי עבורך. חזרי אל המקום הזה ואל הרגע הזה והשתמשי בהם בשעת הצורך ככל שיידרש. ככל שתעשי שימוש רב יותר בחיבור למקור הראשוני והמיוחד שאיפשר לך את האימוץ, כך תתרחב ותתעצם בך תחושת הביטחון העצמי שהאימוץ אפשרי עבורך. 

התיידי עם משפחות מאמצות עימן תוכלי לחלוק חוויות בנושאי אימוץ בצורה חופשית ועל בסיס מכנה משותף. השתתפי בכנסים ובאירועים שמארגנים גורמים שונים בקהיליית האימוץ. 

ספרי לילדך על היותו מאומץ מהיום הראשון בו יתחיל לשאול שאלות והתייחסי לעובדה הזו בטבעיות, כדי שיוכל לחיות עימה בנוח עד כמה שאפשר. אל תסתירי את עובדת האימוץ ואל תהפכי אותה לסוד שיטיל נטל כבד על הילד. יחד עם זאת, החליטי למי את רוצה לספר על האימוץ ולמי לא. 

אפשרי לילדך להתבטא בחופשיות ובטבעיות סביב נושא האימוץ, על מנת להקל עליו את משא האימוץ. 

השיבי לשאלות של הילד במדויק, ובהתאם לגילו, אל תרחיבי מעבר למה ששאל, על מנת שלא להציף אותו ועל מנת שלא לגלוש מעבר ליכולת ההכלה שלו. אם אינך יודעת תשובה לשאלה מסויימת - השיבי בפשטות כי אינך יודעת. 



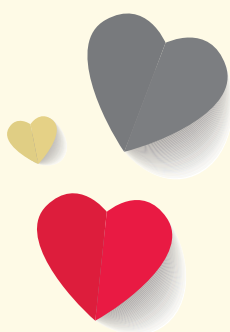
דעי כי ילדך יהיה עסוק בחוויית האימוץ שלו כל חייו. ילדך יהיה סקרן לדעת פרטים רבים ככל האפשר על חייו טרום האימוץ. קחי בחשבון שקיים סיכוי לא מועט שילדך יבחר לפתוח את תיק האימוץ שלו. שוחחי על כך עם ילדך בפתיחות. הביני כי מדובר בצורך עמוק ובסיסי הנוגע לזהות שלו, שכלל אינו קשור למערכת היחסים בינו לבינך.

תרגיל

קחי דף ועט ורשמי שלוש פעולות שיקדמו אותך אל עבר אימוץ ילד או ילדה ממש עוד השבוע הזה.

רשמי שלושה גורמים לפחות אליהם תוכלי לפנות על מנת שיסייעו לך בקידום שלוש הפעולות שרשמת.

פני אל אחד מהגורמים שרשמת בתשובתך לשאלה הקודמת והתחילי בקידום תהליך של אימוץ ילד או ילדה.



לסיום,

תהליך האימוץ אינו מסתיים כשילדך מגיע הביתה. התהליך והשפעותיו נמשכים לכל אורך החיים ואף עוברים לדורות הבאים.

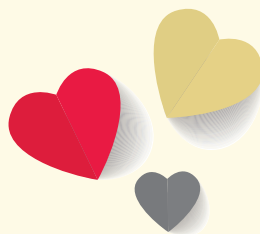
זו תובנה שאינה צריכה להבהיל. מרבית האימוצים מוגדרים כמוצלחים והאימוץ מביא אושר רב, הן להורים והן לילדים.

עם כל הקשיים העולים וצפים באימוץ, אני מאמינה שיש לראות בכך הזדמנות לצמיחה, ולא משבר.

להכנה מתאימה לפני האימוץ, שכוללת מסקנות לגבי משמעות האימוץ והקשיים שעלולים להיווצר, ולליווי ותמיכה למשפחה וליילד אחרי האימוץ, השפעה גדולה על הצלחתו של האימוץ.

בנימה אישית אשתף אותך כי, בן זוגי ואני מלאי גאווה על אימוץ ילדינו. מרבית היום איננו זוכרים כלל את דבר האימוץ, ואין לכך כל השפעה על ההתנהלות היומיומית שלנו.

זכינו להעשיר את משפחתנו, הן הגרעינית והן המורחבת, בחוויה אדירה של נתינה וקבלה, ובהרבה מאוד אהבה. עברנו כבר כבר דרך כמשפחה, ועוצמת המחויבות, עוצמת רגשות האהבה והרגשת השייכות ההדדיים במשפחה גבוהה ביותר, ואיננה פחותה מזו של חברינו ההורים הביולוגיים.



אני מודה לך על שהקדשת זמן לקריאת המדריך.

אני מקווה שמצאת בו מענה לפחות לחלק מהשאלות הרבות שתהליך האימוץ מציב בפנייך. אם יש לך שאלות בנוגע לתוכנו של המדריך, או אם תבחרי לשתף אותי בתהליך שאותו את עוברת, אני מזמינה אותך לשלוח לי מייל לכתובת הדוא"ל שלי, המפורטת בהמשך.

אני רוצה להעניק לך מתנה ממני, מכל הלב.

שיחת ייעוץ טלפונית בת חצי שעה חינם.

בשיחה תקבלי שיקוף של המקום בו את נמצאת היום והמקום אליו את שואפת להגיע, ואפשרויות לעשיית צעדים קונקרטיים שיוכלו לקרב אותך אל המקום המבוקש.

לתיאום שיחת ייעוץ, את מוזמנת ליצור איתי קשר באחת מדרכי ההתקשרות הבאות:

☎ 052-4776787

📧 fanny.shamir

✉ zsfanny5@gmail.com

📺 יעוץ לאימוץ - ליווי להעצמה בתהליכי אימוץ ילדים

אני מאחלת לך החלטות נינוחות ובחירות מוצלחות,

באהבה,

פאני

