

כלים שלובים ^{גליון 90}

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

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

3 יחד באהבה ובאמונה ננצח
הרב שלמה בארי

6 יוצרים משמעות
ד"ר חיים דיין

22 לאן נעלם הרגש?
ד"ר חגי אורנשטיין



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

03-7160130 | 02-6321600

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות



בס"ד

מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה, השקפה והנהגות הבית היהודי

*2873

שלוחה 1 - מענה ע"י מורי הוראה ורבנים מוסמכים

שלוחה 2 - מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ של בית הוראה
שלחו הודעה למספר: 053-4388766



סדנאות פלאס

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

כלים שלובים | גיליון 90 | תבת תשפ"ד

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר. (ע"ד)

מספר עמותה: 580458412

יו"ר: הרב מאיר שמעון עשור

מנכ"ל: גב' טל פריגן

העלון בביקוח הועדה הרוחנית

של מרכז י.נ.ר. בית הוראה "שלמות המשפחה"

בנשיאות הרה"ג חגי שושן שליט"א *2873

יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר

עיצוב גריד ועריכה גרפית: חני בן עמרם

כתובת המערכת:

מרכז י.נ.ר. - (ע"ד) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

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 ביטאונים 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 - www.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.



יחד באהבה ובאמונה ננצח

חרבות ברזל או פלסטיק

המאורעות והזוועות שפקדו את עם ישראל ביום הקדוש והשמח "שמחת תורה תשפ"ד" לא ישכחו ולא יסלחו לדורות. זהו אירוע ששינה את העולם בכלל ואת עם ישראל בפרט כשאותם מחבלים ארורים טבחו והרגו והובלו את אחינו כצאן לטבח יובל. השאלה שמנקרת לכולנו בראש היא כיצד הגענו למצב הלא הגיוני הזה? ויש לנו לא מעט ביקורת על המנהיגים העומדים בראש, בארץ ובעולם.

לב מלכים ושרים ביד ה' - בזכות על חוטים

האמת היא ששום אדם לא יכול לענות על שאלות קשות אלו, מלבד תשובה אחת ניצחת הנלמדת מהחכם באדם (משלי כא, א): "פלגי מים לב מלך ביד ה' על כל אשר יחפוץ יטנו". ופירש במצודת דוד: "כמו פלגי מים המה ביד האדם להטותם אל מקום הנרצה על-ידי חפירות חריצים, כן לב המלך ביד ה' להטותו אל כל אשר יחפוץ". מכאן למדנו שאף על פי שהבחירה ניתנה לאדם לבחור את פעולותיו על כל צעד ושעל, לא כן המלכים והשרים. מאחר שהם שולטים על אחרים, לא יתכן שיעשו עמהם ככל העולה על רוחם. לכן נטל מהם הקב"ה את בחירתם והרי הם מסורים בידו יתברך להטותם על כל אשר יחפוץ. מזה יצא הביטוי שכולם משתמשים בו - לב מלכים ושרים ביד ה'.

אחדות ואהבה בעם ובין בני הזוג - ניצחון

אולם בל נשכח ו'החי יתן אל לבו' לקחת עיקר המסר לאחדות עם, להרבות באהבת ישראל ולסלק שנאת חינוס בינו ומבואר בחז"ל (תנחומא קורח, ג) ומובא ברש"י (במדבר טז, כז) שמפני חטא המחלוקת ופירוד לבבות ניתן רשות למשחית שלא להבחין בין חייב לזכאי ובין גדולים לקטנים ואפילו טף ויונקי שדים שלא חטאו. ופשוט כשעם ישראל יהיה מאוחד שום אומה בעולם לא תוכל לו. הדברים אמורים גם לגבי בניית הבית היהודי וחינוך

הילדים שמביטים בהוריהם שהם מאוחדים ביניהם בדעותיהם, אזי הילדים מרגישים בטחון וחוסן נפשי כי הבית הוא החומה הבצורה ומגן מפני "חרבות הברזל" המתנופפים בחוץ.

אמונה - פתרון לכל שנאה

הנה פשוט שהפתרון לגורמי השנאה הוא האמונה. כי האדם המקנא, שורש סיבת שנאתו: מדוע חברי הצליח ואני לא, הלא אנו באותן תנאי יכולת? ואז מתעוררת אצלו השנאה. אולם המאמין בה' יודע שתנאי היכולת אינם כלום, לא מעלים ולא מורידים, וכל הצלחת חברו אינה מפאת תנאי יכולתו, אלא מפני שכך גזר ה'.

העיקר לא לפחד כלל - להכניס את הקב"ה בלב

כתב ליקוטי מוהר"ן (ח"ב סי' עח): העולם הזה הוא גשר צר, והעיקר שלא להתפחד כלל, כי באמת מי שמכניס בדעתו אמיתת מציאותו יתברך וישתבח שמו, אזי אינו מפחד משום דבר בעולם.

מעשה בצדיק אחד שהיה בטבעו פחדן גדול, ופעם נסע לדרכו עם בעל עגלה, שהיה איש פשוט מאוד, אבל היה מאמין גדול בה'. כשראה שהצדיק כל כך מתפחד, ובפרט בלילה, כשנכנסו בתוך היער, אזי הסתובב אליו הבעל עגלה ואמר: רבי מה אתה מפחד, לי יש קבלה מאבי שהיה בעל עגלה כל ימיו, שיש לו קבלה מאבי אביו, שגם כן היה בעל עגלה, כשיוצאים מפתח הבית, לוקחים את הקדוש ברוך הוא בתוך הלב ואת השוט ביד, ואז איני מתפחד כלל משום דבר ומשום בריה, כי אני יודע שהקדוש ברוך הוא בליבי, מאחר שהזמנתי אותו אצלי. התפעל הצדיק מאוד מדבריו, שבעל עגלה פשוט, שהוא כבר דורות בעל עגלה, עם כל זאת יהודי פשוט כזה מזמין את הקדוש ברוך הוא בתוך ליבו.

"חרבות ברזל" האמיתי אלו האמהות - בלהה רחל זילפה לאה שיתפללו עלינו ממרום שנזכה לביאת גואל צדק אמון!



בוניס חוסן זוגי



המציאות המורכבת במדינת ישראל מפתחת בנו חברה, חוסן ייחודי שאינו קיים במקומות אחרים בעולם. ההתמודדות המתמדת עם אירועי טרור ובטחון, מלחמה ומבצעים, מעצבת את אופי החברה והאומה הישראלית. על אף שכולנו חיים באותה מדינה, אנו לא חווים את אותם חוויות, ואף לא מגיבים באותו אופן לאירועים הפוקדים אותנו.

צריך לזכור שהחיים מזמנים איתם שינויים, לא רק בגיל, ואנחנו מתפתחים ומשתנים עם השנים. השיח וההתעניינות זה בזו באופן רציף ישאיר אותנו מחוברים זה לזו.

ב. אני מעריך/ה אותך!

ישנם זוגות שעסוקים בעיקר בחיפוש היכן השני לא בסדר. זוגות מיטיבים עושים את ההפך בדיוק. הם עסוקים בחיפוש אחר הדברים הטובים זה של זה ומתמקדים בהם. כבני אדם בעלי רגשות ודימוי עצמי, אנחנו זקוקים להרגשת שייכות והערכה. כשאנחנו מביעים הערכה אנו בונים את הקשר. ביטויי חיבה, מילים טובות, פרגון ומגע תורמים לתחושת השייכות והקרבה.

ג. אני רואה אותך!

היענות למחוות בין בני הזוג היא חלק מאד חשוב בבניין הקשר. מחווה פירושה הדרך בה בן/בת הזוג מבקשים חיבור, תמיכה או חיזוק. בזוגיות מיטיבה בני הזוג יודעים לזהות את המחוות ולהיענות להם, מה שתורם לחיזוק תחושת השייכות והקשר ביניהם לאורך שנים. לדוגמא, אישה שקוראת לבעלה לסייע לה יכולה להיענות בשמחה, או לחלופין לקבל התעלמות מקריאתה, או לקבל דחייה - "עזבי אותי בשקט!". בני זוג מיטיבים ידעו להיענות זה לזו כשעולה הצורך.

כשקיים חולי, או תקופה לחוצה בעבודה ואחד מבני הזוג זקוק לתמיכה, השני יהיה שם בשבילו. זו התחושה הטובה שנוצרת בין בני זוג שידעו לומר זה לזו: כשאצטרך אתה תהיה שם בשבילי/ את תהיי שם בשבילי.

ד. עין טובה

אם נצליח לפתח את שלוש הנקודות הראשונות, גם נקבל ערך מוסף - תחושה חיובית כללית בתוך מערכת היחסים שלנו. כשאנו רואים זה בזו חברים קרובים אז אנחנו גם מתייחסים בצורה חיובית לכל מה שקורה ביננו. בני זוג שלא עובדים על הקשר ביניהם יפתחו תחושת תחרותיות

לכל אחד מאיתנו ישנן דרכי התמודדות שונות עם אירועים מורכבים, בהתאם לרמת החוסן האישית שלו. החוסן נבנה ממרכיבים רבים באישיותנו, חלקם מולדים וחלקם מעוצבים על ידי חוויות החיים שנצרכו בנו והחברה בה גדלנו ובה אנו חיים.

קשר זוגי מבוסס ויציב, אף הוא נותן עוגן וחוסן לבני זוג מול אתגרי החיים, ומשמש כמוקד מרכזי לתמיכה, לדאגה והערכה הדדית (בן ארצי, סולומון ודקל, 2000) מחקרים מראים כי זוגות בעלי שביעות רצון גבוהה מחיי הנישואים, מצליחים להתמודד בצורה טובה עם גורמי דחק פתאומיים ומשברים (Ledermann, Bodenmann, Rudaz & Bradbury, 2010).

במחקריהם ארוכי השנים, מיפו זוג החוקרים ד"ר ג'ון וג'ולי גוטמן, שבעה מרכיבים התורמים ליציבות ולשביעות רצון גבוהה בחיי נישואים. מרכיבים אלו בונים זוגיות מוצלחת וטובה התורמת לחוסנם של בני הזוג גם מול אירועי דחק. להלן סקירה על אותם שבעה מרכיבים. כל זוג יוכל לבדוק את עצמו ולבחון היכן הזוגיות שלו עומדת.

א. עד כמה אנחנו מכירים?

ידע הוא כוח. ככל שאנו מכירים אחד את השני לעומק, כך הקשר נעשה הדוק יותר. זוגות שמתעניינים אחד בשני על ידי שאילת שאלות פתוחות (לא שאלות כן/לא) בונים קשר שיש בו רגש וחום. ההתעניינות היא בכל תחומי החיים - מה בן/בת הזוג שלי אוהב/ת לאכול, לשתות? מה סוג הביילוי המועדף עליה? איזה מוסיקה הוא אוהב? מי החברים הכי טובים שלו/שלה? מה דעתו בנושאים שונים וכדומה. גם בעולמות הרגש - מה כואב לה? מה מפחיד אותה? מה משמח אותה? מה החוזקות שלה? מה עוזר לו ברגעי משבר? וגם בהתנהלות יומיומית - איך עבר עליך היום? איך עבר אצלך? מה קורה בעבודה? ככל שמכירים לעומק, גם הקשר מעמיק.

ואף עויינות ביניהם, מה שיגרום למתח שלילי כללי בקשר ביניהם. לעומתם, בני זוג העובדים על הזוגיות שלהם, יזכו לקשר מפרגן, נעים וחיובי.

ה. פתרון קונפליקטים

יש הרבה מה להרחיב מעבר למאמר זה על הדרך לנהל נכון את מערכת היחסים גם במקומות של קונפליקט. באופן כללי בני הזוג צריכים לסגל לעצמם את אומנות ההקשבה. ללמוד כיצד הופכים ביקורת לבקשה, ויחד עם זאת גם לדעת לקבל שוני ולנהל אותו במקום להפוך אותו מוקד למריבות חוזרות ונשנות.

בנוסף, פעמים רבות בעת ויכוח הגוף מתחיל להגיב ככל שרמת הסטרס עולה. חשוב להכיר את תחושות הגוף שלנו ולזהות כניסה למצב סטרס שקרוב לוודאי יוביל למריבה קולנית במקום שיח רגוע. במקום זאת, כדאי לתרגל טכניקות הרגעה שיעזרו לנהל שיח מתוך שליטה ולהמשיך את השיח כשאנחנו רגועים.

ו. הגיע זמן לחלום!

מה החלום שלנו? למה אנחנו מייחלים? יש לנו חלומות שאנחנו רוצים להגשים ביחד, אנחנו מודעים להם ופועלים לקידום. בנוסף, יש גם לכל אחד מאיתנו חלומות ושאיפות אישיים, גם שם אנחנו תומכים ומשתדלים לסייע בהגשמתם.

אגב, גם בתוך קונפליקט מתחבא חלום. זוגיות מיטיבה מנסה להבין אלו חלומות יושבים בבסיס הקונפליקטים.

ז. בונים משמעות ביחד

אלו תפישות וערכים יושבים בבסיס המשפחה שלנו? מה באמת חשוב לנו בחיים? מהם הערכים המובילים אותנו? אנחנו בונים משפחה שמביאה משהו חדש לעולם. משפחות המוצא תרמו רבות לתפישות ותובנות החיים שלנו, ועכשיו אנחנו בונים ביחד משהו חדש משותף ומיוחד לנו. אלו הדברים שיעברו הלאה גם לילדינו ויתנו משמעות לטקסים משפחתיים, התנהלות בתוך הבית, ארוחות משפחיות, זמן משחק עם הילדים, ליציאות, לעבודה, ליחסים חברתיים ולכלל מרחבי החיים. כמו כל דבר בחיים, גם זוגיות מיטיבה דורשת עבודה. זוגות שיודעים לעבוד על הקשר ביניהם יוכלו לחוש כיצד הוא מהווה עבורם עוגן להתמודדות עם כל מה שהחיים מזמנים - לטוב ולמוטב. במצבים משבריים במיוחד, בני זוג עם קשר חזק, ידעו לתת את התמיכה הזו לזו ולייצר חוסן מול טראומה, קושי ומשבר.

מקורות

בן ארצי, נ., סולומון, ז. & דקל, ר. (2333) טראומטיזציה משנית בקרב נשות נפגעי תסמונת פוסט טראומטית ופגיעה מוחית קלה; מצוקה נטל ונפרדות פסיכולוגית. חברה ורווחה כ, 1 632-181
Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N (2010). Stress, Communication, and Marital Quality in Couples. Family Relations, 59 (2), 195-206



חדש ויחודי במרכז י.נ.ר.

הכשרה לטיפול משפחתי וזוגי

בשיתוף מרכז בינינו

הכשרה מלאה (תיאורטית ומעשית) מוכרת ע"י:

האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי
THE ISRAEL ASSOCIATION FOR COUPLE AND FAMILY THERAPY



תכנית דו שנתית המשלבת מגוון גישות מתקדמות לטיפול בזוג ובמשפחה



לימודים אחת לשבוע, אחר הצהריים, בשילוב של למידה פרונטלית ובזום



מיועד לבעלי תואר שני טיפולי (קבלת חריגים בהתאם לקריטריונים של האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי)

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-632-1603

בית הדפוס 30, ירושלים | ד'בוניסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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





יוצרים פישטיות

משמעות וכלים ליצירתה מתוך מקורות היהדות



הפנגון של הפישטיות

אפשר לתאר את המנגון הפסיכולוגי שדוחק באדם לחפש משמעות, כתגובה נפשית לפער בין הרצוי למצוי. הרצוי נרקם בעולם הפנימי של האדם, והוא פוגש את העולם החיצוני שמתנהג בצורה שונה, לפעמים שונה מאוד, ממה שהאדם ציפה. פער זה בין העולם הפנימי לחיצוני יוצר אי נוחות. העולם הפנימי כביכול מאבד שליטה והשפעה על המציאות החיצונית, היא נעשית רחוקה מחזונו ותקוותיו. פער זה יכול להתפתח לכיוונים שונים: ייאוש מהמציאות והבנה שאין קשר בין העולם הפנימי לעולם החיצוני, שהעולם הפנימי אינו אלא אשליה חסרת אחיזה במציאות. לחילופין אדם עלול לנסות להכחיש את המציאות, לעוות את מה שהוא רואה ולנסות להתאים אותו למה שהוא רוצה לראות. שתי אלה הן תגובות בלתי מסתגלות, היות שאינן מצליחות לתת מקום לשני החלקים החשובים הללו: הפנימי והחיצוני. המשמעות היא דרך שלישית, מסתגלת יותר. היא מגשרת על הפער באמצעות פירוש שיוצר פשרה המכילה את המתח בין הרצוי למצוי. הפער, כמו גם נסיונות הגישור בין השניים גורם לאדם להתפתח ולצמוח (על פי חנה אריאל, נח - רביתא דינוקא תבור מאני).

