

גליון 81 // אדר תשפ"א // 25 ש

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר

26 שגרה בהעדר שגרה
מיכאל שטריק, פסיכולוג חינוכי מומחה

18 ישיחנה
אוריאל בלמס M.A.

10 גישור בעידן הקורונה
רחלי עשור MSW, עו"ס קלינית



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

בית הדפוס 30, ירושלים > ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

לפרטים והרשמה: **02-6321600** | **03-7160130**

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



משלחת רבני י.נ.ר. בביתו של הרב גנס שליט"א

במוצ"ש פרשת תולדות, יצאה משלחת לביתו של הרה"ג רבי ישראל גנס שליט"א מגדולי הרבנים בירושלים. משלחת זו יצאה כחלק מחזון ופעילות מרכז י.נ.ר., והעומד בראשו, הרב מאיר שמעון עשור, למצב את פעילותינו כגוף תורני ומקצועי מוביל, וכחלק מפעילותו של רב המרכז, הרב אלעזר וולך וחברי הועדה הרוחנית הנכבדים. הרב קיבל את המשלחת בחמימות גדולה, ענה בסבלנות ובכבוד ראש והדריך את היועצים בעקרונות חשובים בגישה תורנית לטיפול ולהלכה. מצרפת לכם את תמלול הפגישה, שגם יעלה לאתר לצפייה של כל מי שיהיה מעוניין. אסיים בדברי הסיום של הרב, בהם מצאתי חיזוק רב ואמונה בדרכך אליה כולנו שותפים:

“אתם עוסקים בעבודת קודש. צריך לדעת דבר אחד, שאם מצליחים השכר הוא עצום, כשמצליחים מה שאפשר הרי לעשות... להציל זוג... זה דבר גדול מאד. זה הרי לדורות. זה עניין גדול מאד. חשוב שהמטפלים ידעו להחשיב מה שעושים, להעריך את מה שעושים, בעזרת השם. זה אולי הדבר הכי חשוב. ודבר ראשון כל מטפל צריך להתפלל. קודם כל שנתפלל. להתפלל שלא ניכשל בדבר הלכה, אחר כך גם להפעיל שיקול הדעת. אם יש שאלה, כדאי שמטפלים יתרגלו לשאול. זה מאד חשוב שמטפלים יודעים שאפשר לשאול. לא להימנע מזה, הרי הכוונה לטובה, ומה שמותר... בשיקול הדעת. גם לא להתיר סתם... בעזרת השם, שתהיה לכם הרבה סייעתא דשמיא. אתם עושים עבודה עצומה. בהצלחה!”

שערי
הלכה
ומשפט
בית דין ובית הוראה

“עשה לך רב והסתלק מן הספק” קו ההלכה הארצי “שערי הלכה ומשפט”

מענה הלכתי, מקצועי ודסקרטי ע"י רבנים מוסמכים

חייגו: *2873

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.



בואו לקחת חלק בחיזוק הבית
היהודי ע"י הפצת עלוני
כלים שלובים באזור מגורייכם.

מעוניין לקבל
כלים שלובים
באופן קבוע?



הצטרף כמנוי אלקטרוני
ללא תשלום ותקבל את
המגזין לכתובת המייל שלך.

ניתן לקבל עותק מודפס של
כלים שלובים הצטרפו כמנויים,
ותוכלו להנות מתכנים איכותיים
בנושא חינוך, נישואין ומשפחה
בעלות של 100 ש"ח בלבד.

02-6321-602
merkaz@ynrcollege.org



26
בעין הסערה



4
ימי החורף
חגים של שגרה



12
נפש בריאה
בנישואין בריאים



22
"מובחנות"
באספקלריא יהודית



6
שגרה
בהעדר שגרה



גישור
בעידן הקורונה
14

בס"ד

כלים שלובים | גיליון 81

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר. (ע"ר) בשיתוף אגודת היועצים המטפלים במשפחה בישראל (ע"ר).

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור
יו"ר: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א
עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה ב'מרכז י.נ.ר.'

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.נ.ר.

יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר
עיצוב גרפי ועריכה גרפית: חני ארמוני
הפצה: תלמידי ובוגרי מרכז י.נ.ר., חברי אגודת היועצים והמטפלים, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלוונטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת:

מרכז י.נ.ר. - (ע"ר) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 073-338311

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321602

דוא"ל:

merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט:

www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא

תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם, וכל הארה והערה אחרת, נשמח לשמוע מכם.

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



ימי החורף

חלים של שגרה

הרב אלעזר וולך, רב מרכז י.נ.ר. וחבר הוועדה הרוחנית



מועדי ישראל המקראיים, אלו שקבעה התורה למקראי קודש, פסח, שבועות, סוכות וביניהם ראש השנה ויום הכיפורים, נקבעו כולם סביב ימות הקיץ. החל מהאביב וכלה בסתיו. אין בהם, במועדי המקרא, אפילו חג אחד בימות החורף. לעומתם החגים שקבעו חכמים, חנוכה ופורים, חלים דווקא בימות החורף. מעניין. החורף, אנו יודעים, הוא זמן של השקעה וזריעה. הזרעים, בדמעה הם זורעים. אין מקום לחגיגות. החגיגות ייעשו כשהיבול יצליח, כשיעשה פרי. "ברינה יקצורו". ימות החורף הינם ימים של שגרה ארוכה ואפורית. אנו פועלים במסגרת החוקיות הטבעית, חורשים בעת חרישה, זורעים בעת זריעה. משתדלים לכוון את השעה. לפעול נכון. נאמנים לכללים הקשוחים של הטבע. מצפים למים שישקו את מה שזרענו. עושים ככל יכולתנו להצליח. שגרה.

אמרו חכמים במסכת שבת (ק"ח): 'כל האומר הלל בכל יום הרי זה מחרף ומגדף'. מדוע מחרף ומגדף? במה שונה האומר הלל בכל יום מזה האומר פסוקי זמרה בכל יום, אותו שבחו חכמים?

ההלל הוא קריאה של התפעלות והתרוממות על אירועים מיוחדים. על דברים שמחוץ למסגרת השגרתית, היומיומית. היא נאמרת על נסים, על מאורעות חד פעמיים עליהם אנו מהללים במועדי ישראל.

לעומתם, הטובות היומיומיות שמעניק לנו הבורא, אלו שקבעם בטבע של עולם מעוררים בנו הכרת תודה, שמחה, לא הלל. לא קריאת התפעלות.

גם במציאות של החיים. איש ואשה, נותנים זה לזה מחוות משמעותיות של שותפות. התחשבות, עזרה, התמסרות. פרי קשר הנישואין. אין ספק. נעים לשמוע תודה, רצויה להכיר טובה. לו תקרא האשה בהלל ובשירה מול מחווה שעשה עבורה בעלה, כזו, האמורה להיות מובנת מאליה בתוך מסגרת נישואין, כמו אם המתין עבורה ללכת יחד ליעדם המשותף או עשה את המוטל עליו לכלכלת הבית, הילולה, יהיה בכלל 'מחרף ומגדף'. הילולה יביע כי אינה רואה במסגרת הקשר

של נישואיהם משהו המחייב אכפתיות ושותפות. היא אינה מצפה ממנו.

גם במסגרות של קשר פחות מובהקות. אם נראה ילד נופל על הרצפה ובוכה, נרים אותו. נצפה אולי לתודה מצד ההורה, כביטוי של שימת לב והכרה. אך מסגרת האחוה האנושית תקרא לנו לעשות זאת כמשהו שהוא מובנה באותה אחווה. אם ההורה יפצח, כאות הוקרה, בשירי הלל, יעבור המסר: "ממך לא ציפיתי".

מחוות אלה הנקבעות בתוך מסגרת הקשר בו אנו נתונים, אינן חובות, אבל הם מובנות ומעוגנות במסגרת המגדירה את טיב הקשר. כל חריגה מהם פוגעת בסטנדרטים של הציפיות הנובעות מאופי הקשר וממהותו.

בהטבה הקבועה, השגרתית, זו הגלומה ברצון האלוקי הקבוע שקבעו הבורא כטבע, זו שהוא מעמיד עצמו כמחוייב לה, שהוא נאמן לה, יש בה משהו שעולה בפליאתו על ההתערבויות יוצאות הדופן, הנסים. בורא עולם, ברחמי, החליט מראש, כביכול, לחדש בטובו בכל יום, תמיד, את מעשה בראשית. ללא תנאי. אם נהיה ראויים לכך במעשינו ואם לאו. הוא קבע מסגרת של יחסים עם העולם. הוא הפך

עצמו כמחוייב לעולם.

יחד עם זאת הוא לא עזב את המערכה. הוא פועל בתוך עולמו, בתוך הטבע, באופן נסתר. בתוך מערכת הכללים שקבע הוא מוביל בדרכים שונות להגשמת הערכים שעבורם ברא את העולם.

קריאת ההלל על המציאות השגרתית, הטבעית, כמוה כהבעת חוסר נכונות לראות בשגרת הטבע רצון אלוקי. הקוראה, הרי הוא כאומר, אין יד ה' אלא במעשי הנסים. הוא מסרב להכיר בעובדה שהקב"ה בחר לקבוע שגרה של טבע. טבע, שמתוכו הוא מדבר אלינו. טבע, שהוא מתערב בו מפעם לפעם בגלוי. טבע שהוא רצונו המתמשך. שהוא מושך בחוטיו, מטה ומעצב את צירופי המקרים, את התזמונים, את הסטטיסטיקות, להגשים את ערכיו ורצונו הגדול להיטיב. זה המהלל על השגרה, על נשימותיו, על הצלחותיו, הרי הוא מביע מסר האומר 'אין לי ציפיות'. הכל עבורי זו הפתעה. לא, זו אינה הפתעה. אלה הם כללים קבועים שניתנו לנו לעבוד איתם ולצפות בתוכם להטיית חסדו עלינו. מסר סמוי עולה ממנו להודות רק על הנסים החריגים. הוא מעלים עינו מהנס הגדול ביותר. זה שמסתתר בתוך הטבע. זה שמוציא מהשגרה את ההצלחות הגדולות.

במקום להפוך עצמו לראוי לאותה מערכת יחסים ששם אותנו בורא עולם בתוכה הוא מעדיף להישאר מחוץ לה. להתרגש מכל מחווה כאילו היתה זו הפתעה. מחרף ומגדף.

אם מועדי התורה נקבעו על הנסים והנפלאות, על ההתחלות החדשות, על ההארות הגלויות, הרי שחגי החורף, חנוכה ופורים. חגי השגרה הם. חגים של האור שבתוך החושך. מדי פעם, באירועים מיוחדים במהלך ההיסטוריה התגלה לעין כל איך השגרה המכוסה מובלת ומנוהלת לטובה ולברכה. אנו נחשפים לעומק מחוייבות הקשר אותה קבע בורא עולם בינו ובין עמו. על כך אנו מהללים.

בחנוכה ראינו איך השגרה הטבעית מנוהלת בנס בתוך הטבע. מלחמה אנושית הייתה זו, חשמונאי ובניו, לוחמים עזי נפש, מול כוחות יוון. הם יוצאים למלחמה אבודה. הם מבינים שאין ברירה אחרת. להיות או לחדול. לא משמים נלחמו להם, כביציאת מצרים. לא נלחמו כוכבים ממסילותם כבמלחמת סיסרא. לא המית המלאך את אויביהם בשנתם כבמחנה אשור. לא העמיד להם שמש בגבעון כנסי יהושע. מלחמה, ככל המלחמות. עם זאת, למרות ההיתכנות האפסית לנצח מלחמת התאבדות זו, נתן ה' כח ותבונה ביד המעטים ונצחו את המלחמה והביסו את המעצמה היוונית הגדולה. במלחמה הם נצחו. רבים ביד מעטים. גיבורים ביד חלשים. נס בתוך הטבע.

גם בנס פורים, האירועים כולם היו רגילים ושגרתיים. התזמונים, ההשתלשלויות, צירופי המקרים לכאורה, הם שהביאו לתוצאה. לנס.

בימי החורף, ימים של שגרה. של זריעה. בהם אנו מייחלים שיטה עלינו חסד. שיצליחו מעשה ידינו. אנו מהללים על הנס הגדול. על שגרת הטבע. על הנסים שבטבע. ומתפללים על הצלחת מעשה ידינו. שגרת חורף בריא וחגי שגרה שמחים.



להיות אמנית
בייעוץ רגשי

חדש!

קורס ייעוץ רגשי
בשילוב אומנות

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

גלי את כוחה המרפא של האמנות
ובואי לקבל כלים לקידום תהליכים רגשיים
בשילוב אמנות ויצירה.

- משמעות השפה הבלתי מילולית - אומנות כתיקורת
- שימוש בחומרי אמנות כביטוי וחיבור למצבים רגשיים
- דרכי התמודדות במצבי לחץ ומשבר דרך אומנות
- מצבים מיוחדים בעבודה עם ילדים ומתבגרים

פיועד לבעלות רקע מקצועי ונסיון מעשי



02-6321-612

rishum@ynrcollege.org | בית הדפוס 30 ירושלים

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



שגרה

בהוצאת שגרה

כיצד מלפילה לגברת חוסר שגרה על איומנויות מיוכחות?

מיכאל שטריק, פסיכולוג חינוכי מומחה
mkstrick18@gmail.com | 050-5342564



חריכות, שבאות לידי ביטוי בהתנגדויות פעילות או בשב ואל תעשה. יש בנו, ההורים, תחושת חוסר אונים מול האתגר ותחושת תסכול בעקבות ההשקעה המרובה הנדרשת כדי להגיע להישגים זעירים.

למזלנו, תפיסת עולמנו מנחה אותנו שבכל משבר יש תועלת. אם ננשום עמוק ונתגבר על תחושת חוסר האונים, נוכל לעצב לעצמנו מפת דרך שתכתיב את יחסנו לילדנו בעת המשבר, ותהפוך את תחושות הפחד והיאוש לתכני העצמה ותקווה.

בזירה ההורית והחינוכית נחוץ לזכור שהמטרה הראשונה במעלה היא להעניק לילד תחושה טובה בעצמו, ולהעלות לו את הדימוי העצמי. העלאת דימוי עצמי תחזק אותו מול תקלות וכישלונות ותעזור לו להרגיש שהוא יכול לבחור להיות חלק מפתרון במקום להיות תקוע כחלק מהבעיה או הקושי. עקב כך, כשאנחנו בונים את השגרה החדשה, נשאל את עצמנו, האם בתוכה יש הזדמנות לילד להרגיש טוב עם עצמו. אם כן, זה יגביר את רצונו להתמיד. במידה שלא, הוא ינסה לברוח או להתחמק. למידה היא חוויה שאמורה לשרת את המטרה של הקניית תחושה חיובית וטובה לילד. חוסר למידה או כישלון בלמידה מביאות ילד לתחושה שלילית בעצמו ורתיעה מלהתמודד בהמשך. הנעת הלימוד מושתתת על חוויות של הצלחה עם נקודות רחוקות של כישלונות. התמודדות עם כישלון נעשה מוצלח כשהכישלון בא לאחר

מגיל צעיר מאד ילד מפתח תלות בשגרה. השגרה מתקבעת בגילאים הצעירים בהם הילד בוחן גבולות ועושה מעשים המפרים את הכללים על מנת לבחון את תגובת הוריו. ככל שתגובת ההורה עקבית, הילד ירגיש מוגן ובטוח. מאידך, ככל שהתגובה משתנה, כך ייכנס הילד לבלבול וחוסר איזון. הוא יזמין, בהתנהגותו העוקבת, את התגובה הבאה שתכריע בין התגובות השונות עד שיסגל לעצמו את האיזון המתבקש. כאשר אין איזון ועקביות, עלולות להיווצר אצל הילד קשיים רגשיים והתנהגותיים.

