

# כלים שלובים <sup>גליון 88</sup>

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

מופץ ללא תשלום בפריסה ארצית, לחיזוק והעמקת המודעות לתחום הנישואין והמשפחה בישראל

27 מיומנויות חברתיות  
גב' רבקה אלקובי

6 טיפול וירטואלי  
הרב שלום אביחי כהן M.A.

16 ילדים מסובכים באהבה  
גב' גלית שולמן

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה  
בית הדפוס 30, ירושלים > ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה > רח' האבות 64, באר שבע

לפרטים והרשמה: 02-6321600 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



מרכז י.נ.ר

מבילים חזון ומצוינות



## י.נ.ר בקהילה

מגוון רחב של אנשי מקצוע מתנדבים  
המעניקים סיוע בתחום האישי, זוגי ומשפחתי  
בעלות סמלית

♥ יועצי נישואי ♥ מנחי הורים ♥ מטפלי CBT  
מאמנים אישיים ♥ מטפלי NLP



02-6321609

שידורים חיים

שיעורים

הרצאות



Radio-family.org.il | 073383800

הורידו את האפליקציה



כלים שלובים | גיליון 88  
כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר)  
במשפחה בישראל (ע"ר).  
מנכ"ל: הרב מאיר שמעון עשור  
יו"ר: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א  
עורכות: טל פריגן, מנהלת תוכניות  
הכשרה ב'מרכז י.נ.ר'  
גב' רחלי עשור MSW  
העלון בפיקוח הועדה הרוחנית  
של מרכז י.נ.ר  
יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר  
עיצוב גריד ועריכה גרפית: חני בן עמרם  
כתובת המערכת:  
מרכז י.נ.ר - (ע"ר) ת.ד. 34351  
ירושלים מיקוד 91343  
טלפון ראשי: 02-6321600  
פקס: 073-338311  
דוא"ל: merkaz@ynrcollege.org  
כתובתנו באינטרנט: www.ynrcollege.org  
ניתן להעביר מאמרים לפרסום.  
כלים שלובים מחולק בתפוצה של כ 30,000  
עותקים בקרב בתי כנסיות, בתי דין רבניים,  
מועצות דתיות ומוסדות דת שונים ובתפוצה של  
למעלה מ 120,000 עותקים בתפוצה דיגיטלית,  
במטרה להעלות את המודעות לחיזוק תחום  
הנישואין והמשפחה בישראל.  
מעוניינת/ לסייע לנו בהפצת העלונים באיזור  
מגוריך?  
כתוב לנו ונשמח להוסיף אותך לרשימת  
המפיצים. שליח יגיע עם ביטאוניום לכתובתך  
(מינימום 30 עלונים לחלוקה).

מעוניין לקבל את הביטאון למייל שלך

או למייל של מכרים וקרובי משפחה?

ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של כלים  
שלובים ולקבל כל גיליון חדש לתיבת המייל -

ללא תשלום

פנה אלינו במייל: merkaz@ynrcollege.org  
או באתר - ynrcollege.org

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.

# סדנאות פלוס

סדנאות העשרה והתמקצעות  
מבית מרכז י.נ.ר

סדנאות, ימי עיון והשתלמויות קצרות מועד  
המיועדות ליועצים ומטפלים להעשרה מקצועית

אנשי מקצוע  
מובילים >

גישות ושיטות  
טיפול חדשות >

תעודת השתתפות  
בסיום כל >  
סדנא / השתלמות

ניתן להזמין הכשרות, השתלמויות וסדנאות  
לגופים וארגונים חיצוניים - בהתאם לקהל היעד

sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612

# אהבת ישראל

ללא סיבה וללא תנאי

הרה"ג אליהו אחרר שליט"א  
הרב הראשי למודיעין מכבים רעות



כל עוד אלה הם מושגי 'אהבה', נשאר האגו האישי במרכז. האדם אינו יוצא מתוך עצמו, אלא 'אוהב' רק את אלה שמביאים לו תועלת (ואין זה משנה איזה תועלת). ודאי שאין על מה לדבר במצב כזה של "וְאֶהְבֶּתְּ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ", שהרי כל אהבת הזולת במקרה כזה אינה קיימת אלא כדי לשרת את האגו האישי, ולא יתכן שאהבה זו תהיה גדולה יותר מהאהבה עצמית.

אבל יש סוג אחר של אהבה. זו אהבה שאין לה 'סיבות'. כשהורים אומרים שהם אוהבים את בנם, הם לא יסבירו את אהבתם ב'סיבות' כלשהן. הם אינם אוהבים אותו בגלל שהוא פיקח, נחמד או חרוץ. הם יאהבו אותו גם אם הוא לא יהיה כזה. הם אוהבים אותו בגלל שהוא בנם נקודה.

כיון שזו אהבה שאין לה 'סיבות', היא גם גדולה יותר מהאהבה שההורים אוהבים את עצמם. עובדה: כשמדובר בצרכים שלהם עצמם, עשויים ההורים לחסוך ולהחליט לוותר; אבל בשביל הילדים הם עושים הכל. יותר מזה: הורים גם מוכנים למסור את הנפש, כפשוטו, למען ילדיהם. זאת, כיוון שזו אהבה שאינה תלויה בסיבות כלשהן ומשום כך היא בלתי מוגבלת.

השאלה היא, כיצד אפשר לאהוב אדם זר באהבה כדוגמת זו שבין הורים לילדים?

ובכן האמת היא, שמבחינת הגוף הגשמי זה בלתי אפשרי. הגוף מכיר רק את עצמו, והוא מסוגל לאהוב רק את מה שמשרת אותו. אין הוא יכול לאהוב באהבה אמיתית משהו שמחוצה לו.

אבל בנוסף לגוף יש לנו גם נפש, נשמה, ומבחינת הנשמה אין שום מניעה לאהוב יהודי שני (נשמה שניה) באהבה אמיתית. שהרי מבחינת הנשמה לא קיימת הפרדה בין נשמה אחת לשנייה; כל נשמות ישראל הן כביכול נשמה אחת גדולה, מאוחדת. הנשמה השנייה אינה 'זרה' לראשונה; היא מאוחדת עמה באחדות שאין למעלה ממנה.

וזה המפתח לכל העניין: כל עוד אנו עושים את גופנו עיקר ושמים את הדגש עליו - אין אנו יכולים לאהוב את הזולת באהבה אמיתית, אבל אם נהפוך את פני הדברים, נרומם את הנשמה, נשקיע בה ובצרכיה הרוחניים - כי אז נוכל להגיע גם לאהבת ישראל ולאחדות ישראל אמיתית.

בימי ספירת העומר מתו עשרים וארבעה אלף תלמידי רבי עקיבא, בגלל שלא נהגו כבוד זה בזה (יבמות סב, ב). ימים אלו מדגישים לנו בצורה הברורה ביותר את חשיבותה של אהבת ישראל ואת חיוניותה של אחדות העם.

כשאנו מתבוננים בפסוק "וְאֶהְבֶּתְּ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ" (ויקרא יט, יח), הוא נשמע לנו כמו מליצה נאה ותו לא. וכי אפשר לדרוש מבן אדם לאהוב מישהו אחר באותו מידה שהוא אוהב את עצמו? אפשר, לכל היותר, לדרוש ממנו לאהוב גם את הזולת, אבל לא כמוך?

גדולי ישראל בכל הדורות לא ראו בצו זה מליצה גרידא, אלא משימה מעשית שהתורה מטילה על כל יהודי. הרמב"ם (הל' דעות פ"ו, ה"ג) פסק: "מצווה על כל אדם לאהוב את כל אחד ואחד מישראל כגופו, שנאמר "וְאֶהְבֶּתְּ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ". לפיכך צריך שיספר בשבחו ולחוס על ממונו, כמו שהוא חס על ממונו עצמו ורוצה בכבוד עצמו; והמתכבד בקלון חברו, אין לו חלק לעולם הבא".

היו שנהגו לקבל עליהם את מצוות "וְאֶהְבֶּתְּ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ" לפני תפילת שחרית כדי שהתפילות יהיו רצויות ויתקבלו, ובלשונו של הרב שלמה גאנצפריד (קיצור שולחן ערוך סי' יב סעי' ב): "כי אם חס ושלום יש פירוד לבבות ישראל למטה, אזי גם למעלה אין התאחדות", אלא שכדי להבין זאת עלינו לרדת תחילה לשורש הדברים.

כשאדם אומר שהוא אוהב אדם אחר - מדוע הוא אוהב אותו? נוכל להעלות אפשרויות רבות: הלה הוא איש שיחה נעים; הוא ניחן בשכל עשיר ובעצות נבונות; יש לו לב טוב; הוא אדם חרוץ ומצליח; וכן כיוצא בזה. כל אלה סיבות לגיטימיות שבגללן אנשים אוהבים אנשים.

אך לאמיתו של דבר, אהבה כזאת אינה אהבה אמיתית. היא דומה מאוד לילד שאוהב סוכריה: מה הוא עושה לסוכריה שהוא כל כך אוהב? הוא מוצץ ובולע אותה... כך גם באהבה מסיבות כגון אלה שנימנו לעיל - זו אינה אהבה אמיתית לזולת. האיש אוהב את ההנאה שהוא מפיך מהזולת ולא אותו. בעצם, הוא אוהב את עצמו.



# כסף רוצים או כסף עוטים?

חיים דיין, בעל תואר שני בעבודה סוציאלית בהתמחות קלינית, תלמיד מחקר באוניברסיטה העברית בתחום הפרעת קשב, ויו"ר "מכון הקשב" - מיזם חברתי עבור אנשים עם הפרעת קשב, רכז התכנית להכשרת מדריכי נוער בסיכון במרכז י.ג.ר. 037445691 | haymdayan@gmail.com



מכירים את המצב שבו אתם נותנים ונותנים, הילד לוקח ולוקח, אבל הוא לא מעריך ולא מוכן לעשות גם מאמצים מצדו? מתן הוא אב שהחליט לתת לילדים שלו הכל, שלא יחסר להם שום דבר. הוא עובד קשה לפרנסתו, אבל נותן לילדים כמעט כל מה שהם מבקשים, ללא קשר ליכולותיו הכלכליות. הבן שלו, שי, בן ה-16, מחזיק בכרטיס אשראי שהאבא נתן לו. עקרונית הוא אמור לדווח על כל קנייה, אבל הוא "שוכח" לעשות זאת ולא מפנים גם כשהאבא מסביר לו. בפסח הוא יצא לטייל עם חברים, במימון האב כמובן. הטיול עלה לא מעט ולמתן היה ברור מאליהו שהאבא אמור לממן את הכל, בלי שהוא יעשה מאמץ כלשהו מצדו, אפילו לא לעזור בבית. מתן רוצה להמשיך ולהעניק לילד, אבל הוא מרגיש שמתן מתייחס אליו כ"מובן מאליה". מתן רוצה ששי יעריך את המאמצים, שיעשה משהו כדי להכניס לעצמו מעט כסף למשל, ללכת לשיבת בין הזמנים, ללמד ילדים, לעבוד באיזושהי עבודה בחופש, או לפחות שיעזור בבית בשמחה. שי לא משתף פעולה. מתן פנה להתייעצות כשהוא אובד עצות. הוא רוצה לתת לשי מרחב. להמשיך ולהעניק לו, הוא לא רוצה "לסגור לו את הברז", אבל המצב לא יכול להמשך כפי שהוא.

אבל עדיין יש לו השפעה עליה, שאינו חסר אוניס. כך הוא נכנס לחיים שבהם יש איזון בין תחושת הכל-יכול שנותן לו העיגול לצורך להתכופף בפני המציאות והכללים שמעניק לו הריבוע. בגיל הנעורים האדם עושה עיבוד נוסף למפגש בין העיגול לריבוע. זהו גיל של "ילדות שנייה" שבה כוח החיים של הנער מתעורר (נעורים מלשון התעוררות). בגיל הנעורים העיגול של האדם גדל והוא "פוגש" מחדש את הריבוע. בשלב זה תפקידו של הנער לשמור גם על העיגול של עצמו וגם על הריבוע. אם הוא יהיה עגול מידי - הוא יתקשה לתפקד במסגרות ובזמנים, יחתור לעצמאות מופרזת ולמרי, ינסה לבדוק גבולות ולקחת סיכונים. מאידך, אם הוא יהיה מרובע מידי, הוא ירגיש ריקנות ועצב, תחושת זיוף פנימי, חוסר עצמאות, הססנות, צורך מוגבר בחיזוקים מחברים וכדומה. מאחר שגיל הנעורים הוא גיל של התהוות ויצירת זהות, נראה פעמים רבות מעברים בין נטייה לעיגול גדול מידי לנטייה לריבוע גדול מידי.

מדוע שי לא מעריך את הכסף? מדוע משאבים נראים לו כדבר מובן מאליה? בנפש האדם יש שני כוחות מרכזיים, אותם ניתן להגדיר כחלק עגול וחלק מרובע. החלק העגול רוצה שדברים יקרו רק מפני שאני רוצה. חלק זה אומר "אם אני רוצה משהו זה סיבה שהדבר יתממש". תפקידו של חלק זה הוא להקשיב לעולם הפנימי של האדם, ופחות לעולם החיצוני ולצרכי הזולת. חלק זה אחראי על תחושת ייחודיות - "אני", בחירה חופשית, עצמאות ויצירתיות. לעומת זאת, החלק המרובע רוצה שדברים יקרו רק בגלל שאני עושה. חלק זה תפקידו לחבר את האדם למציאות החיצונית ולומר "אם אני עושה משהו זה סיבה שהוא יתממש". הרצון של האדם נמצא בעולם הפנימי. במציאות החיצונית קיימים כללים ברורים, ודברים מתרחשים רק אם עושים אותם בפועל, בהתמדה ובהתאם לכללים. זה תפקידו של חלק זה, לגרום לאדם לפעול בסדר ועקביות, קבלת כללים וגבולות, להכיר במציאות הפיזית והחברתית.

הרב הירש מסביר (בראשית ח כא): "צעירים רוצים להתפתח מתוך עצמם... צעירים עלולים לעשות את הרע, שכן טרם הורגלו להיכנע לעול מצות. שליטה עצמית ומשמעת דומות עליהם כעול, ובשאיפתם לעצמאות "ינערו" עול זה מעליהם. אכן קשה להתגבר על עצמאות זו של הרצון, חוסר הבגרות השכלית מתווה עליה את תו העקשנות, אך עצמאות זו היא השורש של האישיות המוסרית שלעתיד".

אדם נולד עם עיגול גדול. ילד קטן מתקשה לקבל שאין משהו שהוא רוצה. הרצון שלו הוא הדבר הקובע בעיניו. תפקיד ההורה לטפח גם את החלק העגול של הילד וגם את החלק המרובע. התחלת החיים כעיגול, אינה במקרה. היא נחוצה ביותר. החיבור לריבוע אינו רק צורך טכני, גם הוא נחוץ ביותר לשלמותו הנפשית של האדם. האדם הוא גם חירותי וגם כפוף למציאות. שני החלקים הללו נחוצים לבריאותו הנפשית של האדם וקשה להתנהל בצורה תקינה בלי האיזון בין השניים.

בנוסף חשוב לדעת שישנם גם סגנונות שונים של אנשים. יש שנולדים עם עיגול גדול יותר ולא במקרה. לא כל האנשים אמורים להחזיק באותו איזון בין העיגול לריבוע. יש תפקידים בעולם שלהם נדרשים דווקא אנשים עם עיגול גדול, ותפקידים שבהם נדרשים אנשים עם ריבוע גדול. גם אנשים עם עיגול גדול זקוקים להשתמש בריבוע שלהם, אך הם זקוקים לעבודה מיוחדת כדי לחבר בין העיגול לריבוע.

יש תחנות בחיים שבהן האדם חווה בעוצמה את הפער בין העיגול לריבוע. למשל, בילדות המוקדמת ההורים משקיעים מאמצים ללמד את הילד לחיות בשלום עם הריבוע. הם מקנים לו גבולות וכללים, ולא תמיד הוא מקבל זאת בחפץ לב. הוא לומד שאמנם הוא אינו יכול לקבל את כל מה שהוא רוצה, אבל חלק הוא כן יכול לקבל. הוא מפנים שלמרות שאין לו שליטה על המציאות,

המשפחות הכי טובות צריכות אותך

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

# קורס מדריכי נוער בסיכון

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

קורס מקצועי שמטרתו הקניית הבנה, ידע ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרי הנעורים היבטים פיזיים, נפשיים וחברתיים, תיאוריה וגישות קליניות להתערבות מקצועית

ידע ומיומנויות באיתור וזיהוי גורמי מוקדי הסיכון והערכתם

התייחסות לסוגיות מורכבות: הפרעת קשב, נשירה, בעיות התנהגות, סמכות וגבולות, אלימות, מדיה והתמכרויות

בפיקוח: דרכי משפט בית הדין לחסות הראשות הרחי שלמה בארי שליט"א

מרכז י.נ.ר. מובילים הזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625 בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

אצל אנשים עם הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD) רואים פעמים רבות "עיגול גדול מריבוע". שי הוא אחד מאלה. הוא אובחן בגיל צעיר, אבל לטענתו כיום כבר למד לתפקד כתלמיד ללא צורך בתרופות. אבל התכונות האופייניות לאנשים עגולים, ניכרות אצלו מאוד. הוא רוצה חופש, נוחות, אינו אוהב להתאמץ. חשובה לו מאוד העצמאות והוא רוצה שהדברים יבואו ממנו. הוא מצליח להניע את עצמו כאשר הוא רוצה משהו, יותר קשה לו להתמיד בביצוע של מה שצריך לעשות. הוא רגיש לעיגול שלו. מתן מזהה את הצורך ונענה לו, אך הוא פחות שם לב ששי זקוק גם לטיפוח הריבוע שלו.

