

גליון 82 // תמוז תשפ"א // 25 ש

כלים שלובים

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

NLP מחשבים מסלול מחדש יצחק פיק

גבולות בגיל הרך - שבעה עקרונות מעשיים להצבת גבולות בגיל הרך, חיים עמית M.A

אל תחטאו בילד - על קשיי החזרה ללימודים בקרב בני נוער ומתבגרים אוריאל בלמס M.A



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



י.נ.ר בקהילה עם מגוון רחב של מתמחים כאן עבורכם!

♥ יועצי נישואי ♥ מנחי הורים ♥ מטפלי CBT
מאמנים אישיים ♥ מטפלי נ.ל.פ



ruth@ynrcollege.org | 02-6321609

בעלות סימלית

כלים שלובים | גיליון 82

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר) בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים 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 גרוד ועריכה גרפית: חני בן עמרם
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@yanrcollege.org

כתובתנו באינטרנט:

www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן להצטרף לרשימת המנויים האינטרנטית של המגזין 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.



מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה, השקפה והנהגות הבית היהודי
ע"י רבני "שערי הלכה ומשפט" בראשות הרב אליהו בן סימון

בעלי ידע והכשרה מקצועית

אפשרות מענה לנשים ע"י מדריכות

מענה בכל שעות היום 10:00-24:00

www.metivta.org.il | 02-6321628

שידורים חיים

שיעורים

הרצאות



Radio-family.org.il | 073383800

הורידו את האפליקציה



מבית ומחוץ

ניקיון וסידור הנפש כמקביל לניקיון וסידור הסביבה

הרב יוסף עובדיה, רב בית המדרש "עץ החיים" בבית שמש

רב משיב בבית ההוראה "שלמות המשפחה"

יו"ר ארגון אילן - ארגון יהדות לבני נוער

gosef12@walla.com | 052-2284432



ישנם קווים מקבילים בין האופן בו אנו מארגנים את הסביבה שלנו, להתנהלות הרגשית שלנו. כשהנפש לא מסודרת, יש תחושות לחץ, מועקה, עומס, כי 'דברים לא במקום'. תחושות שליליות מצטברות, וכשהן לא מנוקות הן 'מלכלכות' ומפריעות. נפש מסודרת היא נפש ממוקדת, שיודעת את מקומה ומארגנת היטב את כל חלקיה ומשימותיה. ננסה ללמוד מהאופן בו אנו מארגנים את הסביבה שלנו לטיפול בקווי יסוד כללים:

לשימוש מידי. כדאי לערוך לוח זמנים יומי, קבוע, של עבודה, מנוחה, אכילה, שינה רציפה וטובה, זמן לאשה, זמן לילדים, וקריאת חומרי לימוד המעניקים ידע ותוכן. כל מערכת יחסים או התחייבות שאנחנו מכניסים לתוך חיינו, דורשת מאיתנו גם תחזוקה נכונה וניקיון. אחרת התחייבות זו תלך ותתקלקל. כך גם בזוגיות - נדרשים משאבים כדי לנקות ולאוויר, ולשאוב אותה מלכלוך של כעסים ומתחים כדי שתהיה נקיה ורגועה.

« עקרונות לניקיון הנפש:

לחשוב ולערוך רשימה של מה עושה לנו טוב: פעילות גופנית, קריאה, לימודים, נגינה, וכדומה. לאחר מכן נציב תאריך יעד להתחלה ולבצע. כל שינוי קשה ליישום בהתחלה, אך התמדה הופכת את השינוי להרגל ולטבע.

צריך לנקות את הנפש על פי סדר הגיוני, ובשלבים. יש לשים לב שלא להביא עוד פסולת מן החוץ. כעסים, הקפדות, שינאה, לשון הרע ורכילות, האשמות עצמיות, צפיה וקריאה בתכנים לא מועילים, וכל שכן האסורים גורמים לתחושות מעיקות ולא מקדמות.

« אסטרטגיה מומלצת:

פעם בתקופה מסוימת יש לעשות 'ניקיון פסח': ניקיון יסודי ומושקע, לפנות לעצמינו זמן מסוים לחשיבה מעמיקה ולהבין מה מפריע לי בנפש, את מה אני אנחנו אמורים לסנן ולהרחיק מאיתנו. כשה קשור למידות כמו כעס, לשון הרע וגאווה, ספרי מוסר יוכלו לסייע לנו.

על מנת להצליח, דרושה מאיתנו נקודת התחלה מחוייבת. והיא עבודת הרצון. ככל שנרצה בשינויים החדשים שאנו רוצים לאמץ לתוך חיינו, כח הרצון יילך ויתחזק ויביא באופן מוחלט לאחר זמן את הרצון לידי מעשה. וכמו שאמרו חז"ל, סוף מעשה במחשבה תחילה. בהצלחה.

בראשית ברא אלקים את השמים ואת הארץ, והארץ היתה תהו ובהו.

הקדוש ברוך הוא ברא את התהו ובהו תחילה, ורק לאחר מכן ברא את העולם על פי סדרו. זאת ללמדנו שכך אמורה להיות התנהלות האדם עלי אדמות. תחילה "תהו ובהו" ולאחר מכן סדר מוחלט.

ישנם קווים מקבילים בין האופן בו אנו מארגנים את הסביבה הפיזית שלנו להתנהלות הפנימית נפשית שלנו. כשהנפש לא מסודרת, יש תחושות לחץ, מועקה, עומס, כי 'דברים לא במקום'. תחושות שליליות מצטברות, וכשהן לא מנוקות הן 'מלכלכות' ומפריעות. נפש מסודרת היא נפש ממוקדת, שיודעת את מקומה ומארגנת היטב את כל חלקיה ומשימותיה.

ננסה ללמוד מהאופן בו אנו מארגנים את הסביבה הפיזית שלנו לטיפול בפנימיות הנפש:

« סדר:

עלינו לדאוג שיהיה סדר באורח החיים היומיומי שלנו: שמשמיות שונות שצריך לעשות יבוצעו. שיהיה לנו זמן וכוח להגיע ולטפל בהן. שיהיה מקום מסודר לעבודה, למשפחה, לחברים, לעצמנו. כשלא שומרים על סדר, שוכחים ומאבדים דברים, ומגלים שכבר חודש לא קראת ספר, וכבר חודשיים לא פגשת חברים, כי העבודה השתלטה לנו על החיים. כשמסדרים את הנפש - סוגרים קצוות פתוחים, שמים כל דבר במקומו וכך מונעים פיזור.

« צפיפות ועומס:

כשמרגישים שעמוס וצפוף מידי בנפש, צריך לזרוק ממנה לכלוך. להפטר ממשמיות או מאנשים שליליים ומעיקים, שתופסים לנו יותר מידי מקום על חשבון דברים אחרים. כך נוכל לפנות מקום לדברים החשובים באמת.

« נגישות:

בנפש, כמו בבית, צריך שמה שחשוב לנו, שיהיה בהישג יד ונגיש



גבולות בגיל הרך

שבעה עקרונות מעשיים להצבת גבולות בגיל הרך

חיים עמית - פסיכולוג חינוכי,
מטפל משפחתי מוסמך ויועץ ארגוני.
מחבר הספרים: "הורים כבני אדם",
"הורים כמנהיגים" ו"הורים בטוחים בעצמם"
amithaimp@gmail.com << 04-6306147



הצבת גבולות במשפחה מתרחשת כאשר הורים קובעים חוקים וכללים, מבהירים את המותר ואת האסור, מפקחים ומענישים בהתאם למטרותיהם החינוכיות. בגיל הרך רבים ומגוונים הם הנושאים בהם הורים מציבים גבולות לילדיהם: הרגלי אכילה ושינה לתינוק, תהליכי גמילה ממוצץ ומחיתול, נוהלי קימה בבוקר לקראת הליכה לגן, נוהלי ישיבה בארוחות, צפייה במסכים, כניסה לחדר ההורים וכדומה. הצבת הגבולות בגיל הרך חשובה במיוחד. הגבולות קובעים את חוקיות החיים, מעניקים לילד הקטן תחושת ביטחון שיש מבוגרים אחראים, יודעים, שמגדלים אותו, ומפחיתים אצלו תחושות בלבול וחוסר ודאות. על אף זאת, מיומנות הצבת הגבולות מעוררת בקרב הורים רבים אי נחת, מבוכה ואף חוסר אונים. הורים דואגים שמא יזיקו לילדם ויפגעו בו בהצבת הגבול ומתלבטים כיצד לעשות זאת בצורה נכונה. להלן שבעה עקרונות מעשיים שיעזרו להורים לילדים בגיל הרך להציב גבולות בצורה יעילה ומועילה.

1. נחישות

בנחישות הכוונה לנכונות ההורה לפעול בתקיפות, ללכת "עד הסוף", בהצבת הגבול. ההורה הנחוש מתכוון ברצינות לגבול שהוא מציב, עומד על כך ולא מוותר. אחד הביטויים העיקריים של הנחישות היא נכונות ההורה לשלם את המחירים הרגשיים הכרוכים בהצבת הגבול: רגשות אשמה, אי נוחות ואף סבל להורה, האפשרות שהילד יכעס, יעלב, ירגיש רע. למשל, כשהחוק בבית קובע שקינוח מקבלים רק בסוף הארוחה, ההורה הנחוש יקפיד על כך, גם לנוכח התקפת זעם של הילד שאולי אף תיגמר בהפסקת הארוחה על ידו. חשוב להבהיר שהפגנת נחישות אינה מגבירה את הסבירות שיהיה צורך להשתמש בתוקפנות אלא דווקא מפחיתה אותה. עצם הפגנת הנחישות על ידי ההורה מעוררת אצל הילד את ההבנה שההורה מתכוון לדברים שהוא אומר ויעמוד על שלו, וכך הילד נענה להצבת הגבול ביתר קלות ומתווכח פחות.

החשש להתעמתות עם הילד מוביל הורים להרבות באיומים, שבדרך כלל לא מתממשים. למשל, כשהם מאיימים על הילד בעונש על אי מילוי חוק כלשהו הם סופרים: "אחת, שתיים, שלוש..." ולא קורה כלום לאחר מכן. בכך ההורים מאבדים את אמינותם. הם משדרים פריצה של גבולות ולא שמירה עליהם. יתרה מזאת, ככל שהורה מרבה באיומים הוא מגביר את האנרגיה של המריבה, הן אצלו בפנים בצורה של תחושות מרירות וחוסר אונים, והן אצל הילד המתבלבל מול ההורה החלש והלא ברור. לכן, חשוב שהצבת

הגבולות תהיה מיידית, ללא איומים. למשל, אם הילדים רבים ביניהם על הצעצוע עד כדי אלימות, עדיף להזהיר פעם אחת בלבד ולהתערב מיד לאחר מכן: "אתם לא מצליחים עכשיו לשחק בלי אלימות. לכן, אקח לכם את הצעצוע כמו שהזהרתי אתכם".

3. הדרגתיות בשימוש בכוח

כשהורים מתוסכלים, מותשים וחסרי אונים הם עלולים להגיב בהתפרצות זעם על התנהגות לא ראויה של ילדיהם. הם יפעלו במלוא הכוח ויירו את כל "תחמושתם" בבת אחת: "אתה משתולל? אין אוכל, אין משחקים, אתה לא יוצא מהחדר, אני לא רוצה לדבר

איתך". מעבר לכך שההורה הפועל בכוחניות פורץ בעצמו את גבולות ההתנהגות הראויה כשהוא מגיב כך, הסיכוי שהוא יכול באופן זה להביא את ילדו לשמירת גבולות הוא קטן. הצבת הגבולות צריכה להיות עניינית, לא רגשית, והשימוש בכוח על ידי ההורה צריך להיות הדרגתי. כדאי לזכור שהכוח היעיל הוא דווקא זה שלא משתמשים בו. כשההורה פועל בצורה שקולה, לא מתלהמת,

הילד חווה את ההורה כהורה בטוח וחש

את עצמו מוגן. לכן,

כשיש פריצת גבול על

ידי הילד עדיף להתחיל

את ההתעמתות בצורה

שקטה ורגועה, למשל "לא, אסור

לך לטפס על השולחן"; להגביר במידת

הצורך את העוצמה, שתתבטא גם בצורה

לא מילולית (תנוחת הגוף, עוצמה הקול) "אני

לא אאפשר לך זאת בשום אופן!"; ורק אם אין ברירה

לפעול בשיא העוצמה "עכשיו אתה נכנס מיד לחדר עד

שאתה נרגע".

4. עקביות

חוסר עקביות בהצבת גבולות מבלבל את הילד ופוגע בתהליך הלמידה שלו. למשל, אם ההורים פעם ירשו לילד לישון במיטתם ופעם לא ירשו זאת, הילד יתקשה להבין מה ההורים באמת רוצים. לעומת זאת, כשהורים מקפידים על קיום הוראותיהם לאורך זמן ובמצבים שונים, הילד מבין היטב את הגבול. למשל, אם הורים הבהירו לילד שהוא צריך להירדם בחדרו ולא בסלון, עליהם להקפיד על כך מדי ערב. אם סוכם שבצהריים אוכלים ממתק אחד והולכים לישון, חשוב שההורה יקפיד על כך מדי יום, גם אם הילד עייף וההורה ממהר.

5. חיזוק התנהגות רצויה

ילדים לומדים בצורה הטובה ביותר כשבצד ה"לא" וה"אסור", יש גם "כן" ו"מותר". כשהורים מחזקים התנהגות רצויה של ילדם הם מבהירים לו כיצד כדאי להתנהג, מהי ההתנהגות הראויה. כשילדים מקבלים מהוריהם תגובה חיובית על התנהגות ראויה, הם ירצו לחזור שוב ושוב על התגובה החיובית שהם מקבלים ולכן הם יגבירו את ההתנהגות החיובית שלהם. למשל, אם הורים מבהירים שבמשפחה לא מדברים לא יפה גם שכועסים, כדאי שבצד תגובה תקיפה לילד כשהוא מדבר לא יפה, ההורים ישבחו את הילד כל אימת שהוא כועס ושומר על לשונו. למעשה, הצבת גבולות יעילה יותר ככל שהורים מצליחים להתמקד בחיזוק ההתנהגות הראויה ופחות בתגובה מענישה על ההתנהגות הלא ראויה.

6. מניעה

הכוונה במניעה היא להפחתת התעמתות לא הכרחית עם ילדים רכים על ידי נקיטת פעולות חכמות מראש. הבסיס לעקרון המניעה בגיל הרך היא ההבנה שהצבת גבולות רבים מדי מתישה הן את ההורה והן את הילד ופוגעת ביעילותם. למשל, ככל שתינוק גדל כדאי "להעלות רמת חיים" - להגביה חפצים יום יומיים שיש סכנה שהתינוק יגיע אליהם ויזיק לעצמו ולהם. חשוב לציין שעקרון המניעה אינו נובע מפחד להתעמתות עם הילד.



לקורס הזה יש אבא ואמא!



קרסומי ישראל

קבוצות
גברים / נשים

הצטרפו לתוכנית המקצועית להנשרת מנחי הורים

בכל שלבי החיים, בדגש על:

ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר, הפרעת קשב ועוד.

באישור ובחסות:



משרד החינוך
אגף שפ"י



האוניברסיטה
הפתוחה



האגודה הישראלית
למנחי הורים



מועצה ציבורית
להורים בישראל

ארגון כלים עשיר ומימוניות
לחינוך וביתנו סמכות הורית
וחינוכית בכל שלבי החיים

הכשרה ייחודית ומקצועית
המעניקה כלים מעשיים
להנחייה קבוצתית ופרטית

לימודים עיוניים ופראקטיקה,
השתלבות בפרוייקט הנחיית
הורים ארצי



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

בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בויטוסיקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

יש יתרונות להתפתחות ילדים כשהם מתעמתים עם הוריהם כמו חיזוק החוסן הנפשי של הילד, לימוד תקיפות (אסרטיביות), הפנמת ערכים בסיסיים של משמעת וסמכות, וכו'. יחד עם זאת, חשוב לזכור שתינוקות וילדים קטנים נתקלים בגבולות המציאות כל העת, בלי קשר לגבולות שהורים משיתים עליהם. הם לומדים ללכת ונתקלים במחסומים בדרכם שהם לא יכולים לעבור, מנסים להגיע לחפצים ונכשלים וכיוצא באלה. כמו כן, הורים בגיל הרך חייבים בכל מקרה להציב גבולות רבים בחיי היום יום כדי להגן על ילדיהם: באוכל, בשינה, בהתנהלות במרחב וכיוצא באלה. לכן, כדאי למנוע, ככל האפשר, עימותים לא הכרחיים, שאין בהם וויתור על עקרונות או על ערכים חשובים.

7. שילוב מיומנויות מנהיגות

הצבת הגבולות תהיה יעילה יותר כאשר היא תיתמך במיומנויות מנהיגות נוספות כמו גמישות, העצמה, דוגמה אישית, ניהול דיאלוג, שותפות הורית ועוד. למשל, דוגמה אישית היא מיומנות מנהיגות חיונית. אם הורה מגדיר לילד חוק שהוא עצמו לא מקיים, הצבת הגבול נידונה לכישלון. אמירתו של ההורה נשחקת כשיש פער גדול בין הוראותיו לילד לבין התנהגותו. הילד פחות מקשיב למה שהורה מורה בדבריו ויותר לומד ממה שהורה מורה לו במעשיו.