שגרה מרגיעה כי הילד יודע למה לצפות. היא כוללת סדר, מבניות ועקביות המעניקים תחושה טובה ויציבות ומסייעת בפיתוח תובנות של התנהגות מוסרית. ההתנהגות המוסרית של ילד קטן עד סביבות גיל שלוש עשרה מבוססת על חיקוי ו/או ריצוי - מציאת חן בעיני גורמי סמכות. אין לילד הבנה מוסרית מפותחת, אך יש לו התנהגות מוסרית, שמקבלת עידוד מהמשוב של הסביבה המחנכת. בנוסף, השגרה מלמדת אותו תכני התמודדות עם העולם ואתגריו.

בעת האחרונה נקלענו להפרת האיזון, ולפגיעה משמעותית בשגרה אליה הורגלנו. הרגלים שהופנמו לאורך שנים ונעשו מובנים מאליהם, נעלמו באחת, בלי התראה מוקדמת, המוכר הפך להיות געגוע וניסיונו להחליף את השגרה הנעלמת עם שגרה חדשה לא נקלט בקלות כמטבע עובר לסוחר. יש המון

רצף של הצלחות. בנוסף להצלחה לימודית יש עוד אלמנט חשוב שמשפיע על תחושה טובה של הילד בעצמו. אלמנט זה הוא הקשר האישי בינו ובין הגורם סמכות, ההורה או המורה. לפעמים דמויות הסמכות מרבות בחינוך על חשבון הקשר האישי. כפייה, מרות, עימותים, עונשים, השפלות וכעסים הם לפעמים רעשי רקע שליליים כשמנסים להקנות לילד הרגלים חינוכיים נכונים. באחוזים גבוהים, ניסיונות חינוך אלו משיגים בדיוק את ההפך, ו"יצא שכרו בהפסדו". אם מקפידים שהחוויה הלימודית תלווה בקשר אישי תומך, מכיל, מעריך ומכבד, אזי, הילד יצא עם תחושת אהבת הלימוד, שתוביל לתוספת מוטיבציה בהמשך.

לסיכום, למידה אומדעות של הילד ללמידה של עצמו, קשר אישי, שרואה את הילד בעין טובה וחיובית, הדן אותו לכף זכות ומקבל אותו בסבר פנים יפות, יהוו תשתית מוצלחת לקחת כל שגרה, ולכונן אותה כחלק מזרימת ההתפתחות הלימודית והרגשית של הילד. אם הפנמנו את המסר הזה, נוכל להסיק שנפלה בחלקנו הזדמנות. לאחר אין ספור שנים בשגרה השמה דגש על "המצווה", הזנחנו את "הכשר המצווה". נעשינו מומחים בהעברת חומר לימודי, מהקל אל הכבד, עם ציפיה שהרגלים ומיומנויות למידה יבואו ויתפתחו מאליהם כתוצאה משגרת הלמידה. כל אלה נעשו מובנים מאליהם בלי הקדשת מחשבה נוספת לעיצובן, פיתוחן ושיפורן. כלי השינון, הניתוח, הסיכום וכלים נוספים לא תמיד הועברו צורה מובנית, כדי שהם יהיו זמינים, יעילים ושימושיים לכל תלמיד. תלמידים מובילים מצאו את הדרך לפתח כלים אלו בעצמם וזה העניק להם יתרון על אחרים שהתקשו בקצב הלמידה, בשינון, ניתוח וזיכרון.

מיומנויות למידה מתחלקות לשניים. מצד אחד יש את המוקדים הקשורים לתוכן כגון סיכום קטע, ניתוח מהלך, קריאה תועלתית, רשימת הארות, תמצות, הבנת דבר מתוך דבר, השוואות, הבחנות, מעקב אחר שקלא ותריא, בדיקת מקורות, ניסוח קושיה ועוד.

ומאידך, יש מוקדים אחרים המשרתים את הלמידה וההתמדה. למשל: איך ממשיכים למרות שעייפים? איך קובעים יעד הספק? איך קובעים זמן סיום למטלה? איך מקשיבים לזולת במפגש חברותא? איך משלימים כשהיעד לא הושג במסגרת הזמן או קביעת ההספק? איך מכילים טעות, הערת תיקון? איך מכילים דעה סותרת לדעה שלי? איך חוזרים על חומר כמה פעמים? איך משפרים זיכרון? איך עומדים בזמנים? איך משלימים עם אכזבות וכישלונות? איך לומדים מטעויות? איך מאבחנו בין עיקר וטפל? איך משפרים ריכוז? איך מרחיבים טווחי קשב? איך משפרים כתב? ועוד.

בזמן שבו השגרה המוכרת לא קיימת, זה הזמן לבנות למידה מסוג אחר שתקנה ותשפר מיומנויות אלה. הפעלה יצירתית תשרת את המטרה על ידי בניית תרגילים ייחודיים. ככל שהחוויה חיובית ומעלה חיוך ותחושת הצלחה, נקבל השפעה לטווח הארוך. הילד יהיה אסיר תודה ויחזור לשגרה המוכרת עם מיומנויות מפותחות בתרמיליה הלימודית.

להיות מנחה הורים? הכי רלוונטי!



פסיכומי ישראל

קבוצת גברים נפתחת השבוע!

הצטרפו לתוכנית המקצועית החרדית להנשרת מנחי הורים

להתמודדות עם אתגרי השעה: ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר, הפרעת קשב ועוד. באישור ובחסות:



הכשרה ייחודית ומקצועית להנחיית קבוצות ופרטנית להנחייה כליים מעשיים

לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחייה הורים ארצי



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321625

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



4 פרסומי ישראל

להתרגש כל יום מחדש

הנשרת מדריכי חתנים וכלות הנשרת מקצועית, מעשית ותורנית לבניית הקשר הזוגי בבנין הבית היהודי

- הקניית דידקטיקה מעשית להדרכה
- דיהוי מוקשים בראשית הדרך
- תקשורת אפקטיבית והתמודדות עם קונפליקטים
- קדושת חיי המשפחה והיבטים רפואיים במעגל החיים

גברים - שלישי ערב נשים - רביעי בוקר



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים • ד'בוטינסקי 100, פתח תקוה
לפרטים והרשמה: 02-6321603 | 03-7160130
 YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
 ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי זוגי ומשפחתי בתשלום מודל • 02-6321609

- « **איך משפרים זיכרון?** תרגיל: לתת לילד לזכור רצף של 6 מספרים. לאחר שינוי הסדר לבקש זכירה של הסדר החדש ושוב לשנות את הסדר. בנוסף אפשר לבקש מילד לזכור רצף ישר ואז הפוך.
- « **איך עומדים בזמנים?** תרגיל: טבלת מעקב למטלות ביום עם מעקב של טבלה. ניקוד עבור כל הצלחה. צבירת ניקוד מעניקה לילד פרס.
- « **איך משלימים עם אכזבות וכישלונות?** תרגיל: לשחק משחקי לוח עם המטרה להפסיד. מי שמפסיד מנצח.
- « **איך לומדים מטעויות?** תרגילי הקלדה עוורת.
- « **איך מאבחנים בין עיקר וטפל?** תרגיל: לתת לילד לפתור דילמות מוסריות ואז לבקש ממנו להמציא דילמה מוסרית.
- « **איך משפרים ריכוז?** משחק זיכרון מטפח יכולות ריכוז.
- « **איך מפתחים הרגלי עוקף קשיי קשב?** תרגיל: לתת לילד לעשות 3 מטלות במקביל. באמצע מיקוד על מטלה אחת להפנות אותו למטלה אחרת ואז לחזור למטלה הראשונה.



*תרגילים אלה מהווים דוגמאות ואינם מחליפים תכנית חינוכית וידע מקצועי.

- « **ניסוח קושיא** דוגמא לטבלה לחידוד תהליכי עידוד מיומנויות, הקשורים לתוכן ולתהליך: « **סיכום קטע** תרגיל: שבוע של סיכום קטע קצר. שבוע שני סיכום של קטע קצר וקטע בינוני. שבוע שלישי סיכום קטע קצר, בינוני וקשה שבוע רביעי והלאה: סיכום קטע קשה.
- « **ניתוח מהלך** תרגיל: ניתוח מהלך בעזרת טבלה או גרף כשאחד מהפריטים בתהליך חסר. לעזור לילד לנסח את הפריט החסר. ככל שילד מתחיל לקלוט את המשימה ומצליח אפשר לעלות לשני פריטים חסרים וכן הלאה.
- « **קריאה תועלתית** תרגיל: בקשה מילד לסמן 10 מילים משמעותיים בתוך קטע. ללכת מהקל אל הקשה.
- « **רשימת הארות** תרגיל: להקריא לילד קטע ולבקש שהוא ירשום הערות. לחזור על אותו קטע למחרת, במשך שבוע ולשים לב לשיפור ביכולת שלו לרשום הערות.
- « **תמצות** תרגיל: ילד קורא קטע. מבקשים ממנו להגיד את הקטע ב 5 משפטים. בקטע הבא מבקשים שהוא יתמצת ב 4 משפטים, ב 3 משפטים ובמשפט אחד. שומרים על רוח של צחוק ולא מקשים עד כדי כישלון.
- « **הבנה דבר מתוך דבר** תרגיל: להכין "מבחן אמריקאי" הקשור לקטע ולעזור לילד לבחור את התשובה הנכונה שבנויה על הבנה דבר מתוך דבר.
- « **השוואה** תרגיל: ילד מכין רשימה של צמדי מילים. ואז הוא מספר במה שונות המילים אחת מהשנייה ובמה הן דומות.
- « **הבחנה** תרגיל: מביאים ילד לתצפית בחוף. מבקשים שיספר על מה שונה בהסתכלות ימינה [על קבוצת עצים לדוגמא] מהסתכלות שמאלה [על קבוצת עצים אחרת].
- « **שקלא וטריא** תרגיל: לקחת שקלא וטריא בגמרא ולבקש מהילד שיכניס את זה לטבלה.
- « **בדיקת מקורות** תרגיל: לתת לילד להכין קטע עם מראה מקומות. לרשום בתמצות את העיקר של כל מקור. להתחיל עם קטעים קלים ולאט לאט לבחור קטעים ומקורות יותר קשים.



ניגון אימה והשכרה

בירושלים \ פתח תקווה

02-6321-602

זיכרון והרואות

אפשרות הקאה



אוריאל בלמס M.A.
יועץ חינוכי, מנחה הורים וקבוצות מוסמך
מדריך שפ"י - משרד החינוך למצבי חירום ומשבר
ומניעת אובדנות
belams2012@gmail.com | 050-8651717

ילד בן 7 שיחק בגינה וניסה ללא הצלחה להרים אבן כבדה. אביו הגיע למקום ולאחר מספר דקות שהתבונן מהצד שאל את בנו: "אתה משתמש בכל הכוח שיש לך?", "כן, אני כן" ענה הילד בחוסר סבלנות. "לא, אתה לא" ענה האב "אני עומד כאן כבר 10 דקות ולא ביקשת ממני לעזור לך."

מה גורם לילדים ובני נוער להתמודד לבד? מה מונע מהם לפנות לבקשת עזרה? כיצד ומדוע הפכו הורים ומחנכים רבים ללא רלבנטיים עבור הילדים?

התרבות שסביבנו מתגאה בכוחה ובעצמאותה. החזקים הם אלו המצליחים להתמודד בכוחות עצמם. תפיסה זו אינה בהכרח דבר רע, אך היא משפיעה על עולמנו הפנימי ולעיתים גורמת לעקשנות וגאווה יתר. אמונה זו מחנכת להיות אנשים שאינם מוכנים לבקש עזרה כשצריך, או להודות שהם מוצפים מעל הראש, או לדבר בכנות כאשר הלב חש בכבדות. מסיבה כלשהי, אנשים רבים תופסים חולשה כנחיתות שצריך להסתיר, אבל האמת היא שכל בני האדם מתמודדים עם עניינים מורכבים ומאתגרים. ברגעים אלו כדאי לדעת שזה בסדר להישען על הזולת, וזה בסדר לבקש סיוע ותמיכה. עזרה לא הופכת אותנו לחלשים, תמיכה לא הופכת לתלותיים, הדרכה נכונה לא אומרת שבני אדם לא יכולים להתמודד עם העולם לבד. בקשת עזרה מהזולת אומרת שאלו המבקשים אותה מספיק חזקים ונבונים כדי להכיר בעצמם את החוזקות והמגבלות ולא לקחת סיכונים בהתמודדות מיותרות לבדם. אמנם בכל אחד מאיתנו יש כוח אינסופי, אבל הוא לא המקור הבלעדי. כוח נובע מלהקיף את עצמך באנשים שאוהבים אותך, כוח נובע מאמונה, כוח נובע מהשראה, מהדרכה, מאנשים ומשאבים מחוץ לתחום המומחיות שלנו. הכוח מגיע גם מהפגיעות שבתוכנו, מהפחדים והחששות וההכרה שאני

יחידות
נישואין
הורות
חינוך
שידורים חיים
שיעורים
הרצאות
radio-family.org.il
קול רדיו המשפחה

צריכה/עזרה. " כוח אמיתי הוא היכולת לבחור מתי להחזיק ומתי לשחרר. מידי יום אני שומעים על קשיים, ייסורים, צרות ומשברים, אלו מצבים שכל אדם עשוי לעבור מתי שהוא בחייו. היכולת לקבל עזרה אינה תכונה מולדת ולכן יש חשיבות רבה בחינוך לשיתוף לנתינה ולקבל כבר בגיל הרך.

טיפים לסיוע ראשוני:
א. מצב זמני

להאמין שגם אם עכשיו רע ואפילו רע מאוד, זהו מצב חולף. החיים שלפנינו הם חיים ארוכים, מלאי הזדמנויות ואפשרויות. הרע כמעט תמיד הוא מצב חולף. חייבים לזכור תמיד, שגם אם מנקודת המבט הנוכחית שלנו נראה שזה לא הולך להשתנות ואפילו להיות גרוע יותר, הניסיון והמציאות מוכיחים שכמעט תמיד ההפך הוא הנכון, ובהמשך יש השתפרות ושינוי.

ב. הרוב טוב

לא לתת לרע להסתיר מעינינו את כל הטוב שיש לנו – החיים עצמם, בריאות, הכישרונות והיכולות שזכינו להם, החברים והמשפחה שסובבת אותנו, ועוד אלף ואחד דברים. יש לנו נטיה לצמצם את הטוב כשרע לנו. אנחנו צריכים להחזיר את המבט השלם והמאוזן יותר. ניתן להיעזר בטכניקות המערערות וסותרות את המחשבות השליליות.

ג. לא לבד

אחד הדברים הראשונים שנאמרים מיד לאחר בריאת האדם הוא, "לא טוב היות האדם לבדו". לא טוב, ממש לא. ואם נבראו סביבנו כל כך הרבה אנשים, בני משפחה וחברים, סימן שחשוב לנו להיות לצידם ושניהיה קשורים אליהם. זה נכון תמיד, ובמיוחד ברגעים קשים. "דאגה בלב אישי שישחנה", אמר החכם באדם. כשאנחנו מוצפים, דבר ראשון יש לדבר עם מישהו. לא לסחוב את המשא הכבד לבד. זאת לא בושה לשתף ולהתייעץ. הרבה פעמים מישהו מבחוץ יכול לראות דברים שאנחנו, מתוך כל התסבוכת והחוסר-אובייקטיביות שלנו, לא מצליחים לראות, והעצות שלו עשויות להאיר לנו את הדרך באור חדש.