ערכי הפישטיות

מרכיב שכלי - הכולל ניסיון לתת סדר והסבר למתרחש. שאלות כגון מה קרה, מדוע זה קרה, מה יקרה הלאה. לדוגמה, כאשר יוסף אומר לאחיו ועתה אל תעצבו... כי מִכְרַתֶּם אֹתִי הַנֶּהָה כִּי לְמַחְיָה שָׁלַחֲנִי אֱלֹקִים לְפָנֵיכֶם... כִּי זֶה שְׁנַתִּים הָרָעַב בְּקֶרֶב הָאָרֶץ... וַיִּשְׁלַחֲנִי אֱלֹהִים לְפָנֵיכֶם לָשׂוּם לָכֶם שְׂאִירִית בְּאָרֶץ (בראשית, מה). מה - אתם עשיתם את הפעולה הפיזית של "מכירה", אבל המשמעות

שלה היא שה' "שלח" אותי, למה - לדאוג לכם למחיה. **מרכיב רגשי** - בחירה באיזה חלק של המציאות להתמקד, למה לתת משקל ודגש. למשל, לחצי הכוס המלאה או הריקה. חיבור האירוע לרגשות וערכים עמוקים כמו אמונה, אהבה ותקווה. לדוגמה, הרב מפוניבז' זצ"ל שאיבד את משפחתו ותלמידיו בשואה אמר על עצמו בבדיחותא "בדרך כלל מי שדעתו נטרפת עליו הוא נדחף לשבר ולהרוס, הוא מנפץ חלונות וכל מה שנקרה בדרכו, אולם לו היתה סייעתא שמיא וזכה שבמקום שהטירוף שלו יביאנו להרוס, הוא הביאו לבנות, והוא בונה ובונה - עד שבני אדם רואים בזה כעין טירוף". (הרב יואל שוורץ, "הרב מפוניבז'" עמוד 54). יחד, שני המרכיבים יוצרים את המשמעות האישית של האדם.

קצוות הפישטיות

קיימים שני קצוות אפשריים למשמעות שהאדם יכול לתת לאירועים:

משמעות נכנעת - קבלה גמורה של המציאות כפי שהיא, כניעה מוחלטת למצוי תוך ויתור על הרצוי. לדוגמה, אחרי חורבן ראשון עם ישראל היו מיואשים מהמצב, יִבְשׁוּ עֲצָמוֹתֵינוּ וְאֶבְדָּה תְּקִוְתֵנוּ. במילים אחרות "זה מה שיש זה מה שיהיה". אולם ה' מנחם ואומר וְנִתְתִּי רוּחִי בְּכֶם וְחִיִּיתֶם וְהִנַּחְתִּי אֶתְכֶם עַל אַדְמַתְכֶם (יחזקאל, לז).

משמעות מכחישה - התעלמות מהמציאות בניסיון לכפות עליה את הרצוי - אופטימיות מופרזת או הכחשה. למשל, תחושה ש"זה לא באמת קורה", "הבעיה זמנית ותיכף תחלוף", כאשר בפועל ישנם חלקים במציאות שהם בלתי הפיכים. לדוגמה, כאשר עם ישראל גלו לבבל, הזהיר ירמיהו הנביא מפני המצב שבו הציפייה לגאולה תתפרש באופן השולל את ההכרה במצב הנוכחי של הגלות, כפי

שטענו נביאי השקר. על כן הזהיר אותם להכיר במציאות הנוכחית כעובדה קיימת, להסתגל אליה ולחיות בתוכה: קחו נְשִׁים, וְהוֹלִידוּ בָּנִים וּבָנוֹת... וְדַרְשׁוּ אֶת שְׁלוֹם הָעִיר, אֲשֶׁר הִגְלִיתִי אֶתְכֶם שָׁמָּה... כִּי בְשְׁלוֹמָהּ, יִהְיֶה לְכֶם שְׁלוֹם. (ירמיהו, כט). היבט נוסף של הכחשה נקרא בעברית "תוחלת" והיא ציפייה שהמציאות תשתפר ללא שיש לכך אחיזה במציאות. תקווה היא שונה בכך שהיא מתבססת על היתכנות ריאלי (עפ"י פניני הכתב והקבלה, עמוד 252, תקוה).

משמעות מאוזנת - משמעות שמשלבת בין הכרה במציאות לבין תוכן פנימי - פשרה שיוצרת גשר וחיבור.

תהליך יצירת משמעות

יצירת משמעות היא תהליך הדרגתי הכולל שני שלבים עיקריים:

שלב ראשון: הכחשה והבשלה - הנפש מתקשה לקבל את המציאות ומגיבה בצורות מסוימות של הכחשה, למשל ויכוח עם המציאות, ניסיון לשנות אותה, כעס עליה וכדומה. שלב זה מבטא את הקושי לוותר על הרצוי.

שלב שני: הכרה ועיצוב - מתרחשת הפנמה הדרגתית של המציאות, תוך ניסיון לגשר על הפער שנוצר. האדם מנסה לתת הסברים למתרחש כדי ליישב אותו עם תפיסת עולמו. כמו כן הוא בוחר היבטים רגשיים להתמקד בהם - למשל תקווה, הערכת החיים, חיזוק האמונה, רצון לתקן עוולות, רצון להעניק וכדומה.

לצה עת"חיסת העימעעות

המשמעות מתייחסת לשלושת מימדי הזמן:

עבר - מה בעצם קרה? מה מדוע זה קרה? זהו החלק האוסף והמארגן של המשמעות. משמעות היא לשון הבנה, מלשון "שמע ישראל", "לא שמיע לי, כלומר לא סבירא לי" (כתובות פג). האדם מנסה ליישב את המציאות עם תפיסת עולמו ולהבין אותה.

הווה - האם מה שקורה הוא בעל ערך כלשהו או שהוא סתמי וריק מתוכן? הערך יכול להיות תיקון העבר או הוראה לעתיד. ישנה אפשרות לראות את האירוע כמקרי וחסר משמעות או כבעל תוכן או מסר מסויים (רמב"ם תעניות א, ג ומו"נ ג, לו). היבט זה של המשמעות אינו "מתווכח" עם המציאות, הוא בא ליצוק לתוכה תוכן ולהאיר רבדים נוספים. למשל, כשחכמים מסבירים שירושלים חרבה בגלל חטאים מסויים, אינם מתכחשים לאינטרסים ולעוצמה הצבאית והמדינית של הבבלים או הרומאים שאפשרה להם לעשות זאת, הם נותנים פשר עמוק יותר, משמעות. מהר"ל (באר הגולה, ו, א): "לא באו חכמים לדבר מן הסבה הטבעית".

עתיד - משמעות היא לשון משמעת, היענות לציווי: איזו הוראה אני מקבל או נותן לעצמי מתוך האירוע, מה אני

בואו להוביל שינוי

NLP תכנית ההכשרה ל-NLP practitioner

התכנית המקצועית והמובילה בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה בינלאומית ובאישור לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית לשחרור חסמים רגשיים



חיזוק התודעה ויצירת שינויים חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית



התכנית מיועדת לאנשי חינוך, יעוץ וטיפול המעוניינים לשלב את הגישה ולהעמיק את עבודתם המקצועית בטכניקות יעילות, מעשיות ומהירות

קבוצות גברים \ נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321625

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 יעוץ והנחייה



"שומע" ממנו לעשות הלאה. דוגמאות - אדם שפוגש את סופיות החיים יכול לתת לכך משמעות "אני רוצה לחיות בצורה שהיא יותר נכונה ומדויקת עבורי, לנצל או להעריך כל רגע בחיים, להעריך את החיים". אדם שפוגש אזלת-יד אנושית יכול לתת לכך משמעות "אני רוצה להאמין ולסמוך יותר על עצמי, לדעת שאני יכול לסמוך על אנשים בשעת צרה, להיות יותר קרוב לאחרים". אדם שפוגש רוע יכול לבחור לתת משמעות "אני רוצה דווקא להוסיף טוב, לחמול יותר על אנשים". חלק זה במשמעות נעשה בעזרת חיבור למקורות כוח רוחניים ופסיכולוגיים שיש בתוכו, אלה הנובעים מהיותו צלם אלוקים שלא רק מגיב למציאות אלא יוצר אותה.

יצירת ותחזוקת פישטיות

על מנת שהמשמעות תהיה אפקטיבית, יש צורך בתחזוקה שוטפת שלה באמצעות:

- **בחירת משמעות** - נשאל את עצמנו מה חשוב לנו בחיים? מה מחזק אותנו? מה עזר לנו בעבר? מה נותן לנו כוחות? אילו דברים חשובים בעינינו שיכולים לתת לנו כוח? מי אוהב אותנו ואת מי אנחנו אוהבים? מה המשמעות שאנו בוחרים לתת לאירועים ואיך היא תקדם אותנו? האם זו המשמעות היחידה האפשרית? האם ניתן לשכלל אותה?
- **מחשבות חוזרות** - הרהורים תדירים סביב ההיבטים השונים של המשמעות שנבחרה
- **רגשות חיוביים** - טיפוח תחושות חיוביות הנגזרות מהמשמעות, כגון תקווה, שמחה.
- **התנהגויות מחזקות** - פעולות מעשיות המבטאות ומממשות את המשמעות, למשל עזרה לזולת.
- **עיגון במקורות כוח** - חיבור לערכים וכוחות באמצעות דברים בשגרה שמזכירים את המשמעות

כלים פסייעים:

• **תודעת מסע** - הבנה שזו תקופה חולפת שיש לעבור אותה, "העולם דומה לפרוזודור". הבנה וקבלת העובדה ששיפור הוא הדרגתי, יש בו עליות ומורדות. לפעמים דווקא לקראת שיפור, יש החמרה, כמו שלפני הזריחה החושך מעמיק יותר (ירושלמי, ברכות, א,א, זוהר בראשית קע, "קדרותא דצפרא"). כלי יקר (שמות ו, א): "מהידוע שכך היא המידה: שבכל יום סמוך לעלות השחר החושך מחשיך ביותר מן חשכת הלילה ואחר כך אור השחר בוקע ועולה".

• **תודעת שליחות** - תפיסת המצב כהזדמנות למלא משימה חשובה, כמו ביטחון. לדוגמה, כאשר ישעיהו הנביא יוצא לשליחותו המסוכנת (יבמות, מט) הוא מתחזק מכך שהוא שליח "ואשמע את קול ה' אומר את מי אשלח ומי ילך לנו, ואומר הנני שלחני" (ישעיהו ו, ח). "היה הקב"ה כביכול צועק... 'את מי אשלח', מי יקבל עליו מעכשיו לילך

בשליחותי, שלחתי את מיכה והיכוהו, את זכריה והרגוהו, את ירמיהו והשליכוהו לבור! התחיל ישעיה משיב 'הנני שלחני' " (פסיקתא רבתי לג, יט).

• **תודעת בחירה** - הבנה שזוהי בחירה לצמוח מתוך האתגר, שלמשבר יש יכולת הולדה מחדש. רש"ר הירש (בראשית, כב,א): "נסה - קרוב לנסע, נסח, נשא, להרחיק מן המקום, להשליך למרחקים להרים אל על. שלושתם אפוא להעלות דבר אל נקודה רחוקה או גבוהה יותר, כן גם נסה, במובן הכוחות הפיסיים או המוסריים. לנסות, פירושו אינו אלא להעמיד כחות אלה בפני משימות כאלה, אשר עד כה לא התנסו בביצוען, מכאן שכל ניסיון הוא עליה, באשר הוא מחזק ומאמץ את הכוחות הקיימים מכבר, אך טרם עמדו במבחן המשימה הנוספת או הנעלה יותר".

• **תודעת נבחרות** - הבנה שהאתגר שלי משקף יכולות שלי - בפועל או בפוטנציאל. בראשית רבה (לב ג): "משל לבעל הבית שהיה לו ב' פרות אחת כוחה יפה ואחת כוחה רע,

על מי הוא נותן את העול לא על זאת שכחה יפה". היכולות נבנות בהדרגה דרך האתגרים: קדושת לוי, (ברד"טשוב, תקע"א, עמ' 101): "הבעל שם טוב אמר 'והוא ינהגנו על מות' (תהלים מח, טו) משל לאב המלמד לבנו

”
פִּישְׁבְּרִים הֵם חֶלֶק
פְּהַחִים וּבִיכּוּלַּתְנוּ
לְבַחֲרוֹר כִּי־צַד לַתֵּת
לָהֶם פִּישְׁעִיּוֹת
שִׁתּוּבִיל אוֹתְנוּ
קְדִיפָה אֶל עֵבֶר
חַיִּים פְּלֵאִים וְתַקִּינִים
יֹתֵר, רוּחַנִית וּנְפִישִׁית
”

הקטן לילך כשהולך הקטן שנים או שלשה פסיעות לקראת אביו מרחיק אביו את עצמו כדי שילך יותר ואחר כך כשהולך יותר מרחיק אביו את עצמו עוד כדי שילך יותר". (על-מות נדרש מלשון עלם - פעוט).

• **טיפוח תקווה** - תקווה היא מלשון מקווה מים (עזרא יב, כמו מים שטבעם להיגרר ולזוב, וכדי שהמקווה יכיל את המים הוא צריך כל הזמן להחזיקם שלא יזובו, כך תקווה, יש לה נטייה להתנדף וצריך לחפון אותה ולהחזיקה. דבר זה מצריך כוחות נפש ותיחזוק תמידי באמצעות מחשבות ומעשים.

דוגמאות פישטיות

הנה כמה דוגמאות מחיילים שפעלו ביישובי העוטף אחרי מתקפת הטרור בשמחת תורה תשפ"ד:
"כשראיתי את כמויות המוות, הבנתי שאני חי בצורה לא נכונה. אני כל הזמן במרוץ סביב הקריירה שלי, אין לי זמן לעצמי. אפילו לא לצרכים של הגוף שלי. קיבלתי פרופורציה לחיים, אני יודע שאני רוצה להתנהל אחרת. לתת יותר זמן לעצמי, למשפחה. לעצור את המרוץ. מקווה שאדע לשמור את הפרופורציה הזו לאורך זמן".
"כשיצאתי להפוגה הגעתי הביתה מאוד מאוחר בלילה,

הצצתי על הילדים שלי מרחוק והלכתי לישון. בבוקר כשהם הגיעו אלי למיטה, התמלאתי שמחה. פתאום עצם העובדה שהם חיים ושמחים נראתה לי מיוחדת. הדבר שעד כה היה נראה לי מובן מאליו, קיבל משמעות אחרת. אני חושב שאהיה ערני כלפיהם יותר”.

”בכל התרחישים עליהם התאמנו, לא דמיינו מעולם שניפגש עם דברים כאלה. בכניסה לבארי חששתי שלא אעמוד בזה. עכשיו כשאני אחרי, אני מבין שהנפש שלי חזקה הרבה יותר ממה שידעתי. יש לי ביטחון פנימי שאוכל לעמוד באתגרים. מאוד התלבטתי האם להירשם ללימודים, לא ידעתי אם אצליח. כעת אין לי ספק.”

”הרגשתי שהעובדה שאנחנו מסכנים את חיינו בשביל להביא את אחינו לקבר ישראל, היא כבר ניצחון מול המרצחים. למרות שאנחנו לוחמים שנמצאים יחד כבר שנים רבות, מעולם לא הרגשתי תחושת 'ביחד' כל כך חזקה. אני מרגיש כאילו כולנו מחבקים את כולנו חזק. היום אני מרגיש יותר בטוח ומשוחרר בחברת אנשים”.

סיכום: משמעות היא מחשבה או תחושה שבאה בתגובה לפער בין הציפיות והצרכים המתקיימים בעולם הפנימי של האדם, לבין מה שמתרחש במציאות העולם החיצוני. אדם מורכב מעולם פנימי בעל חירות בלתי מוגבלת, ועולם חיצוני (גוף וסביבה) בעל הכרח והגבלה. כאשר הבלתי-מוגבל פוגש את המוגבל, והדבר קורה כל העת, האדם נותן משמעות ומייצר פשר - פשרה שמכילה את הפער, מכירה במציאות ויוצקת לתוכה תוכן שמקדם את הסתגלות האדם, או רפש - מצב של חוסר יכולת לחבר בין הרצוי למצוי וויתור על אחד מהם, מצב מעכב הסתגלות. למרות שתהליך מתן משמעות מתרחש מעצמו כל העת, ניתן להגביר מודעות אליו ולבחור משמעויות מסתגלות. מימנות זו נצרכת ביותר בזמנים בהם ישנה התנגשות עוצמתית בין העולם הפנימי לחיצוני - כמו בעת משבר שאנו חווים כעת. במצבים אלו הצורך במשמעות מתגבר ונדרשת מודעות רבה יותר לתהליך יצירת המשמעות ולאפשרויות לשכלל ולהעמיק אותה מתוך הבנה שהיא מפתח חיוני להתמודדות נפשית מוצלחת עם מצבי משבר ולצמיחה מתוכם. משברים הם חלק מהחיים וביכולתנו לבחור כיצד לתת להם משמעות שתוביל אותנו קדימה אל עבר חיים מלאים ותקינים יותר, רוחנית ונפשית.

מקורות
קולק, ב. (2021). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה. פרדס הוצאה לאור.
רוסו-נצר, פ. וישראל, ד (2021). משמעות מחפשת אדם: למצוא משמעות בעולם משתנה עפ"י תורת הלוגותרפיה של ויקטור פרנקל.
Lev-Wiesel, R., & Amir, M. (2003). Posttraumatic growth among Holocaust child survivors. Journal of Loss & Trauma, 8(4), 229-237.



טיפול בטראומה

הכשרה מקצועית ומעשית
לטיפול בטראומה
בתהליכים ממוקדים וקצרי טווח



שילוב של טכניקות לעיבוד קוגניטיבי
באמצעות גרסיה, סוגסטיה
ושיטות טיפול בפסיכולוגיה עכשווית



התכנית מיועדת לבעלי הכשרה בתחומי הטיפול
ומשלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים | ד'בונניסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה





להתרגל לחנך

לפני מספר ימים הטלפון שלי צלצל, מהעבר השני היה תלמידי לשעבר. "הרב, אפשר להתייעץ איתך?" שאל. "בשמחה" עניתי.