בהקשר של כספים, האב מתן מטפח בעיקר את החלק העגול של שי, אבל בו-זמנית הוא מצפה ששי יפעיל את החלק המרובע שלו, וכעת אפשר להבין מדוע הדבר לא עובד כמצופה. נחשוב על העיגול והריבוע כמו שני צמחים - צריך להשקות את שניהם. כאשר מתן "משקה" רק את הצמח העגול ומתעלם מהצמח המרובע, הצמח העגול גדל מאוד ומאפיל על הצמח המרובע שצומח פחות. שי מבין בשכל את המציאות המרובעת, אבל רגשית הוא חש בעיקר את העיגול. הוא מתרגל לחיות מתוך תפיסה ש"כסף רוצים" - כמו שאומר העיגול: "דברים הם תוצאה של רצון", והלב שלו לא מרגיש ש"כסף עושים" - כמו שאומר הריבוע: "דברים הם תוצאה של פעולה". כמוכן שכסף הוא רק דוגמה והדבר נכון לעוד הרבה דברים בחיים. למשל כשילד חווה תסכול מכך שהוא צריך לעזור בבית, לתת יחס הוגן לחבר או מכך שבשביל לדעת את החומר צריך פשוט ללמוד.

במהלך ההדרכה מתן הבין שהוא מרגיש שכשהוא נותן לשי "ריבוע" של כללים ועקרונות הוא לוקח לו משהו, הוא מגביל אותו והוא לא אוהב להגביל, הוא מעדיף להעניק ולתת מרחב. לאחר ששוחחנו על כך כעת הוא חושב דווקא שהוא מעניק לו, הוא מטפח את הריבוע של שי. הוא מבין שההגבלה קיימת במציאות עצמה כשההורה דווקא "מרפד", מרכז ומתווך אותה עבור הילד. הוא חש יותר ויותר שהניסיון להתעלם ממגבלות המציאות - מגביל יותר ממה שהוא מאפשר.

מתן הבין שכדי להקנות ריבוע, לא די במילים, נדרשים מעשים. חלק מהריבוע הוא המעשיות. מתן קבע סכום מסוים שהוא ייתן מעתה לשי בלי קשר לשום דבר, רק כי הוא אוהב את הילד ורוצה לשמח אותו, רק כי שי רוצה. כך הוא ימשיך לטפח את העיגול שלו. אבל כל סכום שמעבר לכך, שי יצטרך לעמול על מנת לקבל כסף. מתן שיתף את שי בשינוי, הסביר לו על שני הכוחות בנפש ושהוא החליט להעניק לו גם ריבוע וללמד אותו שיש כללים ברורים סביב ההתנהלות הכלכלית. שי לא הבין עד הסוף, ניסה להתווכח, אך היה ברור לו שהאב החלטי בעניין. הם בנו יחד תכנית שמגדירה מה שי צריך לעשות כדי לקבל עוד דברים. שי שהתרגל לחיות עם סכומים גדולים יותר, למד שהוא צריך לעמול על הכסף אם הוא רוצה לקבל יותר. השינוי הוביל לשינויים נוספים בחייו של שי, ביכולת ההערכה שלו ובפיתוח תחושת האחריות. שי שיתף שהוא חשב שאין לו ריבוע, שהוא לא יהיה מסוגל לעמוד בדרישות לאורך זמן. דווקא העובדה שהאב הציב לו גבולות לימדה אותו שהאב מאמין שיש לו ריבוע, שהוא לא אדם כזה שיכול לעשות רק מה שהוא רוצה, אדרבא, יש לו חופש לעשות גם מה שהוא צריך, גם אם אין לו חשק.

# טיפול

## וירטואלי



בעידן שבו הווירטואלי הפך להיות מציאות יומיומית שנוגעת בכל תחום בחיינו, הגיוני לראות כתבים וכותבים שטוענים לזכותה של מערכת הזום ויתרונה גם בטיפול הנפשי וזוגי. מאמר זה מנסה להביא קולות אחרים ונועד להעלות מחשבות נוספות אודות הטיפול בזום, ובכך לתרום למטופלים ולמטפלים כאחד בבואם לשקול את עמדתם סביב נושא חשוב זה.

הרב שלום אביחי כהן M.A. יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט, רכז התכנית להכשרת יועצי נישואין ומשפחה במרכז י.ג.ר בשיתוף האוניברסיטה הפתוחה.



### זה לא אותו דבר

אי אפשר להתעלם מהעובדה הפשוטה: מבחינתם של אנשים יש הבדל בין להיפגש בקליניקה במפגש ישיר ובין להיפגש דרך זום. בפועל ההתייחסות לשני סוגי המפגשים הללו - הן מצד המטפל והן מצד המטופל, היא התייחסות שונה, וכל דיון סביב הסוגייה הזאת נובע מההכרה שיש שוני בין שני סוגי המפגשים הללו. אמנם כששואלים מטופלים ומטפלים: מה שונה? לרוב הם ידברו על נוחות. לא צריך לצאת מהבית, אין זמן נסיעות וכדומה. אכן, טיפול נפשי וזוגי דרך הזום יכול להיחווה אצל חלק מהאנשים יותר נוח ואולי גם חסכוני.

זה מוביל אותנו לשתי שאלות חשובות: א. מה מכוון את הטיפול או מה זה בכלל טיפול? ב. מה מכוון ומניע את המטפל?

### מה שמכוון את הטיפול

נראה שאפשר לעשות אבחנה גסה בין שני סוגי התייחסות לטיפול: התייחסות אחת רואה בתלונה שאדם מתלונן את העניין והבעיה שבה יש לטפל. נוכל לראות בגישות מבוססות CBT שרווחות כיום, סגנון התייחסות שרואה בתלונה ובמילים המדוברות את העניין ולא למה שנמצא מעבר להן. אפשר שלסגנון התייחסות זה, גישת הטיפול בזום באופן גורף יכולה להיות הרבה יותר לגיטימית. זאת משום שכאשר ההתייחסות היא לסימפטום - אם זה בצורת הוראה או הפעלת פרוטוקול טיפולי העוסק בסימפטומים הבעייתיים של המטופל, הגיוני לומר כי מה שקורה או מה שנשמע במפגש ישיר מושמע גם במפגש מרחוק.

נראה שעל עובדה אחת לפחות ניתן יהיה לקבל הסכמה מקיר לקיר, והיא, שבמובן מסוים הטיפול מרחוק - בוודאי כתופעה, הוא חידוש והמצאה של התקופה שבה אנחנו חיים. באופן ספציפי יותר, זהו חידוש שנוגד מתוך הכרח של מצוקה נפשית בעיצומה של מגפת הקורונה. עם התפשטות המגפה חלו איסורי קרבה והתקהלות. אלו הביאו לקשיים ביצירת קשרים חברתיים וטיפוליים שהגבירו את הצורך במתן מענה נפשי. מתוך מציאות הכרחית זו, עולם הטיפול בזום פרח ונכנס לכולנו לתודעה.

ניתן היה לחשוב שברגע שתקופת החירום תעבור, נחזור לשגרת טיפול דרך יצירת קשר בינאישי בלתי אמצעי, אבל בפועל, להרבה מאוד אנשים - מטופלים ומטפלים - נוח להישאר במצב החדש. מאמרים רבים שנכתבו לאחרונה תומכים במסגרת הטיפול החדשה, מכונים רבים גייסו אנשי מקצוע ואקדמיה ואף הספיקו לעשות מחקרים שמראים שהטיפול בזום אינו שונה מהטיפול שנעשה בקליניקה. יש אפילו שמדברים על כך שיש לטיפול בזום יתרונות לא מבוטלים על הטיפול המסורתי. אחד מהטענות מביא כראיה את העובדה שישנם אנשים שדווקא הטיפול מרחוק גרם להם להיפתח ולשתף פעולה, מה שלא קרה קודם לכן.

יחד עם זאת, נרצה לנגוע במספר נקודות ולקרוא תיגר לא בהכרח על התופעה כשלעצמה, אלא על קבלתה הסוחפת ללא בחינתה בהתאם לכל מקרה בנפרד, ובעיקר על התייחסות של טעם אישי ושיקולי נוחות מבלי העלאת שאלות ובחינה עצמית של המטפל ושל המטופל כאחד.

## קורס חובה לכל איש/אשת חינוך וקהילה ומומלץ לכל איש משפחה

מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

# עזרה ראשונה נפשית

מיומנויות מעשיות להתערבות ראשונית  
במצבי מצבי משבר, אבדן, שכול וטראומה

➤ הקורס אינו מחייב רקע טיפולי

➤ קורס מתקשב ללמידה עצמית מועבר כולו  
בלמידה מקוונת - בצפייה בשיעורים  
מוסרטים באיכות מעולה

➤ הקורס מועבר ע"י הרב אביחי כהן M.A.  
יועץ נישואין בכיר, פסיכותרפיסט,  
ורכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.נ.ר.

10 מפגשים

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
לפרטים והרשמה: 02-6321602

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

YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - קבלת יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609



מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצוינות

אך אם ההתייחסות למה שמכוון את הטיפול היא מעבר למדובר, מעבר לתלונה, זה אומר שיש משהו שנמצא שם מעבר למילים ולתלונות שמציג המטופל. מהו המשהו הזה?! אפשר להצביע על שני מרכיבים חשובים שאמנם קשורים זה לזה אך גם שונים באיכותם. המרכיב הראשון הוא: ההקשר שבתוכו נאמרות המילים. המרכיב השני: זהו הגוף - הנוכחות הגופנית של המטפל ושל המטופל.

ברמת ההקשר ניתן לומר, שישנה הרבה אינפורמציה שעוברת באמצעות מסרים שאינם מילוליים ושהם מגדירים את המסרים המילוליים. כאשר המטופל אומר משהו - מתלונן, מדבר, לא נוכל להבין אותו באמת אם לא נראה את ההקשר הרחב יותר שנצפה בין היתר באמצעות גופו השלם, תנועות ידיו ורגליו, תנוחת גופו, הבטה בעיניו ועוד מרכיבים של הקשר רחב שאינו יכול לעבור דרך עדשת מצלמה מרחוק. בטיפול שמתייחס מעבר למדובר, חיסרון זה הוא קריטי להבנת עולמו הפנימי של האדם ולהבנת העניין האמיתי שאיתו הוא מתמודד.

ברמה גבוהה יותר נאמר שאנחנו מדברים על גוף במובן של נוכחות - עצם הנוכחות של גוף אחר וכל מה שהוא מעלה. אין המדובר כאן על נוכחות שמעבירה מסרים לא וורבאליים וסוגים של מחוות גוף, אלא על נוכחות הגוף האחר המפגישה אותנו עם כל מה שהגוף האחר שנמצא לצידנו מעלה בנו. זהו מקום שבמסגרת מאמר זה קשה לנסח אותו, אך נחשוב על כל אותם דברים שאדם מביא בגופו - הוא משתעל, מתעטש, מריח, נע בחוסר נוחות, זע ברגליו, ועוד דברים רבים שניתן לכרוך יחד ולומר שהשהייה לצידו של גוף אחר היא מקום שמעלה מתחים וחרדות ברמות שונות מעצם הנוכחות של גופי לצידו של גוף אחר. זה מוביל אותנו לאחד מהטיעונים הנפוצים של המצדדים בטיפול בזום. טיפול בזום - הם אומרים, מאפשר למטופל הרבה יותר נוחות, הרבה פחות חרדה, ועוזר לו להיפתח ולשתף פעולה עם הטיפול. טיעון זה חשוב מאוד במקרים מסוימים, אך מעלה מחשבות נוספות על מה מכוון את הטיפול ומהי מטרתו.

### נוחות ונוכחות

האם באמת מה שאנחנו רוצים בטיפול, זה לגרום למטופל להרגיש נוח יותר? האם הורדת החרדה מהמפגש הפרונטלי היא מטרה שיש בה יתרון לטיפול הנפשי? נראה שגם כאן, אם אנחנו יוצאים מנקודת הנחה שהעניין הטיפולי הוא בעיסוק בסימפטום המוצג, יתכן שיש יותר מקום לשקול זאת כמטרה שיכולה להתכתב עם מה שמכוון את הטיפול.

אך אם אנחנו עוסקים במה שנמצא בנפשו של האדם, במעבר למדובר ולתלונה, אפשר לראות במצבים מסוימים את הנוחות שעליה מדבר המטופל כמאפשרת להסתיר או להימנע ממה שהוא שהוא מאוד מרכזי בחוויה הטיפולית וזה המפגש בנוכחות האחר והנגזרות מכך. בטיפול זוגי אנחנו מדברים על "אפקט נוכחות" גבוה יותר כי שם הגוף האחר אינו רק של המטפל אלא של שני בני הזוג האחד בנוכחותו של השני, ושניהם בנפרד בנוכחותו

שבתוכו אפשר להסתכל על החיים הללו ולהרחיב אותם. באופן דומה, נחשוב על איש ההיטק שיושב כל היום מול מסך מחשב, ובערב מגיע לבית ויושב בטיפול שוב מול מסך מחשב, גם כאן הכנסנו את הטיפול כחלק ממרוץ החיים ודילגנו על ההפסקה הזאת שטיפול מאפשר, הפסקה שחשובה כל כך ליצירת מרחב שממנו ניתן להסתכל על החיים שמחוצה לו.

### מחויבות

עניין נוסף שיש לתת עליו את הדעת כאשר מדברים על טיפול מרחוק, זהו מבחן המחויבות של מטופלים לתהליך. כאשר מטופל מגיע לקליניקה הוא מתאמץ ומפנה מקום משמעותי עבור התהליך האישי או הזוגי, כאשר הוא מבטל מפגש הוא גם אומר אמירה בהקשר טיפולי. כשמדברים על טיפול דרך זום מרכיבים רבים שקשורים באזור המחויבות לא מתקיימים, ואמנם, סוברים תומכי הטיפול הווירטואלי שמבחן המחויבות עובר דרך התשלום, תשלום למפגש מראה על מחויבות ותשלום על ביטולו הוא חלק מאתגר המחויבות של התהליך הטיפולי.



בעצם האמירה כאן שהתשלום הכספי של המטופל חשוב לו מאוד ונכונותו לשלם עבור

המפגש - כמו גם עבור ביטולו, הוא סימן למחויבותו

לתהליך. ואכן, אם התפיסה הטיפולית מתייחסת למה שמדובר ולא מעבר לכך, הרי שהדברים עשויים להיות פשוטים יותר - יש כאן מטופל שמתלונן על קושי, הוא פונה למטפל שיוצר מסגרת טיפולית וירטואלית שבתוכה יש כללים הכרחיים כמו למשל המחויבות של המטופל למפגשים הללו, ואת זה עושים בין הייתר באמצעות קביעת זמן וסכום לתשלום, וכאשר המטופל מתכתב עם הכללים והמסגרת כולל התשלום על המפגשים ועל הביטולים, הרי שהוא כאן ומחויב לתהליך.

מצד שני, נקודת מבט שאינה מתייחסת לנאמר אלא למה שמעבר לו, עשויה לראות את המטופל פועל באופן מודע כמי שמאוד מעוניין בטיפול ומוכן לשלם על כך ככל שיתבקש, אך התנאי שלו להיפגש דווקא מרחוק יכול לכוון אותנו למחשבה שהוא מבקש להיפטר ממה שהוא שקשור מעצם הנוכחות שבמפגש הישיר, ובמקום הזה ראוי שאשאל ממה הוא מבקש להיפטר? כי הרצון לשלם בחפץ לב - מה שעשוי להיתפס כסימן למחויבות עלול להוות כסות לא מודעת לחוסר מחויבות, השאלה היא איך אנחנו תופסים את המושג של מחויבות. האם זאת מחויבות לדבר על התלונות או מחויבות להיות נוכח ולהתמודד עם אתגר הנוכחות, העמדה הרואה בנוכחות אתגר טיפולי מרכזי לא תראה את הנכונות לתשלום כעומדת בפני עצמה במבחן המחויבות, ולכן בטיפול מרחוק מרכיב המחויבות יהיה לוקה בחסר.

### שיקולי כדאיות כלכלית

אחד השיקולים שמניעים חלק מהמטופלים והמטפלים הוא שיקולי כדאיות מבחינה כלכלית. ההגעה לטיפול כרוכה מעבר להשקעת זמן ואנרגיה גם בהשקעת משאבים כספיים. לעתים ההוצאות שמסביב למפגש עצמו, כמו למשל, נסיעות, הפסד

של המטפל. המפגש הבלתי אמצעי מעלה אסוציאציות, חרדות ומתחים, ואף מפעיל הגנות והימנעויות שנחסכות בעולם הווירטואלי כי הן מתעוררות דווקא במפגש עם גוף אחר.

בחשיבה הזאת, איננו מתעלמים ממצבים אחרים שבהם נוכל לשקול מפגש מרחוק. למשל, אפשר לחשוב על מבנים נפשיים מסוימים שמפגש יכול להתאפשר בשיתוף פעולה רק אם יש שלישי חוצץ בין המטפל למטופל ובכל מקרה נצטרך ליצור את החוצץ הזה בקליניקה בכל מיני צורות. במצבים אלו, ההפרדה ביננו באמצעות הזום יכולה לאפשר משהו שלא היה קורה ללא חוצץ.

יש גם מקרים אחרים שבהם יש הבנה שהמפגש הווירטואלי משמש כאמצעי ולא כמטרה. למשל, אדם שלא יוצא מהבית כי הוא סובל מדיכאון חמור ומוכן לדבר רק דרך הזום. במקרה כזה, המפגש דרך הזום יכול לקדם תהליך בלתי אמצעי ונוכל לשקול זאת בחיוב. השאלה הגדולה היא, איך אנחנו מתמקמים בטיפול, מה העמדה שלנו או מה מכוון את הטיפול? כאן האמירה היא שהטיפול לא מכוון לכך שלמטופל יהיה נוח, אלא שהוא יצמח ויתפתח מתוך חוסר הנוחות והחרדות שעולות וצפות מעצם המפגש והנוכחות הפיזית.

מעניין לחשוב על "אתגר הנוכחות" לא רק ביחס למטופל, אלא גם ביחס למטפל. המטפל עשוי להיות שעות רבות בקליניקה, ומגיעים אליו אנשים ומצבים שונים. גם המטפל מתמודד עם המפגש האינטימי הזה שבו אנשים נכנסים למרחב שלו בכל מיני צורות. מבחינה זו, המפגש בזום מקל גם על המטפל. אך כאשר החשיבה הטיפולית מתייחסת מעבר לסימפטום ולמדובר, המטפל צריך לחשוב על המורכבות של נוחות המטופל והמטפל מול אתגר הנוכחות המציף את כל אותם מרכיבים לא נעימים אך מצמיחים ומפתחים את המטופל.