ד. להשתדל להיות בשמחה

רבי אהרון הגדול מקרלין היה אומר שהשמחה אינה מצווה, אך היא יכולה להביא את האדם לכלל המצוות, ולעומתה העצבות היא לא עבירה, אבל היא יותר גרועה מכל העבירות. לכן כלל גדול הוא לא לשקוע בעצבות וליפול בדיכאון. להתאמץ, אפילו בכוח, לעשות פעולות שיש בכוחן להביא שמחה. נזכור כי "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" – למעשים חיצוניים יש כוח אדיר להשפיע על ההרגשה הפנימית שלנו.

אז בפעם הבאה שיושב לכם על הלב משהו כבד אל תתנו לו משכן קבע. אם הוא ממש מתעקש להישאר בפנים תזמינו עזרה בלי להתבייש. לשם כך יש חברים וידידים.

מרגישים שנולדתם להוביל?
בואו להיות מנחי קבוצות

נפתחת קבוצת גברים/נשים

לימודי הנחיית קבוצות

שילוב של לימודים תאורטיים עם התנסות חווייתית ועבודה מעשית

ידע ומיומנויות מעשיות להנחיה קבוצתית בכל תחומי הייעוץ והטיפול

מיועד למנחים, יועצים, מטפלים, מאמנים, אנשי חינוך וכל המשלבים הנחייה קבוצתית בעיסוקם המקצועי.

החודש הקבוצתי | שלבים בהתפתחות קבוצה | עבודה עם התנגדויות | עבודה עם קבוצתית | סגנונות הנחיה והשפעתם

אפשרות ללמידה ב-zoom מהבית

מרכז י.נ.ר. Y.N.R. CENTER

לפרטים והרשמה: 02-6321625
 מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
 בית הדפוס 30, ירושלים • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG • YNRCOLLEGE.ORG



נפש בריאה

תנישואין הריאים

הקשר בין בריאות הגוף והנפש לנישואין מאושרים.

גב' רות בן סימון, יועצת נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסטית, רכזת התכנית להכשרת מדריכות כלות במרכז י.נר.
ruthbs5420@gmail.com | 052-2783657

כולנו מבקשים לחוות חיים של סיפוק, אושר ושמחה בנישואין שלנו. לצערנו, המציאות מעידה כי זוגות רבים חווים לא מעט קשיים, מה שעלול לפגוע בתחושת הרווחה שלנו ואף בבריאותנו הגופנית. האם זוהי גזירה או שיש לנו את היכולת להשיג אושר בזוגיות?

מחקרים מעידים כי בקרב זוגות מאושרים ומסופקים רמת תחלואת הגוף והנפש נמוכה יותר מאשר אצל זוגות אשר אינם מאושרים. נתונים אלה מחזקים את מה שיועצים ומטפלים רואים וחווים מידי יום: כאשר חיים בלחץ ומתח' או כאשר חווים רגשות של כעס, עצב ותסכול לעיתים קרובות, יש סיכוי רב לחלות במחלות כגון: לחץ דם, סוכר, כלי דם ומחלות לב.

כמו כן מצבים רגשיים של חרדות ודיכאון ימצאו את מקומם יותר בזוגיות מתסכלת ולא מאושרת. לעומת זאת זוגות שמדווחים על רמת שביעות רצון גבוהה מהזוגיות ייחלו פחות ולרוב יחוו סיפוקגם בשאר תחומי החיים. מחקר נוסף מראה שרק שליש מהזוגות הנשואים מאושרים, שליש נוסף מתגרשים והשליש האחרון "סוחבים" - חיים יחד אך לא מאושרים. מפתיע לגלות שרוב ככל הזוגות מתמודדים עם אותם קשיים ואתגרים זוגיים, אך מה שמבדיל בין הזוגות המאושרים לאלו שאינם, אלו הם דפוסי חשיבה ודפוסי התנהגות. זאת אומרת שאצל כל הזוגות ישנם אי הסכמות, מריבות ויכוחים, פגיעויות, כעסים ותסכולים. ההבדל בא לידי ביטוי באופן בו הם ינהלו את המשבר, ובדפוסי החשיבה וההתנהגות שדומיננטיים בזוגיות שלהם.

אצל השליש המאושר נימצא שהם יודעים לנהל ולפתור את הקונפליקטים שביניהם. זוגות אלה למדו באיזה אופן לריב וכיצד להתפייס, וכן רכשו כלי תקשורת נכונים ומקדמים להעברת מסרים. בנוסף, הם ימנעו מאמירות והתנהגויות הרסניות שמזיקות לקשר. האם ניתן ללמוד לחיות באושר או שתכונות ודפוסי התנהגויות טבעיות בנו ולא ניתן לשנותן? כולנו יש תכונות, תובנות ומרכיבי התנהגות המלווים אותנו

מחפשים לעסוק במקצוע שיש בו שליחות ומטרה? הצטרפו לצוות המדריכים של מרכז י.נר, המוכר ומאוגד ע"י איגוד מדריכי החתנים והכלות בארץ. הנכם מוזמנים להיות שותפים ולקחת חלק בבניית בתים מאושרים בישראל. אולי בזכותך נשנה את הסטיסטיקה לטובת עוד זוגות מאושרים.

שקד, ג' (2016) רישומים מהרצאות HEATHER M. HELMS AND CHERYL BUEHLER Marital Quality and Personal Well-Being Article in Journal of Marriage and Family - August 2007 John Palner and Maurice B. Mittelmark Differences between married and unmarried men and women in the relationship between perceived physical health and perceived mental health Research Centre for Health Promotion (HEMIL-senteret), University of Bergen, Bergen, Norway 2002



י.נר בקהילה

מזה כ- 20 שנה שמרכז י.נר חרט על דגלו לחזק את תחום המשפחה בקרב הציבור הדתי והחרדי על כל גווניו, על ידי הכשרת יועצים ומטפלים בתחום הייעוץ הזוגי והמשפחתי, הנחיית הורים וטיפול פרטני.

כחלק מפעילותו הברוכה של המרכז ובעקבות תקופה מאתגרת זו, וצורך השעה, מרכז י.נר מרחיב את פעילותו בקהילה, במטרה להעניק סיוע ומענה במגוון תחומים לתועלת הציבור.

חלק מהפרויקטים המתקיימים במסגרת "ינר בקהילה": כלים שלובים: כתב עת לענייני חינוך, נישואין ומשפחה. יוצא לאור בדפוס ובגרסה דיגיטלית ומופץ ללא תשלום. מרכז "בשיח": מרכז לתהליכי גישור במשפחה ובקהילה. המרכז מאושר ע"י מגשרים ותיקים ומנוסים. מוקד סיוע משפטי: מתן מידע בתחומים הקשורים לבתי הדין הרבניים.

בית הוראה: בית הוראה כללי, לממונות וייחודי בתחום שלמות המשפחה.

מכון לחקר המשפחה / מכון להוצאת ספרים: הוצאה ייחודית למחקר בתחום המשפחה.

התכנית הלאומית לשלמות המשפחה: סדנאות והכשרות בתחום הכנה לחיי נישואין ומשפחה.

פורום שאלות ותשובות: מענה מקצועי וחינמי ע"י יועצים ומטפלים באתר המרכז.

רדיוקול המשפחה: תכניות בתחום החינוך, נישואין ומשפחה. מוקד הפניות: קבלה וניתוב לפניות למתמחים בתחומי ייעוץ נישואין, הנחיית הורים וטיפול ב CBT.

סדנאות הורים: סדנאות חינוך במעגל החיים ע"י מנחי הורים מתמחים.

מטרת הפעילות היא להנגיש את השירותים המוצעים לכל דורש ללא עלות או בעלות סמלית.

לפניות בכל אחד מהתחומים ניתן לפנות לטלפון: 026321609 או לדוא"ל: ruth@ynrcollege.org

י.נר בקהילה
אפשרות לקבלת טיפולים
ללא תשלום / בתשלום מוזל
ruth@ynrcollege.org | 02-6321609

טוענת שהתחום מעניין אותך?

בואי לעשות מזה קריירה



אפשרות ללמידה zoom-1 מהבית

הצטרפי להכשרה המקיפה והמקצועית ללימודי יישוב סכסוכים וטוענות רבניות

לקבלת כלים פרקטיים לייצוג הולם בבית הדין הרבני

שיטות לימוד ייחודיות להכנה לביחנות לצורך קבלת רישיון | שילוב פרקטיקה מעשית מהנעשה בבתי הדין ע"י צוות דיין מנוסים

הסמכה לגישור כללי ומשפחתי | תכנית השמה והשתלבות בעבודה ובמרחב הלימודי | בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים

90% הצלחה בבחינות ההסמכה

באישור בית הדין הרבני הגדול, ירושלים



מרכז י.נר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים • ד'בוטנינסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321603

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל • 02-6321609



גישור בעידן קורונה

רחלי עשור MSW, עו"ס קלינית | Racheliasor12@gmail.com

התמחויות: טיפול בהתמכרויות ונפגעי סמים, טיפול ושיקום בנכים, טיפול באלימות- זיהוי והתמודדות. אבחון ייעוץ והשמה בעבודה, טיפול פרטני וקבוצתי. גישור כללי ומשפחתי.

בימים אלה מעמיקה בכולנו ההכרה כי מגפת הקורונה כאן ולא עומדת לחלוף בקרוב. הן קובעי המדיניות והן האזרח הקטן מודעים וחווים את השלכות המגפה: השלכות אישיות, זוגיות, משפחתיות, חברתיות, תעסוקתיות, כלכליות וגלובליות. השלכות אלה מקיפות ומדוברות בכל אמצעי המדיה בארץ ובעולם מזה חודשים רבים.

בתוך המציאות המורכבת אליה נקלענו, רובנו מנסים לנהל שגרה ולתפקד כפרטים, זוגות, הורים ואנשי מקצוע. הצורך לקיים את שגרת היום יום בצל המגפה מחייב אותנו בחשיבה והערכות מחודשת וגם לא מעט יצירתיות על מנת לבצע התאמות למגבלות הקיימות. אחד התחומים המעניינים והמאתגרים בו נערכו שינויים והתאמות הוא תחום הגישור. מעצם היותנו בני אדם, אנו נדרשים להתמודד עם סכסוכים ומחלוקות הנקרים בדרכנו: סכסוכים אישיים, זוגיים ועסקיים. מציאות זו לא השתנתה גם בעידן של התמודדות עם מגיפה, ואולי עכשיו אף יותר מתמיד, דווקא בשל ההשלכות שהיא יוצרת. נתונים מעידים על כך שלסגר והגבלות יש השפעה ישירה על היווצרות גורמי מתח וסיכון, דבר אשר יכול להביא לגידול במספר התיקים והתביעות. אנו עדים לעליה באחוז הזוגות שמחליטים להתגרש, בשיעור האבטלה שמביא אנשים שפוטרו להילחם על מטה לחמם, בעלי עסקים שנתבעים על ידי לקוחות שנפגעו כמו בעלי אולמות ועוד. מכאן שהתפרצות המגיפה, לא זו בלבד שלא הקטינה את הנטייה למצבי סכסוך, אלא העצימה אותם.



בשיח - מרכז גישור רב תחומי

דיני משפחה • דיני עבודה • גישור קהילתי • גישור עסקי

02-6321617

מסאבים של זמן וסבלנות אשר "זוללים" מהתהליך עצמו. היבט נוסף קשור לרמות המוטיבציה של הצדדים להגיע לידי הסכמות. הניסיון המקצועי מלמד, שכאשר הצדדים מגיעים לגישור בפגישה ישירה, הם נדרשים להשקיע משאבים: מפנים יום עבודה, לעיתים נדרשים לנסוע מעיר לעיר, נערכים לפגישה, אוספים מסמכים רלוונטיים וכן הלאה. לעומת זאת, בניהול הגישור ב"זום" לא אחת, כל מה שנדרש מהצדדים הוא רק לעטות מעליהם בגד, להתיישב בסלון ומיד הם בתוך התהליך. נראה שההבדלים הללו משפיעים על מידת המוטיבציה של הצדדים להגיע להסכמות. לא אחת בחדר הגישור, יתנהל שיח גלוי וסמוי של הצדדים שבו יאמרו לעצמם: "כבר הגעתי, השקעתי יום עבודה, זמן, כסף - אז עדיף שאתקדם להסכם". לעומת זאת, בגישור ב"זום", כשלא נעשו המאמצים הללו והצדדים נשארים בבית/במשרד, במקום הקרוב והבטוח - כל מה שיידרש מהצדדים הוא ללחוץ על ניתוק, לסיים את השיחה ולחזור לשגרת יומם. לצד זה, יש להתייחס גם אל הקושי של המגשר להפעיל את המיומנויות הנדרשות בהליך הגישור: כיצד משדרים ב"זום" מבט אמפטי? מה קורה כשמהגשר זקוק לזמן על מנת לחשוב ולנתח מחדש את המצב? בגישור ישיר תמיד ניתן לבקש הפסקה. מה עושים בגישור ב"זום"? האם עוצרים את השיחה? מהן ההשלכות של עצירה על התקדמות התהליך? כל אלה ועוד יוצרים אתגרים לא פשוטים למגשרים ומחייבים בחשיבה יצירתית ויכולת הסתגלות והתאמה. נראה שמיומנויות אלה, המהוות בסיס אנושי ומקצועי אצל כל מגשר, מקבלות כעת פרשנות נוספת וחדשה. במאמר זה נגענו מעט בהתמודדויות הנדרשות מהמגשרים ומהצדדים השותפים לגישור בעידן הקורונה. אין ספק, כי השנים הבאות יזמנו אותנו ללמידה והבנה של השלכות המגפה על אורחות החיים בכלל ועל מקצועות העזרה בפרט.

להתפשר על הטוב ביותר

מרכז י.נ.ר. YNRC CENTER

קבוצות חשבות נרחבות אצל רישום/נשים

הכשרה לגישור כללי ומשפחתי
בניית הסכמות ויישוב סכסוכים בכל תחומי החיים:
שכנים, משפחות, עובד ומעביד, מוסדות חינוך ועוד.