"תראה, רציתי להתייעץ לגבי איזה מקצוע כדאי לי ללמוד, וגם לגבי מקום מגורים מומלץ, ואם לא קשה, רציתי גם לבקש עצה לגבי שידוך" אמר בשטף מילים בקול נרגש. "אייעץ לך בשמחה" עניתי, "אבל מדוע שלא תתייעץ עם הוריך, הם מכירים אותך הרבה שנים, אני לימדתי אותך רק שנתיים. חוץ מזה, הוריך ידועים ובעלי שם ביעוץ והכוונה, לא מאמין שאני אדע לתת לך יותר מידע מהם". "ההורים שלי?" ענה בפליאה. "ההורים שלי כלל לא מכירים אותי. אני מגיל צעיר לומד בישיבות, חי בפנימיה ומגיע לשבתות לעיתים רחוקות".

כהורים לילדים, אנו חולמים להיות העוגן המרכזי בחייהם. אולם פעמים רבות אנו מגלים שעומס החיים, משפחה ברוכת ילדים, פרנסה, אתגרים מבפנים ומבחוץ ועוד, לא מאפשרים לנו את הפנאי להיות ההורים שחלמנו. הדבר נכון כל השנה כולה, ונכון כפליים בתקופות מלחמה או חירום, בה ילדינו נחשפים למידע רב ומתמלאים בפחדים שאנו לא תמיד מודעים אליהם.

הפיתרון לאתגר הזה הוא "חינוך". המילה חינוך עשויה להיות מבלבלת, ופעמים רבות מוזכרת בהקשרים הלא נכונים שלה.

יש המקשרים את המילה חינוך לצורך שלנו לכפות את דעתנו על אדם אחר, יש המקשרים אותה לבתי הספר השונים ויש אף המקשרים אותה לפעולות של נקיטת אלימות. אך איך הדבר כן, חינוך הינו הרגל.

לעיתים אנו שומעים אמירות כמו: "הילד הזה לא מחונך", "אתה לא תחנך אותי", "המלמד הזה הוא מחנך נהדר". כוונת המשפטים הללו היא שישנו הרגל שהצליחו או לא הצליחו לקבע אצל אותו האדם.

חז"ל משתמשים בשורש חינוך פעמים רבות: לדוגמה ביום הכיפורים: "התינוקות אין מענין אותן ביוה"כ, אבל מחנכין אותן לפני שנה ולפני שנתיים בשביל שיהיו רגילין במצות" (יומא פב, א). משמעותו להרגיל את הילד לצום.

וכן בכהן גדול חדש: "נְתַמְנֶה לְהִיּוֹת כְּהֵן גָּדוֹל, מִבְּיַד שְׂפָתַיִם, אַחַת לְחֻנוּכּוֹ וְאַחַת לְחֻבַּת הַיּוֹם" (ערכין כ, ב) משמעותו להתחלת הרגל עבודתו, כמו בחנוכת בית חדש. אנו מכירים את המושג חינוך גם מחנוכת המזבח. כאשר דנים על חנוכת המזבח, הרמב"ם מסביר: "וענין חינוך - הרגל... ולשון החינוך שם מושאל לתחילת המעשים, ל"פי שזה הכלים מרגילים אותו בעבודה, דרך דומיא לאדם בתחילה שמלמדים אותו שום חכמה או שום מידה להרגיל עצמו בה, עד שתהא קבועה בו" (פירוה"מ מנחות ד, ד). החינוך נועד להרגיל את עצמינו או את מי שאנו מעוניינים להרגיל לעשות פעולה מסויימת. כך לדוגמא, ילד יחשב בגיל חינוך, כאשר הוא לא יהיה עוד תלתי ויוכל לבצע פעולות לבד ולהרגיל את עצמו לבצעם. לכן בגדר קטן שהגדיל חז"ל אומרים: "היכי דמי קטן שאינו צריך לאמו? אמרי דבי רבי ינאי: כל שנפנה ואין אמו מקנחתו, רבי שמעון בן לקיש אומר: כל שנעור משנתו ואינו קורא "אמא, אמא" (סוכה כח, ב). כאשר הוא מספיק עצמאי להתחיל הרגל משל עצמו. גם בהקשר של חג החנוכה, אותיות חנוכה הם חינוך, הגמרא (שבת כב, ב) מביאה מחלוקת האם "הדלקה עושה מצווה" או "הנחה עושה מצווה". נוכל להמשיל את הדילמה לימינו, האם החינוך הוא "בהנחה" של ילדינו במוסד חינוכי נחשב, או "בהדלקה" יום יומית בה אנו נשמע, נעזור, נחבק את הילדים שקיבלנו כפיקדון מאת ה'. אנחנו צריכים לדעת "להדליק" את ילדינו על ידי זה "שנחנך" את עצמינו בהרגל של שיחה ושיתוף. אם נשתף את ילדינו בהרגשותינו ומחשבותינו בכל יום, הם ילמדו מאיתנו וישתפו אותנו גם כן. ניתן לעשות זאת בזמנים אישיים של ההורה עם הילד, בסעודה משותפת בה כל אחד מספר את הקורות אותו ביום, או אף בשיחת טלפון. הפתח לחינוך טוב הוא לחנך ולהרגיל את עצמינו ומאיתנו יראו וכן יעשו.

מימי בוקסביים, 35 בגורת מרכז י.נ.ר.,
חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה
בישראל, מטפלת במרכז הטיפול מטיבת"א,
ומנהלת קבוצות "מטיבת"א בקהילה

מדוע בחרת ללמוד את התחום?

למדתי NLP ויעוץ נישואין ומשפחה מהסיבה שתמיד ידעתי, מגיל צעיר מאוד, שיש לי את היכולת לסייע לאנשים. במשך שנים לא מועטות זה עדיין לא היה הזמן הנכון מהרבה סיבות. כשהגעתי לגיל 30 הבנתי שעכשיו זה הזמן, שאני בשלה ובוגרת מספיק. זו היתה ההחלטה הכי טובה שיכול לבחור, גם כי זה קרה ברגע המדויק וגם במקום הלימודים הכי מדויק וטוב שיכולתי לבחור.

מה את עושה היום?

יועצת זוגית M.F.C בגישת הצרכים, הגישה המערכתית והגישה הנרטיבית ומובילה תהליכים לנשים בשיטת ה NLP ובגישה הנרטיבית. התמחיתי בתחום החרדות, טראומות, אובדן ואבל ואני חווה סיפוק עצום מעבודתי ושליחותי. אני סטודנטית נצחית ותמיד מתקדמת ולומדת עוד ועוד.

מהם העקרונות המנחים אותך בעבודתך?

ההבנה הברורה שכל אדם יודע הכי טוב מה נכון עבורו ואני שם כדי להוביל אותו להכיר את עצמו טוב יותר ולבחור את הבחירות שנכונות לו. אני מאמינה במטופלים שלי, בחוכמתם ובכוחותיהם. לעיתים רק צריכים לפרוץ מחסום, להתגלות ולהוביל אותם לשינוי בכל תחום.

ספרי לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודה

היו זוג שהגיעו אלי לפגישת אינטייק והצהירו שהם מיואשים, שאין סיכוי לזוגיות שלהם ושכונותם להתגרש, אבל לפני הצעד הסופי הם רוצים להוכיח לעצמם שפנו ליעוץ ושזה נכשל כמו שהם צפו מראש. בסוף הפגישה היו חיוך קטן ונחישות על פניהם והם אמרו שפתאום הם מרגישים שיש תקווה ומעוניינים להתחיל בתהליך ולעבוד קשה על מנת שהוא יצליח. בתום התהליך הטיפולי שלקח כ-8 חודשים ובו בני הזוג עבדו, התאמצו, לא ויתרו לעצמם ולא התייאשו, הם סיימו את הטיפול בהתרגשות רבה והיו במקום טוב בפרע עצום מהנקודה ההתחלתית. לאחר תקופה של כמה חודשים יצרו עמי קשר כדי לספר שהזוגיות שלהם פורחת.

מהו הרווח האישי שלך מהלימודים?

לימודי ה NLP שינו לחלוטין את דרך ההסתכלות שלי על העולם, דרך המחשבה והדיבור שלי. הם הפכו אותי לאישה, רעיה ואמא רגועה וגמישה. אני בוחרת בחירות שנכונות לי וש לי את היכולת לעמוד מאחוריהן מתוך ביטחון וקבלה עצמית. לימודי היעוץ הזוגי הפכו את הזוגיות שלי לפוריה, נעימה, תקשורתית, שלווה ומכילה, הרבה יותר משהיא היתה לפני שהתחלתי ללמוד את התחום.

בואו לבנות את דור העתיד

קורס הנשרת

מדריכי חתנים ונישואין מדריכות כלות ונישואין

הנשרה מקצועית, מעשית ותורנית
לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

בשיתוף ובחסות:  תאחדות מדריכי הנישואין בישראל
Association of Terah Marriage Guides



זיהוי קשיים
בראשית הדרך



קדושת חיי המשפחה והיבטים
רפואיים במעגל החיים



הקניית שיטות
ונלים מעשיים להדרכה



תקשורת אפקטיבית
והתמודדות עם קונפליקטים



לפרטים והרשמה: 073-2043511

בית הדפוס 30, ירושלים | יבטיניסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה



על משכבי בלילות

נדודי שינה בשעת מלחמה

בשמחת תורה השנה, נהפך יום חגנו באחת ליום תוגה ואבל. יום זה הביא לקיומה של מערכה כבדה שהשפעותיה עוד ילוו אותנו לתקופה ארוכה. בעתות שכאלה, בהן אנו שרויים בחוסר וודאות ולחץ מתמשך, אחד התחומים בהם נפגעת איכות חיינו הוא השינה ורבים מאד סובלים בימים אלה מנדודי שינה. מאמר זה יתמקד בבעיית נדודי שינה, כיצד מאבחנים ואיך ניתן לטפל בבעיה נפוצה זאת.

לחזור לשינה.

1. ההפרעה בשינה גורמת למצוקה קלינית משמעותית או לליקויים בתפקוד החברתי, התעסוקתי, האקדמי, ההתנהגותי, או לליקויים בתפקודים משמעותיים אחרים.
2. הקשיים בשינה מתרחשים לפחות 3 לילות בשבוע.
3. הקשיים בשינה מתרחשים לפחות 3 חודשים.
4. הקשיים בשינה מתרחשים למרות הזדמנויות המספקות זמן לשינה.
5. האינסומניה אינה מוסברת טוב יותר על ידי הפרעת שינה-ערות אחרת, ואינה מתרחשת באופן בלעדי בזמן הפרעת שינה-ערות אחרת.
6. האינסומניה אינה מיוחסת לתסמינים הפיזיולוגיים של שימוש בסמים או תרופות.
7. הפרעות נפשיות או רפואיות קיימות אינן מסבירות באופן מספק את התלונות הניכרות של אינסומניה.

קשיי שינה כרוניים

קשיי שינה כרוניים הם בעיה קבועה. הם יכולים להופיע בצורות שונות, אך שלוש הצורות הנפוצות הן קשיי הירדמות, יקיצות מרובות ויקיצה מוקדמת: קשיי הירדמות: אינסומניה, או הפרעת אל-שינה (כפי שהיה נהוג לתרגמה לעברית בעבר), קשורה בדרך כלל לאי-שקט נפשי ולחרדה. למרות שהסובלים ממנה עיפים וסובלים ממחסור בשעות שינה, הם מתקשים להירדם. **יקיצות מרובות:** אינסומניה של יקיצות מרובות מאפיינת לעיתים אנשים הסובלים מסיוטי לילה, ולכן מתקשרת לעיתים להפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD). **יקיצה מוקדמת:** אל-שינה של יקיצה מוקדמת מאפיינת יותר מכול מצבים של דיכאון.

נדודי שינה - אינסומניה בלעז, נמנים על קבוצה אחת

מתוך ארבע קבוצות של הפרעות שינה. פירוש המילה Somnia בלטינית הוא חלום. בישראל, בין עשרים לעשרים וחמישה אחוזים מהאוכלוסייה סובלים מסוג מסוים של הפרעת שינה ומעל גיל 65, שכיחות ההפרעה מכפילה את עצמה ועומדת על חמישים אחוז ויותר. למעשה, אין כמעט איש שלא יחווה בתקופות חיים שונות לילות נטולי שינה.

במצב מלחמה יש לשער כי אחוז הסובלים מהפרעה זו גבוה עוד יותר. בין אם הם נמנים על מי שנוטל חלק ישיר במאמץ המלחמתי כלוחמים או כהורים של לוחמים, כאלה ששרדו את התופת, כאלה שקרוביהם נפגעו, או אנשים ללא קשר ישיר לאף אחת מהקבוצות האלה שחיים כאן ונאלצים להסתגל לצמד המילים המוזר 'שגרת חירום'. שכן אנשים אלה ולמעשה כולנו עלולים לחוות סטרס וחרדה המהווים מבין הגורמים השכיחים לנדודי שינה.

כיצד מאבחנים נדודי שינה

(על פי ה-DSM-5), ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי, ניתן לאבחן אינסומניה כאשר מתקיימים הקריטריונים הבאים:

1. תלונות ניכרות של חוסר שביעות רצון מכמות או איכות השינה. תלונות אלו משויכות לאחד (או יותר) מהסימפטומים הבאים:
 - א. קושי בהירדמות: פרק הזמן שעובר מהרגע בו עלינו על יצוענו ועד רגע ההירדמות בפועל עולה על חצי שעה.
 - ב. קושי בשימור השינה: יקיצות מרובות, התעוררות תכופה או קשיים בחזרה לשינה לאחר ההתעוררות.
 - ג. התעוררות מוקדם בבוקר: יקיצה מוקדמת מבלי יכולת

קשיי שינה מצביים

קשיי שינה מצביים מתרחשים במצבים כגון מצבי משבר ומתח כמלחמה, משבר כלכלי או משפחתי. במקרים אלו, דרך הטיפול תהיה שונה מאשר במצב של קשיי שינה כרוניים.

יש לדעת, כי קשיי שינה יכולים להיות בעיה ראשונית, כלומר מחלה בפני עצמה ללא קשר למחלות אחרות, או בעיה משנית, כלומר חלק מהתסמינים של מחלות נוירולוגיות, נפשיות או גופניות. במקרים אלו, הטיפול יתמקד בשורש המצוקה ולא באופן בה היא באה לידי ביטוי.

פעמים רבות, אין עדות אובייקטיבית התומכת בתלונה על קשיי שינה. אנשים שסובלים מקשיי שינה מופנים לא פעם למעבדת שינה או למכון שינה. השינה נבדקת בתנאי מעבדה ובסופה של הבדיקה לעיתים, אין ממצאים המעידים על קיומה של בעיה אמיתית.

בין אם מדובר בקשיי שינה מצביים או בין אם אלו קשיי שינה כרוניים, לעיפות ולמחסור המתמשך בשינה, השפעה מזיקה על הבריאות הפיזית והנפשית כאחד. מבחינה נפשית יש כמה תסמינים בולטים שנגרמים בשל קשיי שינה:

עייפות: התסמין הכי מוכר של חוסר שינה, מתבטא כפי שידעת כל אמא לתינוק שסובלת משינה לא מספקת ומקוטעת, הוא עייפות וישנוניות במהלך היום שמקשים על התפקוד ועל הזיכרון.

ירידה בריכוז: יכולת הריכוז נמוכה יותר, ובגלל כך יש קושי להתרכז בפעולות הדורשות ריכוז כנהיגה על הכביש, לימודים ועבודה. בתקופת הקורונה הראשונה, עת כמות הרכבים על הכביש היתה נמוכה משמעותית, חשבו שמספר תאונות הדרכים ירד בהתאמה, אך זה לא קרה (2). הסיבה היתה שכמו אז כך היום, תחילת תקופת הקורונה היתה תקופה של חוסר וודאות, לחץ וחרדה מוגברים ושינויים בכל סדרי החיים, שהקרינו בעוצמה על המצב הנפשי. רבים ישנו בשעות לא רגילות ושעות ההשכמה והשינה השתנו. כתוצאה מכך רבים התקשו לישון, ויכולת הריכוז שלהם נפגמה.

מצב רוח ירוד ומתח נפשי: חוסר שינה גורם לסטרס ולמתח נפשי. לאורך זמן קשיי השינה עלולים להוביל למצב רוח ירוד עד כדי דיכאון.

מוטיבציה נמוכה וירידה בתפקוד: עייפות גורמת לירידה במוטיבציה. כדי לעשות פעולות שונות, בוודאי פעולות חדשות, אנו זקוקים לאנרגיה, ובהיעדרה, אנו מתקשים להניע את עצמנו לפעולה ולעשייה. במצב של דיכאון, העדר מוטיבציה וירידה בתפקוד הם אחד התסמינים של

הצטרפו לתכנית ההכשרה המבוקשת

טיפול CBT

קוגניטיבי ממוקד טיפול התנהגותי בטרומה ופוסט טראומה

באישור: **איטיח**



השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות



הלימודים מתקיימים בזום לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות

הקבלה לתכנית לעומדים בדרישות איטיח: ייעוץ חינוכי, עו"ס, תרפיה באמנות וכד'

קבוצות חדשות גברים \ נשים

מובילים
מקצועיות
כבר 23 שנה

לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרכזי י.נ.ר. המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

מרכזי י.נ.ר.

מובילים חזון ומצוינות

המחלה, כך שקשיי שינה מביאים להתנהגות שנראית כמו דיכאון.

ירידה ביכולת הקוגניטיבית: לשינה יש השפעה ישירה על יכולות החשיבה והעיבוד. מצב של חוסר שינה עלול להביא לפגיעה משמעותית ביכולת הקוגניטיבית וביכולות נוספות כמו תכנון, קבלת החלטות ועוד.

פגיעה ביחסים בין אישיים: כשהשינה אינה טובה אנחנו עלולים להיות עצבניים יותר, חסרי סבלנות ופחות נוחים לסביבה. כתוצאה מכך מערכות היחסים שלנו עלולות להיפגע.