הורים בגיל הרך חייבים בכל מקרה להציב גבולות רבים בחיי היום יום כדי להגן על ילדיהם

העונש שהורה מטיל על הילד המפר את הגבול יעיל אולי לטווח קצר. הלמידה שלומד הילד מהתנהגותו פורצת הגבול של ההורה מלווה אותו כל החיים. למשל, כשהגבול בבית הוא שלא צועקים והורה צועק על הילד שצועק זו דוגמה אישית גרועה. על ההורה ללוות את הצבת הגבולות לילד בדוגמה אישית חיובית. הדוגמה האישית לא חייבת להיות מופתית - ההורה הוא בן אדם וטוב שכך - אבל היא חייבת להיות סבירה - ללא פער בוטה בין הגבול הראוי לבין התנהגות ההורה בהקשר זה.

מיומנות מנהיגות נוספת שיכולה מאוד לעזור להצבת גבולות היא דווקא מיומנות האמפתיה שהיא חלק ממיומנות ניהול הדיאלוג. יש לסייג ולומר שזאת רק בתנאי שמשתמשים נכון באמפתיה, כמיומנות שתומכת בהצבת הגבול ולא כמי שבאה במקומה. אין מקום לנהל דיאלוגים עם ילדים בהצבת גבולות. על ההורה להיות בהיר, מדויק, סמכותי. אבל, אם בצד זאת ההורה גם יביא אהדה לקושי הילד, תפחות התנגדות הילד לגבול. למשל, כשהגבול הוא שכאשר אוכלים אין שימוש במסכים, ההורה יאמר לילד: "אני מבין שקשה לך לוותר עכשיו על מה שאתה רוצה לראות כי התרגלת, אבל זה החוק שהחלטנו בבית, ולא נוותר עליו".

סיכום

נחישות, מיידיות, הדרגתיות בשימוש בכוח, עקביות, חיזוק התנהגות רצויה, מניעה ושילוב מיומנויות מנהיגות נוספות - אלה הם שבעה עקרונות מעשיים, שיעזרו להורים לילדים בגיל הרך להציב גבולות בצורה יעילה ומועילה לילדיהם.

להלרצות

כעס וכעסנות באספקלריא יהודית



הרב אליהו בן סימון | 052-9511174 | bensimoneliyahu@gmail.com
ראש בית ההוראה "שלמות המשפחה", יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט, ראש התכנית להכשרת מדריכי חתנים ונישואין.



"הכל תלוי במזל ואפילו ספר תורה בהיכל" [זהר נשא קל"ד].

**בפרפרזה להיגד זה או אולי בהמשך אליו נראה שגם מנעד ומגוון הרגשות האנושיים זקוקים ל"מזל"
בכדי להחיות ולהיתפס כלגיטימיים יותר או פחות או אם בכלל.**

ישנם רגשות הנתפסים בדרך כלל כרגשות לגיטימיים. רגש ה"עצב", למשל, הוא רגש שיקבל ברוב המקרים הכלה ונוכחות מאפשרת אצל הזולת באשר הוא, חבר, ילד או בן זוג. לעומת זאת, הרגש המשמעותי והדומיננטי שנקרא "כעס" הזוכה ליחסי ציבור גרועים מאוד. לא רק שהכועס אינו מוצא מרחב בטוח לרגשותיו העזים, הוא אף חווה דחיה והדרה שלו מן החברה, מקרוביו ואוהביו. אמנם הכעס מקבל דה - לגיטימציה ברור ודרמטי ולו מקורות ברורים ועמוקים לכאורה ביהדות המשפיעים על תהליכים עמוקים של עיצוב התודעה והתרבות שלנו בתפיסת הכעס. כדוגמא מייצגת לכך אפשר לציין את הפסוקים בקהלת: "הסר כעס מליבך והעבר רעה מבשרך" (פרק י"א פסוק י') "כעס בחיק כסילים ינוח" (פרק

י"א פסוק י') ואת דברי הגמרא: "כל הכועס כל מיני גהנם שולטין בו" (נדרים כב.) "כל אדם שכועס, אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו" (פסחים סו:). וכן את הנאמר בדברי הראשונים: "כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים" (רמב"ם, הלכות דעות פ"ב ה"ג) "תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת וכו' ובזה תנצל מן הכעס שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם" (אגרת הרמב"ן). מכאן שהמפגש עם הרגש של הכעס יוצר אצל האדם התורני קונפליקט ודילמה משמעותית במרחב הטיפולי בו ההנחיה המקובלת היא שחלק מבריאות הנפש וניהול רגשות הגיוני לתת מקום של כבוד לרגש של הכעס ולהרשות לעצמינו לחוות אותו באשר הוא. זאת מתוך ההבנה שהכעס הוא כעין "נורת אזהרה"

בנוגע לאיום על המרחב האישי שלנו, וכדרך של הנפש והתודעה שלנו לאותת לנו על "סכנות" כאלו ואחרות, ובעיקר על כך שצרכים רגשיים קיומיים שלנו לא באים על סיפוקם ואף נפגעים בצורה דרמטית. זאת ועוד, ההבנה הטיפולית היא שכעס שלא יחוה בצורה מטיבה ולא יתועל בצורה יעילה, הרי שהוא ייצבר ויכלא בתוך האדם, עד להתפוצצות בלתי מבוקרת, וללא פרופורציה והלימה בין מחולל הכעס לבין ההתנהגות וההתנהלות המתפרקת. בצד זאת ואולי גרוע מזו האנרגיה של הכעס שלא תקבל ביטוי, עיבוד והחצנה ולא תעבור תהליכים של ונטילציה, תהפוך ל"אנרגיה" של עצבות, דכדוך ואף דיכאון העשוי להיות משתק ומסוכן.

ננסה ללמוד ולבחון את עמדתה של היהדות באשר לחווית הכעס, מחולליה, ודרכי הביטוי שלה, מתוך מקורות הנצח שלנו המרתקים והמחכימים.

ובכן, הדיון הראשון במסע החקירה יהיה סביב השאלה העיקרית האם היהדות, תורת ישראל וחכמיה מאתגרים את חווית הכעס באשר היא, או אולי חווית הכעס הינה אנושית, טבעית ולגיטימית וההסתייגות החריפה הינה רק מהדרך בה האדם בוחר להתנהל ולהתנהג בזמן הכעס. בנוסף אפשר שישנה הבחנה בסיבה שמחוללת את הכעס, מתוך תפיסה שישנם סיבות ראויות לכעוס וישנן סיבות שאינן ראויות.

והנה הרמב"ם (הלכות דעות פ"ב ה"ג) קובע בצורה נחרצת ודרמטית: "אמרו חכמים הראשונים, כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים". הרמב"ם עושה השוואה דרמטית בין איסור עבודה זרה שהיא אחת משלשת העברות החמורות בתורה לבין הכעס, והרמב"ם אינו מבחין ואינו מחלק בין חווית הכעס לבין התנהגות שאינה נאותה בזמן הכעס, מה שעשוי להוביל אותנו למסקנה שאכן גם חווית

"המקרע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו יהא בעיניך כעובד עבודה זרה!"

הכעס כשלעצמה אינה ראוייה ואף אסורה באיסור חמור. בכדי להבין את הסיבה שהכעס נתפס בצורה כ"כ שלילית ואף מושווה לע"ז נוכל לעיין בדברי האדמו"ר הזקן (תניא - כ"ה) שכתב: "בהקדים מארז"ל כל הכועס כאילו עובד עכו"ם וכו', והטעם מובן ליודעי בינה, לפי שבעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו לא היה בכעס כלל". כלומר שלהבנה זו בכל כעס מונח חסרון באמונה ובהשגחה פרטית, שכן ברמה נאותה של אמונה בריבוננו של עולם ובהנהגתו לא שייך כלל לכעוס. אך אנו נרצה להציג תפיסה שונה ואחרת בדברי הרמב"ם שכתב

"כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים", ע"פ מה שאנו מושרשים שדברי תורה עניים במקום אחד ועשירים במקום אחר, ורבינו הרמב"ם עצמו בפירוש המשניות לאבות (פ"ב מ"י) כתב: "וכבר הפליגו לגנות הכעס והרגזנות, והחזק שבדבריהם אמרם 'כל מי שכועס כאילו עובד עבודת כוכבים', וסמכוהו לאמרו 'לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר' רוצה לומר ששני הדברים אחד". ומסגנונו של הרמב"ם אנחנו מבינים שהרמב"ם מכוון למה שנאמר במסכת שבת (קה): "המקרע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו יהא בעיניך כעובד עבודה זרה! שכך אומנותו של יצר הרע היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך עד שאומר לו עבוד עבודה זרה והולך ועובד. אמר רבי אבין, מאי קראה? 'לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר', איזהו אל זר שיש בגופו של אדם הוי אומר זה יצר הרע". ומעתה ברור לנו שדברי הרמב"ם שאמר: "כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים" אינם כפשוטם על חווית הכעס אלא על ההתנהגות של "המשבר כליו בחמתו".

דברים אלו מתכתבים ומתבארים ע"פ דבריו הנפלאים והישרים של ספר החינוך (מצוה של"ח) לגבי האיסור החמור להונות ולצער אדם מישראל, ובכל זאת אומר ספר החינוך: "ואולם לפי הדומה, אין במשמע שאם בא ישראל אחד והתחיל והרשיע לצער חברו בדבריו הרעים שלא יענהו השומע, שאי אפשר להיות האדם כאבן שאין לה הופכים!" והיינו שלמרות שישנו איסור מן התורה לצער את חברו, אך התורה מכירה בזה "שאי אפשר להיות האדם כאבן שאין לה הופכים", ולכן התורה לא מגבילה אותנו מבחינת היכולת לחוות פגיעה כזו שאפילו תוציא מאתנו פגיעה חוזרת במי שפגע בנו. ואכן שמרן החפץ חיים מסביר שהעיקרון "שאי אפשר להיות האדם כאבן שאין לה הופכים" של ספר החינוך מתיר לא רק את הלאו של "לא תגנו" אל גם את האיסור של "לא תיקום ולא תיטור". וז"ל הח"ח (פתיחה - לאוין, באר מים חיים ח - ט): "רק בשעת מעשה מותר להשיב על חירופין מן הדין וכו' וסברא נכונה היא דבעת מעשה החירוף א"א בטבע האדם להיות כאבן שאין לה הופכין" יעוי"ש. ומכאן יש לנו ללמוד גם לעניין הלגיטימציה של הכעס, שכמו שלגבי איסור הונאה ואיסור נקימה ונטירה התורה לא אוסרת ברגעים של חוויה רגשית כאובה ומתפרצת מאחר ש"שאי אפשר להיות האדם כאבן שאין לה הופכים" הוא הדין ואותו הדבר גם לגבי כעס.

אמנם ספר החינוך הנ"ל למרות שאפשר לגיטימציה לחוויה האנושית של הרגשות השליליים, בכל זאת כתב: "ואולם יש כת מבני אדם שעולה חסידותם כל כך שלא ירצו להכניס עצמם בהוראה זו להשיב חורפיהם דבר, פן יגבר עליהם הכעס ויתפשטו בעניין זה יותר מדאי. ועליהם אמרו זכרונם לברכה (שבת פח, ב) הנעלבין ואינם עולבים, שומעין חרפתם ואינם משיבין עליהם, הכתוב אומר (שופטים ה לא) ואוהביו כצאת השמש בגבורתו",

וכ"כ הח"ח שם.

וכך נראית גם דעת הרמב"ם (פירוש המשניות פ"ד מ"ד) שכתב: "הנה ראיתי בספר מספרי המדות שנשאל לאחד מן החשובים החסידים, ונאמר לו איזה יום הוא ששמחת בו יותר מכל ימך? אמר יום שהייתי הולך בספינה, והיה מקומי בפחות שבמקומות הספינה, בין חבילות הבגדים, והיו בספינה סוחרים ובעלי ממון. ואני הייתי שוכב במקומי, ואחד מאנשי הספינה קם להשתין, ואהי נקל בעיני ונבזה, שהייתי שפל בעיניו מאד, עד שגלה ערותו, והשתין עלי! ותמהתי מהתחזק תכונת העזות בנפשו! וחי השם לא כאבה נפשי למעשהו כלל, ולא התעורר ממני כחי, ושמחתי שמחה גדולה כשהגעתי לגבול שלא יכאיבני בזוי החסר ההוא ולא הרגישה נפשי אליו. ואין ספק שזאת תכלית שפלות הרוח עד שיתרחק מן הגאווה." והיינו שמידת החסידות היא לנטרל את הרגישויות האנושיות עד כדי הכחדה ואיון של החוויית השליליות ולו הקשות ביותר ע"י אמונה וביטחון בקב"ה שהוא המכוון והמשגיח להתנהלויות אלו "וה' אמר לו קלל".

אך מדברי רבינו יונה נראה שסובר שגם החסיד באשר הוא עשוי לכעוס וראוי לו שיכעס ויחווה את מכלול הרגשות האנושיים. דברי ר"י נמצאים במסכת אבות (פ"ה משנה י"א) על דברי המשנה שאומרת: "קשה לכעוס ונוח לרצות - חסיד", מתקשה איך ייתכן שהחסיד שהוא לא רק "צדיק" שעושה מה שחייב, אלא גם פועל לפנים משורת הדין במידת החסידות בכל זאת כועס, אמנם קשה לכעוס אבל כועס, ומדוע ולמה לא יכבוש בכוח חסידותו את כעסו? וע"ז מסביר ומייסד רבינו יונה החסיד מגירונדי: "ואין צריך שלא יכעס כלל לעולם כי לפעמים צריך האדם לכעוס וכו' לכן אמר קשה לכעוס שעל כל פנים יש לו לכעוס אך בקושי הפעמים שאין לו רשות להיות בלא כעס, ועל זה אמרו חכמי המוסר אל תהיה מתוק פן יבלעוך".

ובצורה ברורה חדה ובהירה יותר ניסח זאת רבי שמואל די אוזידא מתלמידיו הראשונים האר"י ז"ל בספרו "מדרש שמואל": "אמר עוד קשה לכעוס ונוח לרצות חסיד, השמיענו שלא נאמר דדוקא חסיד יקרא מי שמעולם לא כעס ולא הוצרך לתרופת הריצוי, אבל הכועס אלא שמתרצה מיד צדיק יקרא לא חסיד, לכן אמר כי אף גם זה חסיד יקרא, לפי שמי שלא יכעס כלל נקרא מלאך, שזה לא ימצא רק במלאכים!"

נמצאנו למדים שאמנם ישנה דעה שאומרת שאסור לכעוס לעולם מאחר שכעס הוא ביסודו חסרון באמונה בקב"ה ובהשגחתו הפרטית, אך רוב ככל חכמי ישראל סבורים שהכעס ככל הרגשות השליליים הינם אפשריים ולגיטימיים, ורק נחלקו האם ישנה מידת חסידות לייצר מסוגלות נפשית המכחיחה את הכעס. (להשלמת העיון והדיון יעויין ברמב"ם פ"א מהלכות דעות ה"ד ופ"ב ה"ג ובדברי הלחם משנה שם).

פרסומי ישראל

קבוצות נשים חדשות ירושלים/ בני ברק **ההרשמה בעיצומה!**

להתרגש כל יום מחדש

הכשרת מדריכי חתנים וכלות הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית לבניית הקשר הזוגי בבית היהודי

הקניית דיסקטיקה מעשית להדרכה



זיהוי 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 • ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321603 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

¹ניתן להבחין בין סוגי תקשורת מילולית, ועל השפעותיהם על המערכת הרגשית. שימוש בכל אחד מהסוגים ישליך על כל אחד מבני הזוג בחיי היומיום, ובעיקר במצבי קונפליקט ואי הסכמה. צורת תקשורת הנפוצה ביותר תקשורת תוקפנית. התקשורת התוקפנית מתאפיינת בכך שאחד מבני הזוג או שניהם יעבירו את המסר אותו הם רוצים לשדר בהתלהמות בלתי הולמת. תקשורת זו בדרך כלל תאפיין כל שיח, ואפילו שיחה סביב עניינים פשוטים לכאורה, שיביאו להתפרצות ותחושת עוינות. אנשים שמתקשרים בתוקפנות יהיו ישירים, ידרשו את זכויותיהם גם אם הם על חשבון אחרים, פוגעניים ומשפילים. הצרכים והרצונות של בעל התקשורת התוקפנית תמיד יועברו בהצהרות ה"אתה" או "את" לדוגמא: "את כל הזמן מאחרת, נמאס לי לחכות כל כך הרבה זמן, מתי פעם אחת תגיעי בזמן". "אתה אף פעם לא מקשיב, אתה אטום לב".

תקשורת תוקפנית תביא לרגשות כעס. זה שמתקיף, ברוב הפעמים ירגיש צודק וזה יגרום לתחושת התנשאות. בן הזוג המותקף יימנע משיח, יחוש טינה ואף נקמנות עקב הצפה רגשית. לפעמים בעל התקשורת התוקפנית יחוש אשמה על כך שגרם לבן הזוג לרגשות קשים עקב התקשורת התוקפנית שבה השתמש, וירגיש צורך "לפצות" על התנהגות לא הולמת. כך מקבלים מעבר חד של תגובות קיצוניות – תוקפנות מול ריפוי ופיוס.

ההשלכות הנגרמות משמוש בתקשורת תוקפנית הם ריחוק ויחסים זוגיים של "תוקפן ומתגונן", חוסר יציבות רגשית ואי רוגע נפשי. התקשורת הקוטבית לה היא תקשורת לא אסרטיבית (לא דעתנית). תקשורת זו מתאפיינת בכך שבדרך כלל אחד מבני הזוג אינו עומד על זכויותיו באופן מילולי, ונמנע מלהביע את צרכיו ורצונותיו. גם כאשר הוא יביע את דעותיו, הן יאמרו בצורה עקיפה. בן הזוג המשתמש בתקשורת שאינה אסרטיבית, ירשה ויאפשר לאחרים לפגוע בזכויותיו, הוא יכחיש את צרכיו מול בן הזוג וימנע אף מלקבל טובת הנאה בחיי הנישואין עקב חוסר רצון לחשוף את דעותיו ורצונותיו.