### המרחב המעברי

אחת המחשבות הנוספות שעולות ומחדדות את הייחודיות של המפגש הישיר על פני הווירטואלי, קשור למושג המרחב המעברי או המרחב הפוטנציאלי (Potential Space) של ויניקוט. מושג זה מתאר את היכולת ליצור מרחב נפשי שבו האדם מסוגל להשהות את תפיסת המציאות שלו ולהרחיב את החוויה היומיומית שלו. בעצם, בהתייחס לשאלה הקשורה בנוחות המטופל או בני הזוג בטיפול זוגי, ישנה הנחה שאנחנו מבקשים לשלב ככל הניתן את הטיפול עם שגרת החיים ולצמצם ככל הניתן את ההפרעות למציאות היומיומית של המטופל.

אולם האם באמת זאת המטרה? נחשוב על הטיפול הזוגי, לא קשה לתאר את המשמעות הגדולה שיש בהוצאת בני הזוג מהמקום וההקשר שבו הם נמצאים למקום אחר שאליו הם צריכים לנסוע, לשהות האחד בחברת השני לעתים כמה שעות, לדבר ולהיות זה בקרבתו של זה בזמן שנוצר עבורם מחוץ למציאות הרגילה שלהם. כאשר אנחנו נפגשים עם בני הזוג "ומאלצים" אותם לצאת מאזור השגרה שלהם, אנחנו יוצרים עבורם את אותו מרחב שמפסיק את החיים בחוץ, אותו מרחב



# מחפשים מקצוע עם שליחות?



מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

חייגו עכשיו

## בואו ללמוד ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החץ

שילוב לימודים עיוניים עם עבודה מעשית ולווי אישי לאורך כל הדרך

מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי להתמודדות עם אתגרים במעגל החיים

מיועד לבעלי רקע ונסיון בתחום הייעוץ או בעבודה חינוכית קהילתית בכפוף לראיון קבלה

גישות וטכניקות מובילות, ניתוח סיטואציות, צפייה בטיפולים והדרכה משולבת

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה שערי הלכה ומשפט

קבוצות גברים / נשים בירושלים ובמרכז

חדש-קבוצת נשים מתחילה בבאר שבע!

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות

לפרטים והרשמה: 02-6321625

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים - ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה - האבות 64, באר שבע

זמן עבודה, בייביסיטר ועוד, מרובות יותר מהתשלום על המפגש עצמו. טיפול בזום בהחלט עשוי לחסוך למטופלים סכום לא מבוטל.

גם עבור מטפלים הטיפול בזום מאפשר הרחבת קהל הפונים מעבר למגבלות הגיאוגרפיות, וכאשר מדובר על מטפלים שגרים באזורים מרוחקים או במכונים שמבקשים לספק מטופלים לצוות רחב, הרי שהטיפול בזום הוא פתרון שמאפשר רווח כלכלי גדול יותר.

כאשר מתייחסים למציאות הזאת של מטפלים ומטופלים שמבקשים ומוכנים לנהל טיפול בזום מתוך מניעים כלכליים, נראה שגם בהתייחסות העוסקת בסימפטום, ברגע שנכנסים לטיפול שיקולי עלות וכדאיות, המטפל הופך להיות סוג של מוצר שקונים בחנות. המטופל מבחינתו יכול לדרוש מהמטפל להיות קצת בסגנון כזה וקצת בסגנון אחר, המטפל מצידו יצטרך להתאים את עצמו ולשנות את ההתנהלות והסגנון שלו בהתאמה לדרישותיו של המטופל שמשלם על כך ממיטב כספו.

עד כמה זה נכון לטיפול? אם נבחן את הדברים לאור דבריו של לאקאן (Jacques Lacan) מגדולי הפסיכואנליטיקאים שדובר על כך שהכסף מוחק את כל המשמעויות, הרי וודאי שכניסת שיקולים כספיים לתהליך פוגע בו מהותית. אמנם, יכול להיות שטיפולים המכוונים לאזורי הסימפטום יכולים להסתדר עם זה יותר, אבל חשוב גם לזכור כי כאשר זאת התפיסה היא עובדת לשני הצדדים, כלומר, לא רק שהמטופל רואה במטפל מוצר, גם המטפל יפעל מול מטופליו ואף יסנן אותם בהתאם לכדאיות הכלכלית שלו ופחות מהמקום של אהבת אדם.

### לסיכום

1. טיפול וירטואלי הוא טיפול אפשרי ואף נכון במצבים מסוימים, יחד עם זאת, כשיטה ועמדה, יעילותו תלויה בתפיסה הטיפולית של המטפל ובהתאמתה למטופל.
2. בגישות המתמייחסות לממדים מעבר לתלונות המוצגות והמדוברות, החשיבה על דאגה לנוחות המטופל והנגשת הטיפול אליו עשויה להתנגש עם התהליך הטיפולי.
3. מרכיב מרכזי בטיפול שאינו עוסק בסימפטומים הוא נוכחות שאינה רק מכשיר להעברת מסרים לא מילוליים אלא חוויה עמוקה שקשורה במפגש בלתי אמצעי עם גוף אחר שמתוכו מתהוות חרדות, הגנות והימנעויות שהן המכשירים העיקריים לצמיחה והתפתחות.
4. בכל תפיסה טיפולית שתהיה, ולפני כל החלטה שהמטפל יחליט ראוי שיהיה זאת מתוך כוונת ראש ומחשבה הלוקחת בחשבון שאלות שונות כגון: עד כמה זה נכון למטופל? מה באמת המטופל רוצה? את מי ואת מה זה משרת? האם זה נכון ועד כמה לשתף פעולה? ועוד כיוצ"ב.

מילר, ז. א. (2016). הלא מודע והגוף המדבר. הכנס העשירי של ה-WAP שהתקיים בריו דה ז'נרו.

וויניקוט, ד. ו. (2004). משחק ומציאות. תל-אביב: עם עובד.

פרויד, ז. (1913). על פתיחת הטיפול, תל אביב: עם עובד.

אוונס, ד. (2005). מילון מבואי לפסיכואנליזה לאקאניאנית, תל אביב: רסלינג.

# שבת חלום

## על שולחן השבת והמרחב המשפחתי



הרב חגי ולוסקי | shaalti.co.il | 052-9453811 | office@shaalti.co.il



### למה לא כל יום שבת?

'כיף לכם הדתיים', אמר לי חברי דביר, קצין האג"ם של האוגדה. היה זה באחד מימי ראשון לפני כשני עשורים, עת כיהנתי כרב אוגדה ברמת הגולן. באותה שבת שהינו במפקדת האוגדה שתי משפחות, שלי ושלו, במסגרת התורנות הקבועה שלנו.

'מדוע?' שאלתי אותו, והוספתי להקשות: 'מה ראית אצלנו שכל כך מיוחד, שאתה מציין עובדה זו?'

דביר התקרב ובמבט רציני אמר לי: אתמול במהלך יום השבת, מבלי שתבחין, ערכתי השואה בין משפחתך למשפחתי. לאחר שסיימתם להתפלל, ישבתם לסעודת שבת ברוע ובנעימות. במהלך הסעודה שרתם שירי שבת, שוחחת עם הילדים, התעניינת בלימודיהם, שמעת אותם מספרים פרשת השבוע. ואילו אני מצאתי עצמי באותו זמן מתארגן עם בני משפחתי ליציאה לטיול - בילוי השבועי.

ואם תשאל מה רע בכך, הרי הנסיעה, כמו גם הבילוי עצמו, מגבש את המשפחה ומאפשר לנו זמן איכות. הרי שבסיכומו של יום, שבנו לביתנו לאחר יום עמוס בחוויות, אבל לא מצאנו לנו זמן שבו ישבנו כולנו יחד, זה עם זה. גם במהלך הטיול כל אחד היה עסוק בפלאפון שלו, בקשר עם ידידיו, והזמן הזה לא באמת מהווה זמן איכות להאזין זה לזה.

עד היום זכורה לי שיחה מכוננת זו. חז"ל אומרים: "אמר לו הקב"ה למשה: מתנה טובה יש לי בבית גנזי ושבת שמה, ואני מבקש ליתנה לישראל - לך והודיעם" (שבת י ע"ב). הדברים המרגשים שאמר דביר, ברגע של גילוי לב אמיתי משקפים את הצורך להיערך לשבת, ולהקדיש תשומת לב ליעול ושיפור הזמן המשפחתי מיוחד הזה.

### השומר שבת הבן עם הבת

שולחן שבת מהווה הזדמנות שבועית ולעיתים היחידה לפגוש את כל בני המשפחה. עלינו לנצל שעת כושר ייחודית זו, שמאופיינת

ברוגע של העדר מפריעים חיצוניים, כדוגמת המכשיר הנייד, וואטסאפ, מיילים ועוד. את זמן האיכות הייחודי הזה נקדיש לבני משפחתנו. נעבור עם ילדינו על החומר שלמדנו במסגרות החינוכיות, נאזין בקשב רב לדברי התורה שיספרו.

אחד העקרונות בחינוך הוא "לעשות עסק". 'לדבר על...', 'לעסוק ב...'. ועוד. בקידוש של יום השבת אנו מצטטים את הפסוק "וְשָׂמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת לְדִרְתָּם פֶּרִית עוֹלָם" (שמות לא, טז). כחלק מהנחלת השבת לילדינו, עלינו 'לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת', לעסוק רבות בענייני יום השבת, בהיבט ההלכתי, כמו גם בהיבט הרעיוני.

הרב זילברשטיין שליט"א, בספרו 'שבת בשמחה' מספר אודות אברך שהזדמן לו לראות, כשהוא יושב בבית הכנסת ומעיין בספר סיפורים על גדולי ישראל. הרב תמה על שאברך זה, הידוע כמתמיד גדול, מעיין בספר סיפורים במקום ללמוד סוגיה בתלמוד או לעיין בספר למדני, ושאל אותו מה הביא אותו לעיין בספר זה דווקא.

האברך, שלא נעלב מהשאלה, השיב לתמיהת הרב שכאבא למשפחה ברוכת ילדים, מוטלת עליו הזכות והחובה לחנך את ילדיו. הילדים נהנים מאד מסיפורים אלו, הוסיף האברך ולכן זוהי חובה המוטלת עלי לא פחות מלימוד תורה.

### מתי מתחילות ההכנות לשולחן שבת?

בשולחן שבת מושקעים מאמצים רבים. אם המשפחה טורחת וחושבת כיצד לגוון את התפריט. אך האם נערכת גם הכנה לתוכן הרוחני / המשפחתי? למה שיהיה בשולחן עצמו, מעבר לצד הגסטרונומי? מה יהיו נושאי השיחה, מה תהיה התקשורת בין בני המשפחה?

במהלך השבוע מומלץ להכין את החלק התורני של שולחן שבת. כשם שהתבשילים לא יתבשלו מעצמם, כך גם הרעיונות שיעלו

# שינוי בואו להוביל



תר. פ. עמית

## NLP

תכנית ההכשרה ל-  
nlp practitioner

התכנית המקצועית והמובילה  
בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה באישור  
לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית  
לשחרור חסמים רגשיים, חיזוק התודעה ויצירת שינויים  
חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית.

קבוצות נשים / גברים בירושלים ובמרכז



לפרטים והרשמה: 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

על השולחן, ראוי להם שייעשו לאחר מחשבה תחילה. עלינו לדעת ששולחן שבת אל לו להתנהל כבדרך אגב ויש להיערך אליו כראוי.

חז"ל מספרים לנו, כיצד נערכו חכמי התלמוד: "תניא, אמרו עליו על שמאי הזקן: כל ימיו היה אוכל לכבוד שבת. מצא בהמה נאה, אומר: זו לשבת. מצא אחרת, נאה הימנה, מניח את השנייה ואוכל את הראשונה. אבל הלל הזקן, מידה אחרת הייתה לו, שכל מעשיו לשם שמים, שנאמר 'ברוך ה' יום יום' (תהילים סח, כ)". הגמרא מביאה שתי גישות כיצד יש להיערך בקניות לשבת, הראשונה של שמאי. כשמצא בהמה נאה, היה מכין אותה לשבת. אם לאחר מכן מצא בהמה אחרת נאה יותר, היה שומר אותה לשבת ואוכל את הראשונה ביום חול. נמצא שגם אכילת הבהמה הראשונה היתה לכבוד שבת. לעומת זאת הלל, במצב דומה לזה של שמאי, היה אוכל את הבהמה הראשונה ביום חול לפני שמצא בהמה שניה נאה יותר. הלל היה בוטח שימצא בהמה נאה לשבת. ופסק המ"ב בס"ר נ"ק ב: "והסכימו הרבה פוסקים שגם הלל מודה שכדברי בית שמאי עדיפא טפי".

מסיימת הגמרא ואומרת: "תניא נמי הכי, בית שמאי אומרים: מחד שביך לשבתך". מבאר רש"י: "מאחד בשבת שלך תן ליבך לשבת הבאה". כלומר, החל

מהיום הראשון בשבוע, הכן את צרכיך לשבת הקרובה. שמאי מורה לנו שההיערכות לשבת מתחילה מיום ראשון בשבוע, ונמשכת לאורך כל השבוע עד הדקות האחרונות שלפני הדלקת נרות.

” אמר לו הקב"ה למשה:  
מתנה טובה יש לי בבית  
גנדי ושבת שמה, ואני מבקש  
ליתנה לישראל - לך  
והודיעם ”

בדורנו אין כמעט משמעות להלכה זו, שכן כיום המזון ב"ה מצוי בשפע מוצרים רב, וניתן להשיג כמעט הכל במשך כל ימי השבוע. ובכל זאת חשוב לתכנן ולהיערך לפני ולא נמתין עם מרבית ההכנות ליום שישי.

כתב החפץ חיים בספרו 'נדחי ישראל' (פרק לז ס"ק א): "ואם הוא יודע שבערב שבת לא יהיה לו פנאי להתעסק, להכין צרכי שבת מחמת איזה אונס, ואין לו אדם אחר שיטרח בעבורו, מחויב להקדים את עצמו מבאמצע שבוע להכין איזה דבר לכבוד שבת, כדכתיב 'זכור את יום השבת', ור"ל להיות זוכר תמיד השבת כדי לקדשו ולענגו".

ממליץ מאד להכין תכנית היערכות לשבת, שמטרתה להכניס שבת בצורה ראויה ולא להגיע לשבת כשאנו "סחוטים כלימון". נחלק את המטלות שניתן לבצע בתחילת / אמצע שבוע. בתכנון ניתן גם להגדיר "קוים אדומים", מה מסיימים עד יום חמישי, כדוגמת קניית פרחים לשבת, שניתן לרכוש גם ביום חמישי, כמו גם אפיית המאפים לשבת. וכך נשאיר ליום שישי את הפעולות שלא ניתן לבצע במהלך השבוע.

# הדור החדש של הטיפול הקוגניטיבי והתנהגותי- טיפול מבוסס תהליך

מאת: שי שרון. מאסטר TFT, מטפל  
ומנחה ACT ומדריך מיינדפולנס מוסמך  
<https://shaysharon.co.il> | [shay.sharon.mbt@gmail.com](mailto:shay.sharon.mbt@gmail.com)



הגל השלישי של הטיפול הקוגניטיבי והתנהגותי כבר אינו חדש. טיפולים מבוססי מיינדפולנס נעשו דבר שבשגרה ומשולבים כמעט בכל גישה, מ-CBT מבוסס מיינדפולנס ועד לפסיכואנליזה מבוססת מיינדפולנס. לתרפיית קבלה ומחויבות יש דרך אחרת להמשיג את הבעיות מהם סובלים אנשים הפונים לעזרה נפשית. נכון להיום תרפיית ACT קיימת במידה מועטה יחסית בישראל וזאת כנראה אודות להיעדר ספרים מתורגמים לעברית. במאמר הקצר שלהלן יובאו כמה נקודות מרכזיות משיטה והשקפה מרתקת זו.

על-ידי תרגילים ומטפורות המטופל מונחה להיפתח ולהיות נכון לקבל את כל טווח החוויות הפנימיות שלו כגון מחשבות, רגשות ותחושות, בין אם הן נעימות ובין אם לא. הסיבה לכך היא לא מפני שחוויות פנימיות לא נעימות הן רצויות כשלעצמן, אלא מפני שהימנעות מהן גורמת לסבל מאחר שהיא מושכת אותנו להתרחק מאותם דברים החשובים ויקרים לנו, אלה שיכולים להביא משמעות וחיוניות לחיינו.

במחקרים רבים ACT נמצא יעילה כטיפול בבעיות אכילה, בעיות של מתחים וחרדה, הפרעת פאניקה, טראומה, כאבים כרוניים, דיכאון, התמכרויות, כפייתיות אובססיביות ועוד. בתיאוריה של ACT מובא שלכל אדם ישנם שש כמיהות (פְּמִיָּה: רצון עז; הֶשְׁתַּוְּקָקוּת; הֶפְסָפוּת; הֶתְאַוּוּת) יסודיות העומדות בבסיס המוטיבציה לכל הפעולות שהוא עושה. אלא שלעיתים השכל, או במילים אחרות, הדרך שבה הקוגניציה האנושית מוכוונת לפתור בעיות בעולם החיצוני, מניעה את האדם להשיג את מושאי הכמיהה בדרך לא יעילה. זו מובילה לנוקשות קוגניטיבית ולצמצום של חיי האדם לחיות יותר ויותר בתוך עצמו ולהתרחק מהגשמה עצמית ומשמעות. על מנת שיוכל האדם לשוב לחיים מלאים עליו לפתח גמישות קוגניטיבית. תרגול ופיתוח של ששה תהליכים מאפשרים להרחיב את רפרטואר ההתנהגות הזמינה בהקשרים שונים כדי לצעוד שוב בדרך המספקת את הכמיהות - שיתבארו להלן - המובילות לשלווה נפשית, איזון ומשמעות. הכמיהות:

**1. הכמיהה לקוהרנטיות (עקביות, רציפות) - הצורך בקוהרנטיות מובנה בשפה האנושית ובשכל האדם. זהו הצורך "ליצור" סדר במידע שיש לנו על האובייקטים החיצוניים והפנימיים. חיצוניים כגון חפצים, מאורעות, אנשים, עוד. פנימיים כגון רגשות, אמונות, ידע מילולי (דקלרטיבי) וידע בלתי מילולי (אפיזודי או פרוצדורלי). דוגמא ליצירה של קוהרנטיות: כאשר יש לנו מידע על תחום מסוים ואנו "יודעים" כיצד הדברים אמורים להיות, אם יתגלה לנו מאורע הסותר את הידע הקיים זה**

תרפיית קבלה ומחויבות באנגלית נקראת בשם Acceptance Commitment Training או בקיצור ACT (נהוג להגות במילה אחת "אקט")

ש פ י ר ו ש ו  
את מה שמועיל ועובד עבור האדם כדי להגיע לאן שהוא רוצה להגיע בחיים מבחינת הערכים והמשמעות העליונה עבורו. זה אומר לבחור בעצמך את הכיוון ולהיות מסוגל להתקדם בכיוון זה על-ידי מעשיך גם בנוכחותם של מכשולים. לבחור כיוון או כיוונים לחיים כולל בתוכו גם לגלות ולהיות מודע מהם הדברים החשובים והיקרים לך. ב-ACT האפשרות לסגל את היכולת לעשות מה שמועיל כדי להתקדם אל עבר מה שמשמעותי עבורך גם בנוכחותם של מכשולים נקרא בשם גמישות פסיכולוגית.