פגיעה בבריאות הפיזית: קשיי שינה גורמים לשורה של בעיות ופגיעות מבחינה פיזית. המערכת החיסונית של הגוף נחלשת, עלולה להתפתח סוכרת, בעיות בתפקודי מערכת העיכול, שיבושים במערכת ההורמונאלית, השמנה, כאבי ראש ומגרנות, בעיות לב וכלי דם, בעיות בתפקוד הזוגי ואפילו סרטן.

איך מטפלים בנודדי שינה

כמו כמעט בכל בעיה, יהיו כאלה שיבחרו בטיפול תרופתי לבעיות שינה. אמנם קיימים לא מעט כדורים אותם יכול לתת רופא המשפחה שיכולים לסייע בשינה, אך לכדורי שינה, כמו לכל כדור כימי אחר, יש תופעות לוואי. הן עלולות לגרום לשינוניות, לפגיעה בקואורדינציה ובתפקוד השכלי ביום למחרת וליצור אצל המטופל תלות. מעבר לכך, כשנוטלים כדורים, אמנם נרדמים יותר מהר וישנים, אך השינה עצמה פחות איכותית. נראה כי נטילת כדורים הוא פתרון מעשי ומיידי שאולי יש לחשוב עליו במקביל לאפשרויות טיפול נוספות שעלולות לקחת יותר זמן אך עדיף גם לטפל בשורש הבעיה. חשוב לזכור שקשיי השינה הם הסימפטום ולא הבעיה. לכן טיפול רק בסימפטום ישאיר אותנו עם הבעיה שעלולה לבוא לידי ביטוי בדרכים אחרות.

ישנו דמיון מסוים בין התקופה הנוכחית לתקופת הקורונה אותה עברנו. גם אז כהיום היתה אצל לא מעט אנשים תחושה של 'סוף העולם' בשל חוסר הוודאות והאיום שהמגיפה הטילה ורבים סבלו מחרדה ודיכאון. ניתן לנסות להיזכר כיצד התמודדנו אז עם המצב, מה היו הפעולות שנקטנו וסייעו לנו להיחלף מהמשבר ההוא והאם עצם ההתמודדות עצמה עם מצב לא מוכר וחדש, חשפה יכולות או כישורים שלא ידענו שקיימים בנו. ישנם לא מעט דברים שניתן לעשות על מנת לשפר את השינה שלנו ולהחזיר אותה למסלול, נתחיל מהדברים הבסיסיים והקלים ביותר:

היגיינת שינה: מונח זה מתייחס למכלול ההרגלים

והשינויים בסדר היום שנועדו להקל על שינה טבעית.

לרוב אחד הדברים הראשונים שמשתבשים במצב משבר הוא סדר היום שלנו. אם עד המלחמה נהגנו ללכת לישון ולקום בבוקר בשעה מסוימת, הרי שאנשים רבים אינם עובדים, פונו מבתיהם, נמצאים במקומות אחרים ושגרת יומם השתבשה.

דווקא במצב הזה יש לחתור ביתר שאת לשעות שינה וקימה מסודרות. לנפש לא קל עם שינויים, אך גם לגוף לא. שינויים בשגרה מוציאים אותו מאיזון וסדר וודאות מרגיעים אותו. גם אם קשה מכל סיבה שהיא, הסדירו את שעות השינה והקימה ככל שניתן. מומלץ לשמור על שעות אלה גם בימי שבת ומועד.

דאגו שכל הפעולות השגרתיות אותן נהגתם לעשות קודם המלחמה ישמרו. האם לפני המלחמה צפיתם בחדשות בשעות מאוחרות? אם לא, כדאי שלא לעשות זאת גם עכשיו.

האם נהגתם לפני השינה להתקלח או סיגלתם לעצמכם שגרת טיפוח מסוימת שכעת אתם נמנעים מלעשותה? גם כאן, כדאי לחזור ולשוב למה שעבד בעבר והגוף שלכם רגיל אליו.

צפייה בחדשות ובמדיות חברתיות: בתקופת הקורונה היו אנשים שמצאו באפליקציה של משרד הבריאות שדיווחה על חשיפה ארצית לקורונה מעין תחביב. הם נכנסו עשרות פעמים ביום להתעדכן, רק כדי לדעת. גם כיום בזמן המלחמה, יש לא מעט אנשים שמצאו באפליקציית חמ"ל ודומיה ידיד ומכר. אם אתם גרים בגוש דן או באזורים שאינם צפון הארץ או דרומה, וירי הטילים אליכם מועט יחסית, האם כדאי שתדעו בכל רגע נתון איפה יש אזעקה או נחת טיל? יש להבין שצפייה בנתונים אלה, לבטח אם הם משולבים בצליל או מראה שהמוח לומד לקשר בינו לבין סכנה, מכניסים את הגוף לסטרס. כל פעם כזאת שאתם רק 'מתעדכנים' הגוף שלכם חווה תחושת סטרס ואיום. התוצאה עלולה להתבטא בסופו של יום, תרתי משמע, בקשיי שינה ממושכים.

צריכת חדשות מרובה דרך מסכים אינה מומלצת גם בזמן שגרה מכיוון שהם פולטים אור כחול. אור זה מחבל ביציבות השעון הביולוגי ועלול להוביל לשינה ירודה. כשמוסיפים לזה את התכנים הקשים שעלולים להיחשף אליהם, הרי שההשפעה המזיקה משמעותית הרבה יותר. כדאי להתעדכן לא בשעת הקימה ולא בזמן ההליכה לישון. שעת היקיצה ושעת ההליכה לשינה הן שעות בהן עלינו לבחור את התכנים בהם אנחנו מזינים את המוח

נפש האדם מרתקת אותך?

הצטרף/י
ללימודי

B.A.

בפסיכולוגיה

של האוני' הפתוחה

לימודים לגברים / נשים
אחת לשבוע בתכנית מובנית

אפשרות להמשיך לימודים
לתארים מתקדמים בטיפול

סיוע בהגשת מלגות לזכאים



אפשרות להכרה
בלימודי הוראה/ישיבה



ליווי ויעוץ
אישי



קבלה ללא מכינה/
בגרות/פסיכומטרי



ההרשמה בעיצומה!

לפרטים והרשמה: 02-6321617

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



בקפידה. יש לנו יכולת לבחור עם איזה תוכן נתחיל ונסיים את היום. נסו שזה יהיה תוכן מעצים וחיובי.
תזונה ושתייה: למצבי סטרס מתמשכים יש השפעה שלילית על הגוף. חשוב לציין שלמרות שהחורף התחיל, חשוב להקפיד על שתיה מרובה. נסו לשתות יותר מים. המים מרגיעים את הגוף ומאפשרים לו לתפקד בצורה טובה יותר. הפחיתו את צריכת הקפאין שהוא חומר מעורר שלוקח לגוף זמן רב לפנותו ממנו. אם אתם מעשנים, נסו לעשן פחות. גם הניקוטין הוא חומר מעורר וכשהגוף נמצא במצב עוררות מוגברת יש למתן צריכת חומרים מעוררים ככל האפשר.

ישנם אנשים שסטרס מתמשך מדכא להם את התיאבון. אך רבים אחרים במצבי סטרס ומתח אוכלים יותר אוכל לא בריא, מתוק ומנחם, ומשתוקקים למזונות עתירי שומן וסוכרים. עוגות, עוגיות, ואוכל משופע בפחמימות ריקות מגבירים הפרשה של סרטונין במוח שמשרה תחושת רוגע ומשפר את מצב הרוח. אך תחושות אלו אינן מחזיקות לאורך זמן. מזונות אלה גורמים לעלייה ברמות הסוכר בדם ונפילה חדה לאחר זמן קצר. כפי שנאמר בזמן סטרס מתמשך וקשיי שינה, המערכת החיסונית נחלשת והסיכון להתפתחות סוכרת עולה. דווקא בזמנים כאלה, יש להקפיד יותר מתמיד על תזונה מזינה ובריאה.

פעילות גופנית: הדרך המהירה ביותר להירגע היא פעילות גופנית ורצוי פעילות גופנית אירובית, כזו שכרוכה בהעלאת דופק בזמן מאמץ: הליכה, ריצה, עליה וירידה במדרגות, רכיבה על אופניים. לפחות חצי שעה כל יום, כדאי 4 פעמים בשבוע ומעלה. מומלץ לא לעשות זאת בסמוך למועד השינה אלא לפחות 4 שעות קודם.

טיפול נפשי: אם לאחר שעשיתם את כל אלה, אתם עדיין מרגישים כי אינכם מסוגלים להתמודד עם הלחץ המתמשך וקשיי השינה לא משתפרים, זה הזמן לשקול טיפול בנדודי שינה אצל מטפל בעל ידע וניסיון בתחום זה. ישנם כמה טיפולים מומלצים ביניהם cbt-i שמתמחה בכך, אך גם cbt, nlp, מיינדפולנס ושיטות אחרות מתחום הגופנפש שמרגיעות את הגוף יכולות לעזור. ישנם גם פתרונות טבעיים שיכולים לנסות לסייע כגון צמחי מרפא וכדומה.

מקורות:

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Association

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, נתוני היפגעות ותאונות דרכים עם נפגעים בתקופת 2020. הקורונה. 28.4.20
https://www.gov.il/he/departments/publications/reports/202005_corona

זמן משפחה

בניית תקשורת חברתית ומשפחתית בזמני משבר

האירועים האחרונים ערערו את היציבות ואת תחושת הביטחון שלנו. השינויים הרבים בכל תחומי החיים, השמועות המפחידות, האזעקות והנרצחים הרבים, כל אלו יצרו סימני שאלה וקושי גדול באורחות החיים שלנו. ביניהם ההישארות במרחבים מוגנים, הימצאות זמן רב במרחב הביתי, אי יציאה ללימודים ולעבודה ועוד. זוהי מציאות שיוצרת בדידות ותחושת מצוקה. במקביל, נוצר צורך להתרגל לשהות המשותפת ביחד ולסדר יום חדש.

נהילות, היא המידה בה האדם תופס שיש לו את היכולת המתאימה להתמודדות, ואת המשאבים להצליח במשימות השונות.

משמעותיות היא המידה בה האדם מוצא משמעות רגשית בחייו, בחברויות שונות שהוא מקיים ובהענקה מעצמו לזולת. חוזקה של תחושת הקוהרנטיות של אדם, הוא גורם בעל משקל בתנועה לכיוון בריאות. (מתוך: מגמות, כרך ל"ט מס' 1-2, אייר תשנ"ח, מאי 1998).

בכדי לסייע בתקופה זו למשפחות והורים ניתן להשתמש במודל הסלוטוגני ולהוביל את ההורים להעניק לילדיהם קוהרנטיות בחייהם, תוך הנחיה להשתמש בשלושת הרכיבים של המודל. זאת בשילוב שיח מתמיד שיבחן כיצד הוא השפיע עליהם? ומה הם דרכי ההתמודדות היעילים ביותר עבורם?

יצירת תחושת קוהרנטיות מובילה את האדם ליכולת שליטה במצב ומחזירה את תחושת העמידות שכ"כ חסרה בזמנים אלו.

ניתן ליצור מובנות לגבי המצב באמצעות שיח על המלחמה והשלכותיה, הסבר על כללי הבטיחות, מה עושים כשיש אזעקה ואיך אנחנו עוזרים לעצמנו להיות מוגנים בשילוב תכנון סדר יום מתאים.

מתוך עבודה טיפולית עם משפחות רבות עולים תיאורים מורכבים של משפחות שעזבו את ביתם, משפחות שממעטים לצאת מהבית וישנם כאלה שמנהלים שגרת חירום בצל הלחימה. החיים המשותפים בבית מתוחים לעיתים, והסטרוס משפיע על כולם. השיח וההתנהלות מלווה במריבות, בהתפרצויות ובשבירת סדרים בחיי היומיום. חלק מההורים לא מצליחים לנהל את החיים בבית כראוי ולבנות מערך הגיוני של סדר יום. נוצר צורך משמעותי בהבניה מחדש של מערכות החיים וביצירת תחושת רציפות במצב החדש.

אנטונובסקי Antonovsky, 1979 פיתח את "המודל הסלוטוגני", כחלק מתיאוריה המכוונת לקידום הבריאות הנפשית. הוא תאר את תחושת הקוהרנטיות (רציפות) כתפיסת עולם המבטאת את הנטייה לראות את העולם כמקום הגיוני וסביר, אשר ניתן לניהול וויסות רגשי מתוך תפיסת מציאות מובנת ומשמעותית. תפיסת עולם זו מורכבת משלושה מאפיינים: מובנות, נהילות ומשמעותיות.

מובנות, היא המידה בה האדם תופס את העולם כניתן לניבוי, כלומר הוא יכול לשער את סדר יומו, לתכנן תוכניות לטווח קצר או ארוך.

נהילות נוצרת כאשר ההורים יסייעו לילדים להאמין שעומדים לרשותם משאבים להתמודד עם המצב החדש. משמעותיות תיווצר ע"י יצירת מטרה יישומית לכל ילד או לכל המשפחה. היא תתרחש ע"י עשייה מוחשית כמו התנדבות ועשייה למען האחר, הכנת אוכל לחיילים למשפחות מפונים, יצירות משפחתיות ועמידה במטלות לימודיות.

משפחות שעבדו עם המודל דיווחו על שיפור בהתמודדות ותיארו שינוי באקלים הביתי. הם סיפרו על חוויות משותפות שנערכו בעקבותיו. במקביל, חלה הפחתה במידת החיכוכים בבית. ההורים הרגישו שיש להם יכולת לנהל סדר יום, ולהגיע לנינוחות, להבנה ולהכרה במציאות באופן טוב יותר.

בתקופת משבר ההורים הופכים להיות המורים של ילדיהם. עם החזרה למוסדות החינוך, כדאי שהמורים יגלו שותפות לתהליך ההורי ומשיכו במודל הזה בכיתה או בלימודים מרחוק. ליכולות החברתיות יש השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו ולכן מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט, ולהיפך. עם זאת, היעדר כישורים חברתיים זו אינה גזירת גורל, אלו כישורים הניתנים לפיתוח ולרכישה והמורים יכולים לסייע בכך.

להלן הכלים לפיתוח הקשר החברתי של התלמידים בהכוונת המורים על פי המודל הסלוטוגני:
מובנות: ניצור תפיסה חברתית מגובשת של ראית האחר והיכולת לגלות אמפטיה גם למי שמגיב בחרדתיות או המנעותית. נסביר שכל תגובה במצב לא נורמלי מקובלת. נאפשר שיח פתוח על התגובות שכל אחד חש ומגיב בהקשר זה. בנוסף נלמד אותם לכבד את הגבולות של כל אחד ואחת בצריכת ושמיעת מידע ובכלל כדאי להוביל לצריכת מידע מופחת ועיסוק יותר בחוסן וחיבור לעשייה מיטבית יומיומית.

נהילות: נתייחס להתנהלות הכיתתית ולמרקם החברתי שהיה לפני המלחמה ושקורה עכשיו.

נשים לב לנורות אזהרה המעידים שתלמיד נמנע מהתנהלות חברתית:

- תלמידים המנעותיים - התלמיד אינו שולח חומרים, אינו מתעניין, אינו מגיב להודעות. החברים הקרובים מספרים כי לא ניתן ליצור עמו קשר.
- תלמידים שהיו במעבר מיסודי לחט"ב, או מחט"ב לתיכון - הם נכנסו בשנה הנוכחית לכיתה חדשה, ועדיין לא התמקמו במערך החברתי של הכיתה.
- תלמידים שלא נכנסים אשר אינם מגיעים למפגשים או לא יוצרים קשר כלל.
- תלמידים שלא מבטאים את עצמם במפגשי הלמידה או



בואי להיות מנחת הורים מוסמכת

הכשרה מקצועית ומעשית להדרכה, הנחייה ויעוץ להורים מהגיל הרך ועד לאתגרי ההתבגרות



האגודה הישראלית לפיתוח



למנחי הורים

באישור ובחסות:



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



לימודים עיוניים, עבודה מעשית מודרכת והכשרה להנחיית קבוצות

קבוצות נשים מתחילה



לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים | ד'בונטניסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מובילים חזון ומציוינות

בשיח כיתתי.

המורים יכולים לעזור ע"י:

- יצירת קשר אישי עם תלמידים המנועותיים באמצעות קשר טלפוני או שליחת מסרים אישיים או כל קשר עם דמות משמעותית לאותו תלמיד.

- לכונן שיחה או מפגש בין תלמידים מתקשים חברתיים ותלמידים חברתיים

משמעותיות: נעניק לתלמיד חיבור עם מטרה לחברת הכיתה. נפתח עבודות בקבוצות עם משימות לדיון או משימות משותפות המובילות לתוצר. ניצר משמעות לקבוצה שלנו; ניתן לבנות חידון על חוויות כיתתיות משותפות; ניזום למידת עמיתים בה אחד התלמידים יוכל למסור יחידת לימוד או תחום מסוים מעולם ההתעניינות שלו, נדאג למשוב חיובי מחברי הכיתה. "הדרך הטובה לרכוש חבר היא להיות חבר" (ראלף וולדו אמרסון). בפרט בתקופה זו ננסה להתמסר לתהליך המשפחתי והחברתי, להתמקד בנתינה וחיבור למקורות הכוח והאמונה שלנו. כך נוכל לחוות עוצמה וחיזוק הפנימיות והבית שלנו.

מקורות

אבו עג'אג', א"א (2016). חוסן נפשי. לקסי קיי, 6, 11-12. איזנקוט, ג' (2020). משבר הקורונה: המלצות למדינת ישראל. המכון למחקרי ביטחון לאומי, אוניברסיטת תל אביב.

אלפסי, י' (2011). הקשר בין תפיסת המאפיינים הקהילתיים על ידי מתבגרים, לבין התפתחות תחושת הקוהרנטיות שלהם והימנעות ממעורבות בהתנהגויות סיכון [מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה"]. אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. מגמות, לט (1-2), 170-181.