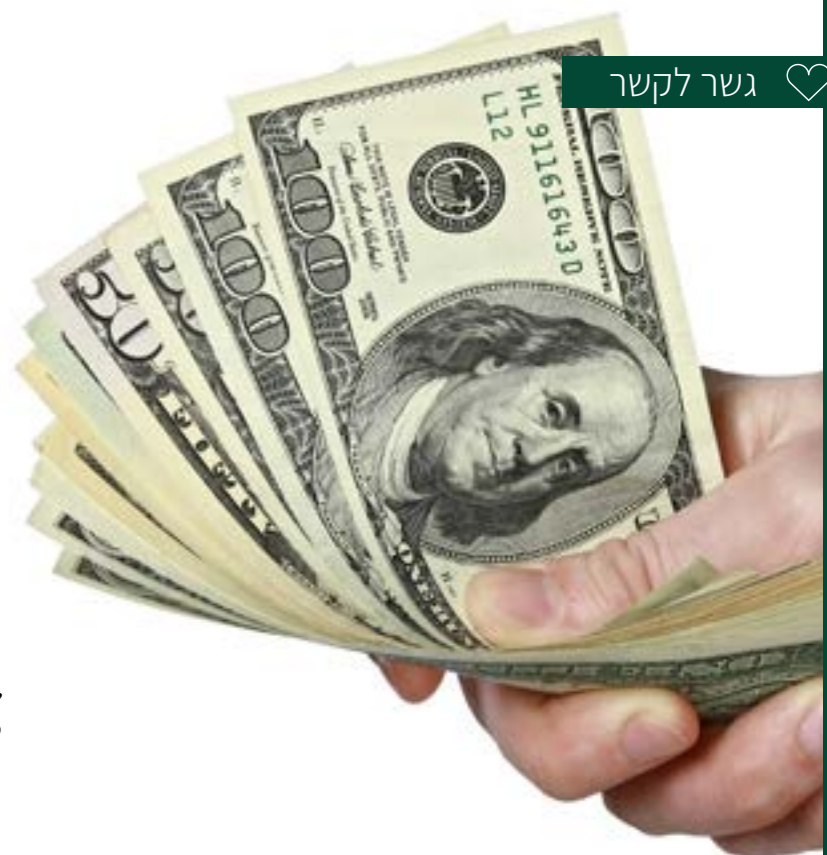
כלי יעיל ואפקטיבי לפתרון קונפליקטים ומחלוקות

תכנית המוכרת ע"י משרד המשפטים

שילוב לימודים עיוניים ופראקטיקה מעשית

למידה בכיתה ו- zoom | קבוצות נפרדות לנשים ולגברים

לפרטים והרשמה: 02-6321612
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
בית הדין 30, ירושלים • YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



לא על הכסף לבדו

דקלה טלר M.A
יועצת נישואין ומשפחה
diklateller1@gmail.com | 0546002133



הנוגע למצבם הכלכלי. פעמים רבות אנשים אלו מחושבים, מדוקדקים ומתוכננים. ניתן לסמוך עליהם שינהלו את תקציב הבית ביד רמה. הם מצליחים לחסוך גם כשנראה שאין מאיפה.

ד. הטיפוס התחרותי, מעמדי.
הכסף יענה את הכל (קהלת י' יט')
אנשים תחרותיים זקוקים לכסף על מנת להרגיש בעלי ערך ומעמד: ערך זוגי, ערך משפחתי, ערך חברתי. בתפיסת עולמם הכסף מעיד על הערך העצמי שלהם ומשקף את העצמי שלהם. אנשים אלו ישקיעו הרבה זמן, כוח ואנרגיה על מנת להרוויח ולצבור כסף כיוון שלמעשה הכסף הינו הם עצמם. אנשים כאלו יהיו בעלי נטייה לפזרנות ונטילת סיכונים ביחס לכסף וכן להחצנה ונראות של כספם על-ידי רכישה של מותגים ושימוש ברכוש הנחשב כבעל ערך. פעמים רבות אנשים אלו שאפתניים ובעלי מטרות שונות.

כסף וזוגיות.
באופן טיבעי בני זוג הם טיפוסים שונים בכלל, ובתפיסה שלהם לגבי כסף בפרט. כל אחד מבני הזוג גדל בבית שונה עם הורים שייחסו לכסף משמעויות אחרות. השונות הזו יכולה לייצר מתח בין בני הזוג, ביחוד כאשר פעמים רבות שיח על כסף הוא טאבו. סקר שנערך על ידי אפליקציית ההשקעות אקרונס בארה"ב (כדאי לציין בסוף מקור) מצא כי ל 68% מהאנשים קל יותר לדבר על המשקל שלהם מאשר על כסף. ד"ר גיא הוכמן מבית הספר איביצ'ר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה וחוקרים נוספים (כנ"ל) מסבירים שאנשים חוששים לדבר על כסף ובכלל על מה שטוב להם בגלל חשש מ"עין הרע", חשש שהטוב יתקלקל. עוד נמצא כי לנשים קשה יותר לשוחח על כסף מאשר לגברים כיוון שהן תופסות את נושא הכסף כנושא אישי מידי (סקר שנערך על ידי חברת פידלטי אינווסטמנט 2015 ארה"ב).

לתפיסה המישפחתית בנושא היחס לשיח על כסף השפעה משמעותית לאופן ההתנהלות של הפרט. לכן גם קשה מאוד לבני זוג רבים לנהל שיח על נושאים כספיים. חשוב לדעת כי שונות בהתייחסות לכסף, כמו גם שונות בין בני הזוג בתחומים שונים לא תוביל בהכרח לכשלים בקשר. מצב שבו יהיו כשלים בקשר, מריבות וקונפליקטים הוא תוצר של קושי בקשר עצמו ושל התפיסות השונות בהתייחסות לכסף. הכסף, בדיוק כמו גם גורמים אחרים, הוא רק הטריגר למתח זוגי ומריבות, ובשל השפעתו על תחומים רבים בחיינו הוא מהווה טריגר משמעותי. **דרכי פעולה** מה אפשר לעשות עם השונות בתפיסה של כל אחד מבני

« לזוגיות טובה ושמחה, למצב חברתי טוב ויצירת קשרים משמעותיים, לעבודה טובה ועוד. לכן הם עסוקים בהשגת הכסף הנכסף, מתוך אמונה שהוא יביא אותם לאותה מציאות אידאלית. פעמים רבות אנשים אלו יהיו הישגיים מאוד ומונעים מעיניינים כספיים, שכן עבורם הכסף הוא מנוע לעבודה, ללקיחת סיכונים או להקפדת יתר לחסוך כדי שבעתיד יהיה. אנשים אלו ישתמשו בכסף כדי להביע אהבה או חיבה והם יחצינו את כספם. פעמים רבות אנשים כאלו הנם בעלי מוטיבציה ושאפיפה גבוהה וכישרון ליזמות.

ג. הטיפוס השמרן או הדאגן.
"קיימת יתר דאגה לשמור על הכסף מאשר לנסות להתעשר."
(מישל דה מונטיין)
אנשים שמרנים חיים בחרדה ובזהירות מתמדת מפני חיסרון של כסף. הם חוששים שלא יהיה מספיק כסף ולכן צריך להתמיד בעבודה קשה ולחסוך את הכסף שהם מייצרים לעתיד הלוט בערפל. אנשים כאלה לא אוהבים לשוחח על כסף או נושאים שקשורים אליו ונוהגים בדיסקרטיות בכל

כסף, כל כך הרבה נכתב עליו.

כבר כתב שלמה המלך החכם מכל האדם: " אהב כסף לא ישבע כסף" (קהלת ה' ט'). מסתבר שמריבות על כסף התחילו כבר עם שחר האנושות. לפני יותר ממאה שנים אמר הסופר לב טולסטוי (מתוך ויקיציטוט) על הדורות האחרונים ש"הכסף מייצג צורה חדשה של עבדות במקומה של העבדות העתיקה". בזוגיות פעמים רבות נוצרות מריבות או מתחים סביב לנושאים כספיים והשלכה של הנושאים הכספיים לעניינים רגשיים ואישיותיים הבאים לידי ביטוי באמירות כמו: "את נורא בזבזנית", "אתה נורא חסכן" וכדומה. למה אנחנו רבים על כסף?? ומה המשמעות שלו עבורנו וביחסינו הזוגיים?

א. הטיפוס הנמנע.

"כאשר אני נותן שטר של מאה פרנק, אני נותן את המלוכלך ביותר" (ז'יל רנר).
הטיפוס הנמנע חושש מכסף ולא אוהב לדבר עליו ולעסוק בו. האמונה הפנימית שלו היא שכסף הוא דבר רע, מלוכלך ולא ערכי ולכן הוא מעדיף שלא לטפל בנושאים כספיים, פעמים רבות תוך טענה לחוסר הבנה בנושאים אלו. טיפוסים נמנעים עשויים להיות פזרנים מאוד או חסכנים מאוד. יתכנו גם בעלי עסקים, ולא רק שכירים, כגון מסעדנים, אנשי טיפול ועוד רבים אחרים שיאמרו שאינם מבינים בכסף אלא בתחום העיסוק שלהם. פעמים רבות אנשים כאלו הם רגשיים ורוחניים שואפים לעולם טוב ומוסרי יותר, דואגים לזולת ומונעים מטוב ולא מאינטרסים.

ב. הטיפוס המעריץ.

"רדיפה אחרי כסף עם אמונה שכשיהיה מספיק כסף תהיה לך שמחת חיים." (אילן הייטנר).
אנשים שמעריצים כסף חיים בתחושה ואמונה פנימית כי הכסף הוא פיתרון לכל הבעיות. הכסף הוא מתכון לאושר,

אנשים שונים מייחסים לכסף משמעויות שונות הקשורות לנושאים ריגשיים. לכל אחד מאיתנו יש סיפור אישי סביב נושא הכסף. הסיפור שלנו נבנה כתוצאה מהיחס של הורינו לכסף, ממסרים שעברו אלינו ומחוויות וינסיונות שצברנו במהלך החיים. הסיפור האישי שלנו משפיע על היחס שלנו לכסף ואנחנו מעניקים לו משמעות ריגשית. מסיבה זו נפגוש אנשים עם התייחסות שונה לכסף: חלקם פזרנים ואחרים חסכנים, אנשים שעובדים ללא לאות על מנת להרוויח כסף ואחרים המתעלמים מהצורך שבכסף. ישנם אנשים שמוציאים כסף ללא בקרה ואחרים מקפידים על כל הוצאה. כתוצאה מהשוני כסף יכול להוות טריגר משמעותי המשפיע על מערכות היחסים שלנו.

ארבעה טיפוסים שונים:

הפסיכולוג ד"ר ברדלי קלונץ, אחד החלוצים בתחום הזוגי-פיננסי מאפיין ארבעה טיפוסים שונים בנושא היחס לכסף (Klontz, et al., 2006; Klontz and Klontz, 2009). מדובר על ארבע סכמות קוגניטיביות חוויתיות הקשורות ליחס האדם לכסף ורכוש.

בואו לקבל כלים מעשיים להובלת הזוגיות לשינוי ממשי

באגודה תקבלו מענה מקצועי, ערכי ויהודי בהתמודדויות בזוגיות



- דיסקרטיות
- פריסה ארצית
- מטפלים מקצועיים שומרי תורה ומצוות
- המלצת והכוונת גדולי ישראל



אנחנו כאן בשבילך! 24 שעות ביממה דוא"ל: acft@acft.org.il *2837



בוגרת סמינר בעלת יכולות גבוהות? זו ההזדמנות שלך!



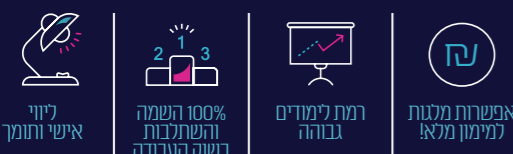
הצטרפי לתוכנית המובילה של מרכז י.נ.ר. B.A. במדעים

בהדגשת מדעי המחשב

לימודים גבוהים מטעם האוני' הפתוחה המאפשר לך להשתלב בעולם ההיי-טק

תוכנית ייעודית הכוללת מעטפת חברתית חרדית

| בהנהלה ופיקוח רבני |



האוניברסיטה הפתוחה 02-6321614

מרכז י.נ.ר. - בית הדפוס 30, ירושלים | RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

המרכז החרדי המוביל עם ותק של 20 שנות מצוינות



ראיון עם בוגרת מרכז י.נ.ר וחברה באגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל:

נחמה לוזון, בת 53, נשואה+6 ילדים, גרה בצפון ביישוב מורשת. B.A. בפסיכולוגיה, M.A. בייעוץ חינוכי, מטפלת זוגית ומשפחתית, מטפלת ב-CBT ומדריכת מטפלים. בעלת מרכז לטיפול זוגי ומשפחתי "אור הבית".

למדה במרכז י.נ.ר: טיפול קוגניטיבי-התנהגותי-CBT תחום עיסוק לפני הלימודים: בקליניקה פרטית בתחום הטיפול הזוגי והמשפחתי.

בחרתי ללמוד את התחום כי: שיטת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי היא שיטה מובילה, חשובה ומשמעותית ביותר בתוך כל חלקי העבודה הטיפולית. האלמנטים הקוגניטיביים התנהגותיים הם בלתי נפרדים מהשיח הטיפולי.

כיום אני: בעלת מרכז לטיפול זוגי, משפחתי ופרטני בצפון. משלבת את תחום הלימוד הקוגניטיבי-התנהגותי בכל חלקי העבודה שלי הן בטיפול הזוגי, המשפחתי והן בטיפול הפרטני.

העקרונות המנחים אותי בעבודה שלי: ההבנה שאני שליחה בידי בורא עולם שבחר בי עבור המטופלים ובמטופלים עבורי. הכל מכוון ומדויק מלמעלה, עבורי ועבורם.

מאמינה ש"כל עוד הנר דולק אפשר לתקן" - מאמינה שאדם הינו טוב בטבעו וראוי להצליח ולעשות טוב. ואין דבר שאינו בר תיקון.

סיפור הצלחה: פנתה אלי לטיפול נערה מבית חרדי שנפלטה מכל מסגרת אפשרית, בביתה הוגדרה כ"כבשה שחורה". הגיעה במצב של דכאון וחרדות, חוסר אנרגיה ואי אמונה בעצמה וביכולות שלה.

לאט לאט מתוך אמונה שהיא ראויה לטוב ושיש בה טוב שכרגע מופנם, עבדנו יחד עד שעלתה על דרך המלך. הדיכאון והחרדות נעלמו ללא התערבות פסיכיאטרית, חזרה ללמוד ולנגן. יש לה מוטיבציה ואנרגיות לעשות ולהצליח. כיום היא בתהליך של מציאת שידוך מתאים, מה שלא עלה על הפרק בתחילת התהליך.

הרווח האישי שלי מהלימודים: קבלתי המון כלים להבנה של התהליכים הקוגניטיביים שפוגשים אותנו בחיי היום יום ואני משתמשת בהם.

השימוש בכלים מה-CBT העניקו לי רובד נוסף ומשמעותי בעבודה הטיפולית. טיפים להצלחה:

- מודעות ועבודה עצמית תוך כדי התהליך הטיפולי, להבין מהיכן אנו פועלים ומגיבים בעבודה עם מטופלים ולהבין שחלק משמעותי מהטיפול הוא עבודה אישית של המטפל עם עצמו.

- המון סבלנות, פריצה מקצועית נעשית תוך כדי תנועה ועם עבודה מדויקת.

- לאהוב את המקצוע ואת המטופלים ולעבוד עם הנשמה.
- להיעזר בהדרכות, לא רק בתחילת הדרך, אלא באופן קבוע.

ללמוד לשנות חיים



פרסומי ישראל

אפשרות ללמידה ב-zoom מהבית

COACHING - אימון אישי

הכשרה לאימון מקצועי בטכניקות NLP ו-CBT

- השיטה המובילה לשינויי התנהגות וחשיבה
- מותאם לתחומי חינוך, ניהול, ייעוץ וטיפול
- לימודים עיוניים בשילוב פרקטיקה מעשית

בהתאם לדרישות לשכת המאמנים

קבוצת נשים: רביעי בוקר קבוצת גברים: רביעי ערב



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

פרטים והרשמה: 02-6321625

הזוג? כיצד ניתן לנהל אותה ועדיין להגיע להבנות והסכמות? אם בני בזוג שונים ביחסם לכסף, מה זה אומר על הקשר שלהם? האם השונות הזו, כמו גם הבדלים נוספים בין בני הזוג, יכולה להעשיר את הזוגיות? האם בני זוג יכולים להרוויח מהשונות הזו? ננסה להציע כאן הסתכלות קצת אחרת על שונות בין בני זוג ועל מריבות סביב נושאים כספיים כמודל להתנהלות סביב שונות זוגית.