בעקבות שימוש בתקשורת שאינה אסרטיבית הרגשות הנוצרים הינם תחושת פגיעה, חרדה ותסכול. לפעמים מתפתח כעס וביקורת עצמית עד כדי אשמה בעקבות חוסר היכולת להביע צרכים ורגשות.

ההשלכות של דפוס תקשורת זה הם הימנעות ממצבים אשר יוגדרו לאותו המשתמש בה כמצבים "מסוכנים" ולא נעימים. בן הזוג ימנע מקונפליקטים בין אישיים ויצבור תחושת חוסר ערך כלפי בן הזוג, האשמה וביקורת על כך שאינו קשוב לו ולצרכיו. למול שני דפוסים תקשורת הרסניים אלה, נבחן את הדפוס המאזן, שהוא החיובי והרצוי.

התקשורת "האסרטיבית" (דעתנית).

מאפייני התקשורת האסרטיבית באים לידי ביטוי כאשר המשתמש בה יעמוד על דעותיו, ועל זכויותיו, יהיה החלטי ובטוח בעצמו. לא ימנע מלהביע רגשות שליליים וחיוביים באופן כנה וכל זאת מבלי לפגוע בזכויותיו של האחר ובכבודו. בדרך כלל התקשורת האסרטיבית מתבטאת בהצהרות המתחילות במילה "אני" לעומת התקשורת התוקפנית המתחילה המילה "אתה". המתקשר באופן אסרטיבי יתמקד ברגשותיו וצרכיו ולא בהאשמות

עקרונות היסוד של תקשורת

מאת

מאת: הרב דוד בן חי
מו"צ בית הוראה "שלמות המשפחה"
ומשיב הלכה בדיני טהרת המשפחה,
יועץ נישואין ומדריך חתנים
dbh.mala@gmail.com | 054-6201061



התקשורת היא ליבת האנושות והיא חלק מההתפתחות החברתית של האדם. התקשורת מהווה אמצעי חשוב לביסוס הקשר בין בני האדם בכלל ובין בני זוג בפרט, ועל מנת לדעת לתקשר נכון עלינו לדעת באלו דפוסים תקשורת אנו בוחרים להשתמש ומהי השפעתם.

הבית לשלום בית



הנשרת יועצי נישואין ומשפחה בחסות האונ' הפתוחה מערך לימודי החוץ

- מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי
להתמודדות עם אתגרים
במעגל החיים
- מילוי אישי לכל אורך הדרך
עבודה מעשית
שילוב לימודים עיוניים עם
- גישות וטכניקות מובילות,
ניתוח סיטואציות, צפייה
בטיפולים והדרכה משולבת
- מיועד לבעלי רקע וניסיון
בתחום הייעוץ או בעבודה
חינוכית קהילתית בכפוף
לראיון קבלה

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

קבוצות חדשות גברים / נשים בירושלים ובמרכז
ההרשמה בעיצומה!



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

בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בוטינסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

כלפי הזולת או בן הזוג.

הרגשות הנוצרים עקב שימוש בתקשורת "אסרטיבית" הם ביטחון עצמי, תחושת נכבדות, רגשות חיוביים ודימוי עצמי חיובי. קיימת תחושת רוגע ושלווה בעת הצהרותיו ובקשת צרכיו של בעל דפוס תקשורת זה.

אנשים שבחרים לתקשר באופן אסרטיבי יהיו מוערכים על ידי זולתם. צרכיהם וזכויותיהם יהיו ברורים ואחרים יקשיבו למה שיש להם לומר.

לגורם המקשיב ישנה חשיבות רבה עד מאד. ישנה אימרה המיוחסת לפילוסוף הצרפתי וולטר (1694-1778) המהווה הנחת יסוד לתקשורת אפקטיבית: "אינני מסכים למילה מדברך, אך אהיה מוכן להיהרג על זכותך לומר אותם". יש לדעת שהצד השומע לא פחות חשוב, ולכל תקשורת יעילה מוכרח שיתוף פעולה משני צדדים.

כדי להקנות לבן הזוג את האפשרות להשתמש בתקשורת אסרטיבית, לצד השני צריכה להיות מסוגלות לשמוע ולקבל את מה שיש לבן הזוג לומר ולהימנע מחסמי תקשורת כמו בוז, זלזול, העדר יחס וכדומה. התחושה שיש מי שמוכן להקשיב לכל מה שיש לנו לומר מהווה חלק בלתי נפרד מתקשורת אפקטיבית אם לא החלק החשוב ביותר, ופיתוח היכולת של בן הזוג או בת הזוג להקשיב לצד השני משמעותית וחשובה.

רבים חושבים שהקשבה היא פעולה פסיבית שאין בה תועלת אך מחקר שהעלו קארל רוג'רס וריצ'רד פארסון הוכיח שהקשבה יכולה להיות "פעילה" ואף יכולה ליצור שינוי באנשים. עוד מצאו במחקרים קליניים שאנשים שהקשיבו להם באופן פעיל נהיו בוגרים יותר רגשית ופתוחים יותר לשינוי וביקורת.

כאשר בני הזוג מקשיבים באופן פעיל, הם מסייעים אחד לשני להשתמש בתקשורת נכונה ובריאה. שכן הקשבה במהותה נותנת תחושה של נוכחות, תמיכה, גיבוי מה שמייסד רגש חיובי ומניע לרצות לתקשר נכון.

אף שנראה בעינינו שהקשבה אינה יכולה להיות פעילה כי היא דורשת מאיתנו לא להגיב כאשר הצד השני מדבר, בהקשבה ה"פעילות" הינה פסיבית כלפי חוץ אך אקטיבית כלפני פנים. מדובר בתהליך רגשי הדורש מחשבה. לכן בראש ובראשונה כשמשתמשים ב"הקשבה פעילה" על המקשיב להיות מרוכז, ופנוי רגשית כדי להיות שם עבור הצד השני. ובהעדר פניות שכזו והסחות דעת למיניהם יהיה קשה לבן הזוג להתבטא.

בנוסף להקשבה, חשוב להתבונן בפני בן הזוג וליישר עימו מבט. הבעות הפנים צריכים להיות רכות ומשדרות אמפטיה תוך תחושה של הבנה עמוקה. זאת על אף חילוקי הדעות היכולות להיווצר. עצם הבנה ומתן התוקף לרגשות היא פעולת ההקשבה.

לסיכום ניתן לומר כי התקשורת ובכללה ההקשבה הם מרכיבים עיקריים בחיינו ומהווים חלק בלתי נפרד מהחוויות הרגשיות אותם אנו חווים עקב יצירת קשר עם הסובבים אותנו. שימוש נכון בתקשורת יניח בסיס איתן לרגשות חיוביים ודימוי עצמי חיובי ותאפשר קשר זוגי מעמיק, יציב וממלא.

מקורות:

¹ רעיונות טיפול ואסטרטגיות מעשיות לארגון הכלים הטיפולי מאת ג'ודית א' בלומנט. עמ' 23-26.
² שבעת העקרונות לנישואים מאושרים. ד"ר ג'ון גוטמן. Rogers, Carl; Farson, Richard E. (1979).
³ Organizational psychology: 160 - 180 "Active listening" הרחבה בנושא יש לראות ערך הקשה פעילה וביקפדיה.

מדרשת רבה המקום שלך להתפתח

שמחים לבשר על פתיחת מדרשת רבה

בית רוחני ללימודי יהדות להעצמה
והתפתחות אישית ומשפחתית לנערות ונשים

המדרשה משלבת לימודים עיוניים וסדנאות
להתפתחות אישית, זוגית ומשפחתית במעגל החיים

אחת לשבוע, צוות רבנים/יות בתחומי הייעוץ והטיפול
- ללא תשלום -

**אחות יקרה,
מוזמנת לצמוח איתנו!**

מחפשי אף, אלה המצוינה

רחוב בית הדפוס 30, מרכז ספיר, בניין 1 קומה 2, גבעת שאול ירושלים



02-6321617
ניתן להשאיר הודעה בטל'
REVAVA@Ynrcollege.org
המרכז החרדי המוביל עם ותק של 20 שנות מציניות

"אחותינו את היי לאלפי רבבה"

(בראשית כד ס')



חדש מבית מרכז י.ג.ר וי.ג.ר לקהילה

מדרשת "רבה" לנערות ונשים.

כחלק מהעשייה למען הקהילה במרכז ינר, הגדלה והורחבה הפעילות הקהילתית כהמשך לחזון המרכז - ביסוס וחיזוק התא המשפחתי בארץ ובעולם.

במרכז י.ג.ר נפתחה מדרשה ייחודית המשלבת בין תכנים תורניים לכלים ומיומנויות מתחומי ההנחייה, הייעוץ והטיפול, להעצמה אישית, זוגית ומשפחתית.

המדרשה נפתחה עבור הסטודנטיות הצעירות הלומדות במרכז בלימודי התואר בתכנית רבה - תואר ראשון במדעי המחשב לבוגרות סמינר, ומיועדת לנערות ונשים צעירות במטרה להעשיר את הידע בתחום הבית היהודי, הדרכה והכנה לחיי נישואין ומשפחה והתפתחות אישית.

המדרשה משלבת שיעורים עיוניים בשילוב סדנאות וערבי תוכן ייחודיים.

השיעורים מועברים על ידי רבניות ונשות מקצוע חשובות בינהן: הגב' רבקה רובינשטיין, גב' עופרה אלאוף, גב' דקלה טלר, גב' יעל דוניה, גב' רות בן סימון, גב' מירב שפרה בקשי, גב' מרים פרידלר, גב' שירה זנדמן ועוד.

מבין הנושאים הנלמדים: בניית הבית היהודי, טיפוחו ושימורו. ייחודיות הבית היהודי, מהותו וקדושתו, הכנה והדרכה לקראת שידוכים ובמהלכם, תקשורת טכנית ורגשית במערכות יחסים, תהליכים בבניית העצמי ועבודת המידות, האהבה והערכה עצמית, קבלת החלטות ובחירות, ועוד.

עד כה מונה המדרשה למעלה ממאה משתתפות, השיעורים מתקיימים אחת לשבוע, בימי שלישי בין השעות 22.00-20.00 בערב. השיעורים מועברים גם דרך הזום ודרך תחנת הרדיו" רדיו קול המשפחה" הפועל גם הוא מטעם המרכז.

במסגרת המדרשה ניתן גם לקבל ייעוץ וליווי מקצועי בתחום הנישואין והמשפחה כמו גם הדרכה לחיי נישואין ומשפחה מבוגרות המרכז בתשלום סמלי. ההשתתפות בפעילות המדרשה חופשית ואינה כרוכה בתשלום.

הצטרפי אלינו, או המליצי למי שיכול לעניין אותה!

ניתן להצטרף דרך המייל: revava@ynrcollege.org

או בטלפון: 02-6321602/5

אל תחטאו בילד!

על קשיי החזרה ללימודים בקרב בני נוער ומתבגרים



אוריאל בלמס M.A.

יועץ חינוכי, מנחה הורים וקבוצות מוסמך

מדריך שפ"י - משרד החינוך למצבי חירום

ומשבר ומניעת אובדנות

belams2012@gmail.com | 050-865-1717

משבר הקורונה איתו התמודדנו בשנה האחרונה הביא עימו אתגרים חינוכיים רבים. משפחות רבות מצאו את עצמם בהתמודדויות כלליות המשליכות באופן ישיר על הניהול השוטף של הבית ותפקודו התקין.

רבים התרגלו לשגרה הזו, אצל חלק מהם צצו קשיי התנהגות ומתחים פנימיים המעידים על מצוקה והתערערות אישית ורוחנית. מולם עומדים ההורים חסרי אונים, מנסים בכלים חינוכיים מוכרים לשנות את המצב, אך בהעדר הכוונה וכלים מותאמים איך לנהוג בסוגיות החינוכיות שבאו אל פתחם יוצא שפעמים רבות שכרם בא בהפסדם.

אחת התופעות הכאובות איתן אנו נפגשים בשנה האחרונה מידי יום היא נשירה גלויה של

בתוך שגרת הקורונה המורכבת, עמדו הורים מול משימה לא פשוטה. שמירה על שגרת לימודים ככל שניתן וכמובן בהתאם להנחיות המתפרסמות מעת לעת. המשימה הסתבכה שבעתיים כשמדברים על בני נוער ומתבגרים. בשכבת הגיל הזו הדברים נראים אחרת. יותר ויותר מתבגרים נשארו בבית ולא שבו אל מסלול הלימודים, אם מצד עצמם ואם מצד ההנחיות שהגבילו את המוסדות. הזמן עשה את שלו ונערים



מתבגרים מתוך הישיבות. סגנון הפניות שאנו מקבלים חוזרות על עצמן שוב ושוב, "מה אני עושה עם הבן שלא מעוניין לחזור לישיבה, הוא משתגע בבית ומשגע את כולם".

לוותר לו, זה לוותר עליי.

לפני שנתמקד על "איך" ניתן להתמודד, נרחיב מעט על "למה" כדאי להתמודד ולהתעקש ולא לוותר על שום מתבגר. אכן, במבט ראשוני אין הורה שמוכן לוותר באמת על הבן שלו. אך אם נתעמק מעט במבחן התוצאה, נבחין כי תהליך הנשירה משרה מטבעו לחץ של ממש על ההורים והבית ומאיץ בהם לקדם תהליכים מול הבן היושב בבית.

אנו עדים לשינוי מגמה אצל חלק מאותם מתבגרים כשהם משתלבים במסגרות לימוד לחצאים לשליש ולרביעי. מסגרות המשלבות לימודי קודש וחול ומיועדות במהותן לנוער מתמודד. תהליך נשירה אינו מתרחש פתאום. נערים ובחורים שלא שבו אל היכל הישיבה עקב משבר הקורונה אזרו אומץ לאחר תקופה ארוכה של התחבטות פנימית והתמודדות עם מגוון

חוויות וקשיים שהצטברו במשך הזמן. המשבר האחרון אינו הגורם היחיד לתופעה אם כי הוא אחד הטריגרים שאפשרו לאותם המתלכטים לקום ולעשות מעשה. יש להם על כך הסברים שונים חלקם מבוססי מציאות וברי אסמכתא וחלקם בגדר מס שפתיים בעלמא.

וההורים, צופים במתרחש בעיניים כלות ודומעות. הם רואים את בן טיפוחם פושט צורה ולובש צורה, מתרחק

מחבריו לספל הלימודים ומתחבר לחברים מזדמנים שטיבם אינו ברור וידוע. הם מתקשים לעמוד אדישים מול התנהלות מבלבלת, חסרה סדר יום יציב ועקבי, מול חוסר מעש ושעמום הגורר התנהגויות המעידות על איבוד שליטה ורסן. גם אותם נערים שהצליחו להשתלב בלימודים ובתעסוקה, עשו זאת ללא תיאום ומכורח המציאות. בין כך ובין כך, הנשירה היא הצד שווה שבהם. עוד נערים שאבדו את הדרך ומצאו כיוון אחר בחיים עזבו את מקום הלימודים ללא כל הכוונה והדרכה בקבלת ההחלטה. חלקם אמנם מחוברים עדיין בהוייתם אל עולם התורה אך בהעדר יד מכוונת הם נאלצים להתמודד עם חיפוש

דרך לבדם.

יש מה לעשות

כדאי לזכור כי כל

מתבגר עובר תהליך

ארוך בגיבוש זהותו

האישית. בשנות

ההתבגרות נפשו

מתעצבת אט אט על

רבדיה השונים. לנוכחות

ההורית בתהליך

ההתבגרות יש משמעות

ותרומה אדירה. המתבגר זקוק

להוריו גם אם הוא לא מראה או מבטא זאת,

וגם אם הוא משדר את ההיפך הגמור בביטוי עצמאות כאילו

הוא מסתדר בלעדיהם. אל תתפתו להאמין לזה. למתבגרים,

בוודאי אלו בגילאי ישיבה קטנה, אין עדיין את הבשלות הראויה

לקבל החלטות מהותיות

לעצמם ובוודאי לא החלטות

החורצות את גורל עתידם.

הלחץ שאתם נמצאים בו

מובן ומתבקש. מצד אחד

הוא עדיף על פני אדישות או

ייאוש חלילה, מאידך הוא גם

מסוגל לדחוף "לבצע הקלות"

כלפי המתבגר העיקר שלא

ישאר במצב שהוא נמצא בו.

אל תחששו לעמוד על שלכם.

אתם יודעים טוב יותר מה

נכון לו.

תהיו שם. אל תתנו לרעשי

הרקע לשבש לכם את האחריות. אל תלחצו מסדר יום משובט,

משוטטות בלילות ומחברים חדשים. יש מה לעשות מול כל זאת

בדרך מושכלת וסקולה. נכון, זה לא קל בלשון המעטה ופעמים

רבות אתם דואגים ובצדק. אך עדיין לא מאוחר. הבן שלכם לא

התנתק מהעולם ממנו הוא גדל וצמח. נשירה לא מתרחשת

פתאום. את המשבר הנוכחי ניתן לתעל ולכוון להתקשרות

מחודשת איתו. אל תוותרו ותאפשרו לו ללכת בקלות מהיכל

התורה רק בכדי שלא ישב בבית. תעשו כל שביכולתכם לשמור

שלא יתנתק ממקור חיותו.