בן-מאיר, ש' וליטבק-הירש, ט' (2020). תפיסות של הורים והתמודדותם באזורי לחימה בראי התאוריה הסלוטוגנית. סוגיות חברתיות בישראל, 29 (2), 273-296. גולדהירש, א', דשבסקי, ע' ועזריה, ש' (2003). התמודדות עם מצבי לחץ בעיתות חירום בגן הילדים: ערכה לגנת ולצוות הגן. משרד החינוך, המינהל הפדגוגי. טלמור, מ' (2019). הגישה הסלוטוגנית. הכלה למעשה: העלון למדריכי ההכלה, 1-25.

לב-ארי, מ' וסודאי, ג' (2020). טיפול קבוצתי ממוקד מיומנויות חברתיות: Zoom in או Zoom out? זאת השאלה. בטיפולנט.

סרדצה, י' וגרודזין-קיסרי, ש' (2020). מחקר פעולה שיתופי בשירות החירום: חיזוק תחושת מסוגלות הורית. פסיכואקטואליה, 80, 26-31.

שגיא, ש' (2011). מניעת שימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב ילדים ונוער: לאן מכוונת אותנו הגישה הסלוטוגנית? כתב עת ישראלי לחינוך וקידום בריאות, 4, 26-31.

שגיא, ש' (2014). "רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן. מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, 40, 9-26.

שקדי, א' (2003). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני - תאוריה ויישום. רמות, אוניברסיטת תל אביב.

שקדי, א' (2011). המשמעות מאחורי המילים: מתודולוגיות במחקר איכותני - הלכה למעשה. רמות, אוניברסיטת תל אביב.

Abbass, A., Arthey, S., Elliott, J., Fedak, T., Nowoweiski, D., Markovski, J., & Nowoweiski, S. (2011). Web-conference supervision for advanced psychotherapy training: A practical guide. *Psychotherapy, 48*(2), 109-118. <https://doi.org/10.1037/a0022427>

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass



התמכרויות

זיהוי, מניעה ודרכי טיפול

תכנית הכשרה ייחודית לאנשי מקצוע

בשיתוף: **רטורנו**
טיפול בהתמכרויות העצמה ומניעה



הכרת התופעה בשדה הייעוצי והטיפול



מיומנויות מעשיות לטיפול ברובד האישי, זוגי ומשפחתי



לימודים עיוניים וסדנא חוויתית בגישת 12 הצעדים



לפרטים והרשמה: 03-7160130

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע
YNNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNNRCOLLEGE.ORG

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



מובילים חזון ומצוינות



הרה"ג חגי שושן
 יועץ הלכתי לראש"ל ונשיא מועצת הרבנות, רב קהילת משכן אברהם ביתר עלית.
 ראש בית ההוראה "שלמות המשפחה"

מימון ייעוץ נישואין מכספי מעשר

כן אמר בפירוש בשעה שהתחיל להפריש מעות מעשר בלי נדר, והשעה דחוקה לו, ואז רשאי לתת ממעות אלה למצוות שחייב בהם מעיקר הדין. לגבי מימון ייעוץ שלום בית מכספי מעשר: הנה ללא כל ספק שמעלת השכנת שלום בין לאשתו היא מאחת המצוות החשובות בתורה. כאמור במשנה, מס' פאה (פ"א מ"א) אותה אנו אומרים כל בוקר בתפילה: "אלו דברים שאדם אוכל מפירותיהם בעולם הזה והקרן קיימת לו לעולם הבא ..." והשכנת שלום בין אדם לחברו ובין איש לאשתו".

כאשר אנו באים לדון הלכה למעשה, אדם זר או קרוב משפחה שנדבה רוחו לממן ייעוץ נישואין לבני זוג שנמצאים בקשיי שלום בית, לא רק יכול עשות כן אלא מצוה הוא עושה בכך. וכן ראיתי שכתב בספר אורח צדקה (פינהדרל ע' קעט) שרשאי להשתמש בכספי מעשר להוצאות שנגרמו כתוצאה ממאמץ להשכין שלום בית. והביא שם בהערה (קמד) שכן נקט הגר"א נבנצאל. והוא הדין שניתן לממן זאת מכספי צדקה, דלא גרע מכל צדקה אחרת.

ובני הזוג או אחד מהם שרוצה לממן את ייעוץ הנישואין מכספי מעשר שלהם, חייבים לעשות כן וממה נפשך הם עושים טוב, אם הם מחויבים לקחת ייעוץ למען שלום ביתם, ממילא מימון זה חובה עליהם, ולא גרע מכל שאר מימון מצוות שהם חייבים שהם קודמים למתן מעשר כספים. ואם אינם חייבים במימון ייעוץ נישואין (שיש להם אפשרויות אחרות להגיע לשלום בית) על כל פנים יכולים לממן את הייעוץ לשלום בית מכספי מעשר כדין כל מצווה אחרת שאינם חייבים בה שיכולים לממן מכספי מעשר. כל שכן בנדון שאלתנו שהכסף עובר לארגון "מטיבת"א" שהינו ארגון ללא מטרות רווח הפועל להרבות שלום בעולם, על ידי מימון יועצי נישואין, שניתן לממן את הייעוץ דרכם מכספי מעשר.

שאלה: מטיבת"א הוא מרכז המעניק שירותי ייעוץ וטיפול בתחום האישי, זוגי, חינוכי ומשפחתי. המרכז מסייע לפונים ע"י התאמת סוג הטיפול והמטפל בהתאם לאופי של כל פניה. זוגות רבים חווים קשיים בזוגיות, קיים אישיים וכדומה, אך המצב הכלכלי אינו מאפשר להם לממן את העלויות הכרוכות בכך. האם יש אפשרות שישלמו את הטיפולים שלהם הם זקוקים מכספי מעשר? זאת באופן כזה שהתשלום מועבר למטיבת"א, ומטיבת"א, כגוף שתחתיו מאות מטפלים, מעביר את התשלום למטפל חשוב לציין שע"י קבלת מענה מותאם יכולים אנשים רבים, הורים, זוגות ומשפחות לשפר את אורח החיים שלהם ולחיות חיים מיטיבים.

תשובה: זוג נשוי שהזוגיות שלהם במצב לא טוב ועל סף פרידה, והופנו לתהליך של טיפול זוגי איכותי על ידי איש/אשת מקצוע שומר/ת תורה ומצוות, אלא שאין באפשרותם להגיע לקבל ייעוץ בעיקר מטעמי שיקולים כלכליים יש להשיב על כך מכמה היבטים:

ראשית, חשוב לציין שהתשלום במקרה הנשאל כאן, נכנס למטיבת"א ולא למטפל. הזוג משלם למטיבת"א, ומטיבת"א משלמים למטפל שמטפל בזוג. כידוע "מטיבת"א הינו גוף תורני הפועל לחיזוק הבית היהודי ללא מטרות רווח. לעצם הדין יש כמה חילוקי דינים:

א. מי שלא נהג לתת מעשר כספים עד כה, לדעת הרבה מהאחרונים אינו חייב מצד הדין להפריש מעשר כספים כי אם מתורת מנהג. כל האמור הוא דווקא שיש לו אפשרות להפריש ומאידך יש פוסקים שנקטו שכן חייב לתת עכ"פ מצד המנהג.

ב. אם כבר נהג אדם לתת מעשר כספים, לכל הדעות חייב להמשיך במנהג מדין נדר.

ג. מי שכבר נהג בהפרשת מעשר כספים אינו יכול להפריש ממעות אלו למימון מצוות שחייב בהם, אלא אם

הרב נתן מענה בבית ההוראה מידי יום בטלפון *2873

אל תתמודדו עם זה לבד

***2837** התקשרו עכשיו

פריסה ארצית > בהמלצת רבנים > סודיות מובטחת

מוקד מטיבת"א

מוקד תורני ארצי לסיוע נפשי זוגי ומשפחתי

מענה אישי ע"י אנשי מקצוע 24 שעות ביממה






שבר החיים

שלנו, לבנות חזון, אמונות על עצמנו ועל העולם. אנשים יכולים לומר על עצמם שהם אנשים מאמינים, חזקים, מסתדרים בכל מצב, חברותיים וכד' ותחושת רצף זו מקנה יציבות וביטחון.

מה קורה בשעת משבר:

המשבר קוטע את עקרון הרציפות. מנגנוני ההגנה שאדם אימץ לעצמו אינם עומדים עוד לרשותו והוא עשוי להרגיש חוסר אונים, בודד רגשית (אף אחד לא מבין מה עובר עלי), בלבול, תסכול, כעס וייאוש. עקרון הרציפות נקטע ונוצר משבר בארבעת הרצפים.

שבר הקוגניטיבי: "הסטטיסטיקה" כבר לא עובדת. מה שהיה נכון אמול ושלשום לא נכון בשעת המשבר. הבית הבטוח שבו הייתי כבר אינו בטוח. מי שאמור להגן עלי, לא תמיד יוכל להיות שם בשבילי. האמונה במערכות קורסת, ישנה תחושה של בלבול, חיפוש אחר מידע והיגיון, והרבה תסכול ותחושה שהעולם הוא מקום מסוכן.

שבר חברתי: במצב של אבדן, המשפחה מאבדת את הרצף החברתי שלה. בזמן חירום אדם מפסיק לפגוש את החברים המוכרים לו, יש יותר הסתגרות בבית, ובאופן כללי התחושה היא שהסביבה אינה מבינה מה עובר על האדם שחווה משבר, מה שמעצים את תחושת הבדידות, אפילו אם אותו אדם מוקף חברתית.

שבר תפקודי: "התפקיד" בו אדם נמצא מתערער. ילד עשוי למצוא עצמו בתפקיד של מבוגר, ואילו המבוגר עלול למצוא עצמו מבלבל וחוסר אונים. ישנן שאלות שעולות, מה תפקידי? מה מצופה ממני? מה נכון לעשות? ועוד. הבלבול, החששות ואי הוודאות פוגעת בביטחון עצמי וביכולת ההובלה.

שבר בזהות: בשעת לחץ ומשבר אדם עשוי למצוא את עצמו בסיטואציות שלא הכיר, לפתע הוא יכול לבכות, לכעוס, לא לתפקד הרגשה של איבוד עשתונות ומחשבות שאולי משהו אצלי לא בסדר. כמו כן יפיעו תחושות של ניכור, בלבול, פקפוק עצמי ואובדן תקווה.

עוד בשלבים מוקדמים בילדות מבשילה ההכרה שהעולם הוא זמני, וסוף כל אדם למות. אלא שאין אדם יודע כמה זמן יזכה לחיות, וכתב הרמב"ם בפירושו על מסכת אבות: "שוב יום אחד לפני מיתתך - והוא אינו יודע מתי ימות שמא היום שמא למחר, ויהיו כל ימיו בתשובה." תחושה זו של חוסר ידיעה מעוררת אצל האדם עוד משחר ילדותו "חרדת מוות" (מלאני קליין), בכדי להתמודד עם חרדה זו, הנפש, במודע ושלא במודע נאחזת בחזקת חיים ומאמצת חוקים וסטטיסטיקות, כגון: "רוב הנהגים לא עוברים תאונה". מנגנונים אלו עוזרים לאדם לבנות רצף של חיים, תחושת ביטחון, ומה שהיה נכון אתמול נכון גם היום.

מנגנון זה מכונה מודל הרציפות (חיים עומר ונחי אלון), והוא מחולק לארבעה רצפים מרכזיים:

הרצף הקוגניטיבי- רצף זה מתאר את הרצון של האדם למצוא חוקים בטבע ובחיים, לצבור ניסיון וללמוד מטעויות שלו ושל אחרים, כך ש"המחר" יהיה ברור ומאורגן יותר. חלק מדרכי ההתמודדות של מנגנון זה הוא מתן הסבר שכלתני לאירועים חריגים - "הוא אדם משונה ולכן עשה מה שעשה..." "בגלל שנסע מהר הוא איבד שליטה"... וכדומה.

הרצף החברתי- מרגע שאדם נולד הוא מוקף בהורים, אחים, משפחה וחברים. כשהוא מתבגר, הוא מבין ומרגיש ש"לא טוב היות האדם לבדו" (בראשית ב, ח) ובונה לעצמו תא משפחתי משלו. דמויות קרובות וקבועות אלה מספקות תחושה של רצף ויציבות.

הרצף התפקודי- במשך החיים אנו ממלאים פונקציות של תפקידים שונים: ילדים, אחים, הורים, עובדים וכו', כל תפקיד לרוב נמשך כמה שנים, מה שיוצר תחושה שהאתמול ימשיך גם למחר. מלבד זאת התפקיד מקנה משמעות, זהות ואחריות.

הרצף ההיסטורי (הזהות) - לאורך השנים אנו מנסים להכיר את עצמנו, לבנות את אישיותנו, לדייק את הערכים



ת.ת. 011

זה הזמן לחזק את העורך המשפחתי

קורס ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ הצטרפו לתכנית המקצועית והמובילה ותוכלו לסייע לזוגות ומשפחות בזמני משבר



הכשרה מעמיקה המשלבת ידע עיוני ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרים במשפחה במעגל החיים.



הלימודים כוללים עבודה מעשית, הדרכות, צפיה בטיפולים וליניו אישי בתהליכי ייעוץ.



מיועד לבעלי/ות רקע וניסיון בעבודה ייעוצית וחינוכית.

בפיקוח בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" בנשיאות הר"ג חגי שושן שליט"א

קבוצות חדשות מתחילות בירושלים ובמרזק



03-7160130 | 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה מובילים חזון ומצוינות



משברים נורמטיביים במעגל החיים:

"בספר הישר" (פ' ט"ז) העולם שלנו מכונה "נווה התלאות". החיים מלאים באתגרים אשר מחייבים את האדם להתמודד, לעבוד על מידות ולהתחזק באמונה. כל שינוי בחיים (כולל שמחות) מהווה שבר במה שאנו מכירים ומאלץ אותנו לבנות גשרים חדשים. דוגמאות לאתגרים במעל החיים: במעבר לגן הילד עוזב את המקום הבטוח ליד האם ונאלץ להתמודד עם חברה זרה, במעבר לשיבה הנער מחליף את החברה ומעמדו משתנה, בגיל ההתבגרות הנער עובר שינויים פיזיולוגיים ורגשיים ובוחן את הערכים שקיבל מההורים, חתונה, מעבר דירה, לידה וכד'.

דרכי התמודדות:

כדי לצלוח משבר עלינו לבנות גשר לרצפים שנקטעו: **גשר קוגניטיבי** - איסוף מידע על האירוע ועל דרכי התמודדות, תיחום האירוע כאירוע חריג, אימוץ משפטי חוסן ואמונה.

גשר חברתי - חזרה לשגרה, יצירת קשרים חברתיים, חבירה לקבוצות תמיכה, חיזוק הקשרים המשפחתיים, ולעבור, כלל שניתן, את הקשיים ביחד.

גשר תפקודי - לחזור לתפקוד בהקדם האפשרי, לבצע משימות שגרתיות כגון: ניקיון, בישול למידה, וכד'. ככל שאדם חוזר לתפקוד הוא מחזיר לעצמו את תחושת המסוגלות, ומקטין את הסיכון ל-ptsd - פוסט טראומה. **גשר היסטורי (זהות)** - להביע את הכאב ולקבל אותו בזמנים קשים, משום "שהנורמלי במצב לא נורמלי הוא נורמלי". לחפש משמעות לקשיים תוך חיזוק התקווה לעתיד טוב יותר, עתיד של צמיחה מתוך המשבר. דרך נוספת להתמודדות היא לחפש תפקודים קיימים ולחזק אותם. בדרך כלל כאשר מחזקים תחום אחד שעובד, תפקודים אחרים חוזרים לפעולה. כך שאדם שיכול להמשיך לשמור על קשרים חברתיים, במשך הזמן גם הרצפים הקוגניטיביים, ההיסטוריים והתפקודיים יחזרו לפעולה.

לסיים: הרב דסלר במכתב מאליהו שיחות על ט' באב (חלק ב' מאמר "אורך הגלות"), מבאר שיש קשר בין ט' באב, לשבע דנחמתא ר"ה וסוכות. המשבר מוליד באדם את האמונה, קבלת עול מלכות שמים ולבסוף שמחה. בתפילה לימים טובים.

מקורות:

מכתב מאליהו חלק ב ירושלים תשכ"ג.

עקרון הרציפות: מטה <https://safeplace.cet.ac.il/knowledge-item/%D7%A2%D7%A7%D7%A8%D7%95%D7%9F-%D7%94%D7%A8%D7%A6%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%AA>

שי חן: (2016) התמודדות בית ספרית במצבי משבר וחירום: היוצאת מאה המחלקה לפיתוח פדגוגי טכנולוגי.

עומר, ח. ונחי, א: (1994). עקרון הרציפות גישה מורחבת לאסון וטראומה. פסיכולוגיה ד, 20-28

לאן נעלם הרגש?

על תהליכי רגש אופייניים בראשית ובמהלך חיי הנישואין

"אני לא מרגיש כלפיה מה שהרגשתי פעם!" "אני כבר לא מתרגשת מחנו כמו שהיה בהתחלה" משפטים אלו ודומים להם, נשמעים בקליניקה מעת לעת. הם נאמרים על ידי בני זוג היושבים על הספה, ביחד או לחוד; ועל פניהם נסוך, לא פעם, מבט עצוב ומיאוש ושפת גופם משדרת חוסר אונים וחוסר אנרגיה. "תגיד לי את האמת", שואלים חלקם, "האם ניתן להחזיר את התחושות החיוביות שחווינו בתחילת הקשר? יש בכלל דבר כזה רגשות חיוביים שמחזיקים כל החיים? ואולי אנחנו פשוט לא מתאימים!?"