שונות בין בני זוג היא טבעית ונורמלי. היא יכולה להעשיר את הזוגיות שלנו, ואנחנו יכולים ללמוד ולהרוויח ממנה. על מנת ליישם זאת נתבונן בשלושה שלבים:

השלב הראשון: היו חוקרים. קחו את הנושא הכספי כנקודת מוצא להיכרות עם צד נוסף בבן הזוג. הכירו יותר את תפישתו וגישתו ביחס לכסף כמו גם לנושאים נוספים בהם אתם חלוקים. אפיון הטיפוס המתאר את בן הזוג וניתוחו יסייע לכם להבין יותר אותו ואת עולמו, את חששותיו ואת המורכבויות אותן הוא חווה, וכן את היתרונות בהיותו טיפוס מעין זה.

גלו סקרנות והתעניינות לעולמו השונה, הגדילו את מפת האהבה שלכם (גו'ן גוטמן) והפעם בנושא זה, שאלו אותו שאלות מעמדה מקשיבה, סקרנית ולומדת ולא מעמדה שיפוטית: שאלו על הבית בו גדל על יחס הוריו לכסף, על מהו כסף עבורו, על התנסויות שהיו לו והלקחים שהפיק מהם.

השלב השני: שלב ההבנה, ההתנהלות שלכם תשפיע גם על בן הזוג ולכן היא יכולה להקצין או להבליט את היתרונות וכן גם את המורכבויות בהתנהגותו. מחקרים מראים כי חיי הנפש של היחיד אינם תהליך שכולו פנימי וקיימות השפעות חיצוניות על חיי הנפש של כל אחד מאיתנו. כל אדם באשר הוא משפיע על ההקשרים בהם הוא חי ברצף חוזר ונשנה של פעולות גומלין ולכן גם ההתנהלויות שלנו ישפיעו על בן הזוג ועל התהליכים אותם יעבור ביחס לכסף כמו גם ביחס לנושאים אחרים. היכולת שלכם לתת מקום לחלקים החיוביים בהתנהלותו של בן הזוג בנושאים הכספיים תחזק את הקשר בינכם ואת הזוגיות, הדגשה של חסרונות התנהלותו תחזק את הביקורת שלכם כלפיו ויכולה לייצר בינכם מרחק.

השלב השלישי: יצירת מרחב בטוח לשיח. כאשר קיימים צדדים מורכבים בהתנהלותו של בן הזוג היוצרים קושי או פגיעה בכך נהלו ביניכם שיח על הצרכים האישיים שלכם. גלו מהו הצורך שחסר לכל אחד מכם סביב התנהלותו הכספית של בן הזוג. אדם שמרן זקוק לביטחון ואילו אדם תחרותי זקוק להערכה כלפיו ועוד. כאשר תיתנו מקום לאותם צרכים חסרים תוכלו יחד להגיע להבנות ולפתרונות שסייעו לכם למלא את הצרכים החסרים של כל אחד מכם.

לסיכום, כסף הוא טריגר, אמנם כזה שיש סביבו רגישויות שונות אך הוא יכול גם להאיר מקום של שונות, של זוויות חדשות ובכך ולסייע לנו להעמיק את התקשורת, להגדיל את מפת האהבה ולצמוח זוגית.

מינושין, סלואדור (1982), משפחות ותרופה ממשפחתית, הוצאת דביר עמ' 70-11

Klontz, B., & Klontz, T. (2009). Mind over money: Overcoming the money disorders that threaten our financial health. New York: Broadway Business.

Klontz, B., Bivens, A., Klontz, P., Wada, J., & Kahler, R. (2008). The treatment of disordered money behaviors: Results of open clinical trial. Psychological Services 5 (3) 295-308.

Klontz, B., Britt, S. L., Mentzer, J. Klontz, T., (2011). Money Beliefs and Financial Behaviors: Development of the Klontz Money Script Inventory. The Journal of Financial Therapy, Volume 2, 1-22.



שאלות מפורום המומחים של מרכז י.נ.ר - www.ynrcollege.org
פינחס הירש - יעוץ זוגי 0527141133 | pini41133@gmail.com



שאלה: רציתי לשאול בנושא ששנים מציק לי אך לא הצלחתי לשנות, אולי מכיוון שלא באמת אפשר. אני מרגיש שאני זקוק לגיוון. זה בא לידי ביטוי בכל תחום בחיים, אבל בעיקר בזוגיות. הזוגיות שלי עם אשתי עלתה על מסלול כלשהו וכבר שנים שאנחנו מתנהגים באותו דפוס. לא רבים חס וחלילה, אבל אני מרגיש שמשעמם לנו יחד. אין כל חדש. לא נעים לומר אבל אשתי אינה יצירתית כלל בשום נושא. אפילו האוכל חוזר על עצמו עם אותם מתכונים שאי שם בתחילת חיינו אמרתי שהם טעימים, וכבר מזמן 'יצאו מהאף'... אני אומר לפעמים מה הייתי רוצה לשנות, והיא באמת משנה, אבל זה שוב הופך להיות משעמם.. האם יש דרך לגרום לאדם להיות יצירתי, אטרקטיבי ומאתגר יותר?

תשובה: נראה כי שאלה זו נוגעת לזוגות רבים המרגישים פחות או יותר, תחושות דומות. ראשית, אתה מציין כי העניין 'מציק לך'. רוב האנשים שהגיעו למסקנה אמיתית כי עניין כלשהו אינו בר שינוי, יכולים לחוש מגוון תחושות כגון אבל, אכזבה וכדומה, אבל הנושא הספציפי אינו 'מציק' להם עוד, מאחר והם השלימו איתו. עצם העובדה שהעניין מציק לך מעיד על כך שעדיין לא השלמת עם "חוסר היצירתיות" של אשתך, שאתה כן מצפה להתנהגות אחרת, ומאמין שהיא מסוגלת לכך בהכרח אותה ולכן כאשר אותה התנהגות לא מתרחשת, אתה מתאכזב.

עלינו לברר מהי אותה ציפיה: האם אתה מצפה שהיא 'תיוולד מחדש'? לא! הרי אתה מציאותי ויודע עם מי יש לך עסק'. אלא מה? אתה מצפה שהיא 'תקלוט' לאיזה סגנון התנהגות או התנהלות (או ביטול...) אתה מייחל, ותתחיל

לנהוג בהתאם. וכפי שאמרנו, זהו משהו שבהכרח את שותפתך, יש מה לצפות, ובכל זאת זה לא קורה. ננסה לבחון מדוע 'זה' לא קורה: יש לנו אשה נורמלית, מבינה עניין, ובעל שידוע היטב מה הוא רוצה מעצמו. יש לבעל מסר מסוים להעביר לאשתו והמסר לא נקלט. איך זה יכול להיות? ישנן כמה אופציות: א: יש לבעל בעיה בהבעה והעברת מסרים, ב: יש לאשה בעיה בקליטה. שתי האופציות האלה נפסלו, מאחר והבעל נשמע כאדם היודע להתנסח היטב ולהעביר בצורה ברורה את מה שיש לו לומר, וכן הבעל מעיד בעצמו כי הוא מצפה מאשתו 'תקלוט' וא"כ אין לה בעיה בקליטה. אז מה כן? אופציה ג: באופן לא מודע הבעל לא באמת דואג לכך שהמסר יעבור. איך זה יכול להיות? הרי בדיוק על כך הבעל מתלונן?

זו עשויה להיות תובנה שהיא חומר למחשבה עבור רבים מאיתנו. לעיתים אנו רוצים שפרט ספציפי בחיים ישתנה, אבל לא רואים את התמונה בכללותה. לפעמים אנחנו גם לא באמת מוכנים לשלם את מחיר השינוי המיוחל. זה גורם לכך שלמרות שהדבר לכאורה מציק לנו, אנחנו לא באמת פועלים לשינוי. על מנת להבין אם זהו השינוי שאנחנו באמת רוצים, עלינו לבחון כיצד הוא יבוא לידי ביטוי, האם אנחנו באמת רוצים אותו, ומהו המחיר שאנו מוכנים לשלם עבורו. המחיר של השינוי יכול להיות דפוס התנהגות שאנו מצפים לו, שיתבטא גם בתחומים בהם אנחנו פחות רוצים שהוא יבוא לידי ביטוי. בדוגמא שלכם אופציה אפשרית למחיר אותו אינך מביא בחשבון היא כי אשה שאינה מביאה למערכת יחסים יוזמה ויצירתיות, יכולה להיות אשה מאוד נוחה, כזו

שמאפשרת לבעל להיות זה שחושב, קובע, מחליט, מכוון ומדריך. כאשר אנו אומרים לה: 'בואי תהיי יוזמתית ויצירתית' בתחומים ספציפיים, צריך לקחת בחשבון שזה יבוא לידי ביטוי גם בתחומים אחרים, שכן אדם יוזמתי ויצירתי מבטא את עצמו בכל שטחי החיים. האם אתה מאפשר לאשתך להיות יוזמתית ויצירתית גם ביתר התחומים? והאם אתה מוכן לשלם את המחיר של יוזמה ויצירתיות, שאמנם הן תכונות מבורכות אך מחייבות התכוונות מחודשת בחלוקה ביניכם.

עניין נוסף שעלינו להכיר בו לפני שאנו מטילים את האחריות לשינוי על צד זה או אחר הוא מושג המכונה 'מיקוד שליטה פנימי'. זהו תהליך שאם אנו לא מיישמים אותו, קשה מאוד להניע תהליכי שינוי במערכת הזוגית ובכלל. ידועים דברי הגמרא על כך ש'הלל מחייב את העניים...' המבארת לנו כי כל אדם בכל סיטואציה שהיא יכול לבחור כיצד להתנהג ומה להרגיש. אדם שמחובר לעצמו ולעולמו הפנימי תמיד רואה בסיטואציות של חוסר שלימות את המקום בו הוא יכול לבחור לשנות ולהתנהג אחרת.

אתה מציג את עצמך כאדם שאוהב גיוון ומסתבר שאכן אתה אדם יצירתי ומעניין. אך משום מה כאשר הדבר נוגע למערכת הזוגית, במקום לבחור לחיות בצורה מעניינת ומגוונת, אתה מטיל את האחריות לחוסר היצירתיות במערכת על זוגתך. אתה דורש ממנה להיות כמוך וכל עוד היא אינה פועלת כפי שהיית רוצה, אתה מתאכזב. זהו 'מיקוד שליטה חיצוני' - לתלות את השינוי שלנו בגורמים חיצוניים במקום בעצמנו. במקרים רבים אנחנו מעוניינים בשינוי, אך במקום לחולל את השינוי בעצמנו - מיקוד שליטה פנימי, אנחנו תולים את מפתח השינוי בסביבה, בזולת, בחברה, במשפחה, בן הזוג, הבוס בעבודה, המצב הכלכלי ועוד... ובעצם מסירים מכתפינו את האחריות למצב הלא נעים בו אנו נמצאים. ישנו משפט מפורסם של מהאטמה גנדי האומר "היה אתה השינוי שאתה רוצה לראות בעולמך". בטוחני שכלל שתהיה יוזמתי, יצירתי, מעניין ומגוון בזוגיות שלך ממקום פנימי שלך ולא תחכה לשינוי מצד אשתך, גם אתה תרגיש טוב יותר וגם אשתך בוודאי תופתע לטובה. שניכם תהיו שמחים יותר. אתה מהשינוי שאתה חפץ בו, והיא מבעל שאוהב להפתיע ולגוון. כשאנו עושים את השינוי בעצמנו, אנחנו מפסיקים להתאכזב.

יתכן בהחלט כי הרעננות, היצירתיות וההתחדשות יביאו גם את אשתך לרצות לעשות את אותו הדבר עבורך אך באם הציפיה לכך היא זושתנחה אותך, שוב תסיר אחריות מעצמך וקשה מאוד יהיה להניע תהליך.

כמוכן שעסקנו כאן בנוגע לצד שלך במערכת וישנו עולם שלם של זוגתך שבייעוץ נכון יוכל לעלות על השולחן תוך הבנה מעמיקה, אך על כל צד ליישם את המוטל עליו על הצד היותר טוב ונכון.

כאשר אנו מבינים כי על כל אחד מוטלת אחריות למעשיו ורגשותיו ואנו בוחנים את התמונה בכללותה ומוכנים לקראת מחירים שאנו עלולים לשלם, אנו הופכים את השינוי לתהליך עמוק ומרתק.

4 פרסומי ישראל

ההכשרה עלינו השלום עליכם

קבוצות נשים חדשות ירושלים/ בני ברק הרשמה בעיצומה!

הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

- מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי להתמודדות עם אתגרים במעגל החיים
- מיזעור לבעלי רקע וניסיון בתחום הייעוץ או בעבודה חינוכית קהילתית
- גישות וטכניקות מובילות, ניתוח סיטואציות, צפייה בטיפולים והדרכה משולבת

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

למידה בכיתה בהתאם להנחיות, וב-zoom מהבית
ניתן לקבל ייעוץ נלא תשלום ע"י מתמחים

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים // ד'ב'וינטיסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

"מובחנות" באספקלריא יהודית

"פסיכותרפיה מבוססת מובחנות מאמינה ותומכת ביכולתו של האדם להיות מחובר לרצונותיו וערכיו ונאמן לעצמו בתוך קשרים משמעותיים. היא מבקשת לסייע למטופל לחיות חיים שבהם הצרכים של שייכות, אהבה וקשר באים לידי ביטוי במקביל לצרכים של אוטונומיה ואינדיבידואליות. פסיכותרפיה מבוססת מובחנות מניחה את קיומה הפוטנציאלי של מהות (עצמי אמיתי) אצל כל אדם. מהות זו עטופה בשכבות של מבנים אישיותיים שהאדם רכש במהלך חייו. מבנים אישיותיים אלה אומנם משרתים את האדם באדפטציה לחברה, אך מונעים ממנו לחיות חיים אותנטיים. החתירה לקראת חיים אותנטיים כוללת חיכוך ומאבק ודורשת מהאדם עמידה איתנה אל מול הציפייה של סביבתו לקונפורמיות". (אמיתי מגד)

הרב אליהו בן סימון, מו"צ "שערי הלכה ומשפט", יועץ נישואין ומשפחה, ופסיכותרפיסט.
bensimoneliyah@gmail.com | 052-9511174



ככל שאני "מתבגר" מבחינת העולם המקצועי שלי כמטפל אני מוצא עצמי מתחבר יותר ויותר אל פסיכותרפיה מבוססת מובחנות וליתר דיוק "טיפול זוגי מבוסס מובחנות" (כשם שפרו של אמיתי מגד). אני מוצא שבצד עבודה על מרכיבים של התקשרות, אהבה, אינטימיות וביחדיות, יש להדגיש את העבודה על נפרדות ועל עצמי אוטנטי ומובחן בכדי לאפשר בריאות נפש מטיבה, ובאופן כביכול פרדוקסלי לאפשר זוגיות עמוקה בוגרת משחררת ומשחררת – "שנינו יחד וכל אחד לחוד".