במשך יותר מ-20 שנים המחקר הבינלאומי שנערך בתחום מראה שגמישות פסיכולוגית היא המפתח לבריאות נפשית ולחיים מיטביים ברמה המנטלית, ויש לה השפעה לא מבוטלת גם על בריאות הגוף. בעוד שגישות ישנות יותר של טיפול קוגניטיבי והתנהגותי הדגישו את היעילות שבהפחתת המכשולים המנטליים הפנימיים - מחשבות בלתי רצויות, רגשות ותחושות - באימון של קבלה ומחויבות מחפשים לקדם חיים של עשייה עם משמעות גם בנוכחותם של מכשולים מעין אלו.

ב-ACT הטיפול מורכב מעבודה על שישה תהליכים בסיסיים המביאים לפיתוח וטיפוח של הגמישות הקוגניטיבית. כשמישיגים גמישות קוגניטיבית אז מתאפשר לאדם לבחור באמת בחיים בעלי משמעות חיובית ולא להיות מובל באופן אוטומטי על-ידי התנהגויות לא מועילות הגורמות לצמצום של החיים ולריקנות קיומית. זה מושג על-ידי יצירת "מרחב תמרון מנטלי" ומציאת הערכים החשובים לאדם בתוך סבך המחשבות, הרגשות והתחושות הגורמות לסבל נפשי שהוא מנת חלקם של לא מעט אנשים.



# הצטרפו לתכנית ההכשרה המבוקשת



## C.B.T טיפול קוגניטיבי התנהגותי

באישור **איסמא** איגוד ישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

- השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפייטיות
- לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות

**הקבלה לתכנית לעומדים בדרישות איט"ה:**  
חינוך מיוחד, יעוץ חינוכי, עו"ס, תרפיה באמנות וכד'

קבוצות חדשות גברים \ נשים



מרכז י.נ.ר. המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321603**  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - קבלת יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

מעורר תחושה של "אי-נוחות מנטלית". במצב כזה אנו נמצא מיד הסבר כיצד המידע החדש - המאורע - מסתדר עם הידע הקיים. בדרך זו אנו "בונים" את העולם המנטלי ומנסים לסדר אותו כך שיהיו לנו אמונות "נכונות" וידיעה נכונה לגבי מהי "האמת".

הרבה פעמים השכל מוביל אותנו לאכוף סדר מדומה על העולם. זה נעשה על ידי התמקדות בחיים האישיים כבעיה שצריך לפתור אותה. לעיתים על-ידי שימוש בקוהרנטיות מילולית-לוגית ("העיקר שאני יודע להסביר את כל מה שקורה לי וגם מסביבי, אם ההסבר שלי מסתדר על-פי חוקי הלשון אז זו האמת"). המובילה לכך שאנו חיים יותר ויותר בתוך הראש של עצמנו במקום להבחין ולהיות מודע לעולם כפי שהוא.

שינוי לטובה בכך יכול להיות מושג על-ידי מעבר לקוהרנטיות פונקציונאלית ע"י הפרדה קוגניטיבית: להתמקד על מה שעובד ומצליח עבורי ולא על "האמת". דבר זה מוביל לגמישות קוגניטיבית ולבסוף לחכמה ולתבונה מועילים יותר ולשקט נפשי.

**2. הכמיהה לשייכות** - בני אדם כמהים להיות "נראים", שירגישו שהם קיימים, שיהיה לאחרים אכפת מהם ולהיות שייכים לקבוצה. למרות שכמיהה זו בריאה ואף הכרחית לקיומנו, קורה שדווקא הניסיון לממש אותה גורם לסבל נפשי. אנו עלולים לשקר לגבי עצמנו כדי להגן על האגו או להתקרבן. לעתים אנו גורמים נזק לעצמנו בכך שאנו "נדבקים" לסטנדרטים שמטרתם לספק אנשים אחרים ויש לנו נטייה לדאוג ולחשוש מפני דחייה וזלזול.

השכל עלול להוביל אותנו לספק את הכמיהה לשייכות על ידי ניסיון להיות "מיוחדים" מהשאר. המיקוד בחיים נעשה צר ועיקרו "הסיפור שלי" בהשוואה לשל אחרים, מה שגורם לבדידות או תחושת בדידות. אנו מוצאים את עצמנו מגנים, משקרים ומחביאים חלקים מעצמנו כדי לממש את ייחודיותנו. התוצאה היא שאנו הופכים ל"סיפור", מה שנקרא ב-ACT העצמי המומשג או בלשון אחרת - "האגו".

שינוי חיובי יכול להיות מושג על ידי מעבר להשקפה על העצמי כ"טרנסצנדנטלי" כפי שנקרא ב-ACT או בלשון אחרת האני כצופה והאני המודע. עיקר המיקוד אז מוכוון למודעות ולתודעה בין-אישית גבוהה יותר. הנושא המרכזי הוא הקהילתיות והסביבה האנושית, מה שמוביל לפרספקטיבה רחבה יותר בקשר לתחושת העצמי האמיתית. כך נבנה קשר טוב ובריא יותר, הן עם העצמי והן עם אחרים כאדם שלם ומודע.

**3. הכמיהה להרגיש** - לבני-אדם ישנה כמיהה טבעית לחוויות המעוררות הרגשות ורגשות מכל הסוגים. הרגשות חיוניות עבורנו. כשהן מתפקדות כראוי הן כמו מצפן המורה לנו מה טוב עבורנו וממה עלינו להיזהר ולהתרחק, מה גורם לנו סיפוק ושלמות ומה גורם לנו ייאוש וריקנות. אפילו תינוקות קטנים עובדים קשה על-מנת לראות, לטעום, לשמוע ולהרגיש. אנשים מבוגרים צופים בסרטים עצובים או מפחידים, שומעים חדשות

על-ידי חשיבה זו, הקשב נעשה גמיש יותר ומכוון על-ידי הרצון. התוצאה היא שהאדם מתחיל לחיות בהווה באופן מלא ומפתח אוריינטציה גדולה יותר לסביבה הפנימית (המנטלית והגופנית) ולסביבה החיצונית.

**5. הכמיהה למשמעות** - אפשר לומר שזו היא הכמיהה הנעלית ביותר שיש לאדם. שיטת הלוגותרפיה שאיתה ייסד ויקטור פרנקל מבוססת כולה על השאיפה למשמעות. תפיסה בהירה של המשמעות הסובייקטיבית יכולה להעניק לאדם אמנם אספקה אינסופית של מוטיבציה לחיים. אך בקלות אנו עלולים למצוא את עצמנו מאבדים את הקשר עם המשמעות האמיתית של חיינו ובמקום זה לרדוף אחר ציות למטרות חברתיות שאינן עולות בקנה אחד עם שלנו ולחפש אחר סיפוקים שטחיים. מאפיין חשוב של המשמעות הוא שהיא אינדיבידואלית: מה שמעניק משמעות עבור אדם אחד אינו בהכרח מעניק משמעות לאדם אחר והערכים והמשמעות של חיי הוריו של האדם או החברה שבה הוא חי לא חייבים להיות חשובים גם עבורו. כל אחד צריך לבחור בעצמו את משמעות חייו. (כדי להקל בהבנת והפנמת עניין זה צריך לשהות מעט עם עצמך, ולשאול את עצמך בכנות: "אם שום אדם בעולם לא היה יודע שאני עושה את הדבר הזה, עדיין זה היה חשוב עבורי?").

אנו כמהים למשמעות הנובעת מבחירה עצמית, אך לעיתים אנו עלולים לטעות ולרדוף אחר דברים שהשכל מורה לנו שאנו צריכים וחייבים. המיקוד אז הוא על רכישה והשגה של דברים או אל ציות חברתי גרידה, האדם נעשה כאילו שהוא "מתוכנת", מה שמוביל אותו לצורך תמידי בהצדקה עצמית וחיפוש אחר סיפוקים. התוצאה של התנהגות כזאת היא תחושה של ריקנות או חוסר רגישות.

שינוי בזה מושג על-ידי מעבר לכיוון חדש של פעולה מכוונת ערכים המספקים משמעות. עיקר המיקוד צריך להיות על פעולות ומעשים איכותיים המגיעים מתוך בחירה אישית כנה, הנקבעים על-ידי האדם עצמו. זה מוביל למוטיבציה גדולה יותר ולהערכה עצמית חיובית. התוצאה היא השגת משמעות בחיים תחושת שלימות ונחת רוח, והתקדמות אל עבר מטרות אמיתיות מתוך בחירה.

**6. הכמיהה למוכשרות ומסוגלות** - ישנה כמיהה בסיסית לפעול בעולם ולעשות דברים באופן אפקטיבי, לחיות, לעבוד את ה', להמציא וליצור, עם הכישרונות והמיומנות המיוחדת לנו. זוהי הכמיהה להיות מסוגל, מוכשר ובעל יכולת טובה. זוהי נהיה טבעית איתה אנו נולדים. כשרואים תינוק קטן משחק, מיד אפשר לשים לב כמה הוא מוכן להתאמץ ולהשקיע על-מנת ללמוד דברים פשוטים כמו לפתוח קופסא או להקפיץ כדור. אף אחד לא צריך לשכנע או ללמד את התינוק כמה זה חשוב או אפילו לתת לו תגמול עבור זה, הוא פשוט חפץ להצליח לעשות דברים. התגמול נמצא בגוף המעשה עצמו, וכשהוא יגדל הוא יבלה הרבה שעות כדי ללמוד להצליח לקפוץ בחבל או לנסוע על אופניים או ללמוד פרקי משנה בעל-פה.

קשות כדי לחוש עוררות רגשית, קוראים ספרי מתח וחולמים בהקיץ על חוויות שעברו. אי אפשר למצוא שום סוג של רגש, "נעים" או "לא נעים", שאנשים אינם מחפשים להרגיש על-ידי צפייה, קריאה, שמיעה ואפילו על-ידי פעילויות אקסטרים. מכל מקום ברור שכל האמור הוא כל עוד שהרגשות הינם צפויים ואינם עוצמתיים מדי.

לעיתים במהלך החיים אנו עלולים להתחיל לחשוב שאנו אמורים להרגיש אך ורק הרגשות טובות ונעימות ולהשתמש בכח פתרון הבעיות של השכל כדי להשיג מטרה זו. המיקוד שלנו אז הוא על איך להיפטר מכל סוג של כאב, אפילו קטן, או אי נוחות מינורית. במצב כזה, נוצר ניתוק לא טבעי בינינו לבין הגוף והסביבה והאדם עלול למצוא את עצמו מבצע פעולות להימנעות מכל רגש שלילי. בשלב הבא תהיה הימנעות אף מרגשות חיוביים (שהרי כל הרגשה טובה לבסוף חולפת וזה לא נעים, אם כך צריך להימנע גם מהרגשה טובה מדי) וכל זה מוביל לחוסר תפקוד רגשי או לתפקוד רגשי לקוי, צמצום של אפשרויות בחיים וסבל. השינוי לטובה בעניין זה מושג על-ידי מעבר לקבלה ומוכנות להרגיש את כל טווח הרגשות. המיקוד במצב זה הוא על התובנות שאפשר להשיג בעזרת הרגשות והכאב והיכולת להמשיך הלאה. האדם מפתח קשר טוב ובריא עם הגוף והסביבה והוא משיג גמישות רגשית נרחבת. התוצאה היא נכונות גדולה יותר להרגיש, "לטעום" ולהשתתף בחיים. אפשרויות חדשות נפתחות ואחר כך אפשר יהיה להרגיש טוב עם כל מצב שיזדמן, בין אם הוא נעים ובין אם לא.

**4. הכמיהה לאוריינטציה (הכרת הסביבה, שליטה במרחב, התמצאות) -** כמיהה זו מגיעה מהצורך של האדם לדעת היכן בדיוק הוא נמצא כעת "במסע" חייו. זה גם הגיוני, אף אחד אינו מעוניין ללכת לאיבוד. אם אדם מוצא את עצמו פתאום במקום זר שאיננו מוכר הוא מיד יבחן היטב את הסביבה כדי לברר היכן הוא נמצא על-מנת למצוא את הדרך לצאת משם ולחזור למקום מוכר ובטוח. חוסר התמצאות גורם לחוסר ביטחון ועל מנת להשיג תחושת ביטחון אנו מנסים להבנות ולהבין היכן אנחנו ביחס לעולם ולחינו.

הבעיה היא שבמקום להתכוונן למקום שבו אנו באמת נמצאים ולהזדמנויות המונחות לפנינו כעת, מכוונת פתרון הבעיות שלנו (השכל) מכוונת אותנו למחשבות חוזרות בנוגע לעבר ולדאגות בנוגע לעתיד. זה מרגיש כמו שאנו מנסים כל הזמן לענות על השאלות "מדוע אני כאן?" "איך אני יכול להגיע למקום אחר?" "מה עומד להיות?" "איך אני יכול לשלוט על זה?". המיקוד עובר לסיפור על העבר שלנו ועל מה יהיה בעתיד. אנו חושבים על "אז" ו"שם" ו"כשהיה כך אז" וזה מוביל לרומינציה (העלאת גרה) מחשבתית, דאגות, אי ידיעה וחוסר ביטחון. החיים מתקיימים ללא מודעות ומנותקים ממה שקורה כאן ועכשיו.

כדי לפעול לשינוי בעניין זה צריך לכוון את עצמנו למודעות גדולה יותר לכאן ועכשיו, מודעות מלאה לרגע ההווה (מיינדפולנס) ולהתמקד בעיקר על ההתבוננות וההבחנה במה שמועיל.



# המפתח שלך להצלחה

## תואר ראשון B.A. של האוניברסיטה הפתוחה



מדעי החברה  
הרוח



מדעים (B.Sc.)  
בהדגשת מדעי המחשב



ניהול וכלכלה



פסיכולוגיה

לימודים בקבוצה ובתכנית מובנית

ללא צורך בפסיכומטרי בגרות

סיוע בהגשת מלגות לזכאים

אפשרות להכרה בלימודי הוראה\ישיבה

ההרשמה בעיצומה!

\*הלימודים בתכנית זו משלבים קורסים אקדמיים במדעי המחשב ובמתמטיקה. בגרי התכנית יקבלו תואר במדעים. ההדגשה במדעי המחשב תופיע בגליון הציונים בלבד.

**לפרטים והרשמה: 02-6321617**

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז ינר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה < בית הדפוס 30, ירושלים.

מה שקורה לעיתים הוא שבמקום להתמקד על רכישה ויישום של יכולות אישיות, כישורים ועשייה בעלת משמעות, השכל מטה את האדם לחתירה אחר הישגיות חיצונית וחומרית אשר איננה מספקת את הכמיהה הנזכרת. במצב כזה המיקוד של האדם הוא על שלמות (פרפקציוניזם) והימנעות מכישלון. הוא נעשה כאילו שהוא מונהג בידי כח חיצוני המכריחו לפעול, והוא עלול ליפול עקב כך לדחיינות או לחילופין להתמכרות לעבודה (וורקהוליום). התוצאה יכולה להיות חוסר מעש מצד אחד או היגררות והימנעות עקבית ללא מנוחה.

השינוי ייווצר ע"י מעבר למיקוד ההתנהגות על קניית הרגלים הולכים וגדלים של מחויבות לפעולה המבוססת על ערכים מספקי משמעות כמו שזכרנו בכמיהה החמישית. היא תוביל את האדם לטווח התנהגות ופעולה רחב גמיש ומאוזן המספק תחושת שלמות של חיים מלאי משמעות ומימוש עצמי.

התהליכים המרכזיים העומדים בבסיס של ACT שבעזרתם משנים את הכיוון מנוקשות לגמישות קוגניטיבית (מובא כנקודות בלבד, להרחבה ניתן לעיין ברשימת הספרים והמאמרים המצוינים למטה):

- א. הפרדה קוגניטיבית - לכמיהה לקוהרנטיות.
- ב. האני כצופה והאני המודע - לכמיהה לשייכות.
- ג. קבלה ונכונות - לכמיהה להרגיש.
- ד. מודעות מלאה לרגע ההווה (מה שקורה כאן ועכשיו) - לכמיהה לאוריינטציה.
- ה. ערכים ומשמעות - לכמיהה למשמעות.

ו. מחויבות לפעולה - לכמיהה למוכשרות ומסוגלות.  
לסיכום: המטרה הכללית של ACT היא להגביר את הגמישות הפסיכולוגית - "היכולת ליצור קשר עם הרגע הנוכחי בצורה מלאה יותר כאדם מודע, ולשנות או להתמיד בהתנהגות כאשר הדבר משרת מטרות בעלות ערך ומשמעות". הגמישות הפסיכולוגית מבוססת באמצעות שישה תהליכי ליבה. כל אחד מהמרכיבים הללו מתפתח ומתפקד כמיומנות קוגניטיבית-מנטלית חיובית, ACT זו לא רק שיטה להימנעות מסבל או כמענה לפסיכופתולוגיה אלא זוהי דרך חיים.