התאהבות

התאהבות היא מצב פיזי ורגשי שבמסגרתו נחווים רגשות חיוביים של משיכה ורצון עז בקרבה לאדם אחר. ישנה תחושת התרגשות, הנאה, אופוריה ואושר. ההתאהבות מלווה במחשבות בלתי פוסקות על מושא ההתאהבות ונכונות להקרבה אישית רבה עבורו; ומנגד, חרדה ודיכאון עזים, כשהקשר אינו מתנהל כשורה, או כשמתגלה סיכון לקיומו.

ההתאהבות היא פנטזיה הכרוכה באידיאליזציה, שהנה, ראייה מוקצנת ואף מדומיינת של הצדדים החיוביים ועיוורון כלפי אלו השליליים של מושא ההתאהבות ושל הזוגיות עמו. זהו מצב הדומה במהותו להפנוט או לצריכת חומרים מסממים: שניהם עשויים לגרום באופן זמני לשחרור של הורמונים מוגברים ומוקצנים של חיוביות ושמחה. ניתן לראות זאת למעשה כשיגעון זמני קביל חברתית ונורמטיבי לחלוטין, הכרוך בירידה משמעותית של כושר שיפוט ויכולת תכנון לטווח ארוך. מבחינה ביולוגית, מטרתה של ההתאהבות היא להביא אותנו להתמקד בבן או בת זוג ספציפיים, בכדי לאפשר את המשך והעמקת הקשר, לקראת התרחבות התא המשפחתי.

מציאת חן בוגרת

בניגוד לטבע העז, המתפרץ, האובססיבי והבלתי-רציונלי של ההתאהבות, מציאת חן בוגרת היא פרי מאמץ מתמיד של שני בני הזוג לשפר את עצמם ואת זוגיותם. במהותה היא מפוכחת, רגועה, מצמיחה ומאפשרת; אך גם כרוכה בהתמודדות עם קשיים ותחושות כאב, בהן: כעס, אכזבה, תסכול ופגיעות.

מציאת חן בוגרת מבוססת בעיקרה על ערכים ומטרות חיים משותפים לבני הזוג, מענה לצרכים הזוגיים הבוגרים שלהם, קבלה והערכה הדדיים המבוססות על תפיסה מציאותית ומפוכחת שלהם את עצמם ואת זוגיותם. זאת

בני זוג רבים חווים במהלך חיי הנישואין ירידה משמעותית בתחושות החיוביות כלפי בני זוגם. באופן טיפוסי, בתחילת הקשר נרקמת בין בני הזוג הבטחה גדולה לזוגיות מלאה ברגשות חיוביים, אך זו הולכת ומכזיבה לעיתים עם הזמן. בני הזוג, ההולכים ומתרגלים האחד לשנייה, והשקועים במחויבויות חייהם הרבות והתובעניות, בהן מחויבויות גידול הילדים ועול הפרנסה; הולכים וצוברים חסכים ותסכולים בקבלת מענה עבור רבים מצרכי הקרבה הרגשית והפיסית שלהם.

כך, בהדרגה, מאבדים בני הזוג אמון ביכולתם להחזיר תחושות חיוביות למערכת היחסים שלהם, ורגשות של חיבה ומציאת חן הולכים ופוחתים, ולעיתים אף נעלמים לחלוטין מנוף זוגיותם; בהמשך, בני זוג רבים כבר נושאים לחלוטין מלחוש אותם בזוגיותם המשותפת, ורואים את המערכת הזוגית כמערכת של פעולות והתחייבויות טכניות וקרות.

לעיתים, יאשימו בני הזוג את בני זוגם כמי שאינם עומדים בהבטחתם מתחילת הקשר, ורואים אותם באור שלילי יותר, או חווים אותם כמי שהשתנו - לרעה, כמובן, אלו יבואו לידי ביטוי באמירות כגון "היא לא אותה אישה שהכרתי!" "הוא לא היה כזה בתחילת הקשר!" בני הזוג המואשמים נותרים פגועים, כאובים, פוחדים ועצובים. הם חשים שחיהם כבר אינם החיים הטובים והמספקים שכל כך קיוו לחיות. מכאן ועד לתחושות של ייאוש והשלמה עם המצב השלילי עד כדי חוסר רצון לעשות כלום כדי לתקנו, הדרך קצרה. ואז, נאמרות אמירות של ייאוש: "כנראה כבר לא אהיה מאושר/ת!" "זוגיות היא תמיד בסוף סבל צורף!" "אולי כבר עדיף לי בלעדיה!" "אולי אני פשוט לא מתאימה/ה לזוגיות!"

מדוע זה קורה? מהי המשמעות של היחלשות או היעלמות הרגשות החיוביים בקשר, והאם כך זה אמור להיות? בכדי לענות על הסוגיה, יש להבין תחילה את ההבחנה הקריטית בין התאהבות לבין מציאת חן בוגרת.

יחד עם מודעות לחוזקות ולחולשות של כל אחד מהם, לתועלות שהם מפיקים מזוגיותם ולאתגרים הזוגיים הניצבים בפניהם.

מציאת חן בוגרת היא פרי מסע משותף ושוויוני של שני בני הזוג, היוצרים חברות ושותפות אמת מתוך רצון לגרות משותף והכרה בבחירה להתפתח ולצעוד יחד בדרך משותפת. כל אלו, לא מתוך אשליה, אלא מתוך הכרת המציאות ואפשרו הדדי לצמוח ולממש את הפוטנציאל של כל אחד מהם, תוך התחשבות מפוכחת בחוזקות ובחולשות של כל אחד מהם.

מציאת חן בוגרת מאפשרת לבני הזוג להישאר יחדיו בתקופות הרעות הפוקדות כל אדם זוג, כמו גם בטובות. התאהבות ומציאת חן בשלב הראשוני הן "בגלל": בגלל תכונות ומאפיינים חיוביים שאנו מזהים בבני זוגנו, אך גם בגלל תכונות ומאפיינים מדומיינים שאנו מייחסים להם, בעוד שמציאת חן בוגרת היא במידה רבה, "למרות": למרות חולשותיהם של בני זוגנו וזוגיותנו כפי שאנו מודעים להם באופן מציאותי מתוך התנסויותינו עמם והבנתנו הבוגרת והמפוכחת.

בני זוג השואפים לחוות מציאת חן בוגרת יצטרכו לעדכן ולעצב מחדש מעת לעת את החוזה הפסיכולוגי המוסכם ביניהם, לאור שינויים מתמידים המתרחשים במהלך החיים. לפיכך, מציאת חן בוגרת אינה מציאות שנוצרת מאליה, אלא היא מסע יום יומי, מאתגר ובלתי פוסק, המלווה את בני הזוג במשך כל ימי חייהם הבוגרים. היא כרוכה בצמיחה אישית ובהשתנות מתמידים, נתינה, התחשבות, דאגה לאחר ופשרה, כאשר כל אלה מבוססות על ראייה מפוכחת ומורכבת של בן/בת הזוג ושל הזוגיות, על יתרונותיהם המועילים והנעימים; כמו גם על הצדדים הגורמים לנו, לעיתים, אי-נחת.

מציאת חן בוגרת היא אתגר של ממש, אך כגודל האתגר, כך גם גודל הפוטנציאל: היא מצמיחה את בני הזוג, מייצרת להם תחושות בית ושייכות; וכתוצאה, היא מחזקת את האיזון הפנימי של כל אחד מהם; ומעניקה להם שלווה-נפש ושמחת חיים בסיסיות. לפיכך, מציאת חן בוגרת היא בסיס חיוני לבריאותם הנפשית של רוב בני האדם, ואחד מגורמי האושר העוצמתיים ביותר.

במציאת חן בוגרת יכול להיכלל, במשך תקופות מסוימות, מרכיב של התאהבות; אך הוא כלל אינו העיקר בה; והוא אינו הסיבה העיקרית לקיומו, יציבותו ואיכותו של הקשר. מציאת חן בוגרת היא מסע אישי וזוגי משותף של בני הזוג, שדרכו הם מגלים את עצמם ואת זולתם, ולומדים את המשמעות הפנימית העמוקה ביותר של הציווי: "ואהבת לרעך כמוך". למסע הזה יש התחלה, אך אין לו סוף מוגדר. מדובר באתגר תמידי של התפתחות, צמיחה

ושיפור היכולת לאהוב ולהיות נאהב; אשר כולו תלוי ברצון וביכולת של בני הזוג להיות חלק מהמסע - תוך הבנה שמדובר במסע חיים מאתגר; אך גם נפלא ומרהיב ביופיו ועוצמתו, עבור אלו שצועדים בו בכנות ובאומץ.

המעבר הקריטי למציאת חן בוגרת המטרה העיקרית של מציאת החן הבוגרת, אפוא, היא היקשרות ארוכת טווח למסע ארוך ומשותף. לפיכך, היא בשלה ויציבה יחסית; בעוד שהתאהבות היא אשלייתית, ומשכה קצר. במילים אחרות, מטרתה של ההתאהבות היא להוות שלב מעברי לקראת "הדבר האמיתי" - שלב מציאת החן הבוגרת.

לכן, בפני זוגות שחוו התאהבות עומד אתגר חיוני -

המעבר לכינון מציאת חן בוגרת.

לרוע המזל, מעבר זה כרוך כמעט תמיד בכאב ובהידרדרות יחסים. שכן, מעבר זה כרוך בהפחתת רמת הציפיות והאושר מהזוגיות, בהכרה המפוכחת בחסרונות של בן/בת הזוג, שאת חלקם לא ניתן לשנות; והפנמה, כי הזוגיות האפשרית עם בן הזוג תהיה זוהרת פחות מאשר חשבנו בשלב הקודם שתהיה. וכאילו בכדי להקשות עוד על המעבר, על אלו מתווסף דיכאון, הנגרם מירידת רמת הורמוני ההתאהבות (תסמין גמילה רווח).

בני זוג הצולחים בהצלחה את המעבר מהתאהבות לזוגיות בוגרת מתחילים במסע משותף המכיל רגעי אושר ושמחה כמו גם רגעי קושי. אך ככל שמתקדמים במסע הם זוכים בזוגיות התומכת בצרכיהם הרגשיים החשובים, והתורמת רבות לשמחתם הפנימית ולאיכות חייהם.

לעומתם, בני זוג שלא מבצעים בהצלחה מעבר זה, הזוגיות שלהם לא תהיה בשלה והם עלולים להיקלע למשברים עמוקים ולמבוי סתום. אלו עלולים להביא לחיי נישואין בלתי מספקים.

מכשולים עיקריים לחוש מציאת חן יציבה בזוגיות מחייבת ההבדלים בין התאהבות לאהבה בוגרת מאפשרים להבין מהם המכשולים המונעים זוגיות מספקת ותחושת מציאת חן יציבה מבני זוג המצויים בקשר זוגי מחייב. הניסיון המקצועי מעיד על חמישה מכשולים עיקריים כאלו:

1. תפיסת זוגיות שגויה

המכשול העיקרי הראשון בהשגת זוגיות מספקת ותחושת מציאת חן יציבה הוא הבלבול שתואר לעיל בין מושגי ההתאהבות הרומנטית לבין מציאת חן בוגרת; בלבול השורר בקרב זוגות רבים.

מקור הבלבול בין מושגים אלו, במידה רבה, הוא השפעת התרבות המערבית ותעשיית השיוק העוצמתית,

הממטירות שטיפת-מוח מטעה, עוצמתית ומתמדת

באשר לטבעה האמיתי של הרגשות החיוביים הרצויים והאפשריים בזוגיות. תרבות המערב המציגה פרסומות,

שירים וסיפורים חיצוניים מציגים תמונת שווא. סממנים

היעדר מריבות, או היעדר מריבות בעוצמה גבוהה. עבורם, היכללותן של תחושות שליליות מעת לעת בזוגיות, בהן: כאב, כעס, תסכול, אכזבה, חוסר הערכה כלפי בן/בת הזוג משמעותה אי התאמה. חשוב להבין כי זוגיות בין שני אנשים לא מושלמים (כפי שכולנו), מטבעה, חייבת לכלול תחושות שליליות, כמו גם מריבות, קונפליקטים ואי הסכמות. זאת משום שהקרבה הרגשית והפיסית בזוגיות בוגרת כרוכה בחיכוך מתמיד. חיכוך זה, יחדיו עם עובדות אי-מושלמותנו כבני אנוש, והקשיים ואתגרי החיים הרבים - כל אלו מעמיסים על בני הזוג ללא הרף תסכולים וקשיים הגורמים לתחושות שליליות, המלוות, מעת לעת, במריבות. יתר על כן, מריבות, למרות שרובן מכאיב ומתסכל, רבות מהן חיוניות לצמיחת בני הזוג ולשיפור תפקודם כבני זוג וכהורים; וכבני-אדם באופן כללי. לפיכך, חשוב להבחין בין מריבות תקינות לבין מריבות בלתי-תקינות. את האחרונות חשוב להפחית או להעלים מהקשר כללי. ההבחנה בין סוגי מריבות אלו היא נושא רחב אך באופן כללי מריבות תקינות הן מריבות שמקדמות את הקשר ולא הורסות אותו.

4. התפיסה לפיה לא ניתן לחדש תחושות

מציאת חן

מכשול עיקרי נוסף להשגת זוגיות מספקת ותחושת מציאת חן יציבה למדי הוא תפיסתם של רבים, כי מציאת חן זה "או שמרגישים אותה, או שהיא לא קיימת", וכי: "אם מציאת החן שלנו כבתה, כבר לא ניתן לחדש אותה". אלה טעויות קשות המחוללות הרס במערכות זוגיות רבות, כיוון שהמציאות שונה בתכלית: רגש מציאת החן הוא במהותו תוצאתי, ולא רגש נתון או קבוע.

בהתאם לכך, רוב בני האדם בנויים כך שהם חשים מציאת חן לאורך זמן כלפי אנשים המספקים את צרכיהם, ובמיוחד את צרכיהם הרגשיים. כאשר מילוי הצרכים יורד מתחת לסף קריטי, פוחת משמעותית רגש מציאת החן. לעומת זאת, כאשר בני הזוג חוזרים (או מתחילים) לספק את הצרכים ההדדיים האחד של השנייה - ובמיוחד הצרכים הרגשיים - חוזרים ומתעצמים רגשי מציאת החן ההדדיים שלהם.

לכן, ניתן לחדש תחושות מציאת חן בקרב בני זוג כל עוד שניהם רוצים ומחויבים לכך. במיוחד אם בתקופה מוקדמת יותר ביחסיהם שררה ביניהם מציאת חן; או לכל הפחות, הם חשו רגשות חיוביים בסיסיים האחד כלפי השנייה.

זו הסיבה שזוגות רבים מחדשים ומחזקים את תחושות מציאת החן ההדדיות ביניהם בתהליך של ייעוץ זוגי. זאת כתוצאה של עבודת התבוננות זוגית ואישית מעמיקה,

ורמזים לתחושות שווא נמצאים כמעט כל תחום במרחב הכללי: החל בפרסום לדירות ומכוניות; וכלה בביגוד, תכשיטים, ועוד.

בלבול זה מחולל הרס רב ומשברים בקרב זוגות רבים, אשר מתאכזבים מחוסר יכולתם להגשים את ציפיותיהם להשגת תחושות תמידיות של אושר וסיפוק בחיי הנישואין שלהם. ציפיות שהופנמו כתוצאה משטיפת המוח התרבותית והשיווקית של תרבות המערב השלילית. דימוי כוזב של הזוגיות, כמו גם ציפיות מופרזות וסטנדרטים מוטעים באשר אליה, כמעט לעולם אינם ברי השגה לאורך זמן.

תוצאה נוספת של הבלבול הנ"ל היא אכזבה מבן/בת הזוג: בשלבים הראשונים של הקשר, נתפס בן/הזוג בעיני בן/בת הזוג כיצור אידיאלי ומושלם, אך ככל שהקשר מעמיק בני זוג רבים מתאכזבים מהאדם האמיתי שהוא - בן-תמותה, בעל מעלות וחסרונות. חשוב לזכור: אף לא אדם אחד באמת מסוגל למלא את הציפיות לשלמות. בעקבות אי הצלחה לממש זוגיות בלתי-אפשרית שעליה חלמו והאכזבה כלפי בן הזוג, חווים בני זוג רבים כישלון אישי, מנתבים את תסכולם כלפי בני זוגם, וחשים כלפיהם חוסר-הערכה וכעס. כתוצאה, מציאת החן והמשיכה פוחתות באופן ניכר ולעיתים אף נעלמות כליל.

כאשר פוחתים הרגשות החיוביים באופן משמעותי, בני זוג רבים רואים בכך סימנים לחוסר תוחלת לקשר הזוגי ולסימן המעיד על כך שהיא ככל הנראה כבר לא תשתנה. זאת במקום להתחיל את המסע הזוגי המשותף ולהשתלם באומנות מציאת החן הבוגרת.

2. השאיפה להתאמה זוגית מושלמת

ככל הנראה, טרם נבראה זוגיות בה בני זוג מתאימים האחד לשנייה באופן מושלם; ואשר במסגרתה כל צרכיהם מסופקים במלואם, והיא נעדרת צדדים המכאיבים והמתסכלים את בני הזוג. תפיסת זוגיות כמושלמת מהווה מכשול משמעותי בפני יצירת זוגיות מציאותית. כאנשים בוגרים, עלינו להבין ולהפנים, כי נגזר עלינו לחיות עם מידה מסוימת של חסכים ותסכול. ממש כפי שכל תחום אחר בחיינו אינו מושלם, כך גם זוגיותנו איננה, ולא יכולה להיות מושלמת.