מאז פרוץ משבר הקורונה בחורים

”
המתבגר זקוק להוריו גם אם הוא לא מראה
או מבטא זאת, וגם אם הוא משדר את ההיפך
הגמור בביטוי עצמאות כאילו הוא מסתדר
בלעדיהם. אל תתפתו להאמין לזה.”

”

המשפחות הכי טובות מחפשות אותך.

נפתחת
קבוצת
גברים/נשים

קורס ייעוץ וטיפול בנוער נושר וילדים בסיכון

ידע ומיומנויות לעבודה עם הורים ומתבגרים
במצבי התמודדות וסיכון

תאוריה וגישות קליניות להתערבות מקצועית

כלים לעבודה מול נוער, הורים וצוות חינוכי

הכשרה פרקטית לעבודה מעשית מיידית

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



לפרטים והרשמה: 02-6321625

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

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

ונערים רבים מצאו את עצמם "מתנדנדים". חלקם ברורים יותר בדעתם וברצונם לעזוב את היכל הישיבה, וחלקם פשוט מבולבלים. ברוב המקרים, לאחר שיחה, פניותיהן הסתכמו בחזרה מאוזנת לישיבה ומתוך בחירה. נראה כי לפעמים כל מה שחסר להם היא אוזן קשבת וכתף תומכת. מבוגר משמעותי שיהיה מוכן לשבת ולהקשיב להם בלי לשפוט ובלי לבקר אותם אבל שיעשה איתם סדר בבלגן שנוצר ויעזור להם לקבל החלטות באופן מושכל ושקול. רבים מהבחורים אומרים בפה מלא שאינם מעוניינים לעזוב באמת את הישיבה. משבר הקורונה והעדר לימודים בלבד וסחרר אותם. הם לא היו ערוכים נפשית למצב שכזה. עם הזמן ניסו להעסיק את עצמם במגוון עיסוקים, גילו

את טעמו של הכסף והתחילו להתרגל למציאות החדשה.

למעט מקרים מורכבים במאפייני הנערים והרקע המשפחתי שלהם, רוב מקרי הנשירה יכולים להסתדר ולהיפתר בחזרה אל ספסל הלימודים.

יחד עם זאת, הורים לא יכולים להתמודד לבדם מול

המערכה. בוודאי לא במצבים שאין לבנם להיכן לשוב. כיום הציבור החרדי משופע באנשי חינוך מהשורה הראשונה, החל מרבנים ואנשי מקצוע וכלה בפעילי נוער ונאמני קהילות, אלו ערוכים ונכונים לסייע בסוגיות החינוכיות ולעמוד לעזר ולאחיסמך לכל דורש. לרשות ההורים אפיקי סיוע והתערבות מתוך הקהילה ומחוצה לה, אל תהססו לפנות לעזרה ולבקש סיוע בעצה ותושיה.

נסו להגיע אל תוך הלב שלהם דרך התעניינות כנה. תשאלו שאלות פתוחות שמאפשרות ומזמינות דו שיח, תבקשו לדעת מה מתחולל בתוכם. הם זקוקים ליחס וכבוד לדעות ולרגשות שלהם. היו קשובים לכל מילה היוצאות מהם ובעיקר לאותן מילים שלא נאמרות. הביעו אכפתיות ודאגה לעתידם. דברו מלב אל לב, יש מי ששומע אתכם.

בימים אלו אנו מציינים את החזרה לשגרה הברוכה, ראוי להרבות בהם בתפילה על חינוך הבנים והבנות. לפקוח את העיניים היטב וללוות את החזרה ההדרגתית בבטחה ובשלום. יהי רצון שנראה ברכה בעמלנו ונזכה לגדל בנים ובני בנים חכמים ונבונים אוהבי ה' יראי אלוקים אנשי אמת זרע קודש בה' דבקים ומאירים את העולם בתורה ובמעשים טובים ובכל מלאכת עבודת הבורא.

”
הורים לא יכולים
להתמודד לבדם מול
המערכה. בוודאי לא
במצבים שאין לבנם
להיכן לשוב.”

דברים

שרואים מכאן

כן

רואים משם

יעל יפת- יועצת נישואין, מאמנת ומדריכת כלות 054-777506

האם תמיד האציאות נחונה לפרשנות סובייקטיבית?

מודלים טיפוליים רבים מלמדים אותנו שהעולם הוא בעיני המתבונן. שבכוחו של האדם לפרש מציאויות שונות באופנים שונים. פרשנויות המושפעות מעולם ערכיו, אמונותיו והשקפתיו. אבל אז מגיע הרגע שבו ברור לנו מהי ה'אמת', ללא כל קשר לפרשנות ולראיה הסובייקטיבית. בכוחה של הבנה הזו לאפשר, הן לאדם והן למטפל, לפעול על פי המצפן הפנימי שלהם.

עובדתי, נפשי, מערכתי ואתי. הממד העובדתי כולל מצב כלכלי, רפואי, נתונים גנטיים והשכלה. תחת הממד נפשי נמצאים מצבים של טראומות, חסכים ודפוסים שנלמדו בילדות. הממד המערכתי הוא דינמיקה משפחתית שיוצרת ומשמרת דפוסי התנהגות, בעיות וסימפטומים, והממד האתי הוא ממד הצדק האובייקטיבי ביחסים. האתיקה מהווה חידוש משמעותי במערכות יחסים. היא מושתת על ההבנה שישנו צדק מוחלט שראוי שעל פיו יתנהלו דברים, כגון: תינוק הראוי להאכלה, ניקוי, חום ואהבה. הממד האתי מציג כי צרכים מסוימים של האדם אינם ניתנים לדיון או לפרשנות סובייקטיבית, אלא ישנו יחס אותו ראוי שיקבל כל אדם באשר הוא. ישנה מציאות שאינה משתמעת לשני פנים וכל ניסיון לשפוך עליה אור חיובי, אופטימי, תרגום שונה, עין טובה וסלחנות פוגעת באמון של האדם במצפנו הפנימי.

לא אחת נתקל האדם בהתנהגויות שמחריבות קשר, בין אם הוא פוגש בהן בעולמו הפרטי ובין אם כמטפל להן הוא נוכח בקליניקה. השאלה המתבקשת היא, עד כמה יכולים שניהם לחוש משוחררים להגיב להן מתוך מצפנם הפנימי, מבלי לחוש כי הן קשורות לעולמם הסובייקטיבי וכי ייתכן שתרגומם את המציאות לוקה בחסר.

מבשרי הרעה של דר ג'ון גוטמן - אובייקטיבים או סובייקטיבים?
ג'ון גוטמן הוא חוקר מארה"ב אשר ניבא את פוטנציאל ההצלחה

לראיה הסובייקטיבית מיוחסת חשיבות רבה בעולם הטיפול בכלל ובמערכות יחסים בפרט. בכוחה לאפשר לאדם לדון את האחר לכף זכות מתוך ההבנה שאנשים שונים רואים ומפרשים את המציאות בזוויות שונות. כמו כן לפתח ראייה חיובית כלפי המציאות גם כשהיא קשה ומורכבת מתוך הבנה שהחיים הם מה שאנחנו בוחרים לראות בהם. סיטואציות בהן הסובייקטיביות מאפשרת לאדם לבחור באופן שונה, מקבלות משמעויות שונות ובהתאם לכך משנות את המחשבות, הרגשות והאמונות שלו בחייו. יחד עם זאת, במרחבים שונים, ישנה אמת שלא ניתן לערער עליה, והליכה טוטאלית אחר הראיה הסובייקטיבית עלולה לערער את האמון של האדם בעצמו וביכולתו להיות מחובר לאמות מידה מוסריות. אמות מידה אלה אינן שוללות גישות טיפוליות שונות, אלא מציגות זווית נוספת דרכה ניתן לבחון את עולמנו הפנימי, את היכולת ואף החובה שלנו לפעול על פי המצפן הפנימי, האובייקטיבי, הטמוע בנו מעצם היותנו בני אדם. על מנת להבין את כוחו של אותו מצפן פנימי ואת השפעתו במערכות יחסים, יש להבין את המושג שנקרא אתיקה.

מהי אתיקה?

על פי ד"ר איוון בוסזורמני נאז, מחלוצי הטיפול המשפחתי בארה"ב, ישנם ארבעה ממדים המשפיעים על מערכות יחסים בין אנשים:

השוואה בין ממד האתי למודל א.פ.ר.ת.

על מנת להבהיר את ייחודו של ממד הצדק ביחסים, ננסה להקביל אותו למודל הנלמד רבות במעגלי הורים, סדנאות זוגיות ובמרחבים טיפוליים שונים הנוגעים במערכות יחסים.

מודל א.פ.ר.ת. הינו מודל התנהגותי המתאר את התהליך המתרחש אצל האדם מרגע חשיפתו לאירוע ועד לתגובה שלו לאותה סיטואציה. המודל מורכב מארבעה שלבים: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה. האירוע הוא למעשה כל סיטואציה שמתרחשת במערכת יחסים ובכלל, התנהגויות או אמירות שהופנו כלפינו. הפרשנות, מתרחשת ברמה הקוגניטיבית, ובמאית השנייה לאחר שהאירוע התרחש, והיא למעשה המשפט הראשוני שעולה במחשבה שלנו ודרכו אנו בוחרים לתרגם את הסיטואציה שהתרחשה. הרגש שיצוף בתוכנו יהיה בהלימה לפרשנות אותה ניתן לאירוע ובהתאם אליו נגיב באופן אינטואיטיבי.

אם כן, כל סיטואציה שמתרחשת במרחב הזוגי מתורגמת באופן סובייקטיבי, מציפה רגש סובייקטיבי ומביאה את האדם לתגובה המונעת ממקום רגשי.

המודל משמש ככלי טיפולי המניע אנשים להבין כי כל חוויה בחייהם, היא רגשית, סובייקטיבית וניתנת לשינוי מחשבת. המודל טוען כי כל מה שאדם חווה מתורגם על ידי עולמו הפנימי ויש ביכולתו לבחור לתרגם את אותו אירוע בדיוק, באופן אחר. למודל זה ישנו כוח רב והשפעה על עולמו הפנימי ועל יכולתו של האדם ליצור שינוי בפירושן של מערכות יחסים בחייו.

מצד אחד, בכוחו של מודל

א.פ.ר.ת. להחזיר את יכולת הבחירה לאדם ומצד שני לעורר בו רגשות מעורבים כלפי יכולת האבחנה שלו אל מול מחשבות, אמונות ורגשות הנובעים ממקור של אמת פנימית.

הממד האתי, ממד הצדק ביחסים, נותן מקום חלקי לעולם הרגשות שלנו. נאז' טוען כי ישנה נטייה אבסולוטית מידי, בתחום הטיפול הנפשי להתייחס לרגשות כעל גורם בלעדי בחוויות החיים שלנו.

כל אדם, לאו דווקא אנשי טיפול, מונעים כמעט באופן טוטאלי על פי עולם הרגש. באם האדם ינהל את הקונפליקטים הזוגיים רק על פי הרגשות, יתכן ומציאות זו תטשטש את יכולתו להיות מחובר למצפנו הפנימי, לעולם ערכיו ולרצונותיו העצמיים.

במצב בו כל מחשבה ורגש סובייקטיביים, הם למעשה ניתנים לשינוי. האומנם אין צדק אבסולוטי בעולם? צדק על פיו ראוי שיתנהלו דברים? האומנם הכל מונח על יכולתנו לפרש סיטואציות בחיינו, באופן סובייקטיבי?

של בני זוג להישאר בקשר מיטיב על פי פרמטרים שהוגדרו מראש. תוצאות המחקר היו מדויקות בכ%92 מהזוגות. דרך התצפית שלו היתה על קשת רחבה של אנשים אשר בה הוא ליקט ודייק התנהגויות המעכבות את הצלחת הקשר.

להלן ארבעת "מבשרי הרעה" אותם הציג בעקבות המחקר כגורמים המחבלים ביציבות הקשר וביכולת ההישארות שלו כקשר יציב, בטוח ומיטיב:

ביקורתיות: נוכחותה של הביקורת במערכות יחסים הינה נורמטיבית ואין מן הנמנע שתופיע במרחב הזוגי, אך על מנת להבין את יכולתה להיות אפקטיבית, יש להבחין בין ביקורת לביקורתיות. ביקורתיות באה לידי ביטוי בהאשמות, הכללות, ובתקיפת אופיו של בן הזוג דרך חוסר אכפתיות ואנוכיות. המקור שלה יכול להיות מונע מרצון לשיפור אך העמדה דרכה היא תאמרה, תהיה הקטנת האחר.

בוז: פנים רבות לבוז: זלזול, התנשאות, עוקצנות, ציניות ולגלוג. הבוז מתבטא לעיתים קרובות לא רק במילים, כי אם בדרכים המועברות בין השורות, בהבעות פנים ובשפת גוף. בעיני האדם

הלועג ייתכן שמדובר בביטוי לשנינות, אך מה שיכריע את הכף היא החוויה של האדם אליו מכוונים הדברים. הבוז פוגע קשות הן בדימוי העצמי והן במערכת החיסונית של מי שסופג יחס כזה.

הגנתיות: הגנתיות משמעותה אי לקיחת אחריות של האדם על מעשיו. האדם המתגונן, נמנע מלהתמודד ישירות עם הקשיים הזוגיים ומסרב להכיר בתרומתו לחוסר בתקשורת או לאי ההבנה שנוצרה. הוא

מתווכח, מתבצר, מתרץ ולעיתים אף מתחיל לתקוף בחזרה. התנהלות זו מונעת מבני הזוג לדבר באופן כנה על האתגרים הניצבים בפניהם.

התעלמות: פירושה האטמות או נסיגה רגשית. כאשר אחד מבני הזוג מנסה לנהל דיאלוג, הזולת פשוט "מנתק מגע" ו"פורש" מהמערכה. זה יכול להתבטא בהתעלמות או בהתנהגות של "שוכרים את הכלים", בה בן הזוג שאינו מסוגל להתמודד קם ויוצא מהחדר, שוקע אל עצמו או לתוך פעולת הסחה אחרת, ומתנתק. האדם המתעלם נועל את חדרי הלב ואת עולם המחשבה וכלפי חוץ מתנהג כאדם אטום.

אם כן, דר ג'ון גוטמן ניסח התנהגויות המעכירות את הקשר הזוגי. אך האם הן קשורות לאתיקה? או שהן מציאות סובייקטיבית? האם ניתן לפרש אותן באופן אחר? ואולי הן מעידות על רגשות יתר של האדם החווה אותן במערכת היחסים?

”
בעיני האדם הלועג ייתכן שמדובר בביטוי
לשנינות, אך מה שיכריע את הכף היא
החוויה של האדם אליו מכוונים הדברים. הבוז
פוגע קשות הן בדימוי העצמי והן במערכת
החיסונית של מי שסופג יחס כזה.”

תכנית הכשרה משנה חיים!



פרסומי ישראל

מובילים
מקצועיות
כבר 21 שנה

COACHING אימון אישי

בשילוב טכניקות מובילות ב-NLP ו-CBT

מרכז י.נ.ר - המרכז הגדול, הותיק, והמקצועי ללימודי
טיפול, ייעוץ והנחייה מזמין אותך לרכוש מקצוע מבוקש
ביותר המשתלב בכל תחומי החיים

- שיטת אימון מוכחת בשטח המאפשרת
שינויים מעשיים במוח זמן קצר
- התכנית בהתאם לדישות לשכת
המאמנים בישראל
- מתאימה לאנשי מקצוע ככלי נוסף
לשילוב בעבודתם המקצועית

קבוצות חדשות מתחילות

קבוצת נשים: רביעי בוקר קבוצת גברים: שני ערב



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

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

לפרטים והרשמה: 02-6321602

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

אם נחזור למרחב הזוגי, נראה כי חיבור לאותו מצפן פנימי יעורר התנגדות למבשרי הרעה. שהרי את הביקורתיות, בוז, הגנתיות והתעלמות - ניתן לחוש באופן פנימי ביותר. הנחת סימן שאלה ליכולת שלנו לפרש אותם באופן אחר, מערערת את האמון שלנו בעצמנו וביכולת שלנו לחוש באופן כנה ועמוק, שיחס כזה, מכוון, מכאיב, מקטין ועל כן אינו ראוי שיהיה במרחב זוגי.

כאשר הממד האתי מקבל מקום, נבנית אצל האדם תחושת ראויות.

מהי ראויות?

הראויות היא עמדה פנימית הקיימת באדם כאשר יש לו ביטחון פנימי וענווה המאפשרים לו להתבונן על סך חלקיו, הן החיוביים והן המאתגרים. מעגל הנתניה אצלו מאוזן, הוא גם נותן וגם מקבל ומאפשר לעצמו לבטא את רצונותיו, ערכיו וכישוריו בעולם ודורש הן מעצמו והן מאחרים להזין את מערכות היחסים סביבו באופן כנה ואותנטי. עמדה זו מורכבת מפרמטרים שונים כגון: היכולת לשאת אשמה, הבחנה בין אשמה מדומה לאשמה אמיתית, תרומה לאחר, עצמאות רגשית ויכולתו של האדם לשרטט גבולות ברורים כיצד הוא רוצה שיתנהלו חייו. ההכרה בממד האתי, היא אחת הדרכים המאפשרות בניית ראויות אצל האדם.

השפעתו החיובית של המימד האתי על עמדת הראויות:

כאשר ילד עבר התעללות פיזית או נפשית על ידי הוריו, הכרה בממד האתי תאפשר לו לראות שנחסכו ממנו תנאי גדילה, ביטחון ואהבה אובייקטיביים שהוא היה ראוי להם מעצם קיומו, וכי החסך אותו ספג אינו פוגע בצבירת הראויות שלו. ראויות שיש בכוחה ליצור בחייו מערכות יחסים משביעות רצון וזקיפות קומה דרכה יתנהל בעולם. אין זה משנה מה הוא הרגיש או נמנע מלהרגיש מול הטיפול של הוריו, אלא ישנה מציאות אובייקטיבית של יחס לוקה בחסר שהופנה כלפיו.

ההבנה העמוקה של הממד האתי, מאפשרת הרגעה של המערכת הפנימית. על פי נאז, ישנו צדק בסיסי בעולם שכל אחד ראוי לו, והוא אינו עניין סובייקטיבי ואינו קשור לתפיסת עולם, לדעות או לרגשות. הממד האתי מייצג את הצדק וניתן לחוש אותו באופן פנימי ביותר.

כאשר נותנים מקום ל'צדק' אנחנו למעשה מאפשרים בניית ראויות שלא בהכרח ניתן לערער עליה. הריפוי יתאפשר דרך חיבור למצפן הפנימי שהונח בכל אחד מאתנו מיום היוולדנו. אותו מצפן שיוודע וצריך להיות מונע דרך החושים, הרגשות, המחשבות, התחושות והאינטואיציות שלנו, ולא באופן בלעדי דרך פרשנות ועולם הרגשות.

לסיכום נראה כי בכוחה של ההכרה בממד הצדק ביחסים לאמת, לעמת ולאלץ את האדם להתחבר לאני העצמי שלו, ולבנות בתוכו ראויות שלא תלויה בעברו וביחס אותו הוא מקבל מאנשים סביבו.

ביבליוגרפיה:

* מגד, אמיתי. (2019). להיות ראוי, הוצאה לאור מרקם.

* Gottman, J; Silver, Nan (2012). What Makes Love Last. New York: Simon & Schuster. p. 305

מזרין למשתמש התורני בפסיכותרפיה

מטפל המקיים אורח חיים שונה

הרב שלום אביחי כהן,

פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר וסופרוויזר,
רכז התכנית להכשרת יעוצי נישואין במרכז י.נ.ר.



**האם ישנה עדיפות
לאדם שומר תורה
ומצוות לפנות
לטיפול לאיש
מקצוע דתי? או
שאינו מקצוע
שעיסוקו בתחום
הנפש כמוהו כאיש
מקצוע שעיסוקו
בתחום הגוף –
מקצועיותו קודמת
להשקפת עולמו
ודרך חייו?**



היא: אני לא מבין, הוא איש מקצוע.
הוא: איש מקצוע, איש מקצוע, אבל או כמונו או מישהו שבכלל לא
מבין אותנו? אין באמצע?

וזאת אחת השיחות שמעלה שאלות שיש לא מעט שמתחבטים
בהן: האם חשוב שאדם דתי יפנה לאיש מקצוע דתי? באותה מידה,
האם חשוב שאדם שאינו שומר תורה ומצוות יפנה דווקא למי
שמנהל אורח חיים שאינו דתי? האם יש ערך לפנות לאיש מקצוע
שהוא קרוב יותר לזרם הדתי או החרדי שאליו אני משתייך – כי אז
הוא יבין את הניואנסים שאנחנו מביאים איתנו, או שאולי שיקולים
אחרים צריכים לתפוס מקום גבוה יותר בסולם השיקולים שלנו
בפנייה לטיפול פרטני או זוגי?

נראה שעל מנת לתת כיוון מחשבה בעניין, יש להתייחס לשני
מרכיבים חשובים בטיפול הנפשי, שמשליכים את אדוותיהם על
השאלות הללו, המרכיב האחד הוא עיקרון הניטרליות, והמרכיב
השני הוא מושג הקשר הטיפולי.

עיקרון הניטרליות

כשמדברים על טיפול נפשי בחשיבה הפסיכואנליטית מדברים על
"להכיר את נפש המטופל". אפשר לחשוב כי ככל שאנחנו קרובים
יותר למטופל, וככל שיש לנו יותר היכרות מוקדמת איתו, נוכל להכיר
את נפשו יותר. החשיבה הזאת הגיונית מאוד, אך למען האמת
רחוקה מלעמוד במבחן המציאות. המציאות הקלינית מוכיחה כי

הנה קטע משיחה שניהלתי עם אישה שהפניתי אותה לאיש מקצוע
בעל הכשרה רחבה וניסיון רב לאחר שביקשה שאעזור לה להחזיר
את הנישואין שלהם למקום יציב יותר.

היא: בן כמה הוא?

אני: 45

היא: יש לו זקן?

אני: הממ כן, למה?

היא: ארוך או צמוד כזה?

אני: את יכולה להסביר לי מה הסיבה שחשוב לך אורך הזקן שלו?
היא: כי אתה יודע.. אם הוא לא בסגנון שלנו הוא לא יבין אותנו.

שתיקה קצרה בשיחה, וקול גבר נשמע מעבר לקו.

הוא: שלום לך.

אני: שלום וברכה.

הוא: אני דווקא חושב שלא כדאי מישהו ממש קרוב, שיהיה שומר
תורה ומצוות אבל לא בסגנון שלנו.

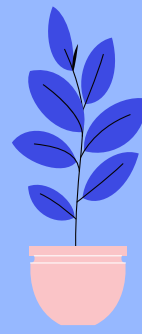
אני: כי?

הוא: כי אני צריך מישהו משוחרר, לא נעול, מבין רחב יותר.

האישה ברקע – נכנסת שוב לשיחה.

היא: אז אם לא בסגנון שלנו, אז שיהיה כבר חילוני.

הוא: איך את בכלל חושבת על זה? מה הקשר חילוני? חילוני יעזור
לך? יבין אותך? אולי באמת זה מה שאת רוצה...



הדרך

ל ה ב נ ה

גדולה יותר של
נפש המטופל, עוברת דרך
תכונה בסיסית ומרכזית בתהליך הטיפול:
סקרנות.

ככל שאנחנו סקרנים יותר, ומתוך הסקרנות הזאת
חוקרים יחד עם המטופל את עולמו, כך אנחנו רואים אותו
כסובייקט בתוך הקשר חברתי רחב יותר, ולא מתמקדים רק במה
שמוכר וידוע – לו, לסביבתו, ולנו.

הסקרנות או התשוקה לדעת – לגלות את הצפון והמעורפל,
היא הכוח המניע את החקירה והלמידה, וככל שאנחנו "רחוקים
מהמטופל" או "לא יודעים עליו" כך אנחנו יכולים להיות סקרניים
יותר אודות עולמו הפנימי, ובאמצעות הסקרנות הזאת אנחנו
מגלים יותר ויותר על העולם המיוחד והשונה – בכל מקרה –
מעולמנו הפנימי.

אחד משלושת העקרונות של הפסיכואנליזה הקלאסית המאפשר
את תהליך החקירה הזה, הוא עיקרון הניטרליות. שני העקרונות
הנוספים, הם: אנונימיות והינזרות. אנונימיות מתייחסת לחשיפת
מידע של המטופל על עצמו, והינזרות מתייחסת להימנעות של
המטופל מסיפוק צרכיו הדחפיים של המטופל. משמעותה של
הניטרליות היא היכולת של המטופל להאזין למטופל מבלי שיהיה
מושפע על ידי ערכיו ותפיסותיו האישיים. בעמדה הזאת, המטופל
אינו מייצג עצות, הוא לא מעדיף תכנים מסוימים על פני תכנים
אחרים, ובאופן הזה מטופל מדבר בחופשיות, בלי חשש מביקורת
או הטיה כתוצאה מעולמו האישי של המטופל.

על פי עיקרון הניטרליות המטופל מקטיב הקשבה טיפולית באופן
פתוח ומשוחרר, הוא אינו כבול באג'נדה אישית ואינו מכוון את
המטופל על פי העדפותיו של המטופל. זאת עמדה סקרנית, בוחנת,
חוקרת את נקודת מבטו של המטופל, מנסה להבין את השקפת
עולמו ואת הקשיים והקונפליקטים מתוך מסגרת ההתייחסות של
המטופל.

מכאן שעל פי עיקרון הניטרליות העובדה שהמטופל והמטופל
מחזיקים בהשקפות עולם שונות ואולי אף זרות האחד לשני,
לא רק שאינה מפריעה לתהליך אלא אף מהווה גורם המעמיק
את סקרנותו של המטופל ללמידת עולמו של מטופל. סקרנות זו
של עמדת "איני יודע" הכל כך הכרחית לתהליך טיפולי, עמדה
שהמטופל אינו משלים חלקים מתוך הגיונו ועולמו הפנימי, אלא
מברר – את אשר הוא אינו משער ומניח – אצל בעל הדברים,
הלא הוא המטופל בכבודו ובעצמו, הוא ודעותיו, הוא ורגשותיו, הוא
ותפיסת עולמו ואורח חייו באשר הם, וכל זאת מתוך כבוד גדול –
לא בגלל מה שהמטופל מייצג, אלא למרות מה שהוא מייצג.

אמנם כאשר אנחנו באים לפסוק בעניין "הלכה מעשית", יש

להביא בחשבון שתי הס-
תייגויות. האחת נוגעת לעצם
קבלת העיקרון כניתן ליישום
בפסיכותרפיה – יש היוצאים כנגד
ההיתכנות ליישום העיקרון כפי שהוצג כאן
מסיבות שונות. וההסתייגות השניה נוגעת לשאלה "מי הוא
המטופל" – האם אכן המטופל שאלי אנחנו רוצים לפנות הוא
אכן אדם העונה להגדרות הללו של מקצועיות תחת עיקרון
הניטרליות, או שהוא איש מקצוע שאינו רואה בעיקרון זה את אחד
מאבני הבסיס של עבודתו הנפשית? האם המטופל שכן מצהיר
שהוא פועל על פי חוק הניטרליות, גם מוודא שהוא אכן עושה
זאת – באמצעות טיפול אישי והזכרה המתייחסת לעולמו של
המטופל, או שהמטופל הזה "סומך על עצמו" שהוא אינו מערב את
עולמו, ואינו חושב כי העבודה האישית הזאת אינה יכולה להיות
נטולת בקרה חיצונית? התשובות לשאלות הללו חשובות מאוד,
כי המחשבה שלשונות בעולמות המטופל והמטופל עשויה להיות
יתרון טיפולי, מבוססת על עיקרון הניטרליות, אך כאשר עיקרון
זה מתערער, אנחנו נרצה שהמטופל והמטופל יהיו קרובים יותר
בעולמם האישי, על מנת שתהיה הבנה טובה יותר לעולמו של
מטופל.

בנקודה זו, ניתן לפתוח שאלה נוספת אודות מידת הקרבה
הרצויה, האם נקדש את הזהות בהשקפת העולם על כל היבטיה
או שנבקש קווים של דמיון. במילים אחרות: אם אנחנו מנטרלים
את חוק הניטרליות, האם נכון יותר לפנות לאיש מקצוע מתוך
אותה קהילה ואולי גם מתוך אותה קבוצה בקהילה, או שנבקש
דמיון כללי. למשל, אם אני יהודי שומר תורה ומצוות אדרוש יהודי
שומר תורה ומצוות ובלי קשר לתת התרבות שלו? על פניו נראה
שמהסיבות שהסתייגנו מחוק הניטרליות, נעדיף את הדומה יותר
מהזהה, מאחר והדומה מצד אחד יכיר את עולמו של המטופל
ואף יהיה קרוב יותר להבינו, מצד שני הוא "פחות יודע" מהזהה,
ומהמקום הזה הוא יהיה יותר סקרן להכיר את נקודת מבטו
האישית של המטופל מבלי להשלים חלקים מתוך עולמו "היודע
והמכיר". אמנם, גם בנקודה זו, חשוב מאוד לא להסיק מסקנות
אלא לאחר שנעסוק במרכיב "הקשר הטיפולי".

הקשר הטיפולי

אחד הממצאים העקביים יותר במחקרים העוסקים בפסיכותר-
פיה, הוא הממצא שאיכות הקשר הטיפולי מנבאת בכל סוג טיפול
את תוצאות הטיפול. זהו מרכיב חשוב מאוד – יש שיאמרו שהוא
גורם מרפא בפני עצמו, יש שיאמרו שהוא חלק מהריפוי והוא
מאפשר את העבודה הטיפולית על מנת ליצור שינוי. כך או כך, יש
מאפיינים, הגדרות והתייחסויות כאלו ואחרות לברית הטיפולית,
אבל במאות מחקרים נמצא באופן ברור שזהו מרכיב המנבא את
תוצאות הטיפול.

מבלי להיכנס להתייחסויות ולסוגיות השונות הקשורות לברית
הטיפולית, אפשר לומר באופן כללי שהקשר הטיפולי מצריך מצע
של פתיחות ואמון בין מטופל למטופל, ואמונה בתהליך כבעל
פוטנציאל לחולל את השינוי הנדרש. בעצם, שני מטופלים בעלי
מוטיבציה ומרכיבים בסיסיים טובים לחולל שינוי, עשויים להיפגש
עם מטופל מקצועי ביותר, כשאנחנו בתחילת הטיפול נוכל לשער
כי סיכויי של האחד טובים יותר לחולל שינוי מהאחר – לא בגלל

תחום מרתק

מקצוע מבוקש!

מובילים
מקצועיות
כבר 21 שנה

אשת מקצוע? עכשיו יותר מתמיד! הצטרפי לתכנית ההכשרה לטיפול ב-C.B.T

באישור  - איגוד ישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

➤ השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות.

➤ לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות.

הקבלה לתכנית - לעומדים בדרישות אית"ה:
חינוך מיוחד, ייעוץ חינוכי, עו"ס, תרפייה באומנות וכדומה.



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: **02-6321603** בית הדפוס 30, ירושלים
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

הפער המוטיבציוני לשינוי, אלא מאחר שלאחד קשה יותר לפתח ברית טיפולית עם המטפל, הוא מתקשה ליצור איתו יחסי אמון ופתיחות, ואילו אצל האחר נמצאו פחות הסתייגויות והתנגדויות לבסס קשר הטיפול.

האם שונות בהשקפת עולם יכולה לחבל בקשר הטיפולי מצד המטופל? בהחלט שכן. מטופל שרואה את המטפל שמולו כמי שמתכוון להסיתו מדרכו, כמי שמחכה לרגע הנכון על מנת להשפיע עליו לשמור או לא לשמור על אורח חייו, כמו גם מטופל שבטוח שאין סיכוי שהמטפל הזה מסוגל להבין את עולמו - בוודאי אלו יתקשו להתחבר למצע של אמון ופתיחות מול המטפל. חשוב לומר, שמטפלים מקצועיים יודעים בדרך כלל להתמודד עם הקשיים הללו מצד המטופל, הן מצד הבנתם את המטופל והן בהיבט השראת הביטחון שאין כוונתם להשפיע מעולמם על עולמו של מטופל, ושההליך לא רק שאינו מכוון לכך, הוא מנוגד לרעיון ההשפעה על המטופל מתוך עולמו האישי של המטפל. אך אי אפשר לומר שבכל מקרה זה עובד, ואנחנו לא יכולים להתעלם מכך שבשורה התחתונה זהו מרכיב שעשוי להקשות ולעתים למנוע את האפשרות לתהליך משותף.

נקודת מבט נוספת העולה מכאן קשורה לטיפול בילדים או נערים להורים עם אורח חיים מסוים. יתכן שאם אנחנו נתמודד עם הילד עצמו נוכל לחבר אותו למטפל או למטפלת שאינם מנהלים אורח חיים כמוהו, אך איננו יכולים להתעלם מהחשדנות הרבה לעתים מצד הורי הילד כלפי איש המקצוע, חשדנות שתשודר לילד ותקשה על התהליך, ולא פעם אף תמנע את שיתוף הפעולה ההכרחי של ההורים.

בהתייחסות למרכיב הקשר הטיפולי, יש לומר בתשובה לשאלותינו, כי הגם שמהותית יהיה ניתן ולעתים אף מומלץ לפנות לאיש מקצוע מסוים למרות שאינו מנהל אורח חיים דומה לשלנו, לעמדה האישית של המטופל או של מי שפורס עליו חסות רגשית או חינוכית - הורים ביולוגיים, הורים מאמצים, רב הקשור ומדריך את תלמידו וכדו', יש ערך רב ומשמעותי להצלחת הטיפול.

לסיכום

1. אנשי מקצוע בעלי הכשרה רחבה המלווים בהדרכה אישית המבוססת על ניטרליות המטפל מסוגלים בדרך כלל להיות שותפים בתהליך טיפולי מקצועי ויעיל גם אם מטופלים בעלי אורח חיים שונה.
2. כאשר מדובר באיש מקצוע שלמד גישה מסוימת ומצומצמת, יש לשאול אותו על גישתו ולבחון האם אמון הוא על עיקרון הניטרליות, במידה המספקת את המטופל, והאם הוא במסלול הדרכה מקצועית.
3. בכל מקרה, יש להאזין לרחשי ליבו של המטופל בעצמו, ולא "לדחוף" אותו לתהליך מקצועי טוב ככל שיהיה, אם נעשה באמצעות אדם שהמטופל אינו סומך על נקיותו המקצועית או שאינו סומך על היכולת של המטפל להבין את עולמו.
4. חשוב לעשות אבחנה בין טיפול פסיכותרפויטי באמצעות שיחות - שבכך עסק פרק זה, לבין פניה לרופא פסיכיאטר לצורך אבחון וקבלת טיפול תרופתי.
5. בכל מקרה של ספק שמתעורר אצל אדם תורני ונוגע להשפעה כזאת או אחרת על השקפת עולם, יש לשאול רב המכיר את המטופל ואת עולם הטיפול.

סמכות שיפוט בתביעה כרוכה



מאת: טו"ר צבי גלר, ראש לשכת הטוענים הרבניים



טו"ר הרב נדב טייכמן



בסעיף הראשון לחוק שיפוט בתי דין רבניים (נישואין וגירושין, תשי"ג-1953), נקבע שבית הדין הרבני הוא בעל הסמכות הייחודית לדון בענייני נישואין וגירושין של יהודים במדינת ישראל, וכך נאמר בחוק: "ענייני נישואין וגירושין של יהודים בישראל אזרחי המדינה או תושביה יהיו בשיפוטם הייחודי של בתי דין רבניים". מכוחו של הסעיף הוא שרק בתי הדין הרבניים דנים בנושא, ואין סמכות נוספת או מקבילה. סידור הגירושין או הדיון בהם יכול להתנהל רק בבתי הדין הרבניים. בשאר המרכיבים הנדרשים לסיום נישואין בין צדדים כגון רכוש משותף וענייני ילדים משותפים, סמכות השיפוט היא מקבילה ונתונה הן לביה"ד הרבני והן לבית המשפט למשפחה, עקב הסמכות המקבילה של הערכאות השונות, עולה השאלה למי הסמכות לדון בתיקים הנוספים.

אמנם חייב התובע לעמוד בעל התנאים הנ"ל אך אין הוא מחוייב להגיש את כל התביעות הנלוות בעת שהוא מגיש את תביעת הגירושין וכל זמן שהתביעות כנות ונכרכו כדין, יכולות הן להיכרך אף בשלב מאוחר יותר. כך כתב ביה"ד בחיפה (תיק מס' 1-24-1337) אין חובה לכרוך ענין בתביעת גירושין עם הגשתה לראשונה. ניתן לכרוכה גם מאוחר יותר וגם במהלך הדיונים. הראיה הפשוטה לכך היא מעצם העובדה שהמחוקק לא הגביל את זכות הכריכה למגיש תביעת הגירושין.

כריכה לתביעה שכנגד

בפני ביה"ד עלתה לא פעם שאלה האם יכול הנתבע לכרוך את התביעות הנלוות לתביעת הגירושין של התובע. פס"ד מכונן בעניין נכתב ע"י הרב דיכובסקי ביושבו בביה"ד הגדול (תיק מס' 6350-22-1):

תכלית החקיקה של סעיף זה (סעיף 3 לחוק שיפוט בתי דין רבניים (נישואין וגירושין), התשי"ג-1953) היא שבית הדין יוכל להכריע באופן יעיל ומהיר בכל העניינים הכרוכים בגירושין. תכלית זו מושגת בין אם הכריכה נעשית על ידי תובע הגירושין או תובעת הגירושין, ובין אם הכריכה נעשית על ידי הנתבע או הנתבעת... כלומר, הסמכות לדון בכל ענין הכרוך בתביעת הגירושין, אינה קשורה לשאלה מי הגיש את התביעה לגירושין. כל עוד העניין כרוך בגירושין, בין אם נכרך ע"י תובע הגירושין ובין אם נכרך על ידי הצד שכנגד, היא לבית הדין סמכות שיפוט ייחודית בעניינים אלו".

הרב דיכובסקי מצטט את עמדת בג"ץ שאף הוא הכריע כך: "וראו גם את דברי הנשיא ברק ב- בג"ץ 5679/03 פלוני נ' מדינת ישראל (לא פורסם): "10. סעיף 3 לחוק השיפוט מרחיב, איפוא, את סמכות בית הדין הרבני לכל עניין הכרוך בתביעת גירושין, אפילו אם עניין זה כלל אינו מענייני המעמד האישי, ובלבד שהעניין נכרך בפועל על ידי אחד המתדיינים ושההכרעה בו דרושה לשם חיסול יעיל של

סמכות ביה"ד הרבני בתביעות נלוות לגירושין בסעיף 3 לחוק נקבע שבכל הנוגע לסוגיות המסתעפות מנושא הגירושין יש לבית הדין סמכות מקבילה לבית המשפט ובלבד שתביעות אלו נכרכו לתביעת הגירושין:

הוגשה לבית דין רבני תביעת גירושין בין יהודים, אם על ידי האשה ואם על ידי האישי, יהא לבית דין רבני שיפוט ייחודי בכל ענין הכרוך בתביעת הגירושין, לרבות מזונות לאשה ולילדי הזוג.

הרעיון העומד בבסיס הכריכה הוא לרכז בערכאה אחת את כל הדיונים הנוגעים לאותו סכסוך ובכך לייעל את סיומו. נושא שנכרך כדין ידון רק בבית הדין הרבני אף ללא הסכמה של הצד שכנגד. בית המשפט מנוע מלדון מכח הוראות סעיף 25 (ב) לחוק בית המשפט לענייני משפחה, ויותיר כל נושא שנכרך כדין לסמכותו הבלעדית של בית הדין הרבני. נדרש לסייג כי בית המשפט העליון בהחלטות מהעת האחרונה (2019-09), בבע"מ 7628/17 ובג"ץ 5796/19, כרתו את כריכת תיקי 'מזונות הילדים' מסמכויות בתי הדין למרות לשון החוק המפורשת שמאפשרת את כריכת מזונות הילדים.

מהי כריכה

המושג כריכה מתפרש בדרך כלל כתביעות נלוות לגירושין שהוגשו בד בבד עם תביעת הגירושין. הפסיקה בבתי המשפט (בג"צ 6334/96 אליהו נ' בית הדין הרבני האזורי) קבעה שעל מנת שבית הדין הרבני יוכל לדון גם בתביעות הכרוכות, חובה על התובע לכרוך אותן כדין ושלושה תנאים לשם כך:

1. תביעת גירושין כנה – הצד הפונה אכן מבקש להתגרש ואינו עושה זאת רק בכדי למנוע מהצד השני לגשת לביהמ"ש.
2. תביעות נלוות כנות – הצד הפונה אכן מבקש שבית הדין יהיה זה שיעסוק בתביעות אלו ולא רק מנסה לחסום את דרכו של הצד השני לביהמ"ש.
3. לכרוך את כל התביעות כדין – לכרוך במפורש את כל התביעות הנלוות.

ללמוד ולעסוק

פרטומי ישראל

התקדם למשרה תורנית חשובה ולפרנסה בכבוד

טוענים רבניים - הכשרה והסמכה לייצוג הלכתי בבתי הדין הרבניים

שיטת לימוד ייחודית להכנה ממוקדת ומעשית לבחינות לצורך קבלת רישיון

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

תכנית השמה והשתלבות בעבודה בשיטתית 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.נ.ר - בית הדפוס 30, ירושלים // RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

בית דין ובית הוראה שערי הלכה ומשפט

יחסי בני הזוג המתגרשים זה מזה... לטעמי, אין חשיבות של ממש לשאלה כיצד ובאיזו דרך באו לעולם הליכי הכריכה, אם על-ידי ציון הדבר בכתב התביעה ואם במהלך ההתדיינות בפני בית הדין הרבני. כריכה אינה חייבת להיעשות בדרך פורמלית מוגדרת (השוו בג"ץ 566/81 עמרני נ' בית הדין הרבני הגדול (לא פורסם)).

מוסיף הרב דיכובסקי, שמאחר והנתבע יכול לכרוך תביעות נלוות לתביעת הגירושין שלא הוא הגיש, לא חל עליו התנאי הדורש כנות בגירושין ודי בכך שהתובע היה כנה בתביעתו לגירושין וזו לשונו שם:

"אין בעובדה שהבעל עצמו מעונין בשלום-בית, כדי לפגוע בכריכה של ענין הרכוש או המזונות בתביעת הגירושין של האשה. העיקר הוא שתביעת הגירושין כנה מבחינתה של מגישת התביעה, וכן שהבעל כרך את תביעתו שלו בכנות וכדין, מתוך מטרה שביה"ד יכריע במהירות וביעילות בתביעות. לענין זה מקובלים עלינו הדברים שהובאו על ידי ב"כ המשיב בסיכומיו לבית הדין האזורי, ואומצו על ידי בית הדין האזורי, מפסק-דין של בית המשפט המחוזי בירושלים (בר"ע 545/04, השופט יוסף שפירא) מיום 24.2.05 הקובע כי "יתכן מצב שביית הדין יקנה סמכות כתוצאה מכריכה של הצד שכנגד. במקרה כזה אין נפקות לכנות הכריכה, שהרי גם סעיף 3 הנ"ל לחוק שיפוט בתי דין רבניים, דן בענין הכרוך בגירושין, ולא קובע מי כורך אותו".

כריכה בע"פ במהלך דיון

בנוסף לאפשרות של הנתבע לכרוך תביעות נלוות אגב תביעת הגירושין, קיימת אפשרות לכרוך תביעות אף בע"פ תוך כדי הדיון. כך נקבע בתקנה לב מתקנות הדיון:

(4) במהלך המשפט רשאי התובע להגיש תביעת-אגב, היינו: תביעה הקשורה לתביעה העיקרית או שיש לה יחס אליה; וכן רשאי הנתבע להגיש במהלך המשפט תביעת-נגד נגד התובע.

(2) תביעות כאלה, אם הן מובאות בשעת הדיון, אין מן הצורך להגישן בכתב, ומספיק אם נרשמו בפרוטוקול, אלא אם החליט בית-הדין אחרת.

גם השופט ברק (בג"ץ 5679/03 פלוני נ' מדינת ישראל) כתב שכריכה אינה חייבת להיות בתביעה כתובה: "לטעמי, אין חשיבות של ממש לשאלה כיצד ובאיזו דרך באו לעולם הליכי הכריכה, אם על-ידי ציון הדבר בכתב התביעה ואם במהלך ההתדיינות בפני בית הדין הרבני. כריכה אינה חייבת להיעשות בדרך פורמלית מוגדרת" (השוו בג"ץ 566/81 עמרני נ' בית הדין הרבני הגדול (לא פורסם)).

הסכמת הצדדים לדון בנושא שבסכסוך

אפשרות נוספת בה ביה"ד יכול לקנות סמכות בתביעות הנלוות הוא כאשר יש הסכמה של הצדדים שביה"ד הוא אשר ידון בסכסוך ביניהם. זוהי הסכמה מוגבלת לענייני המעמד האישי כגון נושאי ילדים משמורתם מזונותיהם וכלכלתם ולא בעניינים רכושיים שחייבים להיכרך לתביעת הגירושין ולא תועיל בהם ההסכמה. כך קובע סעיף 9 לחוק שיפוט בתי דין רבניים (נישואין וגירושין): בענייני המעמד האישי של יהודים כמפורט בסעיף 51 ל"דבר המלך במועצתו על ארץ-ישראל 1922-1947" או בפקודת הירושה, אשר בהם אין לבית דין רבני שיפוט ייחודי לפי חוק זה, היא לבית דין רבני שיפוט לאחר שכל הצדדים הנוגעים בדבר הביעו הסכמתם לכך.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי. ליעוץ ניתן לפנות - טו"ר וע"ד צבי גלר, 0528371250 טו"ר הרב נדב טייכמן 050-7664874



מחשבים מסלול מחדש.

יצחק פיק | 054-811-5000 | peak.nlp.coaching@gmail.com
NLP מאסטר טריינר מוסמך, מאמן מקצועי ומדריך מוסמך על ידי לשכת המאמנים
מרכז התכנית ללימודי NLP במרכז י.נ.ר.

שיטת ה NLP
הפכה להיות
אחת השיטות
המדוברות
והמבוקשות
בעולם הטיפול
וכיום
נמעט כל איש מקצוע
משלב בעבודתו
מיומנויות
מקצועיות מהתחום.
יצחק פיק,
רכז התכנית ל NLP
במרכז י.נ.ר, מפרט אודות
הגישה ותכנית הלימודים.

מקור ה NLP

בשנות ה-70 ריצ'רד בנדלר, מתמטיקאי ואיש מחשבים, וג'ון גרינדר, פרופסור לבלשנות, הוקסמו מהיכולת של שלושה מטפלים גדולים בתחומם לחולל שינויים עמוקים, מהירים ובצורה ידידותית בקרב מטופליהם. מטפלים אלה היו ד"ר מילטון אריקסון, פסיכיאטר ופסיכולוג, אבי ההיפנותרפיה האריקסוניאנית, ד"ר וירגיניה סאטיר, עובדת סוציאלית ותרפיסטית, מטפלת משפחתית, וד"ר פריץ פרלס, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט, אבי תרפיית הגשטלט. שני הצעירים הניחו שניתן לדגום את ה"קסמים" של אותם מטפלים ולהשתמש בהם. הם דגמו אותם במשך תקופה ארוכה וכך נולדה גישה ייחודית זו. במשך הזמן התווספו וממשיכות להתווסף לגישה טכניקות ושיטות עבודה נוספות.

ייחודיותו של ה NLP

גישה זו עוסקת בחקר החוויה הסובייקטיבית. היא מלמדת איך להגיע למציאות, וכוללת סט של טכניקות לשינוי יסודי, מהיר וידידותי.
הגישה רותמת את הלא מודע לשרות המודע ומכוונת ליצירת

מהי גישת ה-NLP?

האותיות NLP הן ראשי תיבות שלוש היסודות עליהם מתבססת הגישה:
N – NEURO – נוירן. במערכת הנוירולוגית – העצבית אנו קולטים ומעבדים את המידע המגיע אלינו.
L – LINGUISTIC – לשוני.
החלק הלשוני כולל שני חלקים:
• תקשורת תוך אישית – התרגום המילולי והבלתי מילולי למידע שקלטנו.
• תקשורת בין-אישית – הביטוי העצמי שלנו כלפי הזולת.
P – PROGRAMMING – תכנות. זוהי התוכנה הלא מודעת שלנו לפיה אנו חושבים, מרגישים ומתנהגים.
השימוש במילה תכנות הוא דימוי הלקוח מעולם המחשבים. למחשב ישנה תכנית מסוימת לפיה הוא פועל, המורכבת מרצף של צעדים המוביל להשגת התוצאה המבוקשת. גם לאדם ישנה תכנית קוגניטיבית מוגדרת הבנויה מרצף של פעולות המובילה להשגת תוצאה מוגדרת. בתקופה בה התפתח ה-NLP, התפתח גם עולם המחשבים, ודימויים ומונחים רבים ב-NLP לקוחים מעולם המחשבים. למותר לציין, שהמחשב הטוב ביותר הוא המוח האנושי.

שינויים מידיים וארוכי טווח באמצעותו. הגישה עושה שימוש רב בדמיון באמצעותו ניתן להשפיע על הלא מודע.

קצת מהנחות היסוד של הגישה

אחת מההגדרות של גישת ה-NLP היא "חקר החוויה הסרבייקטיבית" הנעשה על ידי הנחת יסוד בסיסית לפיה "המפה איננה השטח". כלומר, אם נרצה לטייל בדרום אמריקה, נצטרך להיעזר במפה בה מסומנים בתי מלון, כבישים, אתרים מיוחדים ועוד, במידה והיא תהיה מפורטת יותר נמצא בה גם פירוט של שבילים ומסלולים שונים. אבל כשנגיע לשטח נמצא שהוא שונה מאוד מכפי שהוא סומן במפה. נגלה אבנים ומכשולים, עליות ומורדות שלא סומנו במפה. רעיון זה נכון פי כמה וכמה בנוגע לחיים עצמם, כשאדם מספר לנו איך הוא חווה את החיים - זו המפה האישית שלו, והיא לא משקפת את השטח. לכן נמצא אנשים שונים עם מפות שונות לחלוטין.

כשאנחנו מנסים לעזור למישהו ומקשיבים לו, הסיפור שהוא מספר לנו, מציג את "המפה" שלו ולא את "השטח". כדי לסייע לו, יש צורך בהבנת "השטח" ובעיקר בהבנת "המפה" שלו - איך הוא קולט את המציאות. כך נוכל לדעת האם הוא קולט אותה בצורה שמיטיבה עימו או שמקשה עליו. באמצעות סקרנות, יצירת כימיה (Rapport), שאלת שאלות והקשבה ניתן להבין לעומק מהי "המפה" של המונחה. כשנדע מהי "המפה" שלו נוכל לסייע לו לשנות או להרחיב אותה.

למעשה, הנחת היסוד של גישת ה-NLP היא שרובנו מגיבים בהתאם למפת העולם שלנו ולא בהתאם למציאות. לפיכך, כשאנו רוצים לשנות את התגובה שלנו, כדאי שנשאל את עצמנו: "מה בתפיסה שלי גרם לתגובה הזו?", "איזה שינוי ב"מפה" אני יכול לעשות כדי להגיב אחרת?".

משום כך חשוב לכבד את מפת העולם של האחר. זה לא אומר שאנחנו צריכים להסכים איתה, אך מתוך ההבנה שיש לכל אחד מפת עולם אישית משלו, עלינו להבין ולכבד את נקודת המבט שלו ולתת לה לגיטימציה.

כשאנחנו מנחים לפי גישת ה-NLP, אנו בודקים עם המונחה: מה מתקיים ב"מפת" העולם שלו שגורם לו לבעיה בחשיבה, בהרגשה או בהתנהגות? ומה צריך להתקיים ב"מפת" העולם שלו שיכול לאפשר לו להיות במקום בו הוא רוצה להיות? קיימות גישות נוספות העוסקות ברעיונות דומים, אך הן עוסקות ברמה המודעת של האדם. פעמים רבות כשנעזרים באותן גישות האדם ממשיך להתקע ומוצא את עצמו מתקשה לעשות שינוי, משום שברמה הלא מודעת שלו הבעיה נותרה כפי שהייתה, מה שמייצר צורך בהשקעה וחזרתיות רבה כדי להטמיע את השינוי ברמה הלא מודעת. ייחודיותה של גישת ה-NLP היא בכך שמעבר לרמה המודעת היא עוסקת בעיקר ב"מפה" הלא מודעת של האדם ובה היא מחוללת שינויים.