מקורות: ספרים: A Liberated Mind by Steven Hayes

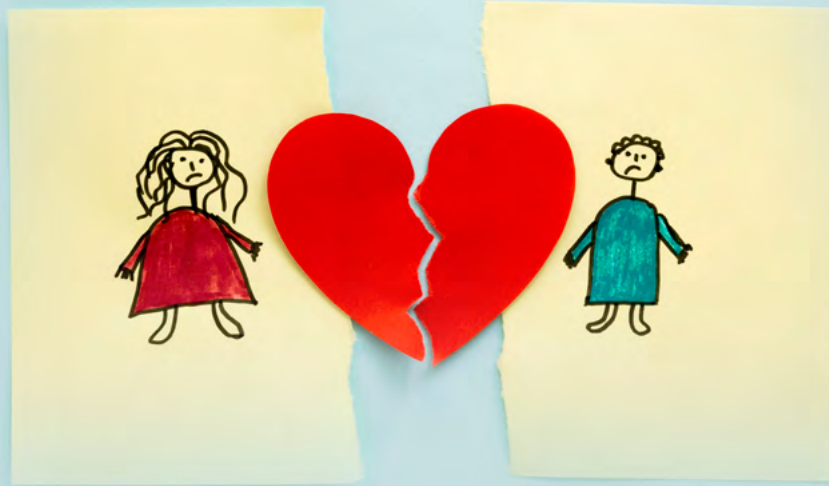
ACT Made Simple by Ross Harris

Learning RFT by Niklas Törneke

מאמרים: Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36(6), 667-673

Kashdan, T. B. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. Clin Psychol Rev, 30(7), 865-878

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192



# ילדים מסוכנים באהבה

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

גב' גלית שולמן, מנחת הורים | [Galit.shulman@gmail.com](mailto:Galit.shulman@gmail.com)

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

## זירושין כתהליך אתגרי

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

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

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

תוצאות קצרות הטווח של הגירושין מתבטאות בהשפעה שלילית על ההסתגלות המיידית של ילדים ומתבגרים במגוון מדדים רגשיים, לימודיים, התנהגותיים וחברתיים. הילד עובר בגירושין חוויות של אובדן וצער הדומות לחוויות האובדן בתהליכי אבל. תגובות אלו אופייניות יותר לשנה הראשונה שאחרי הגירושין. תהליכי עיבוד האובדן כוללים את השלבים הבאים: הכחשה - הילד מנסה לדחות את המציאות הקשה או לבטלה. אשמה - תופש עצמו כאחראי לגירושין בגלל התנהגותו הרעה. כעס - עד כדי כעס ועוינות כלפי ההורים. ייאוש - יכול להתבטא בדיכאון ואבל, איבוד תאבון, נדודי שינה, ונסיגה חברתית ולימודית. לבסוף מגיע שלב ההשלמה עם המציאות החדשה.



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

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

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

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

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

**עניינים נוספים בסביבת הילד:** נישואים מחדש של אחד או שני



מזכירות

\*\*\*  
מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה  
\*\*\*

הצטרפו לתכנית המקצועית

# הכשרת מנחות הורים

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



האוניברסיטה הפתוחה



האגודה הישראלית למנחי הורים



מועצה ציבורית להורים בישראל



משרד החינוך אגף שפ"י

< הכשרה ייחודית ומקצועית המעניקה כלים מעשיים להנחייה קבוצתית ופרטנית

< ארגז כלים עשיר ומיומנויות לחיזוק ופיתוח סמכות הורית וחינוכית בכל שלבי החיים

< לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי

**מרכז י.נ.ר.**  
 מובילים חזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321625**  
 בית הדפוס 30, ירושלים - ז'בטינסקי 100, פתח תקווה - האבות 64, באר שבע  
[Ynrcollege.org](http://Ynrcollege.org) > [Rishum@Ynrcollege.org](mailto:Rishum@Ynrcollege.org)

## קשיים בהסתגלות הזוגית:

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

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

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

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

## קשיים בהסתגלות ההורית

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

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

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

## השפעות ארוכות הטווח על הגירושין על הסתגלות הילדים

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

## להלן סקירה קצרה של חלק מקשיי ההסתגלות המופיעים בטווח הארוך:

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

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

**שתי השפעות משמעותיות נוספות נוגעות לקשיים בזוגיות ובתפקוד ההורי:**

# השמירה על העולם, ילד



## מנחי מוגנות

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ



בשיתוף:

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

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

באישור ועדה רוחנית

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצוינות

לפרטים והרשמה: 02-6321612

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

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

בנוגע לתפקודם ההורי, עולים 2 מאפיינים מרכזיים:

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

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

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

מקורות:

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

# הבעת חיבה בתקופת האירוסין



מאת: הרב אליהו בן סימון ראש בית ההוראה "שלמות המשפחה" - יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט

זוננפלד זצוק"ל: "ואפשר גם מצוה שיתקרבו הלבבות". רואה שם בהשוואתו לדיני הרחקות של אשתו נדה. ואכמ"ל.

מיסוד ההיגיון הזה נהגו ברוב ככל קהילות ישראל שאינן קהילות חסידיות להמשיך ולהיפגש בתקופת האירוסין למרות שכבר סברו וקיבלו להינשא מתוך נשיאות חן, והרי שמעתה הדבר אינו פשוט כלל מבחינה הלכתית להמשיך להיפגש, אך ראו בשו"ת "שלמת חיים" (אבה"ע סימן ל"ב והלאה) שיישב מנהג העולם להיפגש לפני החתונה ובשו"ת "אז נדברו" (ח"ז סימן ס"ח וסימן ע"ט) שהתאמצו ליישב מנהג העולם.

אחר שהבנו את המורכבות של "תקופת הביניים" שמצד אחד ישנם דיני הרחקה מעריות אך יש קרבה מסויימת שחשוב לייצר כדי "שלא ינשאו זה לזה כמו אנשים זרים", ומצד שני "צריך לדעת שלא יהיה יותר מדי ואסור לעבור את הגבול" כלשונו המדוייקת והבהירה של מורינו הגר"ק זללה"ה שהבאנו לעיל, הרי שצריך התבוננות רבה ויושרה פנימית עמוקה בכל ביטוי שחתן וכלה "מאורסים" בוחרים להשתמש. מזקנים אתבונן כששאלתי לרבותי ולחכמי ישראל בזה אמרו לי שמילות הערכה יש להתיר, אך ממילות אהבה ראוי להמנע. והגם שזהו הכלל וכך נוהגים בני התורה, נראה מאוד כי לעיתים גם מילות אהבה הינם חלק מהצורך של זוגות מסוימים במצבים מסוימים ובמגזרים מסוימים, ועל כן עליהם לעשות שאלת חכם אם נכון להם ואם מותר להם להשתמש במילות חיבה ואהבה.

לסיום אצטט ממכתב מרגש ואוטנטי שכתב הצדיק הירושלמי רבי אריה לוי"ן ע"ה (מי שמיוחס לו המשפט האל מותי "הרגל של אשתי כואבת לנו") לגיסו לעתיד בתקופת היותו מאורס. "כבוד ידידי בלתי מכירי המיל"ג (=המיועד להיות גיסי) זונדיל נ"ר 'כל התחלות קשות'. גם לי קשה הדבר איך ובאיזה אופן להתוודע אליך, ואתה לא תדע אותי מתמול שלשום. אמנם אנשים אחים אנחנו מצד אחותך העדינה, היא אהובתי, כי המסבב הסיבות וקורא הדורות מראש התקשר את לבבינו להיות צמודים כאחד". (התפרסם בגליון "המעין" כ-100 שנים לאחר כתיבתו).

תקופת האירוסין הינה תקופה מורכבת מבחינה רגשית ומבחינת ההתפתחות הזוגית אך מורכבת שבעתיים מבחינה הלכתית. מצד אחד, חתן וכלה שהחליטו להתחתן - מה שנקרא בשפה המודרנית "מאורסים" ובשפה ההלכתית "משודכים", המעמד ההלכתי שלהם הינו ככל איש ואשה זרים שחלים עליהם באופן עקרוני כל דיני "הרחקה מעריות" המובאים בשו"ע (אבה"ע סימן כ"א), וחלק מהרחקות אלו הינם הימנעות מביטויי חיבה. מצד שני, למרות המעמד האישי של החתן והכלה כ"ערווה" נתנו להם חכמים סוג של "מעמד ביניים". מעמד זה מאפשר לזוג להיפגש ולהכיר, והתירו לאיש להסתכל בפני המיועדת אף שבדרך כלל אסור לאיש להסתכל בפני אשה, כמו שנפסק בשו"ע הנ"ל. גם אחרי שהחליטו הזוג להינשא בשעט"מ נהגו כבר מתקופת התלמוד שהחתן שולח מתנות ("סבלונות") לכלה בתקופת הביניים שבין סגירת השידוך לבין המעבר לשלב הפורמלי של קידושין ונישואין, הגם שלסתם אנשים זרים הדבר אסור בשל החיבה הנוצרת כתוצאה מכך.

מצינו שהגאון הנודע ביהודה (יו"ד, תנינא, סימן ר"ד בסופו) התיר לכלה לבטל שידוך ללא פיצוי בשל כך שהחתן לא כתב לה מכתבים ולא שלח לה מתנות ובכך לא ייצר "חיבה" האמורה להיות כבר בשלב זה: "על שלא נהג עצמו כמנהג חתן וכלה ולא כתב לה שום אגרת זמן רב, וגם לא נתן לה מתנות וכו' ולא היה כמשוש חתן על כלה וכו' פשיטא כיון שהנהגותיו ומעשיו שעשה נגדה לא היה כדרך חיבה וכו' כי דרך החתן להשתדל למצוא חן בעיני הכלה". את המבנה ההגיוני של מנהג הסבלונות מסביר הרב נסים קרליץ בספרו "חוט שני" (אבה"ע אות י"ג) באופן הבא: "וההסבר בזה דבאשה אחרת התכלית בדיני הרחקות הוא כדי שלא יהיה לו עמה קירוב הדעת, אבל בחתן וכלה צריך שיהיה קצת קירוב הדעת, שלא ינשאו זה לזה כמו אנשים זרים, ולכן הותרו דברים שאינם אסורים בעצם כגון לשלוח מתנה, שדברים אלו יכולים להביא לקירוב הלבבות. וצריך לדעת שלא יהיה יותר מדי ואסור לעבור את הגבול". ובשו"ת "שלמת חיים" המובא לקמן התבטא רבה של ירושלים של מעלה הגאון רבי יוסף חיים

# המשפחה כארגון

## השלכות הניהול המודרני על המשפחה

מאת: חיים עמית, פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך ויועץ ארגוני.



ארגון עסקי וחיי משפחה הן שתי מסגרות שונות מאד במהותן: הארגון מהווה מסגרת תכליתית, לא-רגשית ורווחית, הנבחנת ביכולתה לשרוד בעולם של תחרות כלכלית עזה. המשפחה היא מסגרת קטנה, עם מחויבות רגשית רבה, לא-רווחית, הנבחנת ביכולתה לקיים סביבה רגשית מיטיבה להתפתחות חבריה. אך יחד עם זאת, קיימים מאפיינים דומים בין משפחה לבין ארגון ומאפיינים אלה מאפשרים ליצור תהליכי העברה משמעותיים ממסגרת אחת לרעותה.

שהסביבה זקוקה להם. זוהי המרה של התשומות לתפוקות (Katz & Kahan 1960). בצורה דומה ניתן לתאר גם משפחה כמערכת ההופכת תשומות לתפוקות דרך תהליכי המרה. בין התשומות המשפחתיות ניתן למנות ידע בניהול בית ובגידול ילדים, זמן, רצון, גורמי תמיכה וכו'. בין תהליכי ההמרה ניתן לציין את סגנון ההורות, מבנה המשפחה, דפוסי תקשורת ועוד. התפוקות המשפחתיות יכולות להיות, למשל, ילד בריא, ילד עצמאי, ילד מאושר וכדומה.

### ניהול משפחה

הורים יכולים ללמוד מניסיונם של מנהלים בארגונים עסקיים כדי לתת תשובה טובה לשלושה צרכים מרכזיים של הורים ומשפחות, הנגזרים משלוש תצפיות שונות במשפחות: הצורך בקבלת החלטות עיניניות, הצורך של אבות להרגיש בטוחים בכישוריהם גם למעורבות במשפחה והצורך לניהול דמוקרטי ומלכד של המשפחה.

### התצפית הראשונה מלמדת, שמשפחות מתקשות בפתרון בעיות בגלל יחסים רגשיים מסובכים.

כוחה של המשפחה הוא ביחסים רגשיים משמעותיים המתקיימים בין חבריה. ואולם, לעיתים מתקשים בני המשפחה להתמודד עם קונפליקטים בצורה עניינית בגלל עודף התייחסות רגשית. התלות הרגשית הרבה בין בני המשפחה ואינטנסיביות היחסים עלולים להפוך קונפליקט יום-יומי פשוט למריבה גדולה ולא תכליתית. שיחה סביב נושא הדורש הכרעה עשויה להידרדר לחילופי האשמות הדדיים בגלל רגישויות אישיות של בני המשפחה.

למשל, משפחה עם ילד בכיתה ד' הסובל מפיגור בלימודים. הבעל חוזר בערב הביתה ואשתו מספרת לו, שניסתה לשבת עם הבן ולעזור לו להכין שיעורים, אך הוא סירב. הבעל, עייף

ארגון מוגדר כמערכת חברתית תכליתית, המפיקה מוצרים או שירותים באמצעות מעגלי פעילות מתואמים ומבוקרים (סמואל, 1990). ארגון אינו נוצר כתוצאה מהליך של התפתחות טבעית. זו מערכת מלאכותית, שנוסדה בכוונה מודעת ובמחשבה תחילה על ידי מספר אנשים, שלא יכלו או שלא כדאי היה להם להשיג את מטרותיהם בדרכים אחרות

במובן הזה, גם משפחה מקורה בהתחברות של שני אנשים כדי לממש מטרה מסוימת - הקמת משפחה - שכל אחד לבד אינו יכול לבצע אותה. בני הזוג יוצרים, עם נישואיהם, שותפות. הם מחלקים ביניהם תפקידים ופועלים - במודע או שלא במודע - להשגת המטרות שעבורן הקימו את שותפותם. עם לידת הילדים גדל הארגון, יחסי הכוח וההירארכיה מתגוונים, מערך-היחסים נעשה מורכב יותר ודפוסי התקשורת מתעשרים. וירג'יניה סאטיר, אחת מעמודי התווך של הטיפול המשפחתי, התייחסה למשפחה כאל עסק, והקדישה פרק שלם בספרה "המשפחה המודרנית" (1975) לניהול המשפחה: "אין זה שונה בהרבה מניהול אחר, שכן למשפחה, כמו לכל עסק, יש אנשים, זמן, מקום וציוד כדי לבצע את

הגישה התיאורטית המתייחסת כאל מערכות חברתיות פתוחות. פתוחה מקיים קשרי גומלין עם הסביבה. ביסודם אלה חליפין: קליטת משאבים הדרושים לקיום ותפקוד, ובתמורה - סיפוק תוצרים

לבצע את  
כיום מקובלת  
אל ארגונים  
ארגון כמערכת  
מת משקים  
קשרי



התקשורת על תהליך הסוציאליזציה במשפחה. נפרט סיבות אלו:  
**1.** המעבר ממשפחה מסורתית למשפחה מודרנית מסומן על ידי מעבר מגישה הורית סמכותית לגישה המאפשרת יחסים של שיתוף-פעולה ושוויוניות. בגישה הסמכותית של העבר, ההירארכיה הייתה ברורה ומכאן התפקוד והיחסים. ככל שגדלה הפתיחות - גדלה אי-הבהירות ורב הבלבול. ככל שמתרבות ומתגוונות הנורמות החברתיות, כן קשות יותר הבחירות וההחלטות (קרלטון, 1987).

**2.** הפסיכולוגיה המודרנית הבהירה, שלשנות-החיים הראשונות השפעה מכרעת על עיצוב האישיות, ושחוויות הילדות משאירות רישומן על כל מהלך חייו של האדם. תחושת האחריות הגדולה המועברת בכך להורים מכבידה עליהם ועשויה לגרום אחריה אף רגשות אשמה. יתרה מזאת: בתוך שפע האינפורמציה של מומחים שונים לגידול ילדים עלולים הורים לאבד את דרכם בין הוראות סותרות ועצות שונות שהם מקבלים (פורטי משה, 1978).



**3.** בימינו מתחוללת מהפכת תקשורת, המתבטאת בהעברת כמות גדולה של מידע בזמן מהיר ביותר ולכל מקום. מהפכת תקשורת זו חודרת למשפחה ומשפיעה על דפוסי הסוציאליזציה של הילדים. המשפחה מאבדת את בלעדיותה כתא חברתי הבסיסי, וההורים מאבדים את השפעתם הבלעדית על הילדים. הילדים כיום הם חלק מקהילות בעלות נורמות וקודים התנהגותיים משלהן, העומדים לעיתים בסתירה למסרים של ההורים במשפחה.

ניל פוסטמן, בספרו המבריק "אובדן הילדות" (ספרית הפועלים, 1986), מרחיק לכת וטוען,

שבתקופתנו הילדים אינם ילדים עוד. הוא טוען שקיומה של הילדות היה תלוי בעבר בעקרונות של מידע מווסת ולימוד הדרגתי. סביבת התקשורת החדשה מספקת לכל אחד בו-זמנית אותו מידע עצמו, ללא אפשרות לשמירת סודות. לדעתו, בתנאים כאלה לא יכול להתקיים דבר כמו ילדות. הוא כותב: "המטאפורה שמשמשים בה בדרך כלל היא, שהטלוויזיה היא אשנב לעולם. קביעה זו מדויקת לחלוטין, אך פליאה היא בעיני מדוע יש לראותה כסימן לקדמה. מה משתמע מכך שילדינו מצוידים במידע רב יותר מאשר אי-פעם בעבר, ושהם יודעים מה שיודעים המבוגרים? משתמע מכך שהם הפכו למבוגרים, או למצער כמו-מבוגרים. משתמע מכך - אם להשתמש במטאפורה שלי - כי בהינתן להם גישה לפירות המידע של המבוגרים, שקודם לכן היו נסתרים בפניהם, הם מגורשים מגן-עדן של הילדות" (שם, עמ' 86-85). במציאות כזאת ברור, שסמכותם של ההורים כמבוגרים יודעי-כל עומדת למבחן רציני. כוחם של ההורים לנהל את המשפחה אינו יכול להישען עוד על סמכותם הטבעית כמבוגרים.