אך ניסיוני בטיפול זוגי בציבור הדתי על גווניו מלמדני כי ישנה לעתים התנגדות לקבל את עקרונות היסוד של מובחנות והכרה בנפרדות הבסיסית האמורה להיות קיימת בתוך נישואין מטיבים, וזאת בחלק ניכר מהמקרים מתוך אמונה עמוקה שהיהדות מקדשת "זוגיות מעורבת" כדרך למימוש החזון האלוקי הגורס: "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו

ודבק באשתו" (בראשית ב - כ"ד). ד"ר שניאור הופמן במבוא לספרו "פסיכותרפיה ויהדות" מצוין למחקר של סוסובסקי (2000) העוסק בהתמודדות של מטפלים דתיים ברחבי העולם עם קונפליקטים אפשריים בין העקרונות המקצועיים שלהם לעקרונות הדתיים – אמוניים שלהם, ונמצא שישנם שלשה מודלים אפשריים. (1) מודל ההפרדה. (2) מודל האינטגרציה. (3) מודל הרקונסטרוקציה. מודל ההפרדה: מתייחס למטפלים החיים ע"פ מערכת ערכים דתית בחייהם האישיים, ומערכת ערכים מקצועית בעבודתם. (או לחילופין מטפלים שאינם רואים סתירה עקרונית בין פסיכותרפיה ליהדות. א.ב.ס.) מודל האינטגרציה: מאגד מספר ניסיונות ליצור סינתזה בין פסיכולוגיה ודת – נסיונות להמשגה חדשה של יסודות בפסיכולוגיה, נסיונות לאתר אסמכתאות ומקורות תורניים לתאוריות פסיכולוגיות, ונסיונות למצוא הקבלות בין אסכולות פסיכולוגיות ותנועות

שונות ביהדות. מודל הרקונסטרוקציה: מתייחס לגישות חדשות שגובשו על ידי מטפלים שדחו את מודל ההפרדה והאינטגרציה לטובת תיאוריות פסיכולוגיות וגישות טיפוליות היונקות ממקורות יהודיים.

כיהודי אורטודקסי המחוייב לתורה ולמצוות הרי שעוד מתחילת הכשרתי כמטפל היה ברור לי שחלק מעבודתי תהיה לעשות אינטגרציה, אינטרפרטציה והתאמה למושגים טיפוליים כך שיתאימו לעולמו הרוחני והדתי של המטופל המרגיש מחוייב לתומ"צ ולהשקפה והתפיסה היהודית, ובהתאם לכך אנסה לחבר את התפיסה הבסיסית של מובחנות לעולמה של ההלכה וההשקפה היהודית.

ובכן דווקא מתוך הפסוק שאומר "ודבק באשתו והיו לבשר אחד" ישנה תובנה מדהימה בדברי הרמב"ן עה"ת המחדד והמדדיק את החשיבות של מובחנות בחיי הנישואין. הרקע לדברי הרמב"ן היא המחלוקת הידועה בין רב לשמואל בגמרא כיצד נברא אדם וחווה. ישנה הדעה המפורסמת

“

"וראה הקב"ה כי טוב שיהיה העזר עומד לנגדו והוא יראנו, ויפרד ממנו, ויתחבר אליו כפי רצונו, וזהו שאמר

”אעשה לו עזר כנגדו”

יותר הגורסת שאדם הראשון נברא יחיד, ובשלב מאוחר יותר אומר הקב"ה "לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו", ואז הקב"ה עושה את ה"ניתוח" בצלעותיו, ומהצלע ברא את חווה. אך ישנה דעה אחרת הסוברת שאדם וחווה נבראו כתאומי סיאם המחוברים בגבם זה אל זה, ובשלב הבא הקב"ה הפריד ביניהם והפך אותם לנפרדים.

השאלה הנשאלת היא שמילא לפי הפירוש הראשון מובן ההקשר של ההיגד "לא טוב היות האדם לבדו" ואשר על כן "אעשה לו עזר כנגדו", מאחר והאדם קודם לכך היה יחיד ובודד, אך לפי הדעה שאדם וחווה נבראו מחוברים, לא מובן מדוע לפני ההחלטה להפרידם אומר הקב"ה "לא טוב היות האדם לבדו", והלא האדם לא היה לבדו, אלא היה בקרבה מקסימלית עם חווה...

ובכדי להסביר תמיהה זו כותב הרמב"ן: "וראה הקב"ה כי טוב שיהיה העזר עומד לנגדו והוא יראנו, ויפרד ממנו, ויתחבר אליו כפי רצונו, וזהו שאמר אעשה לו עזר כנגדו". כלומר שביחדיות מעורבת וצפופה המרגישה כ"לבד", כגוף אחד וישות אחת אינה טובה ואינה בריאה, וזו כוונת הפסוק "לא טוב היות האדם לבדו", ולכן הקב"ה הפריד את החיבור הסימביוטי בין אדם לחווה, והביא אותם למצב של יכולת להיפרד ולהתחבר מתוך בחירה, מודעות ומובחנות. הרב פינקוס בספר "תפארת אבות" (עמוד י"ד) מטיב לסכם נקודה זו בדרכו הייחודית: "ענין יסודי נוסף בחיי הנישואין היא



אפשרות ללמידה
ב-zoom
מהבית

המשפחה בידיים נשלק:

בעלת רקע ביעוץ והדרכה?
הצטרפי לקורס אבחון ויעוץ
בתחום קדושת המשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

תכנית ההכשרה המקיפה ביותר
עם מיטב המרצות!

הפרעות בתפקוד, דרכי אבחון וטיפול, פרקטיקה: הצגת מקרים קליניים וניתוחם

לימודי היבטים תרבותיים, פסיכולוגיים וחברתיים, היבטים בהלכה ובהשקפה

מעגל החיים וסוגיות ייחודיות: נכות, חולי, ובעיות שכיחות לקשר בריא להדרכה



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
בית הדפוס 30, ירושלים • ד'בוטינסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינו בקהילה - קבלת ייעוץ אישי זוגי ומשפחתי בתשלום מודל • 02-6321609

ללמוד ולעסוק

פירוטמי ישראל

התקדם למשרה תורנית חשובה ולפרנסה בכבוד

טוענים רבניים - הכשרה והסמכה לייצוג הלכתי בבתי הדין הרבניים

שיטות לימוד ייחודית להכנה ממוקדת ומעשית לבחינות לצורך קבלת רישיון

שילוב פראקטיקה מעשית מהנעשה בבתי הדין ע"י צוות דינים מנוסים

תכנית השמה והשתלבות בעבודה בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים

אפשרות ללמידה ב-zoom מהבית מיועד לבני תורה בעלי רקע ישיבתי וגישה הלכתית

שערי הלכה ומשפט

לפרטים והרשמה: 02-6321603

מרכז י.ג.ר - בית הדפוס 30, ירושלים // RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

בית דין ובית הוראה שערי הלכה ומשפט

ואחרון חביב, מובאה נוספת שאולי יכולה לעזור לדיון, הגם שאינה קשורה במישרין לשלום בית בין איש לאשתו, אלא לשלום בית במובן רחב יותר בהקשר של ההטרונגניות הצבעונית המופלאה של עם ישראל לדגליו ולצבעיו, והיא מתוך תורתו של הגאון רבינו עובדיה יוסף בספרו שו"ת "יביע אומר" (ח"ו, אבה"ע סי' י"ד) בתשובתו המפורסמת בדבר מצוות ייבום בזמן הזה בארץ ישראל, וזו לשונו: "ומה שכתבו חברי ונשיאי הרבנות הראשית לישראל בהסכמתם הנ"ל שמשום דרכי שלום ואחדות במדינת ישראל שלא תהיה התורה כשתי תורות, לכן גוזרים לאסור לגמרי מצוות ייבום, וחייבים לחלוץ דווקא, במחילת כבוד תורתם הפריזו על המידה בזה, ואין דבריהם נכונים כלל, שהרי מעשים בכל יום בכמה הוראות בדיני שחיטה וטרפות ושאר ענייני איסור והיתר, וכן בהלכות שבת וטהרת המשפחה, כל קהילה נוהגת כמנהג רבותיהם, הספרדים כדעת מרן המחבר השלחן ערוך, והאשכנזים יוצאים ביד רמ"א, וכן נוהגים בחילוקי הנוסחאות והמבטא בתפילה ובקריאת התורה, ובצורת הכתב של ספרי תורה תפילין ומזוזות וכיו"ב, ולא חששנו מעולם שעל ידי כך תהיה התורה כשתי תורות, מכיון שהדבר ידוע שכל אחד יש לו על מה שיסמוך שנוהג מנהג אבותיו, ואלו ואלו דברי אלוקים חיים. וכן כתב הגאון רבי אברהם יצחק קוק באגרות ראייה (סי' תרי"א) להזהיר שלא לקנות בשר כשר מאטליזי הספרדים, מפני חילוקי ההוראות והמנהגים שבין חכמי ספרד לרבני אשכנז, ושאינן זה דבר חדש, שכשם שבכל מקום בחו"ל שהספרדים והאשכנזים דרים יחדיו מחולקים האטליזים שלהם מפני זה, והוא הדין כאן בארץ הקודש, וכן היה נהוג פה עיר הקודש ירושלים ת"ו, אלא שכעת באו יחידים וביקשו לפרוץ גדרות עולם הללו. לכן הוכרחתי לעמוד כנגדם, ואין בזה דבר חס וחלילה נגד אחדות האומה, ונגד דרכי שלום, כי הכל יודעים שכל אחד חייב להזהר ולנהוג כמנהג אבותיו משום אל תיטוש תורת אמך".

לסיים ולסיכום:

פסיכותרפיה מבוססת מובחנות ככלל, וטיפול זוגי מבוסס מובחנות בפרט, הינם כלים ותפיסות טיפוליות מצוינים אשר בהחלט יכולים "לחיות בשלום" עם התפיסה היהודית, בין זו המתבטאת בספרות היהודית הפילוסופית ובין זו הבאה לידי ביטוי בהיבט ההלכתי - משפטי. לא זו בלבד שאינה סותרת את התפיסה היהודית אלא אנו אף מוצאים שהיהדות מעודדת מובחנות גם כמרכיב חשוב בבריאות הנפש וגם כבסיס המאפשר זוגיות בריאה ושלמה המאפשרת ביטוי לכלל המרכיבים אנושיים גם אלו הקשורים לצרכי הביחוד וגם לאלו השייכים לצרכי הלבד - "שינינו יחד וכל אחד לחוד!"

ביבליוגרפיה:
טיפול זוגי מבוסס מובחנות - אמיתי מגד.
"מב"ן על התורה - בראשית.
"תפארת אבות" - הרב מששון פינקוס.
תשובות והנהגות - הרב משה שטרנבוך.
שבט הלוי - הרב שמואל ואזנר.
יביע אומר - הרב עובדיה יוסף.

נוכל להתבונן על אלמנטים בסיסיים של מובחנות דרך זווית הראייה של המימד ההלכתי שהציפיה הטבעית יכלה להיות שההלכה היהודית תוביל ליצירת מערכת דתית הומוגנית בתוך זוגיות ומשפחה, תוך מיזוג אבסולוטי של מנהגי האיש והאשה, ללא אפשר להטרונגניות ולרב גוניות באופן ביצוע המצוות והטקסים הדתיים. אך למרבה ההפתעה אנו מוצאים שההלכה היהודית מגלה גמישות רבה מבחינת היכולת ליצור מרחב גמיש ומכיל של גוונים וסגנונות שונים בתוך הבית היהודי.

הגאון הרב משה שטרנבוך בשו"ת תשובות והנהגות (ח"ב חאו"ח סי' רל"א) כותב כך: "בעניין אשה שנשאת לבעל שאוכל שרויה בפסח, אם גם היא מחוייבת כן" וכתב: "עובדה ידענא, בן תורה האחד התחתן עם אחת ממשפחת חסידים שמקפידים מאד על שרויה, והיא אמרה שמוכנה לבעל עבורו כרצונו, אבל היא לעצמה לא תטעם משרויה, וזה לא יזיק כמלא נימה. ורבו זה העם זה, עד שהסכימו להכרעת החזון איש זצ"ל."

והוא השיב שאינו רואה טעם למה הבעל מתעקש שתאכל שרויה, ועליו להניח לה כמנהג בית אביה כשאינה מפריעה לו במנהגיו. וכנראה אף אם מעיקר הדין הבעל יכול לכופה לנהוג כמותו בכל דבר, מ"מתמהר רבינו החזון"א זצ"ל למה לו לכופה לשנות מנהגה ולריב עמה אם אין רצונה בכך. והאמת שאין לבעל כאן טענה שזו בזיון לו שהיא לא תאכל והוא יאכל, דיודע שיש בישראל בזה מנהגים, יש גדולים שנהגו לאכול שרויה, ויש שמחמירים מאד בזה, וכל אחד נהוג כמשפחתו, ולכן בנידון דידן דעתי שאם לא מפריעה לו גם הוא לא יפריע לה ובס"ד שלום יהיה באהלם תמיד".

מקור נוסף בעניין זה ניתן לראות בדברי הגאון הרב שמואל ואזנר בספרו שו"ת שבט הלוי (ח"ז סי' שכותב: "ואשר שאלת בעניין המנהג שבכל ילד הנולד מוספת האשה נר בהדלקת נר שבת, ואצל האבות הצדיקים שלכם אין המנהג כן, וקשה לך לשנות ממנהג אבותיך", ועל זה משיב לו: "יראה דאין בידו לעכב אותה, הגם שמנהג אבותיו לא היה כן, אבל היות כי נר שבת נקרא שלום בית, גם זה בכלל המובן של שלום שיניח לה מנהגה בעניין הדלקת הנרות".

ההבנה הנכונה במהות אחדות שבין הבעל והאשה. בתורה הקדושה נאמר "והיו לבשר אחד", ומכאן למדו על הצורך והחובה של האחדות. הדרשות בשבע ברכות והמאמרים בספרי הקודש מרבים לדבר על ענין האיחוד והשותפות שבין הבעל והאשה, הם ומעשיהם אחד... ובאמת הם אחד שהוא שנים! הרבה קלוקל בשלום בית נגרם מטעות בהבנת האחדות המחשבה שהבעל והאשה הם ומעשיהם - אחד. המחשבה שהבעל והאשה הם אחד ממש, גורמת לצרות רבות בשלימות הבית היהודי. הרי במציאות הממשית הבעל והאשה שני גופים נפרדים גם לאחר נישואיהם. גם בבריאת אדם הראשון מבואר בחז"ל "לעירובין יחע"א שמתחילה נבראו בגוף אחד פנים ואחור, ולאחר מכן הפרידם הקב"ה לשתי בריאות נפרדות...

מטרת ותפקיד חיי הנשואין לאחד את שני הנפרדים לתכלית אחת להקים במשותף בית לגדל במשותף את ילדיהם ובזה תתקיים המטרה "והיו לבשר אחד", אך לעולם לא תשתנה המציאות שהם

יהפכו להיות אחד ממש. המשמעות הברורה של הנפרדות בין הבעל לאשה היא, שלכל אחד יש את התכונות האישיות שלו, את הרצונות של עצמו, את הדברים שהוא אוהב... לבעל יש את הרגלי בית הוריו, ולאשה את הרגלי בית הוריה. כשמגיע חג ורצון הבעל להיות בין בני משפחתו הוא לא מבין שלאשתו יש את אותו רצון להיות בין בני משפחתה. הטעות במחשבה שאנחנו הרי "אחד", וכאשר אני מעוניין בדבר מסוים ודאי שגם הצד השני רוצה כמותי. אם לדעתי זהו המאכל הטעים כך צריך להיות חוש הטעם של בן הזוג שהרי אנו מאוחדים ממש בכל...

יש לחדד את ההבנה וההרגשה שבתוך בית אחד חיים שני אנשים נפרדים. בתוך האחדות קיימות הרגשות נפרדות, וגישות שונות. יש להם שני אבות ושתי אמהות ואף שני חותנים ושתי חותנות שלו ושלה, שלה ושלו. ההבנה הזאת היא אחת מהנסיונות הקשים של חיי הנשואין! ואפילו שנים אחרי החתונה בכל אלפי פרטי החיים המשותפים בא לידי ביטוי ההבדל בחושים הנפרדים בין שניהם. העבודה הנדרשת היא לגשר ולהתפשר לוותר ולהתקרב ובזה יצליחו להיות אחד".