הנחת יסוד נוספת של הגישה היא שלכל אדם יש את כל המשאבים הדרושים כדי להשיג את התוצאה הרצויה. הבורא נתן לכל אדם

את מיטב הכוחות, היכולות וכל הנצרך כדי שיוכל להשיג את הרצוי לו בהתאם לתפקידו וייעודו בעולם. אמונה זו מאפשרת לכל אדם להתקדם לעבר התוצאה הרצויה, בלעדית הוא לא ירצה להתקדם כלל. יתכן שכדי שהאדם יצלח, עליו ללמוד דרכים שונות, תפיסות והתנהגויות חדשות ולהתחבר למשאבים שלו.

לפי גישת ה-NLP אנו מתייחסים אל האדם כאל בעל מסוגלות ויכולת. הנחה זו מתבטאת בכך שהאחריות לעשיית השינוי מוטלת על המונחה והוא יכול! האחריות של המנחה היא להשתמש בעקרונות, במיומנויות ובטכניקות של ה-NLP כדי לסייע למונחה להשתנות.

למה נועדה גישה זו?

הצלחה, השגת תוצאות רצויות, מימוש עצמי, חשיבה חיובית, חיבור למשאבים, ניהול רגשות, התגברות על חסמים, שינוי הרגלים, שפת ההשפעה, שיפור מערכות יחסים, תקשורת בינאישית, קבלת החלטות, מציאת פתרונות, ריפוי, העלמת פוביות, חוויות עבר ועוד. גישה זו יכולה לרפא טראומות, חרדות, התמכרויות ועוד. עם זאת נושאים מורכבים אלו דורשים התמחות מיוחדת ורקע מקצועי.

היכן כדאי ללמוד גישה זו?

מרכז י.ג.ר מקיים מזה 21 שנה תכניות להכשרת אנשי מקצוע בתחומי ההנחיה, הייעוץ והטיפול בקרב הציבור הדתי והחרדי על כל גווניו. בי.ג.ר מקפידים על עמידה בסטנדרטים מקצועיים גבוהים בצורה המתאימה לשומרי תורה ומצוות. מרכז י.ג.ר קיבל את הכרתה של לשכת ה-NLP הישראלית, בראשה עומדת ד"ר ענבר כהן ועוד אנשי מקצוע מהמובילים בתחום ה-NLP בארץ. הקורס בי.ג.ר עומד בסטנדרטים בינלאומיים גבוהים וההסמכה היא בינלאומית.

מי הם המרצים?

קורס גברים - יצחק פיק NLP מאסטר טריינר מוסמך. קורס נשים - אורטל שור מאסטר וטריינר מוסמכת. המרצים מנוסים ומקצועיים מהטובים בתחום ומנהלים קליניקות מצליחות.

על הקורס:

הקורסים כוללים שתי רמות: פרקטישניר ומאסטר. כל אחד מהקורסים כולל 26 מפגשים בני 5 שעות שעון. הקורסים כוללים הדגמות ותרגולים של הטכניקות השונות בליווי צוות מתרגלים.

מטרת הקורס:

לאפשר לתלמידים לעבור מסע של שינוי יוצא דופן, לעבור קורס מקצועי, חווייתי וייחודי ולתת להם את העקרונות, המיומנויות והטכניקות הטובים ביותר כדי להפוך לאנשי מקצוע מעולים. אז אם גישת ה-NLP מעניינת אתכם, אתם מוזמנים להצטרף לקבוצת תלמידים איכותית שמתחילה כעת ללמוד את קורס הפ-רקטישינר!

מסכים חסידים

אל גופאך האסכים וסכנא גריה

מאת: עו"ס טלי כהן אלדר מומחית לטיפול בהתמכרויות - המכון הישראלי לגמילה מהתמכרויות.

התמכרות היא מחלה רב מערכתית הפוגעת בכל הרבדים של האדם: הפיזי, הנפשי, הרגשי פסיכולוגי, המנטלי והרוחני. בעידן המודרני התמכרויות מהוות נושא כבד משקל לא רק מבחינת הנזק האישי והמשפחתי שהן גורמות, אלא גם במישורים החברתיים והכלכליים, שם השפעתן הולכת וגדלה.

ממחקרים עולה שניתן להתמכר לכל דבר שנותן סיפוק הנאה והרגשת כף, החל באוכל, עישון, אכילה והמשך בספורט, הימורים, אינטרנט, צפייה במסכים ועוד. השנה האחרונה בה כל אזרחי ישראל התמודדו עם משבר הקורונה הייתה ללא ספק תקופה משברית ומאתגרת שהשפיעה על כל אחד ואחת מאתנו בצורה ישירה או עקיפה, אצל מבוגרים וילדים כאחד. אנשים חוו בחיי היום יום מצבים אשר הצריכו מאיתם הסתגלות מחדש כמו ריחוק חברתי, דאגה למבוגרים והחלשים, משבר תעסוקתי וכלכלי, משבר לימודי ושהות ממושכת של כל בני המשפחה בבית במשך ימים ארוכים, מה שהיטיב או הרע לחלק מהמשפחות. כך, נוצרה במפתיע מציאות חדשה ולא ברורה אשר הצריכה סוג של התמודדות חדשה ולא מוכרת. ההתמודדות הרגשית עם השינוי באה לידי ביטוי בפן האישי והמשפחתי. כך אנו רואים הן קשיים רגשיים שחווים אנשים מול עצמם, כמו מתח והתנהגות אובססיבית, לצד עליה בשימוש בחומרים ממכרים והתנהגויות כפייתיות שונות. בנוסף, עלו קשיים זוגיים, חינוכיים ומשפחתיים רבים שאף הם יכולים להגביר התמכרות קיימת או ליצור התמכרויות חדשות. משפחות רבות ובודדים מספרים כי הכניסו לבית מכשירים ומסכים לצרכי למידה ועבודה שהגבירו את תדירות השימוש הרבה מעבר למה שהיו רגילים לפני כן.

התמכרות למסכים

התמכרות למסכים היא שם רחב של מכלול התנהגויות חריגות ואובדן שליטה הקשורים לצריכת מסכים, כאשר בתוך הקטגוריה של התמכרות למסכים נכללת גם תת התמכרות למשחקי מחשב. התמכרות למשחקי מחשב מוגדרת כהפרעה פסיכיאטרית שנקראת "הפרעת משחקי אינטרנט" (IGD- Internet Gaming Disorder). לעומת זאת, להתמכרות למסכים אין כרגע הגדרה פסיכיאטרית, אך אין זה אומר שהיא איננה מהווה קושי או מצוקה לאדם המכור ולמשפחתו. בהתמכרויות למסכים נמנות התנהגויות שליליות רבות: צפייה בתכנים פוגעניים, הימורים דרך אינטרנט, קניית לא מבוקרות, התבטאויות מזיקות ברשתות חברתיות ועוד.

התמכרות היא מצב רגשי מורכב, המתייחס לקשיים שבאים לידי ביטוי או קשורים למצב הרגשי של האדם, הקוגניטיבי והפיזיולוגי. היא עשויה להיות קשורה לגורמים ביולוגיים, גנטיים ו/או סביבתיים. במצב של התמכרות, המנהג, גשמי או רוחני, חומר או התנהגות, משתלטים על חיי האדם, והוא איננו יכול להפסיק למרות ההשלכות הפוגעניות. לעתים-קרובות, ניתן לראות כי התמכרות החלה כניסיון להקל על כאב, אך ברגע שהתפתחה ללא שליטה היא גורמת לסבל שממנו המכור מנסה להשתחרר וזקוק לעזרה וסיוע. יחד עם כל זאת התמכרות היא בהחלט מצב שניתן לטיפול ולהתגברות.

השלכות של התמכרות למסכים בקרב ילדים, בני נוער ומבוגרים להתמכרות למסכים בקרב ילדים, בני נוער ומבוגרים השלכות שליליות רבות המשפיעות על האדם ועל משפחתו. ההשלכה העיקרית המזוהה עם התמכרות למסכים היא אובדן שליטה ופגיעה בתפקוד מרקם החיים התקין. ההתמכרות מנתקת "ויוצרת חיץ" בין המציאות האמתית של האדם, בדגש על העולם החברתי והפיזי שלו, לבין העולם הווירטואלי. בגילאים הצעירים יותר (אך לא רק) אנו מזהים פגיעה בהתפתחות התקינה של המכור כמו פגיעה בלימודים, ופגיעה ביכולת לרכישת מיומנויות חברתיות. כנגזרת מכך, מתקשים המכורים להבין ולזהות סיטואציות חברתיות. לעתים רבות, המכור מתקשה ביצירת זהות עצמית, אינדיבידואלית ומתפקדת. בין כל ההשלכות של התמכרות למסכים בולטות באופן מובהק ההשלכות הבאות: היעדר יכולת לניהול ומיצוי שעות הפנאי בצורה מיטיבה ומגוונת, היעדר התאמה לסיטואציות חברתיות והיעדר יכולת ראשונית ביצירת קשר ושיח חברתי בסיסי. מכורים למסכים מתקשים להביע את רגשותיהם החיוביים או השליליים, מתקשים לשאת ולהביע תסכול, קושי, רצונות וצרכים. לרוב, כל ההשלכות המוזכרות מתעצמות לאורך הזמן ומבודדות את המכור בעולמו הווירטואלי וכולאים אותו בעולמו הפנימי, הייחודי והמבודד. כמו-כן, להתמכרות למסכים ישנן גם השלכות פיזיולוגיות: בעיות שינה כמו היפוך יום ולילה, ריצוד של המסך, תזונה לא בריאה, בעיות במתן שתן לאחר התאפקות וצוואר תפוס.



כיצד מזהים התמכרות

התמכרות למסכים מאופיינת על ידי גלישה מופרזת (המוגדרת כיותר משלושים ושמונה שעות בשבוע), קושי להפסיק את הגלישה ופגיעה במהלך חייו של הפרט. אי שימוש עלול לעורר עצבנות, אי שקט, תוקפנות ולעיתים עלול להוביל גם לדיכאון, לחרדה חברתית ולשימוש בחומרים ממכרים. המכורים מתאפיינים בערך עצמי נמוך, בקשיים חברתיים, ירידה בלימודים ובעבודה, וצורך תמידי בריגוש.

שיטות טיפול

למרות הפגיעה הפיזיולוגית בהתמכרות למסכים חשוב להוסיף כי מדובר גם בהתמכרות פסיכולוגית ונפשית. בתהליך הטיפולי אנו "מדלגים" בין מרחבי חייו השונים של המטופל על-מנת לסייע לו ביצירת שליטה תקינה ומיטיבה. בין-היתר, המטופל רוכש כלים ללמידה חברתית, יצירת קשרים, חברתיים, משפחתיים וזוגיים וכדומה.

חשוב לציין כי התהליך הטיפולי בהתמכרות למסכים אינו דוגל בהתנזרות: אי אפשר בימינו באמת להתנתק מהמסכים. לכן, התהליך ממוקד בעיקר ביצירת והחזרת השליטה למכור. על מנת ליצור שליטה צריך לזהות את הגורמים להתמכרות ולנסות להעניק את הכלים הנחוצים והחיוניים להתמודד עם המציאות ללא הצורך לשנות אותה. שיטות הטיפול מגוונות ומסייעות בתהליך מורכב זה. המוקד של כולן הוא לחבר את האדם לחיים חברתיים, משפחתיים ובעיקר לסייע לו לכוון קשרים עם דמויות מציאותיות ולא וירטואליות.

כמו כן חשוב להגביל צריכה של טכנולוגיה, ולקבוע כללים ברורים של זמן, משך וכמות. הכללים, בייחוד עם בני נוער, חשוב שיעשו בהידברות ובשיתוף. ניתן לקבוע קיום אדומים שאותם לא עוברים, ולעומתם קיום שבתוכם אפשר לנוע ולהתאים את עצמנו למצב הנוכחי.

הטיפול בהתמכרות למסכים הינו טיפול מערכתי אישי ומשפחתי, שכולל למידה של מיומנויות חברתיות בסיסיות מיטיבות. על מנת למנוע ככל האפשר מצבי התמכרות, ניתן ללמוד וללמד לצורך מדיה בזהירות את עצמינו ואת ילדינו.

7 כללי הזהב לצריכת מדיה בזהירות ובהגבלה

1. הסכימו עם הילדים על זמן הבילוי מול המסכים. תוכלו לשלב אלמנטים שיעזרו להם כמו שעון מעורר וכו' - כל דרך שתעזור להקציב זמן מסך.
 2. בצעו הפסקות יזומות והימנעו מאכילה מול המסך. כך למשל תוכלו להציע לבצע פעילות גופנית הפגתית כל זמן נתון.
 3. הקפידו לקיים מפגשים משפחתיים כגון ארוחות או זמן משחק משותפים שאינם מול מסך.
 4. שמרו על קשר עם העולם בחוץ, מה שיאפשר להפסיק את המשחק או את הצפייה במסך כדי ליצור קשר אחר עם קרובים, למשל דרך שיחה טלפונית פשוטה.
 5. הקפידו שלא להחליף בין זמני היום והלילה.
 6. נסו לעזור למתבגר או הילד לשים לב למה שהוא מרגיש בדגש על שימת לב לשאלה לשם מה אני משתמש בטכנולוגיה, ממה אני מנסה להסיח את דעתי? האם אני מרגיש שונה משמעותית כשאני משחק וכשאני מפסיק את השימוש?
 7. נסו להבחין מתי נחצה גבול, למשל, האם ממשיכים לשחק למרות שיש לכך מחירים קשים כמו מריבות בבית, הזנחה של הסובבים אותי, הימנעות מפעולות בסיסיות כמו אוכל, שינה וכד'?
- אם אתם מרגישים בכל זאת שהגבולות נפרצים שוב ושוב, שאתם לא מצליחים להגיע לשיח פתוח עם המתבגרים או הילדים שלכם. ניתן לפנות ולקבל הדרכה יעוץ וטיפול ממוקד.

המפתח שלך לשוק העבודה

4. כרטות ישראלי

קבוצות גברים/ נשים

רוצה להשתלב בתפקידים מובילים?

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



חינוך

סייע בהגשת מלגות לזכאים



פסיכולוגיה

קבלה ללא מבחן, בגרות / פסיכומטרי



מדעי החברה והרוח

ליזוי ויעוץ אישי

אפשרות להכרה בלימודי הוראה/שיבה

אפשרות ללימוד מהבית

חדש! תוכנית רבה לבוגרות סמינר B.Sc. יוקרתי במדעים

ההרשמה לסמסטר קיץ בעיצומה

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

לפרטים והרשמה: 02-6321614

YNRCOLLEGE.ORG * RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609





אמנות הרגיש

תראפיה באמנות ככלי לעבודה עם ילדים אלימים

עדנה ליברמן M.A מטפלת באמנות, מדריכה ומרצה,
רכזת המסלול לייעוץ רגשי באמצעות אמנות במרכז י.ג.ר

תראפיה באמנות היא שיטה לטיפול רגשי באמצעות אמנות. השיח הטיפולי נעשה באמצעות האמנות, ובמקביל, בהתאם לצורך ולתנאים, ניתן לשלב עם שיח תראפויטי. יתרון התראפיה באמנות הוא בכך שהעבודה דרך אמנות מאפשרת העלאת תכנים רגשיים ללא ה"פילטר" המחשבתי המופעל בשיח טיפולי וורבלי, והתוכן עולה מתוך היצירה ומעובד דרכה. כמו כן, התראפיה באמנות מאפשרת עבודה על מרכזי מוחיים שונים האחרים על פונקציות תפקודיות שונות ובכללן יכולת ויסות רגשי, איפוק וכדומה.

הפנימי או חומר הכיור הנענה לרצון הילד ומסייע בעדו להביע את תכניו – מעבירים לילד תחושת קיימות ותחושת הכלה. לדוגמה הנייר המכיל את הצבע שהוא למעשה עיבוד לרגשותיו של הילד. בשלב הבא תגובת המטפל ליצירה נותנת לילד תיקוף נוסף לרגשותיו ולמקומו, מה שבדרך כלל חסר פעמים רבות לילדים אלו.

2. הבעה באמצעות צבעים – רבים מהילדים האלימים אינם מודעים לרגשותיהם, לא יודעים לשיימם או לבטאם. גם אלו מהילדים האלימים שהינם בעלי יכולת לביטוי רגשי עשויים לקבל "שדר" סמוי או גלוי מהסביבה לפיו החצנת רגשות אינה "גברית" מספיק ואינה ראויה, כך שבפועל הם נמנעים מהבעת הרגשות. הרגש המודחק עשוי להתפרץ בצורת אלימות. כל צבע מבטא מעצם מהותו רגש אחר והעבודה עם הצבע מאפשרת למטופל באופן תת מודע להתחבר לרגשותיו ולהביע אותם. העיסוק בצבע מקביל לעיסוק ברגשות ומהווה במובן מסויים תחליף לשיח הורבלי.

מעבר לעיבוד הרגשי באמצעות הצבע הילד יכול להשלים את החסר ברגשותיו באמצעות בחירת צבעים השייכים לאותם רגשות, לדוג' לצבע הטורקיז השפעה מרגיעה. ילד סוער יכול להשתמש בצבע טורקיז להרגעה עצמית. לצבע הירוק השפעה אופטימית. הילד המתוסכל והממורמר יכול להשתמש בצבע צהוב לשמחה עצמית. השלמה זו יכולה להתבצע באופן תת מודע, דהיינו הילד מרגיש מתוך תת המודע שלו שכעת נכון עבורו לבחור בצבע מסויים או באופן מודע – כאשר המטפל מציע להשתמש בצבע מסויים, אשר לדעתו עשוי להועיל לילד. כמובן שניתן ללמד את הילד את משמעות הצבעים השונים ולהציע לו לבחור בהם בעת הצורך בהתאם למצבו הרגשי.

אחד התרגילים המאפשרים עבודה אינטנסיבית בצבע אחד הוא ציור טונוולוגי – ציור בו אנו משתמשים בגוונים (טונים) שונים של צבע אחד. לדוג' ציור שכולו בגווני הירוק – וכך אנו יכולים לדוג' לקבל שמים ירוקים, אדמה ירוקה וכו'. הציור הטונוולוגי מתבצע

אחד התחומים בהם ניתן למצוא יתרון לתראפיה באמנות על פני טיפול פסיכותראפויטי הוא טיפול בילדים בעלי נטיה לאלימות. שימוש באלימות יכול לנבוע מסיבות שונות ובכללן חוסר יכולת להבעה עצמית באופן מילולי. הקושי בהבעה הרגשית יכול לנבוע מסיבות רגשיות, סביבתיות, אורגניות וכדומה.

השיח האומנותי מאפשר למטופל להביע את עצמו ללא מילים, יכולת המסייעת הן לתהליך הטיפולי והן לשיח עצמי והעלאת תכנים מודחקים.

השימוש בחומרי האמנות מאפשר למטופל להביע את עצמו באמצעים הבאים:

1. באמצעות התוכן המועלה ביצירה – בהקשר זה נציין, כי לעיתים התוכן מועלה בצורה מודעת, במיוחד כאשר המטופל מורגל בשפת התראפיה, אך פעמים רבות מדובר בהעלאת תכנים מתוך תת המודע ללא תכנון מראש. יודגש, כי גם כאשר אין שיח טיפולי על היצירה, מתרחש תהליך תראפויטי המתחיל בעצם העלאת התכנים וממשיך בתובנות עצמיות של המטופל.

כאשר המטופל אינו וורבלי, מבחירה או שלא, המטפל יכול לשקף את מה שהוא רואה, הן מבחינה תכנית והן מבחינת אופן העבודה. נוכל לומר לילד לדוגמה: "אני רואה שעבדת בעדינות רבה" או "ראיתי שבחירת הצבעים נעשתה בהחלטיות רבה". השיקוף מצד המטפל מאפשר הן את קידום השיח הטיפולי והן את תובנות המטופל.

במקביל, השיקוף נותן למטופל תחושה שמבינים אותו ונותנים תיקוף לעולמו הפנימי. היבט זה חשוב מאוד בטיפול בילדים אלימים, הן מפאת העובדה שבד"כ הפידבק אותו הם מקבלים מהסביבה הוא שלילי – דבר העשוי להעצים את האלימות, והן מפאת כך שפעמים רבות האלימות הראשונית נובעת מחוסר מודעות עצמית או מתסכול כלפי סביבה שאינה נותנת תחושת הכלה והבנה.

תחושת הכלה הראשונית במסגרת השיח האומנותי היא החומרים הנענים לרצון הילד. הציור הנרקם על הנייר והמביע את עולמו

1 הערה: במאמר זה נדון בילד האלים היות ובד"כ טיפול באלימות באמצעות תראפיה באמנות מתבצע עם ילדים, אך הדברים תקפים גם לטיפול במבוגר האלים.



להיות אמנית בייעוץ רגשי

קורס ייעוץ רגשי בשילוב אומנויות

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 - אומנויות כתקשורת
- שימוש בחומרי אמנות כביטוי וחיבור למצבים רגשיים
- דרכי התמודדות במצבי לחץ ומשבר דרך אומנויות
- מצבים מיוחדים בעבודה עם ילדים ומתבגרים

חינוך לבעלות רקע מקצועי ונסיון מעשי



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

לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

מתוך שימוש בצבעים מסוגים שונים באותו ציור, כגון גואש, פנדה, לורדים, צבעי קרש (עיפרון), פסטלים, עטים צבעוניות וכד', כאשר מכל חבילה נבחר הצבע נשוא הציור.

3. הבעה באמצעות חומרי היצירה - חומרי יצירה שונים מאפשרת חוויות שונות - כך לדוג' השימוש בצבעי קרש מאפשר תחושת שליטה, והשימוש בצבעי גואש² תחושת שחרור. במקביל להבעה באמצעות תוכן היצירה, העיסוק בחומרים מאפשר גם חיבור לתחושות, בדיקתן ועיבודן. אומנם, בד"כ במפגש התראפויטי אנו מעודדים את הילד לבחור בעצמו את הפעילות, אך לעיתים, בהתאם לצורך ולדינאמיקה הנוצרת, ניתן להציע פעילות מובנת העובדת על פונקציות שונות, כגון ציור טונולוגי או עבודה דווקא בחומר מסויים וכד'.

4. באמצעות שימוש בצבעים הילד יכול לבצע סובלימציה (עידון) לרגשותיו. את רגשות התסכול והזעם המביאים לאלימות ניתן לנתב להטחת צבעים בדף, צעקה על הדמות המצוירת וכדומה.

5. לצד יכולת ההבעה וההכלה באמצעות האומנות ישנן פעילויות המעניקות רוגע כגון צביעת מנדלה מוכנה או הכנת מנדלה על ידי הילד, צביעת ציור מוכן וצביעה בתוך מסגרת. כל אלה מעניקים רוגע משום שאין כאן העלאת תכנים מתת המודע העלולים להציף רגשית. גם עבודה בגווי פסטל שבעלי אפקט של רוך ורוגע יכולים לסייע.

6. עבודה באמצעות משחק - בכדי לדבר באופן ספציפי על הבעה ללא צורך בקישורה הישיר אל הילד ניתן לשחק בבובות/ תיאטרון בובות וכד', כאשר בד"כ התכנים שיעלה הילד יסבו סביב עולמו הפנימי ותמת הטיפול.

בנוסף לתכנים המועלים ולחומרי היצירה הנבחרים, גם ה"סטינג"³ משמש ככלי חשוב עד מאוד בעבודה עם הילד האלים. לסטינג יש חשיבות בכל תהליך של טיפול רגשי, אך בעבודה עם ילדים אלימים ישנה לכך חשיבות כפולה, היות שהסטינג כמו מחזיק את הילד שאינו מצליח להחזיק את רגשותיו באופן עצמאי. כמו כן, לסטינג יש יכולת להשרות רוגע. לכן בעבודה עם ילדים אלו יש להקפיד שבעתיים על סטינג תקין ובאם נאלץ לשנות את הסטינג רצוי לדבר עם הילד על הסיבות לכך ועל התחושות שעולות בו כתוצאה משינויו. שיח זה עשוי לעורר אצל הילד השלכה למקרים דומים מחייו, כולל אלו המביאים אותו למצבי אלימות. כך לדוג' ניתן לראות בילדים ששינוי פתאומי במערכת השעות גורם להם לאלימות פיזית או מילולית בשיעור שהוחלף.

לסיכום, הטיפול באמנות מהווה כלי יעיל ולעיתים קרובות יעיל יותר מכלים רגשיים אחרים, לטיפול באלימות. הטיפול באמנות מאפשר למטופל ל"התרחק" מעצמו ולבחון את ההתנהגות האלימה כאילו בלי קשר אליו ובכך ל"עקוף" את אי הנעימות שעשויה להיות נלווית לשיח אודות האלימות שבהקשר אליו.

ביבילוגרפיה

מאמר: תראפיה באמנות בהיבט נירוקוגנטיבי / רותי הרפז. מחשבות על חדר המשחקים / סקירת מאמרה של בטי גורף.

2 הערה: גואש עלול להציף רגשית ולכן לא מומלץ לעבוד איתו במפגשים הראשונים וכמו כן, לא מומלץ לעבוד איתו בעבודה עם מטופלים מאתגרים נפשית או מוצפים מאוד.

3 "סטינג" - סטינג משמעו המסגרת הקבועה של טיפול רגשי - מקום, זמן ומהלך קבועים. לסטינג יש משמעות להחזקה הרגשית של המטופל ויש חשיבות גדולה לשמור עליו. הסטינג מהווה למעשה אחד מאמצעי העבודה בטיפול הרגשי ומוחזק על י"י המטפל והן ע"י המטופל.



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 |



ליזוי
אישי ותומך



100% השמה
והשתלבות
בשוק העבודה



רמת לימודים
גבוהה



אפשרות מלגות
למימון מלא

האוניברסיטה
הפתוחה & 02-6321614

מרכז י.נ.ר - בית הדפוס 30, ירושלים | RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
המרכז החרדי המוביל עם ותק של 20 שנות מצוינות

אחד משלנו

ראיון עם בוגר מרכז י.נ.ר וחבר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

מרב שפרה בקשי

M.S.W בעבודה סוציאלית מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית.

גיל 54, נשואה+3, פתח תקוה

תחום עיסוק לפני הלימודים: עובדת סוציאלית

לימודים בינר: ייעוץ נישואין ומשפחה.

בחרתי ללמוד את התחום כי: לאחר שנים של עשייה כמטפלת פרטנית, בעיקר בעבודה עם אסירים בשיקום, הרגשתי שחסרים לי כלים וידע בתחום הזוגי והחלטתי ללמוד, להתמקצע ולהרחיב את היכולות שלי. היה לי חשוב לקבל הכשרה משלימה לעשייה הטיפולית, ובחרתי במרכז י.נ.ר שהיווה עבורי מסגרת דתית שמתאימה לערכים שלי.

כיום אני מטפלת בנשים ונערות וכן בזוגות, כמו כן אני מדריכה עובדות סוציאליות וסטודנטיות לעבודה סוציאלית.

העקרונות המנחים אותי בעבודה: ראשית לעשות את רצונו של הקב"ה, הידיעה שאני שליחה שלו לעזור לאחרים.

דבר נוסף שמנחה אותי הוא: טיפול בגובה העיניים, לתת תחושה טובה למטופל לזכור שהמטופל הוא המומחה לעצמו ואני פה כדי להנחות ולהוביל.

סיפור הצלחה:

נערה שהייתה מועמדת לנשירה, כאשר פנתה אלי הייתה בכיוון של יציאה מבית ההורים. לאחר עבודה ותהליך משותף, סיימה טיפול ונרשמה לסמינר להשלים את לימודיה במסגרת הנכונה לה, ב"ה.

הרווח האישי שלי מהלימודים:

הלימודים במרכז י.נ.ר תרמו לי באופן אישי, למודעות ולהתפתחות האישית והזוגית שלי. אני משתדלת ליישם את מה שאני לומדת על עצמי קודם וזה מה שאפשר לי להיות יותר טובה, כאדם, כאם וכרעה.

ההמלצה אישית שלי:

תמיד להמשיך ללמוד ולהתמקצע, כי נפש האדם זהו תחום אין סופי, וחשוב לשפר את הכלים ולשכלל את עצמינו. הרבה ענווה ולא לוותר על הדרכה מקצועית. להתפלל שהקב"ה ילווה אותנו בעשייה הברוכה הזו, ולהתפלל לסייעתא דשמיא, כי הכל מאיתנו ואנו שליחיו.



פירוטו ישראל

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 zoom



דיסקרטיות



מרכזים בפריסה
 ארצית



מטפלים מקצועיים
 שומרי תנ"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

בתקופה האחרונה ידענו אסונות כבדים בציבור שלנו. כהורים, מטפלים ומחנכים מוטלת עלינו ההתמודדות עם ילדים ונערים רבים שהיו עדי שמיעה או למצער עדי ראייה, ועלינו לסייע בעדם להכיל את הכאב בצורה שלא תותיר אותם פצועים וחבולים בהמשך חייהם.

התגובה המיידית של רוב בני האדם לטראומה, כוללת בהלה, פחד, עוררות ודריכות גופנית.

חשוב לדעת כי תגובות קשות לאחר אירוע טראומטי הינן לגיטימיות, ודווקא מהוות סימן טוב בחודש הראשון, ואין להיבהל מכך ולהיכנס להיסטריה, רק להגיב בצורה מתונה עם תמיכה נכונה וקבלה.

יחד עם זאת, כמו שלעתים פצע מסרב להפוך לצלקת ואינו מחלים, כך גם הנפש יכולה להישאר פצועה. מצב של פוסט טראומה הוא מצב בו גם זמן רב לאחר שהאירוע הסתיים והסכנה חלפה, האדם ממשיך להגיב בעוצמה רבה וחסרת פרופורציות.

טראומה יכולה להשפיע על ילד במגוון ערוצים: חודרנות – מצב בו הילד מתעסק כל הזמן סביב הנושא הטראומטי ואינו מסוגל להשתחרר ממנו.

הימנעות – מצב בו הילד לא מסוגל לשמוע את הנושא או לדבר עליו.

עוררות יתר – קשיים בשינה, סף תסכול נמוך והתקפי זעם. במקרים מסוימים הקושי יכול אף להשפיע על נסיגה התפתחותית.

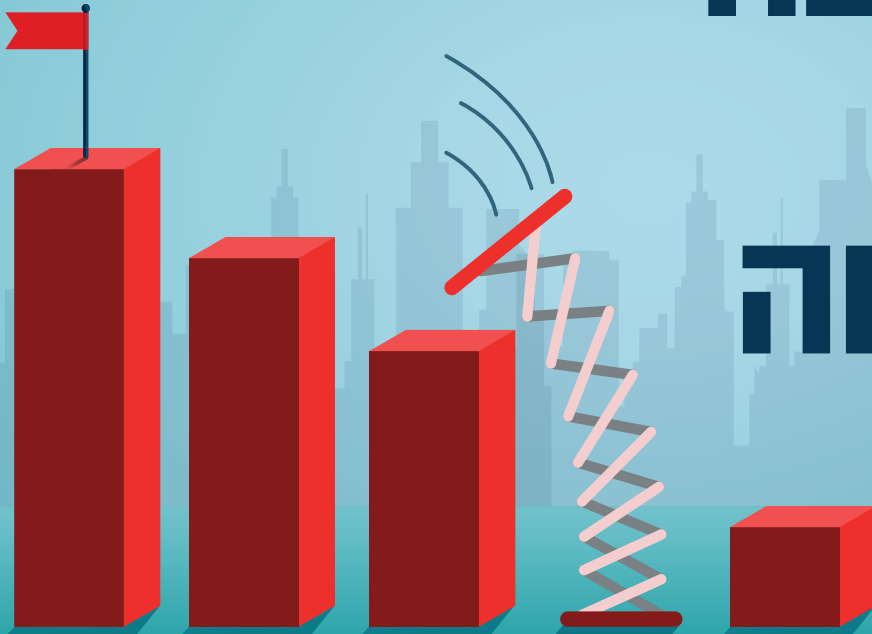
במשך החודש הקרוב, מה שחשוב זה לשחרר את הטראומה, לתת לתכנים המאיימים לזרום החוצה. כל ילד בצורה שלו. השחרור של הטראומה יכול להיעשות באמצעות שיח בנושא, בעיקר אצל ילדים וורבליים. במקרים האלו, טוב שהילד יספר ויחזור שוב ושוב על הסיפור הטראומטי, כדי שהטראומה תאבד מעוצמתה. חשוב להבנות לילד את הסיפור מהתחלה- איפה הייתם? מה קרה? ועד הסוף- איך הסתיים הסיפור? כן חשוב לתת לילדים מקום בטוח ואפשרות לדבר את הפחדים והמחשבות שלהם ולספר להם ביוזמתנו מה באמת קרה.

ילדים רבים יביעו את עצמם לאו דווקא בצורה מילולית. אלא דרך תגובות רגשיות כמו: בכי/ צחוק, תגובות גופניות כמו: רעד, הזעה, וגם דרך חלומות.

כהורים ומחנכים, עלינו להימנע מללחוץ על הילד לשתף, לספר ולדבר את הטראומה. עלינו רק לשאול ברגישות, ולהיות פתוחים וקשובים לדרך הייחודית בה הילד יביע את הטראומה. ואז לתת לטראומה לצאת. לשחרר, לקבל ולפתוח את הערוץ כדי שהטראומה לא תתקע בנפש. לאפשר ולהבין בכי, או לחילופין צחוק. לשמוע חלומות, וכד'.

אין ספק שהתגובות וההסתכלות של הילד תלויות באופיו ובמבנה האישיות שלו, עד כמה הוא רגיש או חרדתי. לכן כל ילד יחווה את האירוע בצורה אחרת ולכל ילד צריך לגשת בצורה אחרת. אם אתם מרגישים שילדכם לוקח את זה בצורה קשה מדי, או אם התסמינים מופיעים למעלה מחודש אחרי הטראומה, אל תהססו לפנות לייעוץ מקצועי.

המקפצה שלך להצלחה



זה בדיוק הזמן להתמחות בתחום מקצועות הנפש!

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

ייעוץ רגשי בשילוב אומנויות

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

הדרכת כלות / חתנים

- > 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 הכשרה טיפולית בלבד
- > שיטת הטיפול המוכחת לבעיות חרדה ודיכאון

COACHING - אימון אישי

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

תואר ראשון B.A. של האוני' הפתוחה - ההרשמה לסמסטר קיץ בעיצומה:

בפסיכולוגיה > מדעי החברה והרוח > חדש - תכנית רבבה לבוגרות סמינר ל BSC במדעים בהדגשת מדעי המחשב



לפרטים והרשמה: 02-6321620

מרכז י.נ.ר - בית הדפוס 30, ירושלים > rishum@ynrcollege.org > YNRcollege.org