לסיכום תצפית זו נאמר שבמשפחה המודרנית ההורים נבוכים פעמים רבות לגבי יכולתם להורות את הדרך, בגלל

ויגע, חש את בקשת אשתו להיכנס לתמונה ואומר: "תעזבי אותו. הוא כבר ילד גדול". אשתו קולטת את התנערותו מאחריות וכועסת: "בטח, לך לא איכפת. אתה חוזר מאוחר וכל העומס עליי". הבעל מרגיש מותקף ומתקיף בחזרה: "את רק מקלקלת אותו בכך שאת רוצה שכל הזמן יישבו לידו". זה באמת כבר יותר מדי עבור האישה והיא עונה בכעס רב: "איך אתה מעז להאשים אותי, כשאתה לא נוקף אצבע בבית הזה!" וכו'. מסכסוך מקומי התפתחה מריבה גדולה ובעיית הילד לא נפתרה.

נחוצה, אם כך, גישה המתמקדת בתוכן הרלוונטי במשפחה, ומאפשרת קבלת החלטות ענייניות. ניהול מודרני מתאפיין בגישה עניינית, המתרכזת במשימה ולא ביחסים הרגשיים. בניהול מושם דגש על מטרה אובייקטיבית, חיצונית לחברי הארגון, כמו ייצור מוצר, פיתוחו, שווקו וכו'. מובן שקונפליקטים רגשיים קיימים בשפע בארגונים. תחרות, מאבקי כוח, קנאה, חרדה מכישלון, פחד מפיתורין, שאיפה לעוצמה ועוד, הם מוטיבים אפשריים לקונפליקטים. במצבים כאלה נקראים העובדים להתמקד בהשגת המטרה האובייקטיבית המשותפת, ולנקוט בגישה עניינית. החרדה באובדן מקום-פרנסה; הגבולות האישיים היותר מוצקים; התמריצים המוענקים לעובדים; ההנאה מביצוע העבודה; חוויה של הצלחה משותפת, ועוד - כל אלה מאפשרים לעובדים להתמקד בתכני העבודה המשותפת ולחיות זה עם זה בצורה סבירה, על אף מתחים וקונפליקטים. הבעיות הענייניות נפתרות, על אף מתחים בין-אישיים.

### **התצפית השנייה במשפחות מלמדת על דומיננטיות נשית בניהול המשפחה, לעומת חוסר-מעורבות גברית.**

הניסיון מלמד, שפעמים רבות חשים גברים חסרי-יכולת אמיתית ברצותם להיות מעורבים יותר במשפחותיהם. הם מרגישים שחסרים להם כישורים רגשיים לטיפול בבעיות המשפחתיות. מאחר שלנשותיהם יש, בדרך כלל, כישורים אלה, הם מגיבים בויתור מלא, או בויתור חלקי: ישיבה ביקורתית על הגדר, או גישה מתנשאת ותוקפנית. מעטים מהם מוכנים באמת ללמוד את הכישורים שהם מרגישים בחסרונם. התפקוד השולי של גברים במשפחותיהם בולט לתפקודם המרכזי, לעיתים קרובות, במקומות-עבודתם.

נחוצה אם כן, גישה שתאפשר לגברים להרגיש בטוחים בכישוריהם למעורבות במשפחה. העבודה בארגונים רבים היא "גברית" במהותה. וזאת - הן במובן שגברים רבים מפעילים אותה בעבודתם, והן במובן החלוקה המקובלת והסטריאוטיפית בין אפיון הנשים ב"רוך" לעומת אפיון הגבריות ב"קשיחות", משימתיות.

### **תצפית שלישית במשפחה מגלה חוסר-בטחון ומבוכה של הורים בהנהגת המשפחה המודרנית.**

הורים מרבים לדווח על תחושות חוסר-אונים ואובדן-דרך בהתלבטויותיהם בקשר לגידול ילדיהם. יתכן כי הסיבות לכך נובעות מעמימות התפישה החינוכית של המשפחה; מהשפעת הפסיכולוגיה המודרנית על המעשה החינוכי, ומהשפעת מהפכת

עמימות התפיסה החינוכית; בגלל ריבוי מתסכל של מסרים חינוכיים-פסיכולוגיים; ובגלל הפחתת התלות של ילדים בהוריהם בחברה של תקשורת-המונים פתוחה. בנסיבות כאלו גדל החשש מהתפזרות המשפחה ומהתפרקותה. נחוצה, אם כך, גישה המלמדת הורים להשתמש בכלים יעילים יותר לניהול מלכד של המשפחה.

### "גישה עניינית-תכליתית" לניהול המשפחה

קיימים בוודאי לקחים רבים הנובעים מהסתכלות על ארגונים שניתן לחשוב על יישומם במשפחות. נתמקד על הגישה הניהולית הכללית המאפיינת ארגונים - "גישה עניינית-תכליתית" - כאמור יכולה לתת מענה לאתגרי המשפחה, שתוארו. גישה זו מתמקדת בתוכן המשימתי המשותף בעבודה. היא מתאפיינת בהגדרת מטרות משותפות על בסיס תפישה כוללת (חזון); בנית תכניות-עבודה קונקרטיות להשגת המטרות; ומעקב ובקרה על ההתקדמות בהתאם לקריטריונים ברורים שנקבעו מראש. בניהול המודרני מוצעים כלים מעשיים שונים ליעול הגישה העניינית-תכליתית, כגון: ניהול לפי יעדים, ניהול לאיכות כוללת וניהול לפי אילוצים.

### נביא שתי דוגמאות ליישום קונקרטי של הגישה העניינית-תכליתית לעבודה עם הורים, בחוג הורים או במסגרת של טיפול משפחתי.

משפחה שנמצאת זמן רב בטיפול. הורים בשנות השלושים ושני ילדים. הילד הבכור מסיים כיתה ו' עם בעיות-למידה קשות. כמו כן הוא סובל מחוסר-ביטחון רב ומתחושות דיכאון. הילד הצעיר מסיים כיתה ג' עם סימפטומים של הרטבה ומריטת שערות. האם דומיננטית במשפחה, סוערת מאוד מבחינה רגשית ו"לוקחת ללב". האב מרוחק, לא מעורב רגשית במשפחה, מקדיש הרבה לקריירה שלו, "לא לוקח ללב". הניסיונות לערב את האב במשפחה לא הועילו והמאמצים לעזור לו להיפתח יותר מבחינה רגשית לעצמו ולאחרים העלו חרס. מפנה דרמטי חל לאחרונה בטיפול, עקב התייחסות לתהליכים מקבילים בין הארגון למשפחה. באחת הפגישות ביקשתי מהאב לספר על עבודתו. עד אותו רגע ידעתי רק באופן מעורפל שהוא עוסק בתחום השיווק. האב סיפר בפגישה זו שהוא עובד כאיש-מכירות של מוצר-חשמל ייחודי. במסגרת עבודתו הוא יוזם מפגשים עם מהנדסים ואדריכלים, ומנסה לשכנעם להשתמש במוצר זה בתוכניות-הבנייה שלהם. האב תיאר בהתלהבות גדולה את הצלחתו בעבודה. כיצד הוא מצליח לעזור ללקוח, קודם כל, לזהות בעיה, צורך, ורק אחר כך מראה לו כיצד המוצר יכול לענות על הצורך, לפתור את הבעיה. כיצד הוא מצליח לטשטש את מחירו הגבוה של המוצר ואומר אותו רק בסוף, כאשר הלקוח "בשל". כיצד הוא יודע להקשיב בתשומת לב ללקוח ולזהות את צרכיו. שאלתי את האב, האם הוא יכול לתפוש את בנו כלקוח. האב הופתע מאוד. האפשרות הזו נראתה לו דמיונית לגמרי. "הרי במשפחה אני רוצה להתנהג חופשי, ספונטאני, לא להציג. חוץ מזה, מה יש לי כבר למכור לבן שלי?". לאט-לאט הרעיון

# התמכרויות

## זיהוי, מניעה ודרכי טיפול



## תכנית הכשרה ייחודית לאנשי מקצוע

הכרת התופעה בשדה הייעוצי והטיפול

מיומנויות מעשיות לטיפול ברובד האישי, זוגי ומשפחתי

לימודים עיוניים וסדנא חוויתית בגישת 12 הצעדים

התכנית מיועדת לאנשי ייעוץ וטיפול



לפרטים והרשמה: 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

הבעל ציפה לעשייה אינדיבידואלית שלו, כשכל שאר בני המשפחה - ובמיוחד אשתו - אמורים לשתף עמו פעולה.

חלק משמעותי ממריבות במשפחה נובע מהבדלים בתפישות לגבי החיים המשותפים. חילוקי דעות בין הורים בשאלת סידור חדרו של הילד יכולים לבטא קונפליקט בסיסי לגבי מידת הפרטיות שצריכה להיות מוענקת לכל אחד מבני המשפחה. ויכוח על לימודי הבן בחטיבה יכול לגלות, שהחלום שהבן יסיים תיכון עיוני אינו משותף לשני ההורים. איזה סוג של משפחה אנו רוצים? דמוקרטית או סמכותית? שהמרכז שלה הוא הילדים, או כל אחד מחברי המשפחה, כולל ההורים? כל אחד לעצמו או כל אחד למען השאר? אילו ערכים ואמיתות משמעותיים עבורנו, במשפחה? מה הייחודיות המשפחתית שלנו? התשובות לשאלות אלו מהוות את חזון המשפחה, מטרות-העל שלה. במקרים רבים שואלים הורים שאלות אלו ועונים עליהן באופן לא-מודע. במקרים אחרים, שאלות אלו נדונות ביניהם בצורה פתוחה תוך עימות, הבנה ופשרות. התמודדות לא-מתאימה עם שאלות אלו תבטא במריבות רבות, בוויכוחים ובמתחים. הקונפליקטים בקשר למטרות המשפחה אינן רק בין בני הזוג ובינם לבין הילדים, אלא גם בתוך כל אחד מההורים. מהתפישות הבסיסיות של מהות המשפחה נגזרות מטרות ונקבע סדר-עדיפויות ביניהן.

אחרי שההורים חוו לגיטימציה לתפישות השונות, וראו כיצד הן אינן סותרות זו את זו אלא משלימות, עברנו לשלב הבא בו הגדיר כל הורה מטרות קונקרטיות, הנגזרות מתפישת-העל שלו. הדגש היה על מטרות שניתנות לתרגום מעשי ושהן בשליטת ההורה. הבעל, למשל, הגדיר את מטרותיו המעשיות כ: להרגיש חבר, קורב לילדים; ולעזור להם בפתרון בעיות חברתיות. לאחר מכן, תכננו תכנית-עבודה מפורטת להגשמת שתי מטרות אלו. להגשמת המטרה הראשונה - להרגיש קרוב, חבר - הגדיר האב ארבע משימות לעצמו: להתעלם מדברים קטנים מרגיזים, כמו נעליים בסלון וכו'; לא להעיר לילדים ליד חברים, כדי שלא לפגוע בהם; להיענות לבקשות-משחק שלהם; וליזום משחקים איתם. להגשמת המטרה השנייה, עזרה בפתרון בעיות חברתיות, הגדרנו צורות-עזרה אפשריות המבוססות על ניסיון ההורים: לעזור לילד להגיע לפרופורציות ריאליות לגבי הבעיה, לתת עצות, לעודד על ידי חיזוק הדברים הטובים. כמו כן, דמיינו את הבעיות האפשריות שיכולות להתעורר במהלך ביצוע המשימות, כמו דחייה על ידי הילדים, שידור תוקפנות ללא מודעות על ידי האב, וכו'. כהקדמה לעבודה טיפולית זו דיברתי עם ההורים על הדרך שבה הם מתמודדים עם בעיות במקומות-עבודתם. דיברנו על הנהלה משתפת, אסטרטגיות ארגוניות, הצבת מטרות, בניית תכניות-עבודה, הגדרת קריטריונים להצלחה, מעקב ובקרה וכו'. יישום של אלה בתוך המשפחה נראה להם מאוד טבעי וקל. ההורים הרגישו שהם מיישמים מיומנויות ניהוליות שהם מומחים בהן. הייאוש שחשו כתוצאה מהתקיעות ביחסים ביניהם

תפשו את ליבו. הוא הבין, שאם יתפוש את בנו כמישהו שברצונו למכור לו משהו חשוב, שהוא מאמין בו, רוב הסיכויים שיצליח בכך, שכן יש לו יכולת שליטה מלאה במיומנויות הדרושות לכך. האב הגדיר לעצמו, שהחשוב לו מכל "למכור" מעצמו לבנו זו היכולת להאמין בעצמו, לחזק את ה"אגו" שלו. הוא תפשו מיד את השגיאה הגדולה שעשה כאשר כעס על בנו כשזה סיפר לו על אירוע חברתי בו נכשל וברח מהתמודדות. השווינו זאת למצב בו הוא כועס על מהנדס שמספר לו על קלקול שהוא, המהנדס, גרם בחיבורי חשמל. בכעסו הוא "מפספס" את כל המכירה, וכך, בתהליך הדרגתי למד האב ליישם את מיומנויות-המכירה שלו בעבודה עם בנו במשפחה. מעורבותו של האב במשפחה גדלה והפכה למשמעותית, וכמובן חל שיפור במצבו של הבן. בדוגמה זו אנו רואים כיצד ניתן להעביר מיומנויות רלבנטיות לעבודה לתחום ההורות והמשפחה, כיצד התמקדות עניינית בבעיות תוך ניצול כישורי ניהול בעבודה יכולה לאפשר להיות מעורבים יותר במשפחה ובצורה יעילה ומשמעותית.

**דוגמה שנייה, מורכבת יותר, ממחישה תהליך שלם של עבודה עם הורים בגישה עניינית-תכליתית:**

מדובר במשפחה בת חמש נפשות. ההורים עצמאים. האם בת 47, האב בן 49. הילד הבכור בן 11, תלמיד כיתה ה', והוא סיבת הטיפול. אחרי המשפחה ילד בן 10, בכיתה ד', ואחרונה - ילדה בת 5. התלוננה הראשונית של ההורים הייתה לגבי חוסר-ריכוז בלימודים של הבן הבכור. תלונה שנייה התייחסה למריבות קשות בין האחים. במהלך הטיפול המשפחתי התגלו קשיי תקשורת גדולים בין ההורים. האישה צברה כעסים רבים כלפי בעלה על גישתו התוקפנית כלפי הילדים וכלפיה ועל נטייתו להתנתק מהמשפחה גם כשנמצא בבית. הבעל חש תסכול רב שאשתו אינה מעדכנת אותו לגבי מה שקורה במשפחה, מצפה ממנו שיזום שיחות ומאשימה אותו כל הזמן. ניסיונות לשפר את התקשורת בין ההורים לא הצליחו. המרבות נמשכו, הן בין ההורים והן בין הילדים. בשלב מסוים בטיפול המשפחתי ביקשתי מכל אחד מההורים להגדיר את ציפיותיהם משעות-המשפחה הקריטיות, בין 19.00 ל- 22.00. התברר שלשני ההורים מטרות שונות מאוד, מעצמם ומבני משפחתם. האישה הדגישה את שאיפתה להרגיש את המשפחה ביחד ובצורה נעימה והרמונית. היא הביעה את תסכולה שהבעל אינו שותף לעשייה המשפחתית המשותפת בשעות אלו. הבעל הגדיר את מטרותיו כ: "להרגיש חיוכים רבים נובעים מתפישות בסיסיות שונות-לכאורה אלו, שלא היו מדוברות בגלוי בין ההורים. האישה ציפתה להתלבות שקטה ואוהדת של הבעל בעשייה המשותפת בשעות אלו. הבעל הורה". בהמשך ראינו, כיצד

ההורים עובדים על גישתו התוקפנית כלפי הילדים ועל נטייתו להתנתק מהמשפחה גם כשנמצא בבית. הבעל חש תסכול רב שאשתו אינה מעדכנת אותו לגבי מה שקורה במשפחה, מצפה ממנו שיזום שיחות ומאשימה אותו כל הזמן. ניסיונות לשפר את התקשורת בין ההורים לא הצליחו. המרבות נמשכו, הן בין ההורים והן בין הילדים. בשלב מסוים בטיפול המשפחתי ביקשתי מכל אחד מההורים להגדיר את ציפיותיהם משעות-המשפחה הקריטיות, בין 19.00 ל- 22.00. התברר שלשני ההורים מטרות שונות מאוד, מעצמם ומבני משפחתם. האישה הדגישה את שאיפתה להרגיש את המשפחה ביחד ובצורה נעימה והרמונית. היא הביעה את תסכולה שהבעל אינו שותף לעשייה המשפחתית המשותפת בשעות אלו. הבעל הגדיר את מטרותיו כ: "להרגיש חיוכים רבים נובעים מתפישות בסיסיות שונות-לכאורה אלו, שלא היו מדוברות בגלוי בין ההורים. האישה ציפתה להתלבות שקטה ואוהדת של הבעל בעשייה המשותפת בשעות אלו. הבעל הורה". בהמשך ראינו, כיצד

ההורים עובדים על גישתו התוקפנית כלפי הילדים ועל נטייתו להתנתק מהמשפחה גם כשנמצא בבית. הבעל חש תסכול רב שאשתו אינה מעדכנת אותו לגבי מה שקורה במשפחה, מצפה ממנו שיזום שיחות ומאשימה אותו כל הזמן. ניסיונות לשפר את התקשורת בין ההורים לא הצליחו. המרבות נמשכו, הן בין ההורים והן בין הילדים. בשלב מסוים בטיפול המשפחתי ביקשתי מכל אחד מההורים להגדיר את ציפיותיהם משעות-המשפחה הקריטיות, בין 19.00 ל- 22.00. התברר שלשני ההורים מטרות שונות מאוד, מעצמם ומבני משפחתם. האישה הדגישה את שאיפתה להרגיש את המשפחה ביחד ובצורה נעימה והרמונית. היא הביעה את תסכולה שהבעל אינו שותף לעשייה המשפחתית המשותפת בשעות אלו. הבעל הגדיר את מטרותיו כ: "להרגיש חיוכים רבים נובעים מתפישות בסיסיות שונות-לכאורה אלו, שלא היו מדוברות בגלוי בין ההורים. האישה ציפתה להתלבות שקטה ואוהדת של הבעל בעשייה המשותפת בשעות אלו. הבעל הורה". בהמשך ראינו, כיצד





פינה מקומו לתחושת אופטימיות זהירה.