עם זאת, כאנשים בוגרים, מודעים ובוחרים, עלינו להבין, באומץ ובבהירות, מהם הצרכים החיוניים באמת עבורנו בזוגיות, ועליהם אין להתפשר. בכדי להבין מהם צרכים חיוניים אלו יש לבצע בירור צרכים מקיף, כנה ועמוק; אשר לעיתים מצריך סיוע מקצועי.

3. התפיסה לפיה תחושות שליליות ומריבות הן סימן

לאי-התאמה זוגית

רבים חושבים כי זוגיות טובה משמעותה היעדר כמעט מוחלט של תחושות שליליות כלפי בן/בת הזוג, וכן גם



בואי לרכוש מקצוע מרתק!

ניתוח התנהגות יישומי

בהתאם לדרישות הארגון הבינלאומי לניתוח התנהגות ABAI

כמתחת התנהגות תוכלי לבצע הערכות ולבנות תכניות התנהגות לעבודה משותפת עם ילדים, צוותי חינוך והורים במסגרות חינוכיות ופרטיות

- הכשרה זו שנתית למקצוע יוקרתי בתחום מבוקש
- עבודה עם אוכלוסיות ילדים ובוגרים עם הפרעות התנהגות, הפרעות קשב, צרכים מיוחדים וכד'
- שילוב לימודים עיוניים עם הכשרה מעשית הכוללת ליווי והנחה ממנחי התנהגות מובילים בתחום

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי בביקוה בית דין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" מיועד לבעלות רקע בתחומי החינוך והטיפול



קבוצת נשים מתחילה בירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321612
בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



והיכרות עם הצרכים והרגשות האמיתיים והעמוקים שלהם שלעיתים מתגלים רק תוך כדי התהליך.

5. חוסר במודעות ובהנעה להשקיע בזוגיות באופן פעיל

המכשול העיקרי החמישי להשגת זוגיות מספקת ותחושת מציאת חן יציבה הוא טעות רווחת בקרב בני זוג רבים, לפיה, זוגיות טובה נתפסת תופעה המתרחשת מאליה כתוצאה מהתאמתם של בני הזוג. אולם, המציאות שונה בתכלית: זוגיות טובה לאורך זמן מצריכה מבני הזוג התפתחות והשקעה רבה ומתמדת, הנדרשות לשמירה ולהעצמת מרכיבים חיוניים לזוגיות מיטיבה, בהם: תיאום צרכים וציפיות; תקשורת תקפה, כנה וזורמת; הבנה הדדית ותהליכי קבלת החלטות מקובלים ומתאימים לבני הזוג; חלוקת תפקידים וכוח מתאימים; ניהול וויכוחים ומריבות נטולי פגיעה ועוד.

יתר על כן, על המערכת הזוגית להתאים עצמה, באופן מתמיד, לאתגרי החיים, המתרחשים ללא הרף: חתונה; הפיכה להורים; הולדת ילדים נוספים; אתגרי בריאות, קריירה ופרנסה וחינוך ילדים; עזיבת ילדים את הקן המשפחתי עם בגרותם; חתונות ילדים; הולדת נכדים; ועוד - כל אלו גורמים במהלך החיים לזעזועים בלתי נמנעים במערכת הזוגית, ולתנודתיות - לעיתים חריפה - בתחושות מציאת החן של בני הזוג.

לפיכך, מבני הזוג נדרשות הסתגלות אישית וזוגית יזומה ופעילה למצבים שטרם התמודדו עמם, ובמסגרתה עליהם לרכוש ולעדכן מעת לעת: תפיסות עולם, דפוסי חשיבה ופעולה, מיומנויות חדשות, חלוקה תפקודית זוגית, ועוד. כל אלה נדרשים להתמודדות עם מצבי החיים החדשים ועם האתגרים הזוגיים הכרוכים בהם. לכן, כמעט כל אדם המצפה לתחושות מציאת חן אוטומטיות ומתמידות בזוגיותו - צפוי במשך הזמן להתאכזב. כמו בתחומים רבים אחרים בחיים, הכלל בזוגיות הוא: "יגעת ומצאת - תאמין!"

בני זוג החשים נואשים בשל הפחתת או היעלמות תחושת מציאת החן בזוגיותם אינם בהכרח צריכים להתייאש. מומלץ לא לראות בזוגיות מיטיבה מתת א-ל המוענקת אוטומטית וללא מאמץ. תחת זאת, עלינו להבין ולהפנים, כי מציאת חן בוגרת מצריכה תפיסת זוגיות נכונה; הבנה של שלבי הזוגיות; רכישת מיומנויות זוגיות; ותשומת לב רבה והשקעה מתמדת; בכדי לבנות, לשמר ולהעצים אותה.

מקורות:
אברמזון, ז'. לומדים זוגיות, מודן הוצאה לאור, 2005.
גוטמן, ג' מ'. וסילבר, נ'. שבעת העקרונות לנישואין מאושרים, אגם הוצאה לאור, 2019.
דרייקוס, ר'. נישואין: האתגר. 1979.
קלי, מ'. שבע רמות של אינטימיות. הוצאת פוקוס, 2012.



פענוח התנהגות מאתגרת של תלמידים

מודל ה-ABC ושבעת הממדים של ניתוח התנהגות יישומי

שהשלכות שליליות להתנהגות מאתגרת לדוגמא, עשויות להרתיע את אותן התנהגויות לא רצויות ולהוביל להפסקתן בעתיד. שליטה על התוצאות והגברת מיומנויות רצויות על ידי חיזוק חיובי מהווה כלי מרכזי בחינוך, לדוגמא במתן הכרה ושבח לתלמיד על השלמת משימה באופן מידי או מתן הדרכה וסיוע לתלמיד הנאבק בלמידה של מושג.

7 המימדים: שרטוט לניתוח התנהגות יעיל

- **יישומית:** בחירת מטרה התנהגותית שתהיה מעשית, רלוונטית ועם חשיבות חברתית להתערבויות צריכה להיות משמעות בעולם האמיתי, להשפיע ישירות על חייהם של התלמידים. מנתחי התנהגות העובדים בבתי ספר עשויים לתכנן התערבויות המתייחסות לאתגרים אקדמיים או חברתיים ספציפיים, תוך הבטחת רלוונטיות ויעילות של ההתערבות ובשיתוף של התלמיד בבחירת המטרות.
- **התנהגותי:** התמקדות בפעולות הניתנות לצפייה ניתוח התנהגות מדגיש את החשיבות של הגדרה והערכת התנהגויות בצורה מדויקת. מנתחי התנהגות בחינוך מתמקדים בפעולות הניתנות לצפייה, הופכים את ההתערבויות לניתנות למדידה ובכך מאפשרים קבלת החלטות שמונעת על ידי נתונים ברורים.
- **אנליטי:** מציאת קשרי סיבה ותוצאה בסביבה של האדם הנחת יסוד של הגישה ההתנהגותית היא שכל התנהגות מתרחשת במסגרת מודל ה-ABC ושיש להתנהגות קשר לסביבת האדם. התערבויות חייבות להיות מונעות

בתחום החינוך, הבנת המורכבות של התנהגות אנושית הינה חיונית ליצירת סביבות למידה חיוביות ואפקטיביות. מודל ה-ABC ו-7 המימדים של ניתוח התנהגות מהווים כלים בסיסיים וחיוניים למנתחי התנהגות הפועלים כדי להבין ולתכנן התערבויות התנהגויות יעילות במסגרת החינוכית.

מודל ה-ABC: נסיבות, התנהגות, תוצאה

- **נסיבות (A):** להכין את הבמה להתנהגות הנסיבות מהוות הגדרה לכלל האירועים, הגירויים או הנסיבות הקודמות להתנהגות. עבור מנתחי התנהגות, זיהוי וביצוע שינויים בנסיבות חיוניים בהבנת הטריגרים להתנהגויות ספציפיות. לדוגמא, במסגרת כיתה, נסיבות יכול להיות משימה ספציפית שהוקצתה לתלמיד או שינוי בסביבת הכיתה שהילד לא רגיל אליה.
- **התנהגות (B):** ניתוח פעולות שנצפות הליבה של מודל ABC הינה ההתנהגות, או במילים אחרות הפעולה או התגובה, אשר ניתנת לצפייה ולמדידה כמותית ואובייקטיבית. מנתחי התנהגות מגדירים ומעריכים בקפידה התנהגויות כדי לנתח ולטפל בהן ביעילות. בכיתה, מנתחי התנהגות עשויים לראות את מעורבותו החיובית של תלמיד בדיונים בכיתה או לציין מקרים של התנהגות מאתגרת להפחתה.
- **תוצאה (C):** הבנת התוצאות של התוצאות אחד מחוקי ההתנהגות המרכזיים ללמידה היא שהתוצאה שמגיעה לאחר התנהגות יכולה לחזק או להרתיע פעולות עתידיות של האדם. תוצאות חיוביות יכולות לחזק התנהגויות רצויות בעתיד, בעוד



שיטתית לנתח התנהגויות שונות שצוותי חינוך נתקלים בהם רבות, ומאפשרת לזהות טריגרים, לצפות בהתנהגות באופן מדויק, ולהבין את התוצאות בסביבת הלומד, שמשמרות את ההתנהגויות. חיזוק חיובי מהווה מגדלור בתוך מודל ABC, וכאשר מבינים ומשתמשים באסטרטגיה התנהגותית זו באופן מדויק, הדבר נותן כוח רב ועוצמה לטיפוח התנהגויות רצויות, אווירה של עידוד



וצמיחה בסביבה החינוכית.

7 המימדים מייצגים את המרכיבים

שיש בכל התערבות התנהגותית

יעילה. כל מימד תורם להבנה של

התנהגות בהקשר חינוכי. עם זאת,

הכוח האמיתי של 7 המימדים

טמון באחדותם, ליצירת מסגרת

מקיפה שמתייחסת להתנהגות בצורה

הוליסטית. חשוב ללמוד ניתוח התנהגות

יישומי מאנשי מקצוע בעלי רקע תיאורטי

חזק וניסיון מוכח בשטח. בסיס תיאורטי מוצק מבטיח

שהתערבויות אינן רק אמצעים שרירותיים אלא מבוססות

על עקרונות ניתוח התנהגות. לאנשי מקצוע בעלי חוש

תיאורטי יש את הידע לתכנן התערבויות שמתאימות

לעקרונות, ולשפר את הדיקו והיעילות של האסטרטגיות

שלהם כאנשי מקצוע.

לא פחות חשוב הוא הערך של ניסיון בשטח. אנשי מקצוע

שהיו ועדיין נמצאים בסביבות הדינמיות של כיתות

בבתי ספר ומסגרות חינוכיות מגוונות מביאים חוכמה

מעשית המשלימה את הידע התיאורטי שלהם. השילוב

של תיאוריה והתנסות בשטח מביאה להבנה מגוונת של

נבכי התנהגות התלמידים, ומאפשרת לאנשי מקצוע

להתאים התערבויות לצרכים הייחודיים של לומדים

בודדים וכן לקבוצות תלמידים. בתחום החינוך, שבו כל

תלמיד הוא ייחודי, השילוב של תובנה תיאורטית והתנסות

מעשית הופך לזרז חזק לשינוי חיובי. התלמידים אינם

מתאימים לכולם, וגם ההתערבויות לא נועדו לעצב

את התנהגויותיהם. ניתוח התנהגות יישומי, כאשר הוא

מופעלת על ידי אנשי מקצוע שמבינים את היסודות

התיאורטיים ושחידדו את כישוריהם בתחום, הופכת לכוח

דינמי לטיפוח סביבת למידה שבה כל תלמיד יכול לשגשג.

למעשה, כל איש חינוך והורה יכול לבחון ולאמץ את שפע

הידע המוטבע במודל ה-ABC וב-7 המימדים של ניתוח

התנהגות יישומי.

מקורות

Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91-97. <http://doi.org/10.1901/jaba.1968.1-19>

Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2007) *Applied behavior analysis* (2nd Ed.). Columbus, OH: Upper Saddle River

נתונים ולהדגים קשר ברור של סיבה ותוצאה שמתקיימות בסביבת האדם. מנתחי התנהגות משתמשים בגישה אנליטית כדי להעריך את הסיבה להופעת התנהגות שנדרשת להתייחסות וכן בכדי לבחון את האפקטיביות של התערבויות, תוך חידוד אסטרטגיות המבוססות על תוצאות שנצפו.

• **טכנולוגי:** הבטחת דיוק ושכפול של ההתערבות

להתערבויות מוצלחות יש נהלים שמוגדרים היטב

ושניתנים לשכפול. בחינוך, מנתחי התנהגות מתכננים

ומיישמים התערבויות בשלבים ועם קווים מנחים ברורים,

המאפשרים עקביות בין כיתות שונות ואנשי החינוך

השונים שמבצעים את ההתערבות בפועל.

• **שיטתי וקונספטואלי:** ביסוס התערבויות קליניות

בתיאוריה

התערבויות צריכות להיות מבוססות על העקרונות ניתוח

התנהגות, שמספק בסיס תיאורטי מוצק להסביר תופעות

התנהגויות רבות. מנתחי התנהגות מנחים שהתערבויות

יתאימו לתיאוריות שמבוססות מחקרים רבים בתחום בכל

העולם, ושתורמות לאפקטיביות הכוללת של ההתערבות

ולהבנה של ההתנהגות שעבורה נדרשת התערבות.

• **יעיל:** השגת שיפורים אובייקטיביים משמעותיים

ניתוח התנהגות יישומי שואף להתערבויות המייצרות

שיפורים בהתנהגות של האדם אשר משמעותיים מבחינה

חברתית. בחינוך, התערבויות אפקטיביות הן אלו שניתנות

להגדרה ולמדידה, ומתייחסות לתחומי חיים שונים כגון

שינויים חיוביים בביצועים האקדמיים של התלמידים,

במימוניות החברתיות וברוחותם הכללית.

• **הכללה:** הרחבת שינויים התנהגותיים מעבר להקשר

המיידי

התערבויות מוצלחות מביאות לשינויים התנהגותיים

מתמשכים שמתרחבים מעבר להקשרים ספציפיים שבה

ההתנהגות נלמדה, כגון בזמנים ובמקומות חדשים. מנתחי

התנהגות שואפים להכללה ומעודדים תלמידים ליישם

התנהגויות נלמדות במסגרות אקדמיות וחברתיות מגוונות.

סיכום: העצמת מורות באמצעות ניתוח

התנהגות יישומי!

בפסיפס המורכב של התחום החינוכי ועבודה בבתי

ספר וגנים, מודל ה-ABC ושבעת המימדים של ניתוח

התנהגות יישומי (ABA) מהווים כלים הכרחיים עבור

צוותי חינוך ומנתחי התנהגות בשטח. על ידי חקר וניוט

המורכבויות של נסיבות, התנהגות ותוצאה, אנשי מקצוע

יכולים לפענח את המסתורין של התנהגות התלמידים,

ולסלול את הדרך להתערבויות חיוביות שמשפיעות לטובה

על חיי תלמידיהם. הבנת מודל ה-ABC מספקת גישה



הפרעה טורדנית כפייתית

OCD

בתרופות

ממשפחת הסרוטונין, כגון פלואוקסטיין (פרוזאק), פארוקסטיין (סרוקסט), סרטראלין (זולוסט), או סרטראלין (לוסטל). תרופות אלו מסייעות בהפחתת עוצמת המחשבות הטורדניות וההתנהגויות הכפייתיות.

טיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT):

טיפול CBT להפרעת OCD מתמקד בזיהוי דפוסי חשיבה והתנהגות שגויים ובשינוי שלהם. המטרה של הטיפול היא לסייע למטופל לפתח דפוסי חשיבה והתנהגות בריאים יותר, אשר יאפשרו לו להתמודד עם המחשבות הטורדניות וההתנהגויות הכפייתיות וכתוצאה מכך יוכל להתנהל באופן רגוע יותר ועד כמה שניתן במצבו הספציפי. כלים ואסטרטגיות יעילות להתמודד עם OCD: בנוסף לטיפול התרופתי והטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי, קיימים כלים ואסטרטגיות נוספים שיכולים לסייע להתמודד עם הפרעת OCD.

חשיפה ומניעת תגובה (ERP):

טיפול זה מתמקד בהתמודדות עם המחשבות הטורדניות וההתנהגויות הכפייתיות באופן הדרגתי, תוך הימנעות מביצוע הטקסים. במהלך טיפול ERP, המטופל נדרש לחשוף את עצמו למחשבות או מצבים מעוררי חרדה, תוך הימנעות מביצוע הטקסים. לדוגמה, אם המטופל סובל ממחשבות כפייתיות על זיהום, הוא עשוי להידרש לגעת במשטח מלוכלך, מבלי לשטוף את ידיו לאחר מכן. בתחילה, המטופל עשוי לחוות חרדה רבה במהלך החשיפה. עם זאת, ככל שהחשיפה מתרחשת באופן קבוע, החרדה פוחתת בהדרגה. פעולות החשיפה והימנעות יהיו בשלבים קטנים, בליווי איש מקצוע המוסמך לכך ויתקדמו בהתאם להתפתחות היכולת והמסוגלות של המטופל להתמודד עם ההתקדמות בתהליך. טיפול ERP יכול להיות קשה ומאתגר, אך הוא יעיל ביותר

בהפרעת OCD מתמקד בשימוש

הפרעה טורדנית כפייתית (OCD) היא הפרעת חרדה נפוצה המאופיינת במחשבות טורדניות (אובססיות) והתנהגויות כפייתיות (קומפולסיות). המחשבות הטורדניות הן מחשבות חוזרות ונשנות, לא רצויות ומטרידות, אשר קשורות לנושאים כגון: טהרה, ניקיון, סדר ועוד. ההתנהגויות הכפייתיות הן "טקסים" - פעולות עליהן חוזר המטופל שוב ושוב, במטרה להפחית את החרדה הנגרמת מהמחשבות הטורדניות. דרכי הטיפול בהפרעה לעיתים יכללו טיפול תרופתי טיפול קוגניטיבי התנהגותי - CBT.