“**הרבה קלוקל בשלום בית נגרם מטעות בהבנת האחדות המחשבה שהבעל והאשה הם ומעשיהם - אחד.**”



הצטרף כמנוי אלקטרוני ללא תשלום ותקבל את המגזין לכתובת המייל שלך.

merkaz@ynrcollege.org | 02-6321-602

מעוניין לקבל כלים שלובים באופן קבוע?

בעיני הסערה



זוג שייטים חותרים בסירה בשניים.

נהר זורם. פכפוך המים מתערבב בקולו עם שירת הציפורים ויוצר סימפוזיה שכולה שיר הלל לבריאה. יפה הוא הנוף מסביב. השייטים שלווים בסירתם ונהנים איש מחברתו של רעהו והאווירה רוגעת. לפתע חל מפנה חד. הסירה מיטלטלת ונזרקת בעוצמה אל הסלעים. הנהר שינה פניו והחל שוצף וגועש. מפל מתקרב. האם ישכילו לחתור הם בשניים?

מאת: טל נחום, מנהלת תוכניות ההכשרה במרכז י.נ.ר.

במצאות בה אנו חיים כיום מצבי לחץ ומתח נהפכו לחלק משגרת חיי היומיום. בחברה בה מתמודדים עם הפקעות מחירים, תמורות ושינויים כלכליים, חוסר ביטחון מדיני תוך מטלות ומחויבויות שונות שיש לנו, אין זה פלא התחושה היא שאנו מצויים תמיד בלב ליבו של ים סוער. יחד עם זאת, לעיתים המציאות מובילה אותנו למצבים בהם חיינו משתנים מן הקצה אל הקצה בעקבות אירוע מסוים ואז אנו יודעים כי בלב ליבו של הים הסוער, אנו נמצאים בעין הסערה. מחקרים רבים נעשו סביב הנושא של מצבי דחק והשפעתם על חיי הנישואין במטרה לזהות ולשפר את יכולות בני הזוג על מנת לצלוח אותם.

מצבי דחק יכולים להיות שונים בסוגם – מאירועי חיים משמעותיים כגון לידה, מוות, אסונות טבע, מלחמות, מחלה, פציעה ונכות, או מצבי דחק יומיומיים כמו עומס רב בעבודה, עומס מחויבויות בבית, במשפחה ובטיפול בילדים, קונפליקטים ולחצים הנובעים מחיי היומיום. אירועי חיים יכולים להיות נורמטיביים וצפויים, כאלה שמרבית המשפחות תחווה בזמן זה או אחר כמו לידה או עימותים עם הילד המתבגר, או אירועים בלתי נורמטיביים שאינם מתרחשים במהלך חייהן של מרבית המשפחות כגון מחלה או התמודדות עם שכול.

מצבי דחק גם שונים במהלכם. יש מצבים אקוטיים בהם מתרחש אירוע חד פעמי שעצמתו גבוהה אך המשך שלוקצר כמו אובדן וישנם מצבים כרוניים ומתמשכים כגון התמודדות עם נכות או מצוקה כלכלית מתמשכת. גורם נוסף שהשפעתו אף היא משמעותית על חיי הנישואין היא האם מצב הדחק הוא סימטרי, כלומר האם הוא משפיע על שני בני הזוג בעת ובעונה אחת כגון אסון טבע או פגישה ברכוש או שמא הוא

אסימטרי - משפיע על בני הזוג בצורה שונה כגון מחלת אחד מבני הזוג, אבדן הורה של אחד מהם וכדומה. הספרות המדעית העוסקת בחקר השפעותיהם של מצבי דחק על המשפחה נוטה להניח שכל שינוי נושא עמו מאיים על הסטאטוס-קוו בתפקוד המשפחה. יחד עם זאת מובן כי מצבים בלתי נורמטיביים שפשוט קורים ללא בחירתנו בהם או ידיעה מוקדמת עליהם נתפסים כבעלי פוטנציאל סיכוני רב יותר. מרבית המחקרים שבחנו את השפעותיהם של מצבים אלו על חיי הנישואין העידו כי מצבי דחק משפיעים לרעה על יחסי הנישואין. ההסברים שניתנו על ידי החוקרים לכך הם די חלקיים אך המסקנה הייתה ברורה: ככל שהאירוע הוא יותר חמור או שישנה הצטברות גדולה יותר של לחצים נלווים, ככל שהאירוע נתפס כ'משברי' יותר לעומת הזדמנות ואתגר, כך תהיה למצבי דחק השפעה מזיקה יותר על המערכת, או במילים אחרות – תהיה הפרעה חמורה יותר במערכת הזוגית. עוד עולה כי ההשפעה תהיה קשה ככל שמשאבי הזוג והמשפחה מדולדלים יותר כלומר משפחות שסבלו מחוסר יציבות בקשר, השפעת מצבי הלחץ היוו עבורם מקור להתפוררות ממש.

אך לא זו כל התמונה: לצד מחקרים שמראים קשר שלילי בין מצבי דחק לבין איכות הנישואין, קיימים גם מחקרים שמראים את ההפך בדיוק, לפיהם מצבי דחק יכולים להיות דווקא בעלי השפעה חיובית על המערכת הזוגית. ממחקרים אלה עולה כי זוגות שחווים לחצים נוטים לעיתים להתקרב, האינטימיות הזוגית עולה, התקשורת הופכת להיות משמעותית יותר, והקשר נוטה, בסופו של דבר להתחזק. השפעות חיוביות כאלה של התמודדות עם מצב דחק על המערכת הזוגית נמצאו הן במחקרים על מעברים נורמטיביים, והן במחקרים

על אירועים בלתי-נורמטיביים, כמו מחלת בן-זוג ומחלת ילד. במספר מחקרים כאלה, בני-זוג דיווחו על התפתחותן של נקודות מבט חדשות על הזוגיות, על יכולת לראות את בן/בת-הזוג בעיניים שונות, והזוגות דיווחו על הערכה רבה יותר כלפי בן/בת-הזוג האחר בעקבות ההתמודדות עם האירוע. הנתון המשמעותי ביותר העולה ממחקר זה הוא, שלאותם זוגות אשר חזיקו את הקשר בעקבות התמודדות עם המשבר, הייתה היכולת לעשות זאת מאחר וקשר הנישואין שלהם היה איתן, יציב, חסין ולשניהם הייתה שביעות רצון מקשר זה עוד בטרם תחילתו של המשבר. פרופ' עמי שקד (מתוך תכנית ההכשרה למנחי נישואין ומשפחה במרכז י.נ.ר.) מגדיר זאת כנישואי ש"ח – שביעות רצון, יציבות וחוסן. כלומר לזוגות ברי ש"ח בנישואין היה קל יותר להתמודד עם משברים ואף יותר מכך – הם יצאו מחוזקים ממנו ואיכותיים יותר מבחינת הקשר הזוגי והמשפחתי. זאת בשונה מזוגות שלא חוו נישואי ש"ח וזוגותם הייתה ממילא חסרת בסיס מוצק, עבורם המשבר הרעיד את האדמה הסדוקה ממילא.

מתוך כך ניתן לראות בברור כי המחקרים מאששים שזוגות שיש להם רמת לכידות גבוהה יותר, תקשורת פתוחה יותר, קבלה והערכה רבה יותר של בן-הזוג, חלוקה טובה יותר של

המשאבים והתמודדות גמישה יותר, זוגות כאלה נוטים בדרך-כלל לחוות חיזוק של הקשר הזוגי בעקבות מצבי דחק משמעותיים. במילים אחרות - הזוגות החזקים נעשים חזקים יותר, ואילו החלשים נחלשים עוד יותר.

למרות שתוצאות אלה נראות לנו ברורות, הגיוניות ואפילו צפויות מראש, הלקח שאנו לומדים מהם הוא רב. אנו למדים שחיי הנישואין צריכים השקעה מצד שני הצדדים בכל עת ובכל שעה. שיש להעמיק את הקשר על ידי תקשורת נכונה, הבעת כבוד והערכה והקשבה אמיתית לצרכי האחר. אלו, לא רק שיגרמו לנו לחוות חיי נישואין מועילים, אלא גם יעניקו לנו את היכולת לשאת יחד את עומסי ולחצי היומיום, ואת ההתמודדות שהחיים טומנים לנו בחובם. ובעת של געש וסער, נדע לחתור יחד ולצאת מחוזקים וטובים יותר ובשניים.

בנימה אישית.

בימים אלה, אנו מציינים את ימי האבל על בעלי היקר והצדיק, אביחי נחמיה בן אילנה. כל משפחת מרכז י.נ.ר. כאבה איתי ביחד את לכתו לאחר שסבל ייסורים קשים וארוכים למעלה מ 10 שנים בעקבות המחלה הארוכה. במבט לאחור, הנישואין שהיו לנו, נתנו לשנינו את הכוח להתמודד. להתחזק. להילחם יחד. לא להיכנע במלחמת הקיום על התודעה, נשמת רוח האדם בהם המחלה נגסה שכבה אחר שכבה. בסוף היא הכריעה. הכריעה אבל לא ניצחה. הכריעה את הגוף הסובל, הדווי הדאב, אבל לא ניצחה את רוח האדם שהשאיר אחריו חותם של שמחה, של אהבה אינסופית, של גדלות ושל אהבת תורה. תהיה נשמתו צרורה בצרור החיים.

תוצאות המחקרים המובאים במאמר לקוחים מתוך מאמר "השפעות מצבי דחק על קשרי נישואין" מאת ד"ר יואב לביא, ביה"ס לעבודה סוציאלית, הפקולטה ללימודי רווחה ובריאות, אוניברסיטת חיפה.

טיפול בראש אחר

הפתיחה
בט"ו חשוון (2.11)
ההרשמה
בעיצומה

NLP

שיטת הטיפול המובילה

תעודת הסמכה - NLP PRACTITIONER

שימוש במשאבים פנימיים
ליצירת שינוי ותוצאות רצויות

מכניקות עוצמתיות
ליצירת שינויים ארוכי טווח

פתרון קונפליקטים,
ניהול רגשות וחיבור לרגשות חיוביים

שחרור מפוביות
והרגלים כפיתיים

חדש! קבוצה חדשה לגברים בימי שני בערב

קבוצת מסטר לבוגרי הסמכה לפרקטישיונר

למידה בכיתה בהתאם להנחיות וגם מהבית

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה 'שערי הלכה ומשפט'



לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים YNRCOLLEGE.ORG
RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה האם טיפול יכול להזיק

מאמר
10
בסדרה



הרב שלום אביחי כהן
פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר וסופרוויזר,
רכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.נ.ר

מטבע הדברים, העוסקים במקצועות הנפש מרבים לדבר בשבחן של שיחות הנפש המתנהלות בין מטפלים למטופלים. כך גם העוסקים בטיפול זוגי עשויים להמליץ רבות על המסגרת הטיפולית הזוגית כמי שמסוגלת להניע תהליכי תיקון וצמיחה. מה שפחות מפורסם היא העובדה שטיפולים נפשיים יכולים גם להזיק ולא רק שלא להועיל, והבעיה הגדולה שלא תמיד המטופל יכול לדעת זאת, ובחלק גדול מהמקרים הדרך היחידה שעומדת לרשותו היא לעצור את הטיפול או להחליף מטפל.

של המטופל לקבל החלטות חיוניות הקשורות לחיי היום יום שלו בהווה. מצב דומה יכול לשרת מטופלת בטיפול הזוגי שמבקשת באופנים שונים להתמקד ביחסיה עם הוריה, בילדותה או בחקירה עמוקה יותר של תכונותיה הנפשיות, ובכך להימנע משאלת בחירתה ומחויבותה לנישואיה. מטפל זוגי שעובד עם תכנים רחבים ועמוקים יותר, עלול גם כאן לפספס את העובדה ש"הטיפול העמוק" משרת את הימנעותו של אחד מבני הזוג או את שניהם מלקבל אחריות על חייהם בהווה, ובכך להמשיך מסלול חיים שלעיתים גורר אחריו סבל רב לבני הזוג ולילדיהם.

אחת הבעיות הגדולות במצבים הללו, היא התקווה שאט אט נגוזה. האדם שנמצא בתהליך טיפולי שמשרת את תחזוק הבעיות, עשוי בשלב מסוים לעצור את התהליך עם מסקנה גרועה שאי אפשר באמת לשנות ולהשתנות, כי הנה הוא היה בטיפול, הוא בירר דברים, הבין כמה תובנות חשובות, אבל חייו נשארו כמו שהם, שום דבר מעשי לא השתנה. ישנם אנשים וזוגות, שניתן לשער שאילו היו מקבלים סירוב לטיפול מעמיק בתקופה מסוימת בחייהם שבה הם לא היו בשלים לעבודה טיפולית, יתכן שבשלב מאוחר יותר יכלו לעבור תהליך שהיה עוזר להם לעלות על מסלול יציב ומאוזן יותר. עליהם אפשר לומר כי הטיפול לא רק שלא הועיל להם אלא גם הזיק.

ישנם מצבים נוספים שבהם טיפול יכול לגרום לנזק הגם שנעשה באמצעות מטפל מקצועי. מצבים אלו קשורים לאבחון שגוי של מטפל, או בהתעקשות לעבוד על פיתאוריה מבלי להתייחס ברצינות מספקת לתגובותיו של המטופל. כאשר מטפל עובד עם אדם על קשייו החברתיים, או עם בני זוג בטיפול הזוגי, ואינו מבחין בכך שהמטופל או המטופלת סובלים מדיכאון, לדוגמה, הוא עלול לגרום לדרדרון והחמרה במצבם הנפשי עד כדי סיכון. לכן חשוב מאוד שמטופלים יעלו בפני המטפל את מצבם המדרדר. אמנם טיפול כרוך גם בתקופות שבהן החוויה היא של קושי גדול יותר – במיוחד בתחילת תהליך, אך חשוב לראות שהמטפל קשוב לכך ומתייחס לדיווח ברצינות. בכל מקרה, כשזה נמשך יש

טיפול נפשי, בוודאי זה החוקר את עולמה של הנפש ומבקש לחשוף עוד ועוד מאותו קרחון השוקע במעמקי הנפש, כרוך בתהליך מורכב המעוגן ביחסי מטפל-מטופל. במערכת יחסים זו ישנם "יחסי העברה" – המטופל משליך תכנים מעולמו הפנימי על המטפל, מכיוון שדמותו של המטפל והקשר איתה מעוררים אצל המטופל זיכרונות רגשיים עמוקים מיחסים עם דמויות משמעותיות בחייו. ישנם גם יחסי "העברה נגדית" שבהם מושלכים חלקים מעולמו של המטפל למטופל, ובהחלטה הזירה היא זירה רגיש שהעסיקה ומעסיקה רבות את העוסקים בשדה הטיפולי.

בתוך זירת ה"העברות" הזאת, עשויים להתעורר רגשות שליליים כמו אכזבה, תסכול, כעס ועוד רגשות קשים ותחושות של המטופל שהמטפל לא רואה אותו מספיק, או אינו מבין אותו כמו שהוא היה רוצה שיובן. הרגשות הללו הם חלק מתהליך טיפול, וכשהם עולים מול מטפל שיוודע להתמקם מולם נכון, הם עשויים לעזור בתהליך של תיקון ולקדם צמיחה והתפתחות של המטופל.

טיפול נפשי בשירות ההימנעות אמנם כשם שלא כל רגש שלילי העולה בטיפול כלפי המטפל הוא רגש המורה על כשל בתהליך, ואדרבא, כאמור, לעתים קרובות רגשות שליליים הם חלק מתהליך התיקון והצמיחה, כך גם לא כל רגש חיובי שעולה אצל המטופל כלפי הטיפול הינו סימן לתהליך מתקדם ומועיל. לעתים רגשות חיוביים של המטופל כלפי הטיפול והמטפל, כמו גם שיתוף הפעולה שלו בתהליך, הינם סימנים המורים על פעולה הפוכה: המטופל משתמש בטיפול על מנת להימנע מהתמודדות אמיצה יותר עם המציאות.

ניתן לדוגמה את המטופל "המתענג" על חיטוט נפשי ופתיחת פצעי העבר. לעתים ההתמסרות הזאת משרתת דווקא את ההתחמקות מלהתמודד עם הצורך לבחור את בחירותינו בהווה ולקבל עליהם אחריות. מטפלים הדוגלים בפתיחת העבר ורואים בעיסוק בו את מהות הטיפול או לפחות חלק חשוב בו, עלולים לשתף פעולה עם דרישתו של המטופל, "ולעזור לו" לעבוד על פצעי העבר שהגלידו מבלי שיבחינו בכך שעצם התהליך הטיפולי משרת את הימנעותו

להעלות שוב את הדברים ובמקרה הצורך להיוועץ עם איש מקצוע נוסף. מטפלים הגורמים נזק כל החלקים הנזכרים עד כה כבעלי פוטנציאל לנזק בעקבות הטיפול, התייחסו למטפלים שהינם אנשי מקצוע אחראיים בדרך כלל, ששגו ופספסו חלקים חשובים שבסופו של דבר הביאו לנזק. אך כמובן קשה להתעלם מכך שטיפול יכול להזיק אם המטפלים בעצמם מתנהגים בחוסר מקצועיות וממקום אישי בעייתי.

חשוב לדעת שהרבה מטפלים אישיים וזוגיים הגיעו לעסוק בתחום לאחר שחוו בעצמם חוויות ומצוקות נפשיות וזוגיות, ומתוך הנגיעה האישית שלהם במצוקה הנפשית הם החליטו לעזור לאחרים. רבים מהם לומדים במוסדות הכשרה מקצועיים ואחראיים המלמדים לעשות שימוש יעיל בהתנסות האישית של הלומד. חלק מזה קשור לליווי הדרכתי צמוד לתלמיד, חלק אחר קשור לטיפול האישי שהמטפל עובר בעצמו. אבל עדיין הרבה אנשים עוסקים בתחום ואינם מצליחים להתמודד עם המצוקות האישיות שלהם, מסיבות שונות – או שלא היתה מהם דרישה לעבודה אישית במוסד ההכשרה, או שהם ידעו לבצע את מטלות ההכשרה מבלי לעשות עבודה כנה עם עצמם – בכל מקרה, מטפלים אלו לא יצליחו להפריד בין עולמם ומצוקתם האישית לבין התהליך המקצועי מול הזולת, המטופל יחווה אותם כמעורבים ומערבים אותו באופן מוגזם בחולשותיהם ובמצוקותיהם, וזה מקום שנכון לשקול לעצור את התהליך – כדאי בייעוץ קודם עם גורם מקצועי נוסף.

כמובן שבתוך זה הנמצא סוג נוסף של מטפלים שעליהם כתבנו בעבר אשר חורגים מכללי האתיקה, ומהכללים הבסיסיים עליהם הם מחויבים כחלק מעבודתם המקצועית. כמוהם יהיו מטפלים שמנצלים את כוח השפעתם מול חולשת המטופל ומפעילים עליו מניפולציות פסולות. או אחרים שמפתחים מעורבות יתר בחיי מטופליהם, תומכים בהם באופן מוגזם, ומפתחים בהם תכונות של הערצה ותלות הולכת וגוברת בהם. כל אלו עשויים לפגוע במטופל, להפגיש אותו לעתים עם חוויות עבר קשות, ולמנוע את התפתחותו וצמיחתו האישית והזוגית.

לסיכום

1. טיפול נפשי כרוך לעתים קרובות ברגשות שליליים כלפי הטיפול והמטפל ואף בהחרפה זמנית של המצוקה.
2. בכל מקרה יש להעלות את הרגשות השליליים בטיפול, ולוודא שישנה התייחסות רצינית לחוויה.
3. כאשר ישנה התדרדרות במצב הרוח, ועולות מחשבות סיכון, יש לשתף בהקדם את המטפל, ולוודא שניתן לכך מענה שעוצר את ההתדרדרות.
4. חשוב לוודא עד כמה שניתן שהטיפול נכון, מועיל, ואינו משרת את דחיית ההתמודדות ההכרחית עם המציאות היומיומית.
5. כאשר ישנה הרגשה שהמטפל מערב מידי את עולמו האישי, חורג מכללי האתיקה, או מתנהג באופן החורג מגבולות הטיפול, יש להעלות את הדברים מולו, ובעת הצורך לשקול להיוועץ עם גורם מקצועי נוסף.

המפתח שלך לשוק העבודה

4. פרטות ישיור

קבוצות
גברים/נשים

רוצה להשתלב בתפקידים מובילים?

מרכז י.נ.ר מציע לימודי תעודה
ולימודי B.A. של האוני' הפתוחה

מדעי החברה והרוח

פסיכולוגיה

חינוך

לינוי ייעוץ אישי

מבנה לא מכינה, ברות/פסיכומטרי

מטות לנאום

אפשרות להכרה בלימודי הוראה/שיבה

אפשרות ללימוד מהבית

חדש! תוכנית רבה לבוגרות סמינר B.Sc. יוקרתי במדעים בדגש על מדעי המחשב

פתיחת סמסטר י"ז אדר (1.3.21)

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
בית הדפוס 30, ירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321614

Y.N.R.COLLEGE.ORG • RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG



פירוט ישראלי

ביחד זה יותר קל

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
מעניקה ייעוץ, טיפול והנחייה במגוון
תחומים במעגל האישי והמשפחתי

מרכז ייעוץ והכוונה
בנישואין ומשפחה

מרכז ייעוץ וטיפול
בבעיות נפשיות

מרכז להנחיית הורים
בטיפול בילדים ונוער

טיפול בעלות סמלית גם דרך ה-zoom



דיסקרטיות

מרכזים בפרויה
ארצית

מטפלים מקצועיים
שומרי ת"מ

בהמלצת והכוונת
גדולי ישראל



אגודת
היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל

☎ 058-6564848 * 2837

אל תתמודדו עם זה לבד. חייגו עכשיו!

www.acft.org.il | acft@acft.il



אתגרים והזדמנויות בטיפול במרחב הדיגיטלי

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר)
Association of Counselors and family therapists in Israel



משבר הקורונה כפה על רבים מאיתנו, אוכלוסיית המטפלים והמטפלות לעבור לטיפול מרחוק במרחב הדיגיטלי. הטיפול מרחוק העלה אתגרים והזדמנויות שדרשו היערכות חדשה ומהירה בשדה לא מוכר, היערכות שהעלתה אתגרים מסוגים שונים ולצידם גם הזדמנויות חדשות.

התבססות טיפולית בחמשת החושים:

בחדר הטיפול אנו מבססים את הבנותינו הקליניות על רוב חושינו. אלה מהווים נדבך חשוב מאוד ביכולתנו לקלוט ולהעריך את המצב בחדר. חוש הראייה, השמיעה, הריח, כולם מסייעים לנו בגיבוש הערכה ותובנה כיצד נתמקם כאנשי טיפול בחדר. חושינו למדו לאמוד את מרחבי החדר ואת החלל. בלי ששמנו לב, אנו רגישים לקולות שמעבר לקירות ולנוף שנגלה מהחלון. המטפולים הנכנסים לחדר הטיפול באים עם מקצב הליכה מיוחד: מבט מושפל/מורם, שמחים/עצובים, עייפים/עירניים וכדומה. וכן התייחסויות לנתונים החדשים בחדר הטיפול או אצל המטפל - כל אלה הם רק מקצת הרמזים שאנו נעזרים בהם להערכת מצבו של המטופל וכוחותיו במפגש. בתוך החדר - האופן שבו הוא מעביר את המסרים, טון הדיבור. תנועות הגוף, המבט, האופן האסוציאטיבי שבו שיח מתפתח ממילה שנזרקה באוויר, המצג שבו בני הזוג החליטו לשבת - כל אלה ייחודיים למפגש בחדר ומתגבשים להיכרות טובה יותר עם המטופל. הם מסייעים לנו לשמור על המרחב כמקום בטוח, פרטי ואישי, שבו המטופל יכול לבטא עצמו בחופשיות.

מרחב טיפולי ורטואלי:

משבר הקורונה מצא את מרחב חדר הטיפול לעיתים קרובות נטוש ומרוחק פיזית. הוראות הבידוד וההגבלות שחלו על כולנו מנעו הן מהמטפל והן מהמטופל לבוא אל הקליניקות. בשל החשיבות הרבה של המשך הטיפול, בייחוד בתקופת המשבר, ובשל אי הידיעה על משך המשבר, התפצל מרחב

הטיפול לשני מרחבים פיזיים חדשים שמרחב טיפולי וירטואלי אחד מחבר ביניהם.

במקום חדר טיפול מוכר ויחיד, הטיפול מתקיים כעת בשני מקומות קונקרטיים בד בבד. הכניסה למרחב הדיגיטלי גם אם שיחת הווידאו מתקיימת מחדר הטיפול סגרה את דלת המרחב שאנו כמטפלים מתחברים בו אל המטופל ואל חוויותיו דרך חושים שונים. בה בעת נפרצו הגבולות של הקשר הטיפולי - היכן לקיים את המפגש והיכן לפתוח את המסך והמצלמה? אנחנו - מהקליניקה הפרטית או מחדר העבודה האישי בביתנו? והמטופל - מהסלון, מחדר הילדים או מחדר השינה? מה נכנס למלבן המסך? מה רואים מבעד למסך? מה בוחרים להראות? ככה אני נראה באמת? מה שומעים ברקע? שומעים אותי עכשיו? עדיין קטוע? אלו רק מקצת השאלות שהעסיקו אותנו מעצם כניסתו של הטיפול אל נקודת מפגש המרחבים הפרטיים והאישיים שלנו ושל מטופלינו.

התמורות של גבולות הסטינג וסוגיית פרטיות הטיפול עם המעבר למרחב הווירטואלי רבות, אומנם איבדנו את חדר הטיפול המסורתי ואיתו גם את השימוש בכמה מהחושים שאינם באים כעת לידי ביטוי, אך אנחנו חשופים לקולות ולמראות רבים יותר משיכולנו לדמיין. פעמים הסיור במרחבים של המטופל מאפשר לנו לראות דברים שלא היינו נחשפים אליהם בקליניקה, כגון: הצגה אין-סופית של פריטים בחלל החדר, התמודדות עם ילד מאתגר שמתפרץ לחדר בו נערכת הפגישה וכדומה.

קשר טיפולי:

מטפלים רבים חששו בתחילה מהטיפול מרחוק, בעיקר בשל התחושות של המטפל אודות הקשר הטיפולי עם המטופל. מתוך דעה כיהי הטיפול הווירטואלי מקשה על המרחב התקשורתי הבטוח הנחוץ לחוויה רגשית עמוקה. חוויה מפתיעה וטובה מדווחת בקרב אנשי מקצוע שיצרו התחברות מכוונת לחוויה המוכרת בנוכחות המטופל. כמו למשל, התרגיל הבא: נעצום עיניים ונדמיין מטופל שלנו, שהקשר אתו מוכר וידוע לנו, וננסה להתחבר לחוויה הפנימית שלנו בעודנו מדמינים עצמנו עמו בחדר ייתכן ונצליח כמעט לחוש את המטופל - לחוויה הגופנית שלנו עמו, לתחושות שעולות דרך החושים שלנו בדמיוננו. כפי שנדמיין אותו, כך נרצה להביא את עצמנו במפגש הטיפולי, בין אם בחדר משותף או בין אם באמצעות מסכים. אם חוויית המוכרות הזו של המטפל (את הקשר הטיפולי) תעבור אל המטופל, היא תסייע בידו להשתחרר מהסממנים הזרים והחדשים של העבודה המקוונת ותאפשר נוכחות רגשית ללא נוכחותו של המרחב הפיזי המשותף.

לסיכום, אנחנו נמצאים כעת בעיצומו של תהליך למידה מואץ שבדאי ימשיך להתגבש, תוך כדי תמיכה הדדית ושיתוף בהבנות והתנסויות. חשוב בתקופה זו לחפש אחר מקורות תמיכה ומשאבים הזמינים לנו כמטפלים, על מנת לייצר רווחה נפשית מספקת בכדי לטפל, לצד חיפוש אחר כלים ואסטרטגיות טיפוליות חדשות אשר יאפשרו לנו להתאים את הטיפול למצב הנוכחי.

חכמים? נצלו את הזמן!



אנו מזמינים אתכם לנצל את תקופת הסגר ולהירשם לתוכנית הכשרה יוקרתית למקצוע מבוקש
הלמידה תיערך ב-ZOOM עם מיטב המרצים וליווי אישי ומקצועי

מרכז י.נ.ר - המרכז הגדול, הוותיק והמקצועי למקצועות הייעוץ, הטיפול וההנחיה

ייעוץ רגשי בשילוב אומנויות

- > בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
- > ייעוץ רגשי בשילוב טכניקות מובילות בתחום ההבעה והיצירה

הדרכת חתנים וכלות

- > באישור הרבנות הראשי לישראל
- > הכשרה הלכתית ומקצועית לאתגרי ראשית הנישואין

NLP ודמיון מודרך

- > הסמכה בינלאומית
- > שימוש בכוחו האדיר של המוח לשינוי הרגלים ודפוסי חשיבה

ייעוץ תורני - כלים טיפוליים בפסיכולוגיה יהודית

- > בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- > היבטים חינוכיים וטיפוליים לייעוץ תורני יהודי

הכשרה לייעוץ נישואין ומשפחה

- > בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- > שילוב של לימודים עיוניים ומעשיים לחיזוק הבית היהודי

מנחי הורים חינוכיים

- > בחסות האוני' הפתוחה ובאישור אגף שפ"י, משרד החינוך
- > הדרכת הורים להתמודדות עם סוגיות חינוכיות במעגל החיים

טיפול ב C.B.T

- > באישור איט"ה - לבעלי B.A טיפולי בלבד
- > שיטת הטיפול המוכחת לבעיות חרדה ודיכאון

COACHING - אימון אישי

- > בהתאם לדרישות לשכת המאמנים
- > אימון להתמודדות עם אתגרים, שינויים, והגשמת מטרות ויעדים בכל תחום

מערך לימודים מקוונים - למידה מכל מקום ובכל זמן:

- > עזרה נפשית ראשונה > פסיכולוגיה התפתחותית > פסיכולוגיה חינוכית > רפואת עץ הדורות ועוד.

B.A של האוני' הפתוחה: פסיכולוגיה / מדעי החברה והרוח

- > **חדש** מסלול "רבבה" לבוגרות סמינר - B.A במדעים, בהדגשת מדעי המחשב.



לפרטים והרשמה: 02-6321620

מרכז י.נ.ר - בית הדפוס 30, ירושלים > ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה

YNRcollege.org > rishum@ynrcollege.org