בדוגמה זו ראינו כיצד גיבוש מדיניות משפחתית, שיש בה מקום גם להבדלים אישיים ולחלוקת תפקידים והתייחסות עניינית לתכליתית למימושה, יכולים להגביר חוויות-הצלחה משפחתיות ולתרום לגיבוש המשפחה

### סיכום

מאמר זה בחן את המשפחה ואת קשייה מזווית ראייה של ייעוץ ארגוני תוך לימוד מניסיונם של מנהלים לניהול משפחה ולעבודה עם הורים. זאת על בסיס המאפיינים הדומים שיש בין משפחה לבין ארגון. ב"גישה עניינית-תכליתית" הובאו שתי דוגמאות ליעילות גישה זו לפתרון בעיות במשפחה ולעבודה עם הורים.

החיים המשפחתיים האינטנסיביים סוחפים את העושים במלאכה, ההורים, לעסוק בניהול השוטף, השגרתי, המטביע. היכולת להתחדש ולהשתנות הינה תנאי הכרחי בניהול משפחה, כשם שהיא תנאי הכרחי בניהול מתקדם של מפעלים. גישה יצירתית יכולה לעזור לתהליך ההתחדשות והשינוי. הורה המצליח להסתכל על הורותו ועל משפחתו מזווית-ראיה חדשה, המחברת בין התנסויותיו במשפחה לבין התנסויותיו בעבודה, עשוי לחוות חוויה יצירתית מעשירה. על ידי התחברות למאגר של חוויות, כישורים ורעיונות אישיים מתחום העבודה, מתכלל ההורה חלקים בעצמו שהיו מנותקים עד כה. על ידי כך הוא גדל ומתפתח כאדם במשפחתו. ועל כך נאמר: "לו רק השכלת להכיר את מה שתמיד היה שלך - יכולת למצוא את מה שמעולם לא איבדת".

חיים עמית הינו פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך ויועץ ארגוני. חיבר שלושה ספרים רבי מכר בהדרכת הורים: "הורים כבני אדם", "הורים כמנהיגים" ו"הורים בטוחים בעצמם". מטפל בקליניקה פרטית בהורים, זוגות, ילדים ומשפחות, מרצה בפני הורים ואנשי מקצוע בנושאים שונים מעולם המשפחה, החינוך, הארגון והקהילה. מנהל אתר האינטרנט "מנהיגות בחיים".

מקורות

1. סאטיר וירג'ניה, המשפחה המודרנית, ספריית פועלים, תל-אביב 1975.
2. סמואל יצחק, ארגונים, אוניברסיטת חיפה 1990.
3. עמית חיים וזילברמן מאירה, דימויים משפחתיים ככלי ניהולי, סטוס, ספטמבר 1994.
4. פוסטמן ניל, אובדן הילדות, ספריית פועלים, 1986.
5. פורטי משה, גישות בהדרכת הורים, חוברת עיונים מס. 9, האוניברסיטה העברית ירושלים 1978.
6. קרלטון-טלמור אסתר, עבודה עם הורים, אגרת לחינוך, מס. 79-80, יולי 1978.
7. Covger J. And R.I. Kanugo R., Toward a Behavioral Theory Of Charismatic Leadership. Academy O Management Review 12, 4, 637-647, 1987.
8. Kats, D, and R.I, Khan, The Social Psychology of Organizations. N.Y. 1960.
9. Weick K. E, The Social Psychology of Organizations. Reading .Mass, 1979.

## בוגרת סמינר? בואי להתקדם לשלב הבא

מרכז י.נ.ר מזמין אותך להצטרף לתכנית רבבה המשלבת לימודי קודש ומעטפת חברתית עם לימודי תואר אקדמי יוקרתי של האוני' הפתוחה:

**B.A. בניהול וכלכלה** | **B.Sc. במדעים**  
בהדגשת מדעי המחשב\*

ללא צורך  
בתעודת בגרות  
או מבחן פסיכומטרי

מלגות  
במימון גבוה

סיוע  
במתמטיקה ובאנגלית

ההרשמה בעיצומה!

מרכז י.נ.ר  
מובילים חזון ומצוינות

לפרטים והרשמה: 02-6321604

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

\*הלימודים בתוכנית משלבים קורסים אקדמיים במדעי המחשב ובמתמטיקה. בגורי התוכנית יקבלו תואר במדעים. ההדגשה במדעי המחשב תופיע בגיליון הצינונים בלבד.

**שם:** שירה פולון  
**בוגרת תוכנית:** פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT)  
**גיל:** 33 עיר מגורים: מעלה אפרים - מזרח בנימין, בקעת הירדן.

**מה היה תחום העיסוק שלך לפני הלימודים?**  
 בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה ותואר שני בייעוץ חינוכי, מנחת קבוצות העצמה לנערות בסיכון.

**מדוע בחרת ללמוד את התחום?**  
 קראתי על השיטה ומאוד התחברתי אליה. השיטה ממוקדת יעילה ומאפשרת לראות תוצאות תוך זמן קצר.

**במה את עוסקת היום?**  
 פסיכותרפיסטית קוגניטיבית התנהגותית (CBT), עובדת בעיקר עם ילדות ונערות, מרצה בתחום ומפתחת תוכניות. בין יתר התוכניות שפתחתי ישנה תוכנית העצמה ייחודית לנערות בסיכון שלומדות עיצוב שיער לאירועים בה אני משלבת כלים להעצמה אישית וחיזוק הדימוי העצמי מתוך עולם ה CBT. השילוב מפתח את תחושת המסוגלות ומחזק את ההערכה העצמית. בעזרת השימוש בתסרוקות, אנו עובדות בצורה חווייתית על מיומנויות שונות כגון: תכנון, מעקב אחרי הוראות, ביצוע פעולות בסבלנות, מוטוריקה עדינה וגסה, התמודדות עם תסכול ועוד. הרעיון הוא להשליך מההתנסות עם התסרוקות על הכוחות שיש למשתתפת, על היכולות שלהן להתמודד עם קשיים בחיים ולפתור בעיות.

**מה הם העקרונות המנחים אותך בעבודה שלך?**  
 "חנוך לנער על פי דרכו" - למצוא מה הצורך של כל מטופל, מה חשוב לו, לשמוע מה מפריע לו וכיצד ניתן לסייע לו באופן הטוב ביותר.

**ספרי לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודתך**  
 הגיעה לטיפול ילדה שסבלה מחוסר שקט פנימי, פחדים ממפלצות וקושי בוויסות רגשי. אלה התבטאו גם בשיער הבוהה עליו לומדים עיצוב שיער. היא הגיעה למפגשים עם ראש בובה מבולגן ומלא בקשרים. הזמנתי אותה יחד לפרום את הקשרים, לפתור את הבעיות בדיוק כמו בחיים, לאט ובסבלנות. תרגלנו עבודה מסודרת שלב אחרי שלב בתסרוקות. הביטחון העצמי שלה השתפר ויכולת הקשב והסבלנות שלה התארכה. היכולת המוטורית התחזקה, מה שהוביל לשיפור במיומנות של עיצוב השיער וחיזק את תחושת המסוגלות והשליטה העצמית. במקביל עבדנו על הפחד ממפלצות. ציירנו אותם, נתנו להם שמות, הכנו להם שירים ומתנות. לאט לאט הן הצטמצמו ונעשו פחות מפחידות עד שנעלמו לגמרי.

**מהו הרווח האישי שהפקת מהלימודים בי.נ.ר.?**  
 במהלך הלימודים רכשתי את כלים וידע כדי להפוך את החלום שלי למציאות. רכשתי את היכולת לסייע ולתת מענה. נעזרתי בתכנים שנלמדו כדי לפתח את התכנית שלי המאפשרת על ידי משרד החינוך ומועברת באופן פרטי ובבתי ספר.

**תני לנו ההמלצה אישית מארגז הכלים שלך**  
 אל תוותרו על החלומות שלכם. תפרטו את החלום למטרות ויעדים. תראו בעיני רוחכם את הדרך שיש לעשות כדי להגיע לחלום. קבעו מטרות מדידות וריאליות. תעריכו כל התקדמות שלכם ואל תראו אותה כמובנת מאליה. תזכרו שמדובר בתהליך, בדרך בה עליות ומורדות. תתמידו. בעזרת ה' החלום בהישג ידיכם.



# • כאן בונים • את דור העתיד

## הנשרת מדריכי חתנים וכלות

בשיתוף ובחסות:

הנשרה מקצועית, מעשית ותורנית  
 לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

הקניית מיומנויות  
 מעשיות להדרכה



זיהוי קשיים  
 בראשית הנישואין



תקשורת אפקטיבית  
 והתמודדות עם  
 קונפליקטים



קדושת חיי המשפחה  
 והיבטים רפואיים  
 במעגל החיים



באישור הרבנות הראשית לישראל



**לפרטים והרשמה: 02-6321615**

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
 בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

# מיומנויות חברתיות כאקסצה להשתלבות חברתית

כיום, עולה החשיבות של קידום מיומנויות חברתיות במיוחד בקרב דור המסכים. בעבר, הילדים היו מתאמנים על מיומנויות חברתיות שונות במהלך משחקיהם המשותפים בגינה ובמגרש. הם למדו להתמודד עם מצבים חברתיים מורכבים של תחרות, דחייה ועוד. כיום, ילדים יושבים חלק גדול מהיום מול המסך ואינם מתנסים מספיק בסיטואציות חברתיות. יתרה מכך, בדורנו גם ההורים ממעטים במגעים חברתיים עם ילדיהם, משום שגם הם עסוקים בתקשורת הווירטואלית. כך המיומנויות החברתיות של ילדינו לא מתפתחות באופן טבעי כבעבר. היכולת החברתית מאפשרת השתלבות בקהילה, קידום בעבודה והצלחה בזוגיות. עם זאת, מורים רבים עדיין רואים את תפקידם רק בחלק האקדמי-לימודי ואינם מתייחסים מספיק לחלקים אחרים בחיי התלמידים. במאמר זה נציג את חשיבות אימון המיומנויות החברתיות וניתן מספר עצות שיסייעו לעשות זאת בקלות.

**מאת: רבקה אלקובי, יזמית ומיסדת, דוקטורנטית בפסיכולוגיה וחינוך.  
ועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית, מומחית תחום בטיפול בטראומה וחרדה בילדים עם צרכים מיוחדים.**

החיקוי: שימוש בשפה חיובית בבית, הפגנת אכפתיות, הענקת מחמאות ומעל לכל, יכולתם לייצר תקשורת בריאה בין הילדים ועידוד מתמיד ליצירת קשר חיובי עם אחרים. בנוסף, הורים יכולים לעודד חברויות טובות שמותאמות לילדם. כאשר חבר מגיע לבית עליהם להתבונן בתקשורת החברתית של ילדם ולתווך לו בפועל איך להתנהל בתוך הסיטואציה. חשוב שבתחילת הדרך ההורים ייקחו חלק פעיל בתקשורת החברתית של ילדם. זאת ועוד, ההורים יכולים לסייע לילדם לזהות מי מהחברים מיטיבים עמו, לפתח דיון ולבחון את העדפותיו החברתיות ואת ההשלכות של כל אחת מהחברויות שהוא יוצר. בשונה מההורים, מורים רבים עוסקים פחות בנושאים החברתיים, במיוחד מורים מקצועיים ובעיקר במקצועות הריאליים. בשאלון שהועבר בשנת הלימודים תשע"ט לכחמישים מורים מאזור הדרום, נשאלו המורים אם הם מסוגלים להתמודד עם קונפליקטים חברתיים של תלמידים. 43 מורים מתוך ה-50 ענו שהם מרגישים שהם זקוקים לעזרה ואין להם מספיק ידע בנושא. חוסר ביטחון בקידום יכולות חברתיות מונע מהמורים לפעול למנף את היכולות החברתיות של התלמיד. השלב הראשון בפתרון הבעיה הוא להביא את המורים להבנה שיש ביכולתם לסייע לתלמידים בתחום החברתי. מורה שתופס שהוא יכול לסייע לתלמידיו בכך יתעניין בחברויות הנרקמות בכיתה, ישפר את האווירה החברתית, יתייחס ויקשיב לאופן שבו התלמידים משוחחים זה עם זה, יעבוד איתם על שימוש בשפה חיובית ועוד. כלים אפקטיביים לטיפוח מיומנויות חברתיות

לכישורים החברתיים השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו. מיומנות חברתית טובה כמו שיתוף פעולה במשחק, הבנת סיטואציות וזומה, עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הילד או הילדה. בנוסף לכך, הצלחה בחיי החברה משפיעה באופן ישיר על הלמידה. כאשר התלמיד מצליח בחיי החברתיים בבית הספר הוא יהיה פנוי ללמידה, במיוחד בגיל ההתבגרות, שבו החלק החברתי חשוב לעיצוב זהות התלמיד. לכל ילד, באופן טבעי, יש רמת מיומנויות חברתיות שונה. אך חשוב לדעת שאין זו גזירת גורל וניתן לפתח את הכישורים החברתיים ולהתאמן עליהם. לא במקרה המילה "כישורים" ו"כושר" דומות. כשם שספורטאים מתאמנים ומפתחים את שריריהם, כך גם את שריר המיומנויות חברתיות ניתן לפתח ולאמן. אלו הן מיומנויות נרכשות ומתפתחות כמו קריאה וכתובה, המאפשרות להשלים את המידע החסר בדרכים שונות ויצירתיות. חשוב לדעת שיש קשר בין התפתחות קוגניטיבית לבין למידת מיומנויות חברתיות וייתכן שאימון של יכולות אלו יביא לשיפור חברתי ולימודי של הילדים. הנושא החברתי מדיר שינה מעיניהם של הורים רבים. הסיבות לכך נעוצות בכך שהם רואים את ההצלחה החברתית של הילד כחלק מפרמטר של הצלחה בחיים ואף מעורבים בכך רגשית. ההורים משווים את החלק החברתי של ילדם ליכולות החברתיות שהיו להם בילדותם. אמנם יש בכוח ההורים להשפיע על ההצלחה החברתית של ילדם בכמה אמצעים. ראשית, באמצעות מודל

## ביסוס היכולת החברתית

לא די בשיחה על מיומנויות חברתיות ראויות. יש להתאמן עליהן באופן פעיל. זאת משום שיתכן מאוד שילד יפנים את הערכים החברתיים, אך לא ידע את הפרקטיקה המעשית ליישומן. לכן, לא מספיק לשוחח על אמפתיה ולהביא להבנה עד כמה היא חשובה, אלא יש להתאמן על יישומה בפועל. כחלק מהאימון, המורה יבחן עם התלמידים איזו התנהגות משקפת את הערך ומקדמת את ההתנהגות הרצויה ואיזו התנהגות אינה מקדמת אותו. תלמיד שמצליח להביא לידי ביטוי את המיומנות שעליה עובדים במספר הפעמים הרב ביותר, הופך להיות שגריר הכיתה ומלמד תלמידים נוספים להשתמש באותה מיומנות.

## יצירת אקלים חברתי-חיובי

חשוב שבמהלך השנה יפעל המורה ליצירת אקלים חברתי חיובי בכיתה באמצעות פעילויות כיתתיות מגבשות. להלן מספר דוגמאות מתוך ההווי של בית ספר:

סיגול תקשורת חיובית הכוללת פיתוח שפה חיובית בין התלמידים: חשוב שהמורה ירגיל את הילדים לדבר בשפה נעימה המספקת תחושה טובה לאדם שמולם. לצורך כך חשוב לזמן פעילויות בהן התלמידים מעניקים מחמאות זה לזה.



פעילויות משותפות עשויות להועיל מאוד, ניתן ליצור יצירה משותפת של קיר פעיל בכיתה. אפשרות נוספת היא פעילות לכל תלמיד לקראת ימי ההולדת. המורה יכול גם לאתגר בפעילות כיתתית של תרומה לקהילה, למשל בבית אבות; לבנות מיזם של טיפוח גינה בית ספרית ע"י תלמידי הכיתה כמטרה משותפת; ערבי גיבוש הכוללים יצירה ועשייה של תלמידי הכיתה וכדומה.

## פתרון קשיים חברתיים

כדאי לשים לב למקרים ספציפיים של קשיים אצל תלמידים: חשוב לזהות ילדים שיש להם קושי במיומנויות חברתיות משום שהם עלולים למצוא את עצמם במצב של דחיה. ילד שלא יודע לפנות לרעהו בכבוד או לא יודע להתאים נושא שיחה, ידחה ממעגל התקשורת הכיתתית. ניתן לסייע לתלמידים אלו באמצעות תרגול של מיומנויות חברתיות החסרות להם. לפעמים המורה צריך לתת לתלמיד את הפתרון היישומי המעשי: "בוא נסתכל על הכיתה, נראה למי אתה יכול לפנות ותפנה אליו". המורה ימליץ על תלמיד סבלן שיכיל אותו. חשוב שהמורה יתווך

לפניכם מספר כלים פשוטים וישימים לקידום המיומנויות החברתיות בקרב תלמידים וילדיכם:

## יצירת כללים חברתיים

אחד הכלים הפשוטים והמעשיים שעשוי לפתור בעיות חברתיות רבות מראש בכיתה, הוא יצירת קוד חברתי שכל חברי הכיתה מחויבים אליה. באחד השיעורים בתחילת השנה יבנה המורה במשותף עם התלמידים את התקנון החברתי. ישנם כמה אפשרויות לבניית הקוד:

יצירת התקנון בהצבעה דמוקרטית: תלמידים מציעים הצעות לכללים בתקנון ועורכים הצבעה כיתתית על הכנסת הכלל לתקנון.



יצירת התקנון בקבוצות: כל קבוצה מביאה אלמנט חברתי אחר לתקנון, הכולל ערך ופעולה: קבוצה אחת מדברת על מה כדאי לעשות בכיתה, אחרת מה לא ניתן לעשות בכיתה, קבוצה נוספת מוסיפה מה כדאי ויעיל לעשות כדי לקדם את הקשר החברתי וכך הלאה.

חלק מהחוקים עשויים להיות "יש לפנות בכבוד זה לזה"; "אין להזמין רק חלק מהתלמידים למסיבות"; "אין ליצור אפליה" וכך הלאה. מחלקים את התקנון לכל אחד מהתלמידים ותולים אותו במקום מרכזי בכיתה. במהלך השנה, מזכירים את הכללים שנקבעו ומשתמשים בהם בעת משברים חברתיים.

## המשחק

דרך חשובה לאימון חברתי היא המשחק - בין אם ספונטאני או מכוון. מיומנות זו מתפתחת בקרב הילדים בגיל צעיר. כבר בגיל הרך ילדים משחקים במשחקים דמיוניים, יוצרים משחקים שונים ובעיקר מתנסים במשחקים סוציו-דרמטיים. משחקים אלו מסייעים להם לרכוש מיומנויות חברתיות, כמו הבעת אמפתיה לבובה שמועברת אחר כך לעולם האמתי. גם המשחק המכוון שמתבצע באמצעות משחקי קופסה או משחקים קבוצתיים, מבסס מיומנויות חברתיות כמו התמודדות עם תחרות ועם דחיה.

חשוב לזמן לילדים אפשרויות למשחק. אפשר לבקש מהתלמידים לאסוף משחקי קופסה חברתיים למשחק בשעות ההפסקה בכיתה. כך התלמידים יתאמנו במיומנויות חברתיות בצורה פעילה ונעימה. חשוב לבחור שגרירי הפסקה, שתפקידם לבדוק אם יש תלמידים שלא משתלבים בחיי החברה בהפסקה ולסייע להם להיכנס לאחת הקבוצות הקיימות או ליזום קבוצה חדשה.

**יש דברים שקשה להתמודד איתם לבד**  
**אנחנו כאן בשבילכם!**

ירושלים: בית הדפוס 30 | פתח תקווה: ד'בוטינסקי 100 | באר שבע: האבות 6411

✉ [acft@acft.org.il](mailto:acft@acft.org.il) | ☎ \*2837 | 050-629-9435 | 🌐 [metivta.org.il](http://metivta.org.il)

**מטיב:אח**  
מרכז טיפול ויישום במשפחה, תורני, ארצי

- דיסקרטיות
- מרכזים בפריסה ארצית
- מטפלים מקצועיים שומרי תו"ם
- בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

# בואי להיות אמנית של הנפש.

מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

## לימודי ייעוץ רגשי - תרפיה באומנות

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

תכנית מגוונת הכוללת ידע מקצועי ומעשי בתחום  
הייעוץ הרגשי בשילוב טכניקות טיפוליות  
מעולם התרפיה באומנות.

מיומנויות לזיהוי והתערבות במצבים מורכבים;  
יסות רגשי, דימוי עצמי, קשיים חברתיים,  
קשב וריכוז ועוד

שימוש במבחנים השלכתיים מתקדמים

מודלים עדכניים, הנחיה קבוצתית,  
תהליך וחוויה אישית של כל משתתפת

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצויינות

לפרטים והרשמה: 02-6321612

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

כיצד עליו לנהוג בסיטואציה החברתית הנוכחית. בנוסף, המורה יסייע לתלמיד לבחון את ההתנהגויות החברתיות שלו ויצור רפלקציה עליהן.

לא כל דבר דורש טיפול מקצועי, אך ברגע שהילד מתקשה במיוחד, חשוב להפנות לאנשי מקצוע, מטפלים או פסיכולוגים שמתמחים בתחום.

### פתרון קשיים חברתיים בקבוצה הכיתתית

גם מורה שאין לו כלים לטפל בדילמות חברתיות יכול לסייע לתלמידים למציאת פתרון לדילמה כיתתית. הוא יבחן יחד עם התלמידים את הערכים החברתיים השונים וסביבם ייווצרו הפתרונות לבעיה. הערכים יובילו להתנהגות הרצויה שהתלמידים מעוניינים שתתקיים בכיתה.

כאשר יש יריבות, מומלץ לעבוד על גיבוש כיתתי בין הקבוצות ולקיים שיחות ופעילויות עם תלמידים על תקשורת חיובית ועל היכולת להכיל את השונה. תחרות היא טובה כשהיא מעודדת ומעצימת למידה. הקושי מתחיל כאשר התחרות גולשת לדריסה, לזלזול, להעלבה ולתוקפנות. כאשר נוצרת תחרות לא בריאה, המורה ייקח את המוקדים של התחרות ויצור ביניהם חיבור. המשמעות היא לקחת הכוחות המתחרים תוך ניסיון להפוך אותם לחברים. כך התחרות השלילית תיפסק.

לסיכום נראה כי מיומנויות חברתיות-רגשיות חשובות ביותר ונדרשות לכל אחד. כיום, עם דעיכתם של משחקי החברה, יש צורך ללמד את הילד בצורה מונחית למידה חברתית-רגשית. הפתרונות שהוצעו במאמר זה הוא אחד מכמה דרכים לעשות זאת.

\*מיזם B-Friend הוא מיזם ששם את הנושא החברתי ואת האימון של המיומנויות החברתיות בפרונט. מיזם זה מאפשר למורה לקבל תמונת מצב חברתית על כל תלמיד, באמצעות אלגוריתם חכם. לכל תמונת מצב יש המלצות חינוכיות-חברתיות המובילות לתכנים ולמשחקים שהמורה יכול לבצע בכיתה בלמידה פרטנית, קבוצתית או בהפסקה. המיזם פעיל בבתי ספר שונים בהצלחה מרובה.

### מקורות:

אנטנובסקי, א' (2012). שיטות מחקר בחינוך: מדריך למידה. רעננה האוניברסיטה הפתוחה.

אפרתי, ע' (2015). "זה בדיוק מה שהפסיכולוגית שלי אומרת", הארץ, 10 בספטמבר, 2015, <http://www.haaretz.co.il/news/education/.premium-1.2728561>

טאוב, ת' (2014). איכות חיים משפחתית בקרב משפחה המגדלת ילד עם נכות התפתחותית ביחס למשאבים של תמיכה משפחתית, חברתית, תמיכה משירותי המדינה, דת ורוחניות. עבודת גמר קבלת תואר 'מוסמך האוניברסיטה' בבית הספר לעבודה סוציאלית של האוניברסיטה העברית, ירושלים.

סרבניק, י' (תשנז). נפשי יודעת מאד. ירושלים: metmedia הרמן, ג. ד. (1992). טראומה והחלמה. היסטוריה נשכחת (עמ' 49-19). הוצאת עם עובד, תל אביב. שמור לפי הרמטר (265614)

סולמונו, ז', בלייך, א., וגלוקופף, מ. (2004). האם הטרור עיוור למגדר? החשיפה והתגובות של נשים וגברים לאינתיפדה. חברה ורווחה, כ"ד (2), 146-125. כתב עת באולם 4 וגם אלקטרוני (114070)

Bonanno, G. A., & Mancini A. D. (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. Psychological Trauma: Theory, Practice, Research and Policy 4 (1), 74-83

# "והנה אמת נכון הדבר"

בירור האמת כמנתיב את סדרי הדין בבית הדין הרבני

(דברים י"ג)

בבית הדין הרבני ההליכים המשפטיים ברובם גמישים. אין חובה לפירוט מלוא הטענות בכתב התביעה, לא ידחו תביעות עקב תקלות צורניות או מנהליות וכלל הציבור מרגיש בנוח לפתוח הליכים בכתב יד. הגמישות הכוללת בבתי הדין לעומת הנוקשות של סדרי הדין בבתי המשפט נובעת מתפיסתו הרחבה של ביה"ד את תפקידו כמי שמוטל עליו לברר את האמת העובדתית ולא רק לפתור את הסכסוך וההליכים צריכים להיות זולים וזמינים לכל בעל דין. במאמר זה נראה כיצד עיקרון זה בא לידי ביטוי בהליכים השונים המתנהלים בפני ביה"ד.

מאת: טו"ר צבי גלר, ראש לשכת הטוענים הרבניים וטו"ר הרב נדב טייכמן



וז"ל: כי בתורה כתיב "על פי שני עדים יקום דבר"...ויהיה דוקא על פיהם ולא על פי כתבם. והוא מצוה שכליית כי אינו דומה שומע מפה לאזן ונחקר בבית דין ומכירים ברמיזות ובקריצות, שלא יעידו לשקר, מה שאין כן בכתבם. כך נקבע בתקנה פו (1) לתקנות הדיון כדלהלן: עדים מעידים בעל פה, כל אחד שלא בפני הבא אחריו, בפני בית הדין ובפני בעלי הדין ובאי כוחם; אולם בית הדין רשאי להחליט לשמוע עדות שלא בפני בעל דין ובא כוחו, אם ראה סיבה מספקת לכך לפי הדין....

עוד נקבע שם בתקנה פז שיש לביה"ד אפשרות לחרוג מכך ולקבוע במקרים חריגים, שניתן לקבל עדות בכתב וזו לשון התקנה: אם לפי הדיון אפשר לקבל עדות מסוימת בכתב, יחליט בית הדין על דבר קבלת העדות בכתב ועל דרך קבלתה.

## חקירת העדים

בבית המשפט השיטה הנהוגה שעורכי הדין חוקרים את בעלי הדין ואת העדים והשופט מתרשם מתשובות העדים ואינו חוקר בעצמו את בעלי הדין. כך הצדדים נתונים לשיטות חקירה ומניפולציות של המייצגים. בבית הדין בית הדין הוא שחוקר את העדים ומברר את הפרטים ורק לאחר מכן מורשים באי הכוח לחקור. אופן חקירת העדים מוסדר בתקנה פ"ט לתקנות הדיון בבתי הדין הרבניים (ההדגשות אינן במקור):

(1) העד מגיד את עדותו ובית הדין חוקרו. אחר כך רשאי לחוקרו הצד שהזמינו ואחריו הצד שכנגד.

(2) ראה בית הדין צורך בכך, רשאי הוא לחקור את העדים לפני החקירה הנגדית.

(3) בית הדין רשאי להוסיף בכל עת שאלות נוספות וכן להרשות לבעלי הדין או לאחד מהם לעשות כך.

לאור זאת ביה"ד הגדול (תיק מס' 1168430/4 בהרכב הרה"ג שפירא, בן יעקב ואדרי) דחה ערעור על החלטת ביה"ד האזורי בת"א לאפשר חקירה ראשית נוספת של אחד מבעלי הדין ונימק

שמיעה מפי בעלי הדין - ללא חיוב כתיבת הטענות בית הדין שומע ישירות את בעלי הדין, גם בדיון הראשון בו הצדדים מפרטים את המחלוקות בניהם. בית המשפט שומע את באי כח הצדדים, כשהצדדים שומעים מירכתי אולם הדיונים את טענות באי כוחם. לעיתים בעלי הדין מתרגשים ומאריכים בפרטים ובכל זאת בית הדין מאזין להם ברוב קשב. הנימוק לכך הוא (שו"ת הריב"ש (סימן רחץ)) שבירור האמת והצורך שהליכים משפטיים יהיו זולים ופשוטים: "אין לקבל שום טענות בכתב, לפי שאין להטריח את הנתבע לקחת טופס מטענות התובע ולהשיב עליהן מתוך הכתב ולעשות הוצאות חנם. וגם שיש לדיינים לשמוע טענות הכתוב מפיהם - שמא מתוך דבריהם ילמדו ויבינו מי מהם טוען באמת, ולא שיבואו בטענות מסודרות מפי אחר כאשר בודא מלבו ליפות טענות של שקר בתקון הלשון - אלא ישמעו הדיינים טענות התובע וטענות הנתבע מפיהם.

השו"ע בחו"מ יג סע"ג פסק להלכה את דברי הריב"ש הנ"ל וז"ל: ואין לדיין לקבל טענות בכתב, אלא ישמעו טענותיהם מפיהם.

בית הדין שומע וחוקר את העדים באופן בלתי אמצעי במסגרת בירור האמת הדין הוא ששומע את העד, רואה את עוויות פניו ומסיק את האמת. לא ניתן להעיד בכתב או בתצהיר, וכשם שחובה לשמוע ישירות מפי בעלי הדין כך יש חובה לשמוע את העדים. כך פסק השו"ע בחו"מ כח, יא: העדים ששלחו עדותן בכתב לבית דין, אינו עדות, דכתיב: על פי שנים עדים (דברים יז, ו) מפיהם, ולא מפי כתבם הגה: וכן נוהגין ודלא כיש מכשירין אם העדים ראויין להעיד ואינם אלמים.

אמנם מדברי הראשונים משמע שדין זה הוא גזרת הכתוב, אך בשו"ת חתם סופר (חלק ד - אבן העזר ב סימן ה) מוסיף לבאר שהטעם לכך שהעדים צריכים להעיד בע"פ בפני ביה"ד הוא בגלל שכך ביה"ד יכול לעמוד על אמינותם של העדים ולברר

## תלמידות שלנו טוענות שהצליחו!



## ההכשרה המקיפה והמקצועית ביותר ללימודי טוענות רבניות ויישוב סכסוכים



בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים  
ובאישור בית הדין הרבני הגדול

- > הכנה לבחינות לצורך קבלת רשיון
- > שילוב פרקטיקה מעשית מהנעשה בבתי הדין ע"י צוות דיינים מנוסים
- > שילוב לימודי בוררות וגישור משפחתי

**90% הצלחה בבחינות ההסמכה**



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321603**  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609

זאת בכך שחובתנו של ביה"ד לברר את האמת וכך נכתב בפס"ד (הדגשות במקור):

חזינן שעיקר חקירת העד מוטלת על בית הדין, והם חוקרים תחילה, ורק אחר כך חוקר הצד המזמין ולאחריו הצד השני. עם זאת למרות שזהו הסדר הרגיל, רשאי בית הדין לחזור ולחקור בעצמו, אחרי חקירת מביא העד ולפני החקירה הנגדית וכן במהלך החקירות. כמו כן אף אחרי ששני הצדדים חקרו את העדים יכול בית הדין לתת רשות לחקירה נוספת בין של מזמין העד ובין של הצד השני. חקירה זו שהיא חקירה חוזרת אינה מוגבלת בשאלות שיוצגו, ולא נאמר שמכיוון שצד אחד כבר חקר מיצה הוא את זכותו ואינו יכול לחזור ולהוסיף חקירות אף שאינן נובעות מחקירותיו הקודמות. וטעמא דמילתא משום שהמטרה היא להוציא דין אמת לאמיתו, משכך אף שהפרוצדורה חשובה ויש לילך אחריה, אך גילוי האמת חשוב מכול, ולכן תינתן אפשרות חוזרת לחקירות עד שימוצה הדין...

הרי שאף על פי שהדין עומד לפני סיום זכותו של בעל דין להוסיף עדים וראיות. וזוהי גם חובת בית הדין לשאול את הצדדים אם יש להם עדים וראיות נוספים, ואין הדין מסתיים עד שישאלום אם יש להם עדים וראיות נוספים ויאמרו שאין להם, ומקורו מסנהדרין (לא, א)...

סוף דבר: הוצאת הדין לאמיתו תכפיף את הנוהל לאמת.

### סתירת הדין

חובת חקר האמת מגיעה לשיאה בהליך הנקרא "סתירת הדין" שמשמעותו היא שאפילו לאחר גמר דין ניתן לפתוח את ההליך ולדון מחדש. כך נפסק בשו"ע (חושן משפט סימן כ') וז"ל: מי שנתחייב בב"ד והביא עדים או ראייה לזכותו, סותר הדין וחוזר, אף על פי שכבר נגמר; ואפילו אם פרע כבר, כל זמן שהוא מביא ראייה, סותר.

לאור הלכה זו נקבעה תקנה קכט לתקנות הדיון וז"ל: בעל דין זכאי בכל זמן לבקש דיון מחדש מבית הדין שדן בעיינו על סמך טענות עובדתיות או ראיות חדשות שלא היו ידועות לו בדיון הקודם.

אפשרות נוספת לסתירת הדין היא כאשר ביה"ד עצמו חושש שטעה וכך נאמר בתקנה קכח לתקנות הדיון: חושש בית-הדין שטעה בפסק-דינו, יזמין את הצדדים לבירור נוסף, ובמקרה זה רשאי בית-הדין לעכב את ביצוע פסק-הדין עד לבירור.

### סיכום

סקרנו במאמר זה שלבים מרכזיים מההליך המשפטי המתקיים בביה"ד הרבני והראנו שהחוט המרכזי השוזר את כל ההלכות הללו הוא חובתנו של ביה"ד להגיע לחקר האמת ולא לשמש רק כערכאה שמטרתה לפתור סכסוכים.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף לייעוץ 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. לייעוץ ניתן לפנות - טו"ר ועו"ד צבי גלר, 050-7664874 טו"ר הרב נדב טייכמן 0528371250

# בואו לרכוש מקצוע מבוקש עם שליחות

## ייעוץ רגשי בשילוב אמנויות

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

## הדרכת חתנים וכלות

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

## NLP ודמיון מודרך

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

## אימון אישי - coaching

- > באישור לשכת המאמנים
- > הכשרה להגשמת מטרות ויעדים בכל תחומי החיים

## אבחון וייעוץ תעסוקתי

- > בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- > ידע, מיומנויות וכלים לאבחון מקצועי במיקוד לימודים ותעסוקה

## 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 שפי", משרד החינוך
- > הדרכת הורים להתמודדות עם סוגיות חינוכיות במעגל החיים

## טיפול בCBT

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

## טוענות רבניות

- > באישור ביה"ד הרבני הגדול
- > הכשרת נשים לייצוג הלכתי לנשים בבית הדין הרבניים

## מדריכי נוער בסיכון

- > בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- > הבנה, ידע ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרי הנוער

## תואר ראשון B.A. של האוני' הפתוחה

< פסיכולוגיה > מדעי החברה והרוח < תכנית רבה לבוגרות סמינר: B.Sc במדעים בהדגשת מדעי המחשב, B.A. בניהול וכלכלה

מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

**לפרטים והרשמה: 02-6321620**

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע



**מרכז י.נ.ר**  
מובילים חזון ומצוינות