התסמינים של OCD

התסמינים של OCD יכולים להשתנות מאדם לאדם, אך באופן כללי הם כוללים:

- מחשבות טורדניות חוזרות ונשנות, לא רצויות, ומטרידות.
- התנהגויות חזרתיות וטקסים אשר מבוצעות במטרה להפחית את החרדה הנגרמת מהמחשבות הטורדניות.
- חרדה, דיכאון, תחושת אשמה, ופגיעה באיכות החיים. ההתנהגויות הכפייתיות יכולות לבוא לידי ביטוי במגוון רחב של דרכים, כגון: בדיקות חוזרות ונשנות של נושאים הקשורים בהלכה, חזרתיות בתפילה, שטיפת ידיים מספר רב של פעמים, בדיקה חוזרת ונשנית של נעילת דלת, כיבוי גז וכדומה.
- טקסים של סדר וניקיון יבואו לידי ביטוי בסידור חפצים לפי סדר מסוים, או ניקיון מוגזם של הבית.
- טקסים של סימטריה יבואו לידי ביטוי בספירת חפצים או חזרה על מילים או ביטויים מסוימים.
- טקסים של ביטול יבואו לידי ביטוי בחזרה על מילים או פעולות מסוימות במטרה למנוע משהו רע שעומד לקרות.

איזה טיפול מתאים לסובלים מ-OCD ?

הטיפול היעיל ביותר להפרעת OCD הוא שילוב של טיפול תרופתי וטיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT). טיפול תרופתי: ינתן אך ורק ע"י רופא פסיכיאטר מוסמך לאחר אבחון ההפרעה אצל המטופל. הטיפול התרופתי

בהפחתת המחשבות הטורדניות וההתנהגויות הכפייתיות. מיינדפולנס: מיינדפולנס הוא תרגול מודעות למחשבות, לרגשות ולתחושות הגוף. תרגול מיינדפולנס יכול לסייע למטופלים עם OCD לפתח מודעות למחשבות הטורדניות שלהם, ולשנות את היחס שלהם אליהם. במהלך תרגול מיינדפולנס, המטופל לומד להתמקד בהווה, מבלי לשפוט את המחשבות או הרגשות שלו. זאת באמצעות מיקוד בחשיבה, בתחושות הגוף והסביבה. תרגול זה יכול לעזור למטופלים לפתח סובלנות למחשבות הטורדניות שלהם ולהפחית את הצורך לבצע טקסים.

תמיכה חברתית:

תמיכה מאנשים קרובים יכולה להיות משמעותית מאד ולסייע בתהליך ההתמודדות עם הפרעת OCD. אנשים קרובים יכולים לספק תמיכה רגשית וסיוע למטופלים להתמיד בטיפול. חשוב שהאנשים הקרובים למטופל יכירו את ההפרעה ומאפייניה, את ההתמודדות של המטופל ויהיו מעורים בתהליך הטיפול. זה יכול לעזור להם להבין את המצב, לתמוך במטופלים באופן יעיל יותר ולהתמודד יחד עם המטופל בצורה יעילה יותר.

לסיכום:

הפרעת OCD היא הפרעת חרדה נפוצה הפוגעת באיכות החיים של הסובלים ממנה. חשוב לזכור שאנשים עם הפרעת OCD אינם חלשים או חסרי אחריות. הם סובלים מהפרעה חמורה שיכולה להשפיע באופן משמעותי על חייהם. עם טיפול מתאים, הם יכולים לנהל את ההפרעה ולחיות חיים מלאים ומספקים. מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע בריאות מוסמך כדי לקבל ייעוץ מותאם אישית. לאחר אבחון מקצועי ניתן להתמודד בשילוב דרכי טיפול, אימון ותרגול לשינוי דרכי חשיבה והרגלים כפייתיים ולאפשר בכך לאדם להתנהל באופן רגוע יותר מבלי להיות עסוק בהפרעה המטרידה.

מקורות

היזל, ד. מ. וסימפסון, ה. ב. (2019). חשיפה ומניעת תגובה להפרעה אובססיבית-קומפולסיבית: סקירה וכיוונים חדשים. כתב העת הודי לפסיכיאטריה, 61 (Suppl 1, S85).

פול ר. מנפורד, Ph.D. להתגבר על ניקיון כפייתי. הוצאת ספרים "אח" בע"מ. 2005.

פרופ' עדנה פואה. פרופ' רייד וילסון. די לאובססיה, מודן הוצאה לאור בע"מ 2001 שטיין, ד' ג'יי. קוסטה, ד' ל', לוכנר, ג., מיגל, א. כ., רדי, י' ג'יי, שביט, ר' ג', וסימפסון, ה. ב. (2019). הפרעה אובססיבית-כפייתית. טבע ביקורת פריימרים למחלות, 52 (1), 52.

(Foa, E. B., & McLean, C. P. (2016). יעילות הטיפול בחשיפה להפרעות הקשורות לחרדה והמנגנונים העומדים בבסיסה: המקרה של OCD ו-PTSD. סקירה שנתית של פסיכולוגיה קלינית, 12, 1-28.

McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., (2015) Stein, D. J., Kyrios, M., ... & Veale, D. יעילות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בהפרעה אובססיבית-כפייתית. מחקר פסיכיאטרי, 225 (3), 236-246. (Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L. 1990).

אפידמיולוגיה של הפרעה טורדנית כפייתית. כתב העת לפסיכיאטריה קלינית, 51, 3-10.



בואו להציל חיים! קורס עזרה ראשונה נפשית

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

עזרה ראשונה נפשית במצבי משבר עשויה למנוע הידרדרות נפשית קשה עד כדי סכנת חיים!



ידע מעשי ומיומנויות מקצועיות למתן סיוע ראשוני במצבי חרדה, טראומה ופוסט טראומה, אבל ושכול מצבי אובדנות, חשיפה לאלימות ופגיעות חמורות ועוד.



התוכנית מיועדת לאנשי חינוך, ייעוץ וטיפול ולמוסדות וארגונים המעוניינים להכשיר נציג מטעמם בארגון. כמו כן לפעילים בקהילה הנותנים מענה לציבור



48 שעות לימוד בזום

אפשרות להשתלב בעבודה מעשית במענה לשיחות בקו הירום וסיוע ראשוני בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל



לפרטים והרשמה: 02-6321602

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מרכז י.ג.ר.
מובילים חזון ומצוינות



חיוב ההורים במדור הילדים

חלק ב'

בחלקו הראשון של המאמר עסקנו במקור לחיוב האב במדור הילדים ועסקנו באפשרות לחייב אף את האם בתשלומי המדור מדין צדקה, אפשרות שבפועל איננה מיושמת בבתי הדין. במאמר הנוכחי נעסוק בשאלת חיוב האב בדמי מדור כאשר האם רוכשת דירה.
נימוקי השיטה הפוטרת את האב מתשלום מדור הם שלכאורה לא אמור להיות הבדל בנוגע לחיובו של האב בתשלום מדור, בין שהאם משלמת משכנתא ובין שהיא משלמת שכירות. אעפ"כ מצאנו בפסיקת בתי הדין גישה הטוענת שאב אינו חייב בדמי מדור כאשר האם משלמת משכנתא.

כך פסק ביה"ד בפ"ת ברוב דעות (תיק מס' 1097392/6 בהרכב הרה"ג לרר, ינאי ורבין בדעת הרוב ושוב פסקו כן בתיק 1232746/7) וקבעו שתשלום משכנתא איננו בכלל הוצאות מדור משום שהוא תשלום עבור השקעה של האם וז"ל:

יש לציין כבר עכשיו, שבית הדין דוחה את טענת האם שיש לה הוצאה חודשית על הדירה בתשלום המשכנתא על הדירה (ו/או חובות שלקחה לצורך קניית הדירה) משום שתשלום המשכנתא הוא כעין חיסכון כאשר בתמורה לתשלומים מוקנית לה בעלות על הדירה ולפיכך אין תשלום המשכנתא נחשב להוצאה אלא להשקעה... נמצא כי המציאות בתיק זה היא, כי האשה חיה עם ילדיה בדירתה ללא הוצאות על עצם המדור ובכל זאת דורשת מהאב תשלום עבור מדור הקטינים כאמור לעיל.

ביה"ד מבאר שאם נאמר שתקנת הרבנות הראשית המחייבת את האב במזונות הילדים לאחר גיל 15 היא חיוב מדין צדקה, הרי שמדין זה גם האם חייבת במזונות הילדים וצריך לבחון את חיובם של שני הצדדים לאור השתכרותם. ואם נאמר שתקנת הרבנות היא כחובת האב בקטני קטנים אזי יש לבחון את חובת האב לאור סוגיית הדר בחצר חברו, שם קובעת הגמ' שכאשר מדובר בחצר שאינה עומדת להשכרה, אין צריך הנהגה לשלם לבעל החצר משום שזה נהנה וזה לא חסר. א"כ בנדון בו האם גרה עם הילדים בבית שלה שאינו עומד להשכרה, הרי האב נהנה שהילדים עם האם, בעוד היא מצידה אינה חסרה כי בלאו הכי אינה יכולה להשכיר את הדירה. מוסיף ביה"ד ואומר שכאשר האם מבקשת שהילדים יגורו אצלה הרי שיש לה הנאה מכך וזה כדין זה נהנה וזה נהנה ולכל הפחות ההנאה שיש

לאם ממגורי הילדים עימה מקוזת את החיסרון הפיזי הנגרם לדירה עקב מגורי הילדים.
מוסיף ביה"ד ואומר שבכל מקרה בו האם לוקחת משכנתא, מוטל על ביה"ד לבדוק האם היא הייתה יכולה לקנות דירה אחרת קטנה יותר בלי משכנתא משום שאם הייתה לה אפשרות כזו ובכל זאת בחרה לקנות דירה גדולה יותר זה מלמד שמטרתה בקניית הדירה איננה רק רווחת הילדים אלא גם רווחתה האישית והיא משדרגת את נכסיה ע"י חיוב האב בדמי מדור, ולכן אין לחייב את האב לשלם משכנתא ואף שאפשר לומר שהעיקר זה רווחת הילדים מ"מ מידי ספק לא יצאנו והעמד ממון על חזקתו. מסכם ביה"ד ואומר:

נמצא, כי חיוב האב במדור ילדיו לאם אינו נובע מעצם אפשרות המגורים שמעניקה האם לילדיו של האב, אלא על הוצאות שמוציאה האם על מדור הילדים. לכן כאשר אין לה הוצאות במקרה שלאם דירה משל עצמה, אף שיכול להיות שרכשה את הדירה בעבר ממיטב כספה, אין מחייבים את האב במדור ילדיו.

מכאן שכאשר רכשה האם דירה ו/או חלקו של האב בדירה, ע"י נטילת משכנתא ונכון לעכשיו משלמת את חוב המשכנתא, אין על האב חיוב תשלום מדור, שהרי תשלום המשכנתא אינו הוצאה המשולמת ע"י האם לצד ג', אלא צבירת נכס על שמה, ואין מקום לחייב את הגרוש, אבי ילדיה, בהעצמת מסת נכסיה. מה עוד, כי היה בידיה של האם לרכוש בחלקה בדירת הצדדים, דירה סבירה באזור אחר על מנת להעניק מדור לילדי הצדדים, ובחירת האם לרכוש את חלקו של האב באזור יוקרתי על ידי לקיחת משכנתא אינו נובע ממדור הילדים אלא מרצונה לרכוש דירה באזור הנראה לה ומצבירת נכס נדל"ן על שמה... שכאמור אינו קשור אלא להעצמת מסת רכוש האם.

נימוקי השיטה המחייבת

הרב ינאי שליט"א, בדעת המיעוט, סובר שיש לחייב את האב בתשלום מדור גם כאשר האם משלמת משכנתא. אפילו במקום שהאם אינה משלמת כלל ויש לה דירה בבעלותה, ניתן לחייב את האב לשלם וז"ל:

"ואני סבור כי יש לחייב את האב בתשלום דמי מדור כאשר האם משלמת משכנתא. יתרה מכך, לדעתי גם כאשר לאם יש דירה משל עצמה והיא האם המשמורנית - זכותה לדרוש מהאב דמי מדור קטינים עבור השימוש



ההכשרה המקיפה והמקצועית ביותר ללימודי טוענות רבניות ויישוב סכסוכים

ת.ד. 100



בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים ובאישור בית הדין הרבני הגדול



הכנה לבחינות לצורך קבלת רישיון



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



שילוב לימודי בוררות וגישור משפחתי

90% הצלחה בבחינות ההסמכה



לפרטים והרשמה: 02-6321603

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



שהם עושים בדירתה".

הרב ינאי טוען שאף אם נאמר שמגורי הילדים בדירת האם הם כדין זה נהנה וזה לא חסר, מ"מ דין זה שייך רק במקום שבעל החצר אינו אומר לו צא או תובע תשלום מהמשתמש. אולם כאשר הוא תובע תשלום, מבואר בשו"ע שחייב הדייר לשלם את השכר אפילו אם מדובר בחצר שאינה עומדת לשכירות. לכן אם המספקת מדור לילדים ותובעת שכר עבור כך, חייב האב לשלם לה את מדור הילדים.

אמנם האם אינה רוצה שהילדים יצאו מדירתה, ואדרבה היא עומדת על כך שהם יתגוררו עימה, אך הרב ינאי לומד מדברי הרמ"א, שבמקום שבעה"ב דורש שכר אין הדייר יכול לגור שם בחינם אף אם בעה"ב לא דורש ממנו לצאת. לדבריו, דרישה ליציאה מהבית ודרישה לתשלום שכר אינם שני צדדים של אותו מטבע.

לאור זאת הוא כותב שגם באופן שהאם אינה מוציאה שום הוצאות על המדור, מוטל על האב לשלם מדור ככל והאם תובעת זאת ממנו. כך מבואר ברמ"א חו"מ רמ"ו, סע' יז לגבי האומר לחברו אכול עמי, שצריך לשלם לו שכר וה"ה הכא שאומרת לאב שהילדים יגורו עימה והיינו שמתכוונת לתת להם הנאה זו בשכר.

הרב ינאי חולק גם על הטענה שההנאה ממגורי הילדים מקוזזת את החיסרון שהם גורמים. זאת משום שכאשר יש הנאה המועילה לדירה מכך שמתגוררים בה אז החיסרון הפיזי הנגרם לדירה אינו נחשב חיסרון. אך הנאה מעצם מגורי הילדים אינה מועילה לדירה עצמה ולכן אינה נחשבת כהנאה המקוזזת את החיסרון. לאור זאת אומר הרב ינאי שמקרה בו הילדים גרים עם האם בדירה הם בגדר של זה נהנה וזה חסר משום שהאב נהנה מכך שהילדים גרים עם האם מחד ומאידך ברור שמגורי הילדים עם האם גורם לה חיסרון ואין שום קשר בין החיסרון הנגרם לדירה לבין ההנאה שיש לאם מכך שהילדים גרים עימה שהרי אין שום תועלת לדירה במגורים אלו וממילא החיסרון נשאר בעינו וניתן לתובעו.

ביה"ד הגדול (תיק מס' 1224354/1 בהרכב הרה"ג הרב יצחק יוסף, הרב יצחק אלמליח והרב מיכאל עמוס) דן בטענות אלו והפך את ההחלטה ופסק כדעת המיעוט ונימק זאת בכך שהאשה נחסרת מכך שהילדים אצלה.

סיכום

בחלק זה של המאמר הראנו שעל אף שלכאורה דבר פשוט הוא שאב חייב במדור ילדיו, כאשר מדובר באם הרוכשת דירה מסתבר שהדבר אינו פשוט כל כך ונמצא במחלוקת בין הדיינים. כאשר מצרפים מחלוקת זו לדיון שהובא במאמר הקודם בנוגע לאפשרות לחייב את האם במדור הילדים כאשר מדובר באשה המוגדרת אמידה מבחינה הלכתית, נמצא שאשה הרוכשת דירה שלכאורה עונה על גדר אשה אמידה ישנם שני צירופים להקל על האב בתשלום המדור. על אף האמור הפסיקה הרווחת בבתי הדין עדיין מחייבת את האב בתשלומי המדור. בחלקו האחרון של המאמר נעסוק בשאלת חיוב אב בתשלום מדור כאשר הילדים שוהים עימו והוא כבר מספק להם מדור.



ללמוד מהטובים ביותר



מנחי הורים חינוכיים
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



טיפול ב-CBT
באישור איט"ה



טיפול זוגי ומשפחתי
תכנית מוכרת ע"י האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי



הדרכת חתנים וכלות
באישור הרבנות הראשית לישראל



NLP ודמיון מודרך
הסמכה בינלאומית



הכשרה לייעוץ נישואין ומשפחה
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



מדריכי נוער בסיכון
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



אימון אישי - coaching
באישור לשכת המאמנים



טוענות רבניות
באישור ביה"ד הרבני הגדול



ניתוח התנהגות יישומי
תכנית מוכרת ע"י הארגון הבינלאומי - ABAI



ייעוץ רגשי בשילוב אמנויות
בשיתוף אגודת היעוצים והמטפלים במשפחה בישראל



אבחון וייעוץ תעסוקתי
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



תואר ראשון B.A. של האוני' הפתוחה
< פסיכולוגיה > מדעי החברה והרוח < B.Sc במדעים בהדגשת מדעי המחשב, B.A. בניהול וכלכלה >



לפרטים והרשמה: 02-6321620

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

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות