

כלים שלובים

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

תקוה בעת חורבן
מנחם זיגלבוים

3



12

7 כוכבים
הרב דן טיומקין

22

מבטן ומלידה
דר' חנה קטן



ללמוד להוביל להשפיע



הילכו שניהם?

על אמונה, טיפול ומה שביניהם

הרב אריה מונק, מנכ"ל בית חם

או אובדן, יתקבל אצל האחד באופן שונה לחלוטין מהאחר. אם כך, למעשה, אין אף מטפל בעולם שיטתוהו לנו בדעות וברגשות. לכן ממילא קיים שוני מהותי בין כל אדם בכלל, ובין מטפל ומטופל בפרט, ואין לראות בשוני בהשקפת העולם שונה מכל שוני טבעי ואנושי אחר, שכן בכל זאת קיים עולם טיפול שמסייע לאנשים רבים ומציל את חייהם.

המסקנה היא שלא מחייב שהקושי של המטופל יתפרש ויובן על ידי המטפל מתוך הזדהות עם הקושי או הבעיה. מספיק שהבעיה תיגע בנקודה זהה בנפשו של המטפל, בנקודה אותה הוא מכיר מחייו, כי אין טיפול שלא נוגע ומגיע ממקומות בנפשו של המטפל.

למרות כל האמור, נהוג לחלק בין טיפול רפואי לטיפול פסיכו-תרפויטי. בטיפול של רופא המטפל בסימפטומים כגון דיכאון, חרדות, פסיכוזות וכו', אין העדפה לכך שהרופא יהיה מאותו רקע. מה שאין כן בטיפול, המעלה תכנים הקשורים לדרך חיים, אמונות, דילמות, סדרי עדיפויות ועוד. בטיפול, ככל שהמטפל יהיה קרוב יותר לאותה דרך חיים והשקפת עולם של המטופל, ברוב המקרים יוקל לו להעלות נקודות הדורשות התייחסות מבלי להרגיש שהוא חייב להסביר או להצטדק. לפי אותו משקל, ניתן להשיב לשואלים האם בכוח האמונה ניתן לרפא אנשים יותר בקלות. ככל שמדובר על דיכאון, פסיכוזת, מצבים של מחלה קשה, המחלה היא אותה מחלה אצל כל בן אנוש. אמונת האדם לא משפיעה על הסימפטומים של מחלת נפשית. מאידך, בכל הקשור להתמודדות עם המחלה או עם כל אתגר וקושי אחר במהלך החיים ובמאורעות שונים, לאמונה יש כוח שאין שני לו. מטפל שמגיע מעמדה אמונית דומה, יוכל להשתמש בכוח זה לתועלת הטיפול.

שתי השאלות גם יחד מכוונים לאותה שאלה: האם מטפל ומטופל חייבים להיות בעלי אותה אמונה, תרבות, רקע ומעמד כלכלי וחברתי על מנת שטיפול יצליח.

חז"ל אומרים "אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו" (פרקי אבות, ב) והוסיף אחד האדמו"רים, שמאחר ולעולם לא תגיע למקומו, ממילא אין לך את היכולת לדון אותו. אך חז"ל מדברים על "לדון". טיפול שניתן על ידי מטפל מוסמך אינו דן את המטופל אלא מלבן ומברר אתו נושאים וחסמים הקשורים לחייו, מעבד ומקנה הסתכלויות ופירושים שונים לאירועים שונים.

הניסיון הטיפולי מעיד כי החשוב ביותר בהליך הטיפולי הוא ההתאמה בין המטפל למטופל ברמה האנושית. כלומר יתכן שהמטפל והמטופל יהיו מאותו הרקע, אך יהיו שונים באופיים והטיפול נדון לכישלון. כך גם להיפך, מטפל שמגיע מרקע שונה לחלוטין, יכול ליצור חיבור מצוין והרגשה של הבנה הדדית, והרי שהטיפול יכול להצליח מאד.

ברוב המקרים אין צורך שהקשיים יהיו מאותו סוג או גוון בכדי שמטפל יבין מטופל. גם המטפל הוא דמות אנושית שחווה קשיים בחיי היומיום, וגם חיי מורכבים מאירועים משמחים ומאתגרים. את רוב סוגי הרגשות המטפל מכיר מחייו שלו והתמודדותו במהלך חייו שלו.

בנוסף, אם נעמיק יותר, נגלה שמאמר חז"ל הקובע ש"כשם שאין פרצופיהם דומים, כך אין דעותיהם שוות" (סנהדרין ל"ח, א'), יכול ללמד שלמעשה אין אדם הזהה לחברו בדעותיו והרגשותיו. אותה שמחה ולחלופין אותו כאב, עשוי להתפרש ולהתקבל אצל כל אדם בצורה שונה. סיפור חיים הכולל יתמות,



סוגיית התאמת מטפלים והנגשה תרבותית בטיפול בבריאות הנפש עולה לעיתים קרובות ממקומות שונים, מאנשים שונים ובהקשרים שונים. האם הטיפול באוכלוסייה דתית שונה בעקבות האמונה בבורא עולם? ומנגד - האם רופא או מטפל שאינו מכיר את אורח החיים הדתי/חרדי, יכול לטפל באוכלוסייה זו?

חורבן ובניה במשפחה

כלים שלובים | גליון 69 חורבן ובניה במשפחה

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נר(ע"ר), בחסות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר).

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

יו"ר: הר"ר יוסף קהתי

עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה ב"מרכז י.נר"

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.נר בראשות הרב אליהו בן סימון

יועץ משפטי: צבי גלר, טו"ר

עיצוב ועריכה גרפית: "מילר פוינט" פרסום. שיווק, יח"צ. קד"מ

הדפסה: "מילר פוינט" פרסום. שיווק, יח"צ. קד"מ

הפצה: חברי חברי אגודת היועצים והמטפלים, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: מרכז ינר - ע"ר ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

טלפון מחלקת מנויים: 02-6321602

דוא"ל: merkaz@yanrcollege.org
כתובתנו באינטרנט: www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



04

06 משפחה בהלכה
הרה"ג משה פנירי שליט"א



08

12 7 כוכבים
הרב דן טיומקין

14 דכאון לאחר לידה
ברק סבר



16

23 בונים משפחה חדשה
רינה בלום



30

סדנאות פלס

הצטרפו למערך הסדנאות של מרכז י.נר

במגוון תחומי ידע להעשרה, העצמה והתפתחות אישית ומקצועית.

סדנאות יומיות חדשות מידי שבוע:

חכמת שפת גוף ושפת הפנים | פסיכותרפיה גופנית | טיפול בתנועה | שיטת העבודה - בירון קייטי | כירולוגיה - אבחון לפי כף יד | דמיון מודרך ו NLP | שיפור מערכות יחסים ויצירת השפעה | ציורי ילדים | סגנונות תקשורת | הפרעות אכילה | אבחון בצבעים | ניהול זמן | התמכרויות | קלפים טיפוליים | כלים טיפוליים באומנות | נוער בהתמודדות | פסיכולוגיה חיובית | קשב וריכוז | חרדות ועוד.

תעודה והטבה לכל משתתפת

לקבלת עדכון לגבי הסדנאות הבאות: 02-6321612 | sadnaot@ynrcollege.org





תקוה בעת חורבן על היכולת לבנות, גם בזמן של הרס

האם חכמים לא יכלו לראות מה שראה רבי עקיבא? הם לא ידעו את נבואת הנחמה העתידית שעליה הצביע רבי עקיבא?

רבי עקיבא החל את חייו ממקום לא פשוט. הוא היה עני, רועה צאן שהתפרנס אך בקושי למחייתו. הוא נולד כ'בן גרים', גם בפן הרוחני הוא היה עם הארץ ושונא תלמידי חכמים. את חייו האחרים החל בגיל די מבוגר, בהיותו בן 40 שנה. הוא עבד קשה להתגבר על מבוכתו בלימוד משותף עם ילדים קטנים, והמשיך להתייעל בלימודו ללא ליאות וזכה להגיע למדרגה כה גבוהה, עד שמשו רבינו עצמו התקנא בו, ושאל את הקב"ה - מדוע תתן את התורה באמצעותי ואינך נותן את התורה על ידו, שהוא גם קושר כתרים לאותיות?

דרך ארוכה ומייגעת עשה רבי עקיבא ב-120 שנותיו. נקודת הפתיחה שלו הייתה אפסית, אולי אפילו פחות. אבל הוא הבין שאם בכוחם של טיפות מים לשחוק אפילו סלעים גדולים, הרי שיש שכר להתמדה, לסבלנות, לעמל ולהכלה.



לתת השראה ותקווה

חיי נישואין הם אתגר לא פשוט. לשמור על חיי זוגיות תקינים לאורך עשרות שנים, זו משימה שדורשת עבודה יומיומית ותחזוקה שוטפת. רבים מהזוגות שמגיעים ליעוץ זוגי או לטיפול, מגיעים בזמן של שבר ואנחה. משבר לא נולד ביום אחד, אלא קדמה לו תקופה ממושכת של מריבות וכעסים שמכלים את כוחם של בני הזוג. הם מגיעים לטיפול מתוך 'איך ברה' כשמצבם לא פשוט כלל ועיקר.

אחת המשימות החשובות הניצבת בפני מטפל, יועץ או מאמן זוגי, היא לתת תקווה לבני הזוג, שלמרות המצב הנראה לעין, טרם כלו כל הקיצין. למרות שלבני הזוג ישנה הרגשה ש'השמים נפלו', והגיע עת הקץ, איש המקצוע היושב מולם צריך בצורה רגועה ובוטחת לתת את ההבנה וההרגשה, שגם אם הגיעו למצב כזה, זה בהחלט יכול

שוב פעם אחת היו עולין לירושלים [רבן גמליאל, ורבי אלעזר בן עזריה, ורבי יהושע ורבי עקיבא]. כיון שהגיעו להר הצופים, קרעו בגדיהם. כיון שהגיעו להר הבית, ראו שועל שיצא מבית קדשי הקדשים. התחילו הן בוכין ורבי עקיבא משחק. אמרו לו: מפני מה אתה משחק? אמר להם: מפני מה אתם בוכים? אמרו לו: מקום שכתוב בו "והזר הקרב יומת" ועכשיו שועלים הלכו בו, ולא נבכה? אמר להן: לכך אני משחק, דכתיב "ואעידה לי עדים נאמנים את אוריה הכהן ואת זכריה בן יברכיהו", וכי מה ענין אוריה אצל זכריה? אוריה במקדש ראשון וזכריה במקדש שני. אלא "תלה הכתוב נבואתו של זכריה בנבואתו של אוריה. באוריה כתיב (מיכה ג', יב) "לכן בגללכם ציון שדה תחרש וירושלים עינים תהיה והר הבית לבמות יער" - בזכריה כתיב (זכריה ח, ד) "עוד ישבו זקנים וזקנות ברחובות ירושלים ואיש משענתו בידו מרוב ימים" - עד שלא נתקיימה נבואתו של אוריה הייתי מתיירא שלא תתקיים נבואתו של זכריה, עכשיו שנתקיימה נבואתו של אוריה בידוע שנבואתו של זכריה מתקיימת!

בלשון הזה אמרו לו: עקיבא ניחמתנו, עקיבא ניחמתנו" (מכות כ"ד, א'-ב').



רבי עקיבא שוחק, וחכמים בוכים. הם שואלים והוא, משיב בשאלה. אמנם הם עונים לו, אבל הוא מפתיע בתשובה מקורית.

מסתבר שברבי עקיבא הייתה ייחודיות שלא הייתה בחבריו החכמים, למרות שהיו מבוגרים ואף ותיקים ממנו בתלמוד ובהוראה. רבי עקיבא יכול היה להסתכל על ההתרחשויות הקשות שהיו באותם ימים ובמרכזן חורבן הבית ולאחריון רדיפות הרומאים הקשות נגד היהודים ודתם, מזווית שחבריו לא יכלו לראות. הוא לא ראה רק את הרגע הנוכחי, הקשה, של החורבן. הוא ראה עבר מפואר, אבל הוא ראה גם עתיד מזהיר לעם ישראל. הוא ידע שהרגע הנוכחי, קשה ככל שיהיה, אינו אלא תקופה חולפת בתוך רצף שנות ההיסטוריה של העם היהודי.

דרך ארוכה ומייגעת עשה רבי עקיבא ב-120 שנותיו. נקודת הפתיחה שלו הייתה אפסית, אולי אפילו פחות. אבל הוא הבין שאם בכוחם של טיפות מים לשחוק אפילו סלעים גדולים, הרי שיש שכר להתמדה, לסבלנות, לעמל ולהכלה.

לקרות אך שום דבר עוד לא נגמר. אפשר לתקן, אפשר להשלים ואם צריך, אפשר גם להתחיל מהתחלה (כן, גם בגיל 40, בדיוק כמו רבי עקיבא).

על המטפל הזוגי 'להרים' את בני הזוג, ולו לרגעים קצרים, מעל פני המים הסוערים, ולהראות להם את העבר היפה בו כרתו שניהם ברית תחת החופה מתוך רגש הדדי, ולהצביע בפניהם על עתידם האפשרי - "עוד ישבו זקנים וזקנות, ואיש משענתו בידו מרוב ימים". מודל נפלא לזקנה משותפת נהדרת.

אכן, נדרשים עבודה, מאמץ ויגיעה מצד בני הזוג. לעתים מדובר בדרך קשה של לימוד, הכלה, ויתור והשקעה יומיומית, אבל "נבואת אחרית הימים" בהחלט יכולה לספק להם את המוטיבציה כדי להגיע להגשמת היעוד, ולהזדקן יחד מתוך כבוד הדדי ומתוך זוגיות בריאה; אולי אפילו יהווה מודל זוגי נהדר לדור הבא, כהמשך הנבואה "וילדים וילדות משחקים ברחובות ירושלים".

רבן גמליאל, ורבי אלעזר בן עזריה, ורבי יהושע - תנאים קדושי עליון שנולדו בחממת בית המדרש. רבי יהושע שירת כלוי בבית המקדש וכבר בהיותו תינוק הובא לבית המדרש שישמע דברי תורה (עליו נאמר "אשרי יולדתו"). רבי אלעזר בן עזריה שירת ככהן בבית המקדש וכבר בגיל שמונה-עשרה שנים 'הוקפץ' לתפקיד נשיא ישראל; רבן גמליאל היה צאצא מגזע המלוכה ונשיא הסנהדרין. אך אף אחד מהם לא עבר את הדרך הארוכה והגועשת שעבר רבי עקיבא, מאז החל לפלס את דרכו ממקום כה נמוך לדרגות כה נשגבות.

הוא, ורק הוא, יכול היה לעמוד מול קודש הקודשים, ולראות את השועל יוצא מתוכו, וביחד עם זאת לא לתת לרגע הקשה הזה לשבור את רוחו. הם בכו, אבל הוא הבין שכאן בכי לא יעזור, צריך להפסיל שרולים ולהתחיל לעבוד כדי להחזיר מחדש את קיומו של הבית, ולהגיע לאידיאל הגדול בנבואתו של אוריה.

גם אחרי משברים קשים, אפשר לעמוד על הקמתו מחדש של הבית - וגדול כבוד הבית האחרון מהראשון"

מנחם זיגלבוים הוא סופר ומאמן אישי להצלחה ולמצוינות: eimunmz@gmail.com ובפייסבוק

צעד קדימה



רוצה לקדם ולהתקדם?

הכשרת מאמנים אישיים - Coaching

התכנית היחידה המשלבת כלים טיפוליים בשיטת ה-NLP להעמקה והגברת תהליך האימון

- < תכנית התואמת את דרישת לשכת המאמנים
- < שילוב של לימודים עיוניים ופראקטיקה מעשית
- < קבוצת לומדים מקצועית ואיכותית

בהנחיית צביקה עידן M.A מאמן בכיר, בשילוב צוות מאמנים אישיים מוכרים ומוסמכים ע"י לשכת המאמנים ואגודת היועצים והמטפלים

לפרטים והרשמה:
02-632-1620
rishum@ynrcollege.org



ילד שתכונתו להיות תמיד בתנועה, אי אפשר להופכו לילד שיושב על הספר עשרים שעות ביום, ואם מכריחים אותו לכך, מקלקלים או מאבדים אותו, והוא ילך אחר כך בדרך משלו ויעשה מה שיעלה בדעתו רחוק ממה שהתכוונו הוריו. לא יתכן לומר לילד שלא לצאת מהבית כדי לשחק, כי "צריכים ללמוד" והמשחק הוא "דברים בטלים". הילד יהיה אכול שנאה כלפי אביו, ועלול להגיע למחוזות בלתי רצויים בעליל.



משפחה בהלכה

"חנוך לנער על פי דרכו" התמודדות עם אתגרי חינוך משתנים

מאמר מתוך הספר "אדני הבית" שזה עתה יצא לאור, מאת הרה"ג משה פנירי שליט"א, ראש בית ההוראה "אפיקי מים", מחבר הספרים "אבני שהם", "בית חתנים", "כיבוד הורים" ועוד.

אבותינו ואבות אבותינו עבדו את הבורא מתוך שמחה. מי שהיה באפשרותו לעסוק בתורה עסק בתורה והתקדם כפי כוחו, ומי שלא היה באפשרותו ללמוד מאיזו סיבה שתהיה, מצא את סיפוקו במלאכת כפיו, בקביעות עתים לתורה ובקיום מצוות ומעשי צדקה וחסד. כיום שנתרבה הטשטוש הרי שמי שאינו מסוגל לשבת ולשקוד על דלתות התורה ואפילו מי שלומד אך אינו מוכשר דיו, לא ירבו עליו הקופצים לקחתו כחתן לבתם; כמו כן, מי שעובד לפרנסתו מכורח המציאות וכפי שהיה נהוג בדורות הקודמים, לא ימהרו לקבל את ילדיו למוסדות תורניים בהיות "בעל בית פשוט". מציאות זו כופה על כל אחד במצבו הוא, לעטות מסכה על פניו וללכת בשיטת העדר, פעולה שתביא לתוצאות הפוכות, כפי שמוכח מדברי חז"ל.

את הפסוק (משלי כב, ו) "חנוך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה", מפרש רבינו יונה כי תחילה יש להרגיל את הנער בדרכי המדות הטובות והמנהגים המתוקנים על פי הדרך אשר הוא מתייצב עליה, דהיינו הדברים אשר תולדתו [טבעו] קרובה לקבל תיקונם, וכך ירגילוהו מענין לענין ומדרך לדרך על פי אשר תשיג יד שכלו לקבל וימצא בכח תולדתו להכיל, כי אין מגיעים אל שלמות המדות בפעם אחת כי אם לאט ועל יד שכלו, ומן הקרוב לתולדתו - אל הרחוק ממנו. וכהמשך לזה מבאר השרף מקוצק זיע"א (הובא ברמתיים צופים על התנ"א זוטא דף כ ע"א אות ח) שהכתוב מזהיר אף את הזקן שגם בזקנותו לא יסור מדרך החינוך דהיינו להמשיך לחנך את עצמו.

הגאון מוילנא בפירושו למשלי (כב, ו) כתב לבאר, כי אין באפשרותו של האדם לשבור דרכו כלומר מזלו שנולד בו, כמו שאמרו חז"ל (שבת קנו ע"א) שמי שנולד במזל צדק יהיה גבר צדק, וכשנולד במזל רע, אזי על זה ניתנה הבחירה ביד האדם שיוכל לאחוז במזלו לאיזה כיוון שירצה להיות, או צדיק או רשע או בינוני, וכמו שאמרו (שם) שהנולד במזל מאדים יהיה

שופך דמים; ומבאר רב אשי: או מהולא או טבחא או לסטים. ומנה אלו השלשה לפי שמזלו מורה שיהיה שופך דמים, אך בבחירתו יוכל לבחור באלו השלשה: או מהולא והוא צדיק שעושה מצוות עשה, או טבחא (שוחט) - הוא בינוני (כי מחד גיסא הוא שופך דמים אך כיון שעושים זאת לצורך אכילה, מחובתו לדקדק לשחוט כהלכה), או לסטים - הוא רשע שופך דמים כמשמעו.

זה שאמרו חז"ל (יומא כב ע"ב) שאול באחת ולא עלתה לו, דוד בשתיים ועלתה לו. ופירוש הדברים כי שאול עבר רק עבירה אחת שלא הרג את אגג מלך עמלק, ואילו דוד עבר על שהרג את אוריה מבלי להביאו למשפט בפני הסנהדרין, ועל שעבר ומנה את בני ישראל ובגלל זה מתו שבעים אלף איש מישראל בדרך כמבואר בבבאי (שמואל ב' כד, טו). והענין כי בדרך נאמר "והוא אדמוני" (שמואל א' טז, ב) והוא במאדים, ולכן טעה בו שמואל בעת שראה קלסתר פניו. ודוד העביר מדותיו בכל, ואף שבאלו השניים לא העביר, מכל מקום עלתה לו כמו שאמרו כל המעביר על מדותיו מעבירין לו על כל פשעיו. ודוד כבר הרבה צדק להעביר על מדותיו, וזה שאמרו "חנוך לנער על פי דרכו" דרך מזלו וטבעו כן תחנכהו לעשות מצוות, ואז גם לכשיזקין לא יסור ממנה, אבל כאשר תעבירהו על מזלו, עתה ישמע לך מיראתו אותך, אבל אחר כך בעת יסור עולך מעל צווארו - יסור מזה כי אי אפשר לו לשבור מזלו. עד כאן תוכן דברי קדשו, ומהם נלמד כי הבחירה של האדם היא מוגבלת לפי התכונות עמהם נולד, אלא שביכולתו לאחוז במזלו ולהעמידו על דרך החיוב.

ועל זו הדרך, כותב רבי צדוק הכהן מלובלין זצ"ל ("צדקת הצדיק" אות מז), שכל הכוחות הנטועות בכל נפש מישראל, אין לחשוב שהוא רע גמור ושצריך להיות הפכו, כי אין לך שום מדה וכח שאין בה צד טוב גם כן, רק צריך שישתמש בה כפי רצון השם יתברך, ואם אינו כפי רצון השם יתברך הרי שגם המדות

טובות - רעות הן, כמו שאול שנענש בעבור הרחמנות, ובמסכת גיטין (דף נו ע"א) אמרו חז"ל: ענותנותו של ר' זכריה בן אבקולס החרבה את בית מקדשנו, ולהיפך אמרו חז"ל (שבת דף סג ע"א) אם ראתה תלמיד חכם נוקם ונוטר כנחש, חגרהו על מתניך, ונחש הוא שורש הרע כבעס, אולם בתלמיד חכם אשר כל מגמותיו רצון השם יתברך אדרבה הוא טוב מאוד, על דרך שאמרו (בראשית רבה ט' ז) "טוב מאד" זה יצר הרע. וכן בגאווה (סוטה דף ה ע"א), בשמתא מאן דלית ביה שמינית שבשמינית שבגאווה.

והמשיך וכתב (שם אות קפא) ולהלן תמצית דבריו: כל אדם יש לו חמדה מיוחדת, ובאותו דבר שחמדתו ותאוותו גוברת ביותר - בדבר זה עצמו הוא כלי מוכן לקבל ברכת ה' אם ישוב אל ה' בכל לבו, היינו להכיר שחמדה זו הנטועה בו מהשם יתברך הוא.

זה שאמרו חז"ל (בבא בתרא דף קי ע"א) על הפסוק (דברי הימים - א' כו, כד) "ושבואל... נגיד על האוצרות", כיון שראה דוד שממון חביב עליו ביותר, מינהו על האוצרות... ויש להקשות והלא האוצרות אינן שלו ולא נתן לו האוצרות כלל, ובמה איפוא השביע חמדתו, אם בשביל השכר שקיבל חלף עבודתו, יכול היה למנותו על דבר אחר ולשלם שכרו? והתשובה היא, על פי דרשת חז"ל (שם) "ושבואל" - ששב בכל לבו, והתשובה היינו שמשיב חמדה זו למקורה והכיר שהכסף והזהב שלו יתברך, ולכן הוא ראוי להיות על האוצרות של דוד המלך ע"ה שמלכותו מדת מלכות שמים, וכל מינויו היינו שהממונה על אותו הדבר היה מכיר ויודע להקנות הכל לעליון קונה שמים וארץ, וגם ברכה באוצרות באה על ידו כיון שיצרו השם יתברך בבריאה חומד ממון, על כן יש בו כח עצום בזה, וכיון ששב בכל לבו הרי ברכת ה' בממון באה על ידו. עד כאן דברי קדשו.

באותה הדרך, ממשיך הרש"ר הירש בספרו "יסודות החינוך" (ח"א עמ' לד) שם וכותב כי יעקב ועשיו חונכו בשוה למרות נטיותיהם השונות, לפיכך פרק עשיו עול. אולם יעקב אבינו עמד על תכונותיהם של בניו ו"איש אשר כברכתו ברך אותם" (בראשית מט, כח). את לוי ברך בכהונה, את יהודה במלכות, את דן בגבורה, את יששכר בחכמת התורה והעיבור, את נפתלי בזריזות ואת זבולון בעושר, כי היה ברור לו שעושרו ינוצל לדברים שבקדושה להחזקת יששכר אחיו שעסק בתורה.

ועל פי האמור כתב הגר"ש וולבה זצ"ל בספרו "זריעה ובנין בחינוך" (עמ' יח ואילך) שאם רצונו לחנך ילד, עלינו להתבונן ולבדוק מה היא דרכו האישית, כי מובן שכל שיח דורש טיפול אחר ואם נעניק טיפול זהה לשני עצים, לפחות אחד מהם לא יגדל טוב ואולי שניהם גם יחד לא יצמיחו פרי, כי כל עץ דורש טיפול המתאים לו.

ונתן הרב דוגמא לדבריו: ילד שתכונתו להיות תמיד בתנועה, אי אפשר להופכו לילד שיושב על הספר עשרים שעות ביום, ואם מכריחים אותו לכך, מקלקלים או מאבדים אותו, והוא ילך אחר כך בדרך משלו ויעשה מה שיעלה בדעתו רחוק ממה שהתכוונו הוריו. לא יתכן לומר לילד שלא לצאת מהבית כדי לשחק, כי "צריכים ללמוד" והמשחק הוא "דברים בטלים". הילד יהיה אכול שנאה כלפי אביו, ועלול להגיע למחוזות בלתי רצויים בעליל.

ובדבריו באגרות וכתבים (ח"ב בשביבי חינוך אות טז עמ' רכז) כתב מפורשות, שאין להורים לצפות מה יצא מבנם בעתיד הרחוק, אלא בכל תקופה יש לחשוב מה הכי טוב בשבילו. אפשר אמנם לטעות, אבל תמיד יש לעשות מה שחושבים שהוא הטוב ביותר עבורו. מה שהורים צריכים לרצות מכל ילדיהם - שיהיו הם עצמם...

כנ"ל לגבי עידוד לשאיפה להתעלות דוגמת גדולי התורה בדורות הקודמים, יש להעביר את המסר בחכמה, כמו שכותב הגרמ"י ליפקוביץ זצ"ל (הובא ב"דרכי החיים" ח"א עמ' כז):

צריך לכוונם שבינו שאין הם יכולים להידמות להנהגותיהם של גדולי הדורות הקודמים, אלא שיש תועלת בקריאת העובדות לראות גדלות התורה וגדלות היגיעים בה. כי אם קריאת הסיפורים תביא לכך שהם יחשבו שהם צריכים ויכולים לחקות את המעשים שעשו גדולי ישראל בדורות הקודמים, הרי יש בזה סכנה גדולה ואפשר שיצא שכרו בהפסדו.

שערי הלכה ומשפט

ללמוד ולהצליח!

בן תורה, בא לרכוש מקצוע תורני מבוקש במגוון תוכניות לימוד

מסלולי לימוד:

- **מסלול דייונות** - ידן ידן: הכנה ממוקדת לבחינות ברבנות הראשית לישראל
 - **מסלול רבנות** - יורה יורה: הכנה לבחינות ההסמכה לרב שכונה ורב עיר
 - **מסלול טוען רבני** - הכשרה שנתי, בשיתוף הקריה האקדמית אונו
- הערה: ניתן להרשם לקורס יחידי מתוך כל מסלול.

קורסים:

- **הדרכת חתנים**
- **רבנים משיבים** - הכשרה למר"צ בבית ההוראה. תנאי קבלה: רבנים מוסמכים בלבד.
- **רבנים משיבים** - הכשרה לשימוש בהלכות טהרה. מיועד ל: רבנים שלמדו הלכות נידה בלבד.
- **תיאולוגיה - חקר הדת** - דוברות והסברה יהודית בתחום התבוללות.

בית ההוראה בנשיאות הרה"ג יצחק אופיר מלכא שליט"א
 02-6321-608

ההרשמה בעיצומה
073-2345-801
 Director@shoam.org.il | רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול י-ם



בדפוס יחסים זה בני הזוג מקפידים לנהל את יחסיהם בצורה זהירה, תוך שהם מנסים לשלוט ככל האפשר ברגשותיהם, השליליים והחיוביים. הם מעדיפים לא להרגיש רגשות קיצוניים: לא עצב וכאב, אך גם לא אושר ושמחה. הדיאלוגים ביניהם מועטים ועניינים. כתוצאה מכך, מערכת היחסים שלהם מתנהלת בצורה רגועה בדרך כלל, ללא זעזועים. את המחיר משלמים בני הזוג בשלב מאוחר יותר, כאשר הם עלולים להרגיש מחנק ביחסים, נוקשות וקיפאון.

הכשרת הלבבות

על רגשות חיוביים ורגשות שליליים בחיי הנישואין

חיים עמית, פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך ויועץ ארגוני

לספור את הפרחים שפורחים ולא את העלים שנושרים

באופן טבעי בני זוג רוצים להרגיש רגשות חיוביים של קרבה, אושר, צחוק, שמחה, התרגשות והנאה. במקביל הם מעוניינים להפחית או אף להעלים רגשות שליליים של פחד, חרדה, דיכאון, כעס, לחץ וייאוש. אף כי חשוב לתת מקום מתאים לרגשות שליליים בזוגיות, חשוב מכך להרבות רגשות חיוביים. יחסים זוגיים זקוקים לאיזון בריא בין שני סוגי רגשות אלה, כזה שיטה בצורה ברורה לכיוון הרגשות החיוביים.

דפוסי רגשות זוגיים לא מאוזנים

אינטנסיביות החיים הזוגיים ומבנה האישיות של בני הזוג גורמים לכך שזוגות רבים לא מצליחים להגיע לאיזון רצוי של הרגשות החיוביים והשליליים. חוסר איזון הרגשות בא לידי ביטוי במספר צורות, ששלושה מביניהם מעניינים במיוחד: רכבת הרים, קרחון וסיזיפוס.

רכבת הרים: בדפוס יחסים זה רגשותיהם של בני הזוג עולים ויורדים, כמו בנסיעה מטלטלת ברכבת הרים. אצל זוגות אלה מתרחשים מעברים מהירים וקיצוניים בין רגשות חיוביים מאוד של שמחה ואושר לרגשות שליליים מאוד של ייאוש ודיכאון. הדיאלוגים ביניהם קצרים, רגשיים (לטוב ולרע), ועוצמתיים. יחסיהם סוערים, מעניינים ומתישים. פעמים רבות אחד מבני הזוג נוטה יותר לתנודות רגשיות קיצוניות, ובן הזוג השני משתדל לשמור על יציבות, ללא הצלחה רבה בדרך כלל. במקרים אחרים מתחלפים ביניהם בני הזוג בהתנתות רכבת ההרים של רגשותיהם.

באחת הפגישות סיפרה בת הזוג בשמחה ובהנאה מרובים על חוויה טובה שחוותה לאחרונה עם בעלה: הוא הסכים לצאת איתה למקום שהיה לה חשוב. "זו הייתה התגשמות האידיאל שלי בזוגיות", היא אמרה בהתרגשות. "זה בדיוק מה שאני רוצה שיקרה בינינו", פנתה לבעלה. הוא, בטון ספקני ונטול רגשות, השיב לה: "לא ברור לי מה את כל כך מתרגשת מזה. בסה"כ היה לנו כמה רגעים נחמדים". האישה, שהרגישה כאילו שופכים מים קרים על מדורת התלהבותה, פרצה בבכי מר, ואמרה: "אתה רואה, אין שום סיכוי לטיפול הזה. כל פעם שטוב לי, כל פעם שאני שמחה, אתה דואג לדכא אותי" "אי אפשר כבר להגיד מה שחשובים?" זעם הבעל, "זו בדיוק הבעיה: אי אפשר לדבר איתך בצורה רגועה ועניינית. תמיד דרמות!"

קרחון: בדפוס יחסים זה בני הזוג מקפידים לנהל את יחסיהם בצורה זהירה, תוך שהם מנסים לשלוט ככל האפשר ברגשותיהם, השליליים והחיוביים. הם מעדיפים לא להרגיש רגשות קיצוניים:

לצאת לחופשה, לראשונה ללא ילדים. הבעיות התחילו כבר בדרך. אני כעסתי עליו שהוא ממשיך לדבר בפלאפון בענייני עבודה. הוא כעס עלי שאני מדברת רק על הילדים, למרות שאנחנו בחופשה. כשהגענו, היינו מאוד מתוחים. התפייסנו, ושוב רבנו. כך מספר פעמים עד סיום החופשה. זה מאוד תסכל אותי. מה הבעיה שלנו? אנחנו לא באמת רוצים ליהנות? או אולי שכחנו איך נהנים ביחד? האם אי פעם באמת ידענו לעשות זאת? אנחנו כאלה בסדר ובכל זאת לא בסדר".

לתת מקום מתאים לרגשות שליליים

כיצד יכולים בני זוג להגיע לאיזון בריא של רגשות חיוביים ושליליים ביחסים ביניהם? עד כמה שזה ישמע מוזר, הדרך מתחילה ביכולת לתת מקום ראוי לרגשות השליליים שבני הזוג מרגישים. זוגיות שיש בה מקום לרגשות פחות נעימים היא זוגיות מאווררת, אנושית, לא חנוקה, וללא רגשות אשמה. מותר להרגיש בה גם רגשות "לא יפים" של תסכול, אכזבה, כעס, שהם חלק בלתי נפרד מכל מערכת יחסים.

כמו כן, יש לזכור שרגשות שליליים חשובים להישרדות: פחד, כעס, עלבון, מתריעים מפני איום פסיכולוגי על האדם ומפעילים אותו למנוע נזק לעצמו. זוגיות שיש בה מקום גם לרגשות שליליים עוזרת לבן הזוג לא לוותר על צרכים אישיים חיוניים, כמו הצורך להרגיש נאהב, להיות מוערך, לחוש ראוי ומסוגל. נכון שלפעמים תחושות האיום אינן מציאותיות - בן הזוג שואל שאלה תמימה והאחר חווה זאת כהתקפה - ונדרשת בחינה של תחושות האיום שהיחיד מרגיש, ולא רק ביטוי אימפולסיבי שלהם. אבל חשוב שבני הזוג ידעו שמותר להם לבטא תחושות לא נעימות בעניינים חשובים במקום לשמור אותן בבטן ולהסתכן בחנק רגשי או בפיצוץ.

כמוכן שביטוי הרגשות הקשים צריך להיעשות בצורה מתאימה - לא על ידי התפרצויות זעם, פגיעות והעלבות, אלא בצורה מילולית מתונה, וללא האשמה של האחר. החלק ההרסני ביותר בזוגיות הוא העוינות - התקפה על האדם הבאה לידי ביטוי בכינויי גנאי, עלבונות ועוקצנות פוגעניות. המשתנה המרכזי שמנבא גירושין, כפי שנצפה במחקרים, הוא תוקפנות חזקה ואלימות מילולית בשיח שבין בני זוג. זוגות שתוקפים זה את זה, עושים שימוש בשפה אלימה, מבזה וביקורתית, מצויים בסיכון גבוה לפרידה. החלק ההרסני האחר בזוגיות, המקשה מאוד על תקשורת, הוא האשמת האחר. במקום

לומר: "בגללך החופשה שלנו נהרסה! למה לא דאגת שיהיה לנו צימר טוב? את פריירית!", כדאי לומר: "כמה מעצבן שאין בצימר מיקרוגל כמו שהבטיחו. צריך להתארגן אחרת". או למשל, במקום שבני הזוג יתקרו אחד לשני על ידי מריבה הרסנית וכואבת ססופה התפייסות, עדיף שיבטאו את הצורך בקרבה בצורה מילולית. ולהפך, במקום שבני זוג יארגנו לעצמם איזושהי פרובוקציה, מריבה, שתאפשר להם להתרחק אחד מהשני, כשהם מרגישים צורך להיות לבד, עדיף שידעו להבהיר את הצורך שלהם במרחק בצורה לא פוגעת ולא מעליבה: "אני זקוק/ה לזמן משלי".

ביטוי רגשות לא נעימים על ידי בני הזוג תורם להתפתחות היחסים ביניהם בכך שהוא גורם לחידוד קונפליקטים, הבדלי גישות, תפישות ועמדות מנוגדות. במובן הזה מיעוט עימותים או היעדרם עשוי להצביע על כך שבני הזוג מתחמקים מאתגרים ובורחים מקשיים במקום ללמוד מהם. חילוקי דעות בקשר לנושאים חשובים כמו גידול הילדים, חלוקת תפקידים ועוד, יכולים להתברר ביתר קלות אם בני הזוג מרשים לעצמם להרגיש תחושות אי נחת, מבטאים אותן בקול רם ומוכנים גם להקשיב לתחושות הקשות של בן הזוג האחר.

להרבות רגשות חיוביים

מחקרים רבים על הסיבות שמביאות לגירושין ועל הגורמים להישרדות זוגות ביחד לאורך שנים, מלמדים שלא המריבות והקונפליקטים הם שגורמים לזוגות להתגרש, אלא אי יכולתם לשמר רגשות חיוביים בזוגיות. במחקרים אלה התגלה שההבדל בין הזוגות שנשארו ביחד לבין אלו שהתגרשו היתה מידת החיבה שהם רחשו זה לזו כעבור כמה שנים. כלומר, איבוד הרגשות החיוביים ההדדיים הוא בעצם המנבא הבולט ביותר לגירושין. ביקורת רגשות שליליים רבים מדרדרים את חיי הנישואים, עד הסוף הבלתי נמנע. מעניין לציין שאהבה והתאהבות הם לא הגורמים החשובים בקשר לאורך זמן. זוגות שמחזיקים מעמד ביחד מדברים יותר על תקשורת, כבוד, חברות, הערכה. לכן, במקום להתאמץ יותר מדי להפחית את כמות המריבות, קונפליקטים והוויכוחים, עדיף להתמקד בשמירה על הרגשות החיוביים ובטיפוחם. במקום לריב על המריבות וכך להעצימן, כדאי לחזק את המחבר, הנעים והטוב.

הדגשת החיובי ביחסים אינו רק נעים לכשעצמו, כאן ועכשיו,

15 שנות מוניטין
87% השמה

לימודי נישואין ומשפחה

הנחיית משפחה - באישור אגף שפי"ב
במשרד החינוך
ייעוץ נישואין - בפיקוח אקדמי של היחידה
ללימודי המשך - ב"ס לע"ס אוניברסיטת
בר אילן*
הלימודים אינם מקנים נקודות זכות אקדמיות

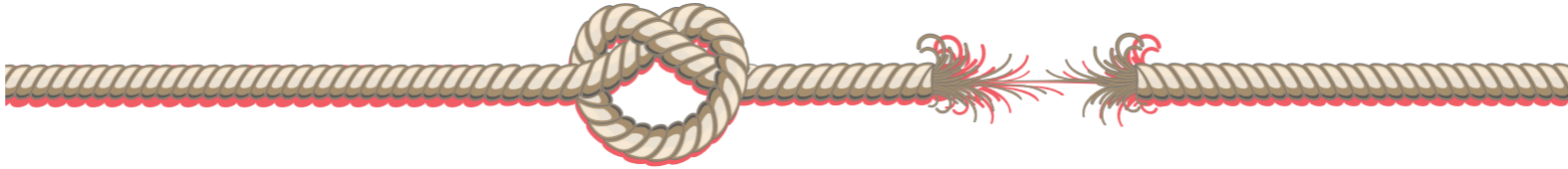


MILLER POINT

הכשרת יועצי נישואין מקצועיים

- מסלול תלת שנתי
- תוכנית לימודים מקיפה, איכותית ומקצועית המשלבת את מכלול הנושאים הנוגעים בתחום.
- סגל מגוון המורכב ממיטב המומחים, אנשי המקצוע הוותיקים והמנוסים ביותר.
- סיוע והכוונה בהשמה והשתלבות בשוק העבודה
- שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת להנחייה קבוצתית ופרטנית.

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org



הוא גם השקעה לטווח ארוך. כפי שהפקדת כסף בחשבון חיסכון כשהמצב טוב תניב עם הזמן ריבית ותסייע לנו בתקופה של קשיים כלכליים, כך גם פעולות זוגיות חיוביות על בסיס קבוע מניבות הכרת תודה והערכה שיסייעו לבני הזוג להחזיק מעמד כשהזוגיות נקלעת לקשיים. ולהפך, מערכת יחסים שבה יש משיכה רבה יותר מהחשבון מאשר הפקדה בו, יותר הערות וביקורת ופחות הערכה ופרגון, תגיע מהר מאוד למצב של אוברדראפט רגשי.

לפתח תפישה חיובית

הדרך לריבוי רגשות חיוביים בזוגיות עוברת, תחילה, בפיתוח תפישה זוגית חיובית, וממשיכה ביישום תפישה זאת בעשייה זוגית חיובית.

תפישה זוגיות חיובית פירושה לראות את חצי הכוס המלאה בבו הזוג וביחסים איתו. הכוונה ליכולת להתעלם מכישלונותיו ומחסרונותיו עברו של האחר ולהבליט בעיני עצמנו דווקא את יתרונותיו עברו וליהנות מהם. בני זוג שיודעים להעריך את החיובי שבזוגיותם, ערכה גדל מאוד בעיניהם והם מצליחים בקלות לשים בצד את השלילי שביחסים. כשם שכל כמות החושך בעולם לא תחשיך חדר מואר עד שפשוט נכבה את האור, כך, כשראשנו חיובי לגבי היחסים, גם מחשבות שליליות רבות לא יועילו להכחיד את החיובי. לכן, כאשר רוצים לעשות שינוי ביחסים, עדיף לנסות להאיר אותם באור חיובי. כשם שמספיק פנס קטן כדי להאיר חדר חשוך, כך מספיקות כמה מחשבות חיוביות טובות על בן הזוג והיחסים איתו כדי לשנות את התפישה הכללית של היחסים, ולסלק מחשבות שליליות רבות.

מאין נובע כוחה הגדול של תפישה זוגית חיובית? בהיותה מסוגלת להשפיע על תחושת שביעות הרצון של האדם. קיים הבדל גדול בין הנאה לבין סיפוק ושביעות רצון. בניגוד להנאה, שהיא חוויה חושית ורגשית, זמנית, תלויה בגירויים חיצוניים ולכן הינה משאב מוגבל, את הסיפוק אפשר לשמר הרבה יותר מאשר את ההנאה, שכן הוא מבוסס יותר על חשיבה ופירוש וקשור לתחושה של יכולת ודימוי עצמי. אפשר ליהנות ברגעים רבים אבל לא להרגיש שבעי רצון. למשל, מי שאוכל ארוחה טובה ונהנה ממנה, עלול אחר כך להרגיש אשמה, אכזבה מעצמו וחרדה מהעתיד לבוא עקב אכילת היתר שלו. אפשר גם הפוך: להרגיש סיפוק ואושר, על אף רגעים מעטים של הנאה. למשל מי שמטפס על הר גבוה עשוי לסבול מאוד לאורך הדרך. אבל כשיגיע לפסגה, יחוש אושר רב, שילווה אותו גם שנים לאחר מכן, כשישחזר את חווית הטיפוס. גם הורות לא גורמת בדרך כלל הנאה יום יומית והיא כרוכה בייסורים ומכאובים. למרות זאת היא נתפשת כאחד מגורמי האושר המשמעותיים ביותר שלנו. אמר על כך הרברט סמואל (מדינאי ודיפלומט בריטי יהודי, ששימש כנציב העליון הראשון בזמן המנדט הבריטי על ארץ ישראל): "אדם אוהב את הדבר שהקריב למענו יותר מן הדבר שגורם לו עונג". לכן, אם בני זוג יצליחו לתפוש את היחסים ביניהם בצורה חיובית, הם ירגישו מאושרים ושבעי רצון, גם אם בפועל רגעי ההנאה שלהם לא רבים, וגם אם יש קונפליקטים, מאבקים ורגשות שליליים.

כמו כן, תפישה חיובית של בן הזוג יכולה לעזור לבן הזוג להשתנות בכיוון חיובי. זהו אפקט פיגמליון בזוגיות. אנשים שמחמיאים לבני זוגם, רואים בהם את האדם המדהים שהם יכולים להיות ומאמינים

ביכולת שלהם, יוצרים מציאות עם האמונה הזאת. בן הזוג שחושבים עליו את המחשבות הטובות נוטה ליישר קו ולהתנהג בהתאם (כמובן שזה עובד גם הפוך, עם ציפיות גרועות). זהו חלק מתופעה פסיכולוגית כללית שבה ציפיות יכולות להשפיע על התנהגותנו. מחקרים שנערכו על סטריאוטיפים מראים שלא רק שאנחנו מתנהגים אחרת כלפי האנשים שלגביהם יש לנו סטריאוטיפ מגובש, אלא שהאנשים שאליהם מתייחס הסטריאוטיפים נוטים להתאים את התנהגותם שלהם לסטריאוטיפ שנכפה עליהם.

לטפח עשייה זוגית מהנה

לא מספיק רק לפתח תפישה חיובית של האחר, אלא חשוב ללוותה בעשייה מעשית ושגרתית. התפישה החיובית של האחר ושל היחסים צריכה להתממש ביום בעיקר בשיחה, שיתוף וגילויי חיבה ברמה קבועה ויומיומית, גם אם לדקות ספורות בכל פעם. יתרה מזאת, נמצא שזוגות שמצליחים להישאר שנים רבות ביחד מייסדים, מוקדם ככל האפשר, דפוסי התנהגות חיוביים ודבקים בהם לאורך זמן. הם מנהיגים טכסים ומנהגים זוגיים המטפחים את הביחד כמו שיחה יומיומית, מפגשים, קניית מתנות קטנות אחד לשני (לא רק בימי הולדת), בילוי משותף ועוד. בעניין זה לא יהיה מיותר לחזור ולהבהיר את חשיבותה של המטרה הפשוטה והבסיסית בזוגיות: למצוא זמן של בני הזוג לבד עם עצמם: בלי ילדים, בלי עבודה, בלי טלפון נייד ומחשב.

נקודה מעניינת היא שכאשר בני זוג מתנהגים בצורה אוהבת, מתחזקת גם אמונתם שהם אכן אוהבים. כשם שאנחנו יוצרים עמדות ביחס לזולת על ידי שאנחנו מתבוננים בהתנהגותו (אם רואים אדם שעוזר לאחרים, אנחנו מסיקים שהוא טוב לב. אם רואים אישה העומדת בתוקף על דעתה, אנחנו מסיקים שהיא בעלת עקרונות ואמיצה), כך אנחנו מסיקים מסקנות על עצמנו באמצעות התבוננות בהתנהגותנו. כשאנחנו מגלים בהתנהגותנו טוב לב או אומץ, אנחנו נוטים להרגיש ולראות את עצמנו כטובים או כאמיצים יותר. כלומר, התנהגויות יכולות לשנות עמדות.

לסיים

הבעיה בזוגיות אינה דווקא קיומם של רגשות שליליים, אלא עוצמתם, דרכי ביטויים ובעיקר היחס בינם לבין רגשות חיוביים. כשבני זוג מצליחים לבטא אי שביעות רצון ותסכולים ללא עוינות ושיפוטיות, ויש להם תפישה חיובית של האחר שגם מלווה בהתנהגויות חיבה וקירבה יומיומיות, יחסיהם משתפרים מאוד. לכן, מטרת בני הזוג לא צריכה להיות להעלים את מוקדי הקונפליקט ביניהם, אלא לבטאם בצורה ראויה, ובעיקר ליצור מספיק רגשות חיוביים שיצרו יחס אופטימאלי בין חיוביות לשליליות בזוגיות.

חיים עמית הוא מחבר הספרים: הורים בטוחים בעצמם, מודן, 2012 הורים כמנהיגים, מודן, 2006 והורים כבני אדם, ספרית פועלים, 1997 מנהל אתרי "עמית בעין החורש" ו"לומדים מהבית עם הפסיכולוג חיים עמית"

16 שנות מוניטין
87% השמה

הנחיית הורים

מקנה יכולת הנהגה והובלה להתמודדות
חינוכית עם אתגרי התקופה.



הכשרת מנחי הורים חינוכיים
הכשרה לייעוץ פרטני והנחייה קבוצתית
בגישה חינוכית מערכתית

באישור אגף שפי"ב, משרד החינוך

התכנית מתמקדת באתגרים החינוכיים
האקטואליים והרלוונטיים למגורים השונים
וכוללת הכשרה בנושא ילדים ונוער בסיכון
ונוער מתבודד ומתגרר.

• הלימודים משלבים ידע תאורטי בשילוב
התנסות מעשית מודרכת.

• במהלך הלימודים משתלבים המנחים בפרויקט
ארצי להנחיית הורים במוסדות חינוך תוך קבלת
ליווי והדרכה אישית.

• קבוצות נפרדות לגברים/נשים.

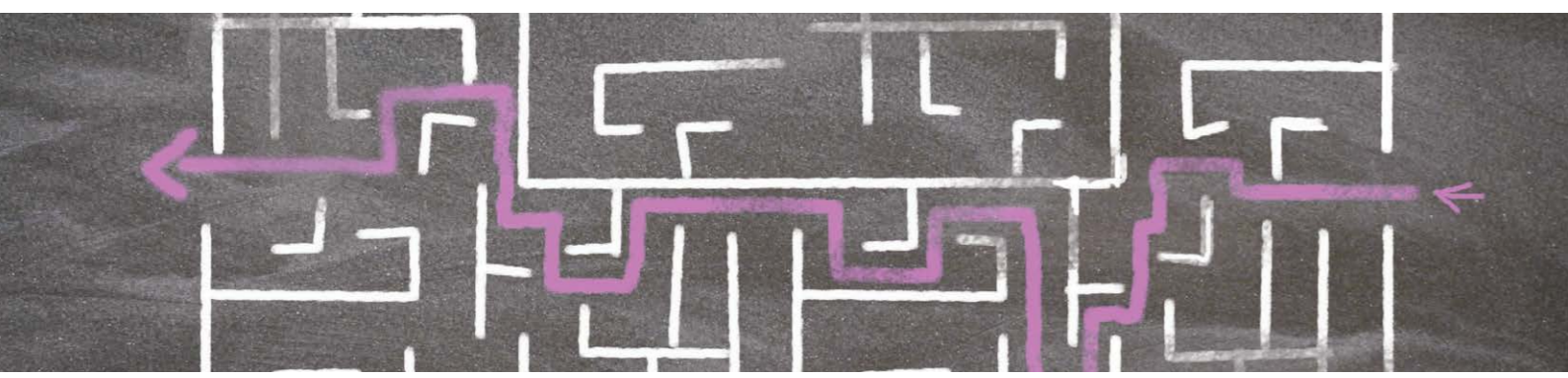
לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

MILLER POINT

7 כוכבים

7 עצות להורים לנוער מאתגר

הרב דן טיומקין, מראשי ארגון "מענה" להדרכת בעלי תשובה ומחבר הספרים "מקום שבעלי תשובה עומדים". dan@maane.info



פעם קראו להם נוער נושר. אחר כך הבינו שזו תווית בעייתית: עלה שנושר כבר לא חוזר, וחבל לקבע את הילד עם הגדרה כה מוחלטת וחד סיטריית. אז התרבו השמות האלטרנטיביים לתופעה: נוער בסיכון, נוער בסיכוי, נוער מתמודד, נוער מאתגר. יהיו השמות איך שיהיו, התופעה רחבה ומוכרת, ובקרב הורים בעלי-תשובה היא נפוצה עוד יותר. הילד או הילדה החמודים והמקסימים, מתחילים למרוד, להתחצף, להיפלט ממוסדות הלימוד, להתחבר עם חברים שליליים ולנהוג בחוסר אחריות המסב הרבה כאב לב להורים. מסתבר שהעצה הטובה מכל במקרים האלה היא להתפלל ולהתפלל, כי אין באמת פתרון פלאים. ובכל זאת, מוטלת עלינו גם השתדלות מעשית. 7 כללי זהב להורים מתמודדים:

בכמה מילים את כל הסיפור: "בתודה לילדים אשר חנן אלקים אותנו - המזכים אותנו בתיקון הגדול בחיינו". זה לא כפרת עוונות, ולא נושא לאשמה ותסכול. זו זכות, זה התיקון הגדול של חיינו. לא פחות.

לזכור שיש שותף שלישי

יש פסוק בתהילים שאומר: "הֲרֹפוּ וְדַעוּ כִּי אֶנְכִי אֱלֹקִים" (תהילים מ"ו י"א). זה סוג עבודה אחר לגמרי מהעבודה הרגילה, המעשית, ההישגית שאנו מורגלים בה, עבודה של ששת ימי המעשה, אנו רצים והם רצים, עבודה של ריצה. פה יש עבודה אחרת, של שבתה. הרפו ודעו. הדרך לדעת כוללת גם הרפיה. להרפות ולחכות. נכון, הילדים האלה לא משתלבים בתמונה המשפחתית שאיחלנו לעצמנו. אכן שלא משתלבת בבניין המפואר המיוחל. אבל דווקא האבן הזאת שהבנאים לא יודעים מה לעשות איתה, יש לה תפקיד חשוב מאד. אכן מאסו הבונים, היתה לראש פינה. יש יותר מדי סיפורים של ישועות שהגיעו מכיוון לא צפוי. פתאום צץ איזה חבר, שיעור לא מתוכנן, בוס או עבודה, הארה של רגע, והאסימון נופל. אסור לאבד תקווה, אסור להתיאש. צריך להתפלל מכל הלב ובאמת. ולהבין שלא הכל תלוי בנו. יש לנו שותף שלישי נאמן, ברוך השם, וזהו המקום לפנות את הבמה, ולחכות לרגע שהאסימון ירד.



השפת אמת (בפרשת ויקהל) אומר שמעלת בעל התשובה, שהוא זיקק וצירף את נקודת הרצון האמיתי שלו, וכעת יש לו כלי שאותו הוא יודע להפנות לקדושה, וזה סוד "במקום שבעלי תשובה עומדים". לפי השפת אמת ניתן לומר כי השנים שקדמו לתשובה לא היו לשוא, אלא היו בנין של כלים ואישיות, שאותם זכה בעל התשובה לקרב לקדושה. זה הזמן להבין שכנראה אותו הדבר חל גם על אותם נערים. הם לא סתם מבזבזים זמן. הם עושים מסע, מסע שעוד יתחבר לעבר תכלית, מסע של שלילת הרע, רק שזה השלב של הכרת הרע, בדרך לסתירתו. זה השלב של גילוי הרצון, בדרך לזיקוק והפנייתו לאמת.

הדרך קשה ומצריכה קיתונות של סבלנות, הכלה וקבלה. עלינו לעשות כל מאמץ שלא לנתק קשר, אלא להתעלות, להאיר פנים בכוחות על אנושיים. לזכור שיש שותף שלישי, ולחכות שברגע שכאשר יגיע השינוי המיוחל, שכלל אינו מובטח וברור, הילד עדיין יהיה בבית, מחובר, מוקף אהבה. זהו תפקידנו שהטיל לנו בהשגחה פרטית בורא העולם.

מינימלית האפשרית, פחות בתחום ההלכות אלא בענייני ההתנהלות בבית וכבוד האחים, ולתת להם את המרחב והעצמאות לעשות את המסע שלהם. זה לא קל. אך אין אלטרנטיבה אחרת יעילה.

לחפש זמני איכות

עם עד כה הכללים שהובאו היו בבחינת 'סור מרע'. הכללים הבאים יהיו בבחינת 'עשה טוב'. ההתנהלות עם הנערים הללו יוצרת מתח, התנגשויות והרגשה של הליכה על חבל דק עבור שני הצדדים, שתנועה לא נכונה יכולה להוביל לקרע מסוכן. אם אנחנו רוצים לייצר פתח לבנייה חיובית עלינו לנסות לייצר זמנים של כף, של חוויות משפחתיות חמות. זהו כלל חשוב מאין כמוהו המחזק את ההרגשה שהמשפחה היא מעל הכל. לפעמים אפשר לייצר חוויות נעימות משותפות בבית, ולפעמים כדאי לנסות לבודד את הילד ולקחת אותו לזמן איכות. טיולים קטנים, טיול אופניים משותף, קיאקים בירדן, פיינט-בול (אין כמו לירות על אבא קצת צבע כדי לקרב את הלבבות), בריכה ביחד עם האח הקטן וכדומה. יש להיות יצירתיים עד כמה שאפשר, ולנסות להגביר זמנים של חוויות טובות, למרות כל הקושי. זהו הדלק שיתניע אפשרות לתיקון בהמשך שיבוא, בעתו ובזמנו.

להעריך את הביורור שאנו זוכים לעשות בזכותם

ההתמודדות שלנו כהורים עם המצב שנוצר מחייבת אותנו לערוך בירור פנימי, לא נעים, אבל כנראה מחייב. בזכות אותם נערים אנחנו גם זוכים להתחדש ולהתרענן. בתפילה. בהתבודדות מכל הלב שנזכה לישועות. אבל גם בעצם העבודה שלנו, אנו נחשפים לעולמות פנימיים חדשים, לפריצה מהקייבונות ולומדים להיות אנשים אשר רוח בהם, שיודעים ללכת כנגד רוחם באמת, ולא רק בסיסמאות כשהכל טוב.

הפסוק של הנבואה האחרונה בתנ"ך, נבואת מלאכי, אומר: "הֲיָה אֲנִי שֶׁלַח לְכֶם אֶת אֱלֹהֵי הַנְּבִיאִים, לְפָנַי בּוֹא יוֹם ה' הַגָּדוֹל וְהַנּוֹרָאִי. וְהָיִיב לְבָבוֹת עַל בְּנֵי, וְלִבְּנֵי עַל אֲבוֹתָם". אנו נאלצים להתמודד עם בנים ובנות שמלמדים אותנו לעשות בירור נוסף, בירור אמוני דק ונוקב, על ערכינו ועל אמונותינו, על מה שחשוב לנו באמת, ומה רק תפאורה מסיביב: חברה, משפחה, שידוכים, סטיגמות, לעומת הליבה שהיא: "מִהָ ה' אֱלֹקֶיךָ שֶׁאֵל מַעֲמָךְ". תהליך ההתמודדות מול אותם בנים ובנות יקרים מחייב אותנו להיות כנים עם עצמנו ולשים הכל על השולחן. הרב אורי זוהר כתב הקדשה בתחילת ספרו המתמצת

הטובה, לכאורה, ולהרחיק אותו לכל מקום אחר שיש חוץ מהבית, ועדיף כמה שיותר רחוק. זאת כדי שלא יחריב את שלום הבית, ויקלקל את האחים והאחיות שלו. החשיבה מובנת בהחלט. הם אכן מעוררים אצלנו קשים לא פשוטים, והם אכן עושים נזקים. ובכל זאת גדולי ישראל הורו שיש לעשות כל מאמץ, כדי להשאיר את הילד בבית. מרן הרב אלישיב זצ"ל אמר למשפחה אחת שבכתה על הנזקים ליתר האחים שנגרמים בגלל הנער הסורר, שעליהם לפזר את כל שמונת האחים אצל משפחות אחרות - ורק אותו ישאירו בבית וישקיעו בו את הלב. מובן שאין להסיק מכך כלל לכל מקרה ומקרה, אך הגישה ברורה - לא להרחיק, לא לבעוט החוצה.

אחד מכללי החיים הוא שכל דבר נמדד ביחס לאלטרנטיבה. נכון שיש נזקים ויש כאב לב ובאמת קשה להחזיק ילד מרדן שמטלטל את כל הבית. עלינו למצוא כללי בית מינימליים שכולנו נוכל לעמוד בהם, וזוהי התמודדות יומיומית מאתגרת. אבל ההוצאה מהבית פותרת קצת בעיות בטווח הקצר ומביאה אינספור בעיות בטווח הרחוק יותר. ההרחקה סוגרת אפשרות של חיבור, מדרדרת את הילד פי כמה, ומעבירה מסר בעייתי ליתר האחים.

קירוב רחוקים וקירוב הבנים

העוסקים בתחום שנקרא 'קירוב רחוקים' יודעים שאסור אף פעם לבקר או להוכיח את הרחוקים, מאחר וזה לא יגרום להם להתקרב. העוסקים בקירוב יודעים שעליהם להעלים עין מכל מיני עבירות שהרחוקים עושים בדרך, להרבות בגילויי הערכה לכל מעשה קטן וטריויאלי שהם עושים בדרך, להתאזר בהמון סבלנות, ובעזרת השם - הרחוקים הללו עוד יתקרבו. מעניין שאפילו העוסקים במלאכת הקודש של 'קירוב-רחוקים', מתקשים ליישם את המסלול הנפלא הזה על ילדיהם שלהם. עבורם, המסלול של חינוך הוא מסלול אחר, הכולל ביקורת, חוסר שביעות רצון מופגן ממעשים שליליים, וחוסר הערכה למעשים טובים קטנים. מול נוער מתמודד נהיה חייבים לחשב מסלול מחדש ולעבור מהמסלול של חינוך - למסלול המקביל של קירוב רחוקים, גם כאשר הרחוקים הם במקרה הילדים שלנו. אורח "רחוק" שהיה מתארך בביתנו בשבת או בחג, לא היה זוכה להשכמה לחוצה של 'סוף זמן קריאת שמע', ולהקפדה על 'כזית תוך כדי אכילת פרס' בליל הסדר. רק בטוב ובנועם, בקצב שלו, תוך הסברים נעימים ופנים שוחקות. גם אותם ילדים הם רחוקים, וזו טעות להילחם על מה שגבוה מנקודת הבחירה שלהם. יש לשמור את הביקורת במידה הכי

תפסיקו לחפש אשמים

הנטייה הטבעית של ההורים היא לחפש אשמים. האבא מאשים את האמא, האמא את האבא, שניהם את בית הספר או מורה מסויים. בית הספר מאשים את הסבא והסבתא, שמאשימים את המגזר, החסידות, קופת החולים, העיר והעירייה, ראש הממשלה, והרשימה ארוכה. כל אחד בטוח שהם הסיבה לצרה, ואם רק לא היינו עושים כך או כך הכל היה בסדר. מסתבר שזוהי טעות גדולה. כולנו עשינו ועושים טעויות, אבל בדרך כלל לא מתוך כונה רעה. ניתן להעז ולומר שברוב המקרים - כולם טועים. זו תופעה רחבה המצויה בכל המגזרים, ואי אפשר שלא לראות שיש כאן מהלך של דור, מהלך שמחייב התבוננות והבנה. חיפוש אשמים לא מסייע בכלום, להיפך, הוא רק מערער ומחריב כל אפשרות לפתרון.

להבין שהם אנוסים

הרבה מתופעות הלוואי הנלוות למצב המורכב הזה מגיעות בגלל האשמה שאנו מאשימים, בגלוי או בתחושה, את הנערים האלה בעצמם. זה לא עוזר, וגם לא נכון. למרות שהם עושים את הבחירה (הגרועה) שלהם בעצמם, ברוב המקרים יש לנערים האלה צורך שחזק מהם לעבור מסע שלם, כדי להדביק פער רגשי בלתי נמנע. הרב אורי זוהר בספרו "אבות על בנים" (הוצאת "מענה") כותב על 'חומות של אבן' בלבם של הנערים והנערות, המכסות על הנקודה הפנימית, ורק בפיוס והרבה סבלנות אפשר להמיס את החומות האלה.

המציאות של היום מורכבת ומאתגרת. כל מידע זמין ונגיש והרחוב מפתה ומושך. ההפסד של אותם נערים ונערות הוא כמעט מוכרח, והוא ברוב המקרים פשוט הפסד טכני. הטכניקות הרגשיות המסורתיות המאשימות והמנסות לעורר את נקיפות המצפון לא מהוות כלל משקל לצד הנגדי. עלינו להבין שזהו מצב נוכחי נתון שאין הרבה מה להאשים בו. צריך לקבל ולהכיל אותו, עם כל הקושי הבלתי אפשרי שכוון בכך. השלמה היא אינה מתן לגיטימציה, אלא הבנה שעבורם המסע הזה הוא בלתי נמנע, והיא הפתח הראשון לתיקון המצב.

לא להרחיק מהבית

גם הכלל הזה הוא ההפך מהנטייה הטבעית להאשים את הילד כפוי



דיכאון לאחר לידה דרכי טיפול והתמודדות

ברק סבר, עובד סוציאלי קליני ומגשר מוסמך, פסיכותרפיסט מומחה ומדריך מוסמך בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT).

דיכאון או עצבות אחרי לידה הם תחושות טבעיות ומאפיינות נשים ואמהות רבות לאחר לידתן. יחד עם זאת, לעיתים, מעבר לתופעה הנורמאלית הקרויה גם בייבי בלוז (baby blues), ישנם מצבים שהעצבות הופכת להיות ארוכה יותר, ממושכת יותר, ולעיתים אף חריפה וקשה. תופעה חריפה זאת עלולה להפוך להיות דיכאון לאחר לידה ויש לשים אליה לב. על הפרעת דיכאון לאחר לידה, אופן האבחון ודרכי התמודדות - במאמר הבא

מאפיינים

התחושה העיקרית שמאפיינת דיכאון לאחר לידה היא עצבות גדולה מאוד אצל היולדת. לצד תחושת העצב קיימת גם תחושה של אשמה של האם על כך שהיא אינה מאושרת, בעיקר כאשר כך הסביבה מצפה ממנה להיות. תסמינים לדיכאון לאחר לידה עלולים להיות: נסיגה חברתית, עצבות רבה, קושי לטפל בתינוק, הפגנת כעס ורגזנות רבה, חוסר שקט, חרדה מוגברת או התקפי פאניקה.

כמו כן לעיתים אימא הסובלת מדיכאון אחרי לידה עלולה גם להתקשות לדאוג לעצמה ולתינוק, לפחד להישאר עם התינוק לבדה במשך תקופה ארוכה, לפתח חשיבה שלילית בקשר לתינוק ולעצמה.

כאשר גורמים אלו חוברים יחד, אזי מתעצמת תחושת הריקנות והכעס העצמי מלבה את תחושת העצבות של היולדת.

סיבות

הסיבות לשינויים במצב הרגשי בדיכאון לאחר לידה היו נושא למחקרים רבים, אך ניתן לסכם בקלות ולאפיין כי בראש ובראשונה לאם היולדת יש, לכאורה, את כל הסיבות בעולם להיות עצובה. לידה היא לא פעם חוויה טראומתית, כואבת, מפחידה ומלחיצה הגורמת למצב של סטרס מתמשך. נוסף לכך גם את ההתמודדות של הריון מתמשך וארוך, שינויים הורמונליים, שינויים גופניים, עלייה במשקל, ועוד.

אי לכך, לא פלא שלא מעט נשים נתקפות בעצבות אשר לעתים עלולה להתפתח לדיכאון אחרי לידה.

מחקרים רבים מראים שבנוסף לכל התמורות הללו, ישנם שינויים הורמונאליים קיצוניים הגוררים התפרצויות בכי ארוכות ולא מובנות. יש לשים לב ולבחון אם מדובר בייבי בלוז לגיטימי וקצר או שמה בדיכאון אחרי לידה שמצריך מענה מקצועי. הבעייתיות בדיכאון לא מאובחן ומטופל היא שהוא עלול להוביל לחוסר חשק ורצון להתמודד

בטיפול ברך הנולד שזקוק לאמו, ולתקשר עם יתר בני המשפחה והחברה בכלל עד כדי הסתגרות שמזיקה לאשה ולסביבתה.

אבחנה

לפי ה-DSM (מדריך האבחנות של איגוד הפסיכיאטרים) ניתן לקבוע אבחנה של דיכאון כאשר יתקיימו אחד משני התסמינים הראשונים, ועוד ארבעה תסמינים מתוך הרשימה, (סה"כ חמישה) למשך שבועיים לפחות:

מצב רוח ירוד במשך רוב שעות היום, כמעט כל יום. איבוד יכולת ההנאה והעניין ברוב התחומים, כמעט כל יום.

ירידה ניכרת, לא מתוכננת, במשקל ובתאבון. קושי ניכר להירדם או לישון. ירידה ניכרת בפעילות, או עלייה בה. מחשבות על התאבדות.

עייפות וחוסר אנרגיה. הרגשה קשה של חוסר ערך עצמי או אשמה. חוסר יכולת לחשוב, להתרכז החליט החלטות, כמעט כל יום.

(תרגום מתוך ה-DSM)

טיפול

הטיפול, ברמת העיקרון, צריך לתת מענה להיבטים הרגשיים אשר גורמים לדיכאון לאחר לידה. לצד זאת, יש לבחון את רמת הדיכאון ולעתים להיעזר בטיפול תרופתי נקודתי לזמן קצר בכדי לייצב את מצב רוחה של האם לרווחת התינוק. פעילות חשובה המסייעת להתמודדות עם המחלה היא הגברת המודעות לנושא על ידי קריאת חומר בנושא והבניית מערך תמיכה משפחתי חוגי. פעילות זו תסייע במניעה, אבחון והתמודדות. תחום נוסף בו אפשר להעניק לילדת סיוע הוא החלוקה בנטל. אחד מגורמי הסיכון ללקות בדיכאון לאחר לידה הוא העומס הפיסי הרב בו היא נמצאת. לכן יש לנסות ולהבנות אפשרות לחלוקה בעול הרב, בכדי לאפשר שעות שינה סבירות, פנאי לצרכים אישיים והיכולת לצבור כוחות להמשך פעילות יומיומית שוטפת.

לסיכום ניתן לומר כי לידה היא אירוע מבורך, משמח ומרגש. יחד עם זאת, יש להיות מודעים לשינויים המתבקשים ולהיות ערים להשפעתם על האשה. לעיתים, תשומת לב, אבחון בזמן ומתן מענה הולם ומקצועי יכול לפתור בעיה שבהיעדר התייחסות מתאימה עלולה להוביל להשפעות והשלכות שליליות וארוכות טווח.

בברכת מזל טוב והצלחה רבה באימהות!

טיפול ב-CBT

כולל הכשרה מקצועית ומקיפה לטיפול בהפרעות נפשיות שונות וסיוע לפרט ולקהילה



פסיכותרפיה

CBT- הכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

באישור אי"ה - אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

הפסיכותרפיה מטפלת במקרים של חוסר איזון נפשי הנובע ממשבר רגשי ומצוקה נפשית.

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי הוכח כיעיל בטיפול בהפרעות שונות כגון: חרדה, דיכאון, התמכרויות, כפייתיות ועוד.

התכנית תכשיר מטפלים בגישה הקוגניטיבית התנהגותית בהתאם לדרישות אי"ה ותעניק ידע עיוני רחב היקף ועדכני שילווה בתרגול, פרקטיקה, העשרת מיומנויות והדרכה פרטנית.

| התכנית מיועדת לבעלי רקע ותואר בתחומים טיפוליים: חינוך מיוחד, עו"ס, ייעוץ וכדומה |

• קבוצות נפרדות לגברים/נשים.

לפרטים והרשמה: 02-6321603
ruth@ynrcollege.org

חורבן הבית

על התמודדות אישית ומשפחתית עם מחלות נפש

אסתר שפר, MSW, עו"ס בכירה בהוסטל, עמותת מרפא לנפש, בני ברק 052-7619664

בני המשפחה מרגישים בושה להיות תחת הסטיגמה הקשורה למחלות נפש. החשש הוא שהחולי יזיק בשידוכים של בני המשפחה האחרים ויש ניסיון "להחביא את הבעיה בארון" עד יעבור זעם או לפחות עד שהאח או האחות יתחתנו.

"כשאני רואה את אחותי הצעירה ממני מתכוננת להיכנס לחופה וכל המשפחה סביבה, הלב שלי נקרע. אני מרגישה חנק בגרון ואני רוצה לצעוק למה? למה יגרע חלקי עלי אדמות? למה דווקא אני? למה נבחרתי להיות זאת שמעבירה את התורשה? כשכל הזוגות הצעירים מגיעים לשבת ואני לא מוזמנת, כי אני לא מסוגלת לא לבכות בקול או להיכנס מתחת לשולחן ולצרוח, למרות שאני יודעת שזה לא במקום אבל זה חזק ממני, אני מרגישה הכי דחוייה בעולם. אז מה אם כשהם באים אני מתבלבלת ומסמיקה ולא מוצאת את המילים הנכונות, אז מה? ובכלל, כשאני מנסה לשתף מישהו במה שקורה לי או מדברת על התרופות אמא משתיקה אותי, למרות שלכולם בדרך כלל היא נעימה ומאפשרת, רק ממני היא מבקשת להיות אילמת. די! אני מרגישה שהם זרקו אותי להוסטל כדי שיהיה להם שקט ממני, אבל מה אני אשמה?"

זכאי סל שיקום יכולים לקבל מגוון פתרונות תוך ביתיים וחופי ביתיים כגון: פתרונות דיור וליווי חופי ביתי: הוסטל כוללני ומתוגבר, קהילה תומכת, דיור מוגן ודיור מוגן לבודדים. במסגרת כוללנית זו יש ליווי של עו"ס ומדריך שיקום הקובעים יחד עם המתמודד תכנית שיקום אישית הכוללת עזרה בתפקוד בבית, שיחות אישיות ותמיכה בשעת משבר, ליווי רפואי ע"י אחות ורופא פסיכיאטר, קשר עם המשפחות, יצירת שיתוף פעולה בקשרים בינאישיים, ליווי תעסוקתי, מתן אפשרויות השכלה ופעילות פנאי.

במקרים רבים ההורים מכים על חטא שהתשלול בכך שלא טיפלו בבעיה, לא קיבלו הזדרכת הורים בזמן, וברוב המקרים נוצר גם מתח בזוגיות והאשמות הדדיות. קבלת ייעוץ מקצועי בשלב זה יקבל משמעות עצומה למניעת התפרקות המערכת כולה ושמירה על יציבות המשפחה.

בשלב הבא ישנה **דאגה** לבאות וחשש עמוק לגבי ההשלכות היומיומיות של המחלה עצמה על תחומי החיים השונים: תעסוקה, לימודים, פנאי, האפשרות להקמת משפחה ועוד. זהו השלב בו מתחילים לחשוב על המשך החיים תוך הבנה שחייבים להתמודד עם המצב הקיים. בשלב זה חשוב להתיעץ עם אנשי המקצוע ולקבוע תכנית שיקום מובנת שתכלול את כל מסגרות חיי של המתמודד תוך בחינת החלק הרפואי: התכנית תכלול התייחסות לתפקוד בבית, לתעסוקה, לשעות הפנאי, ליצירת קשרים בינאישיים עם חברים, עם המשפחה ועוד. תכנית מוצלחת תצור מצב שסדר היום של המתמודד יהיה מלא בפעילות מגוונת, המתוכננת ונוצרת בשיתוף פעולה מלא עם המתמודד ובני משפחתו ומעניקה תחושת משמעות לחייו. בבניית התכנית חשוב לפתח שגרה והרגלים קבועים.

שלב הבושה - בשלב זה בני המשפחה מרגישים בושה להיות תחת הסטיגמה הקשורה למחלות נפש. החשש הוא שהחולי יזיק בשידוכים של בני המשפחה האחרים ויש ניסיון "להחביא את הבעיה בארון" עד יעבור זעם או לפחות עד שהאח או האחות יתחתנו.

כל השלבים גורמים לשינוי בסדרי העדיפויות של המשפחה. לעיתים צרכי המתמודד הופכים למרכזיים על חשבון צרכי בני המשפחה האחרים, מה שמעצים את המצוקה ואת המאבקים במשפחה. הרצון של כל אחד להיות במרכז מגדיל את הקיטוב. מסיבה זו מאד חשוב שהמשפחה כולה תפנה לקבלת יעוץ למשפחות באופן פרטני או קבוצתי. זאת על מנת ללמוד דרכי התמודדות אישיים וכלליים. מפגשי יעוץ אלה נותנים למשפחות כוח להמשיך הלאה, וקבוצות התמיכה מאפשרות לפגוש משפחות נוספות המתמודדות עם אותן בעיות. הרגשה שנוצרת מהחיבור הזה היא של משפחה אחת גדולה שעוזרת לשאת ביחד את הנטל.

עו"ס. חשוב מאד שהחולה עצמו יחליט עד כמה שניתן לגבי עצמו (לא כשהוא במצב פסיכוטי וחסר שיפוט) ולקבל את הסכמתו לגבי התהליך. זאת על מנת למנוע, עד כמה שניתן, טראומה משנית כתוצאה מטיפול בכפייה שלכל הדעות אינו מומלץ רק במקרים חריגים כשהאדם מסכן עצמו או את סביבתו.

חשוב שהמשפחה תתייעץ עם הפסיכיאטר לגבי תכנית הטיפול הרפואית, כמו כן יש למנות איש קשר מרכזי שילווה את המתמודד, יתמצא בתרופות המומלצות, בתופעות הלוואי שלהן, יעקוב אחר הסימפטומים, ויכול לדווח לצוות המטפל על שינויים.

בשלב זה בעיקר יש להעניק למתמודד את התחושה שיש לו על מי לסמוך ועם מי לחלוק את מה שהוא חש ומרגיש, ויש מי שמבין את קשייו. מומלץ למתמודד וגם לבן המשפחה לתעד את תחושותיו ביומן מחשבות ורגשות, לשתף את איש המקצוע המלווה, ולקבל הכוונה כיצד להמשיך את חיי היומיום.

השלב הבא הוא **שלב ההבנה** שהחיים לא יחזרו להיות כמו שהיו, וגם החלומות והצפיות שציפתה המשפחה שיוגשמו, אולי כבר לא יוכלו להתגשם. זהו סוג של אובדן - אובדן היכולת שהייתה ואיננה להתרגל למחשבה "אני חולה" קשה מנשוא למי שהמחלה פרצה אצלו באמצע החיים. האדם חש שאיבד חלק מזהותו, תחושה המערערת את שיווי משקלו ואת תפקודו היום יומי.

בנוסף לטיפול המקצועי, מומלץ להצטרף לקבוצה של מתמודדים עם אותם קשיים. התרומה הרגשית המתקבלת מהשתתפות בקבוצה היא רבה לאין שיעור. המתמודד פוגש אנשים כמוהו, לומד מהם אסטרטגיות התמודדות, מדבר על קשייו עם מתמודדים אחרים שעשויים להבינו יותר מכל אחד אחר, הוא עשוי לפגוש שם חברים ולפתח מערכת יחסים קרובה ומכילה שעשויה לתרום רבות להחלמתו.

במקביל לשלבים שעובר המתמודד, עוברת המשפחה גם את **שלב האשמה** - ההורים חשים תחושת אשמה על אירועים שקרו בעבר שהם הסיבה לפרוץ המחלה, או אשמה על תורשה שעברה דרכם.

מונולוג כאוב זה השמיעה בחדר הטיפולים שלומית, בחורה צעירה שחלתה בסכיזופרניה. הצער ודמעות כאב האובדן צועקים מתוכה, אובדן היכולות שהיו לה טרום פרוץ המחלה ואינן. היא היתה בחורה מוכשרת וחיננית אך לאחר פרוץ המחלה הרגישה שננטשה על ידי המשפחה והחברה, שהיא מסומנת באות קין והיא מלאה בושה. מתביישת לדבר שמא מישוהו יבחין במחלתה, מתביישת להיות בחברה הבריאה שמא יסמנו אותה, וגם מחברת המתמודדים היא מתנזרת שמא יקטלגו אותה. אט אט היא מסתגרת בקונכייה של עצמה ומתקשה להשלים עם המציאות.

בחברה החרדית, יעוד הנערה שמגיעה לפרקה הוא להקים בית נאמן בישראל, ללדת ילדים ולחנכם לתורה ומצוות. בחלק מהמקרים, תידרש האשה הצעירה גם לצאת לפרנס את המשפחה על מנת לאפשר לבעל ללמוד. כאשר מעטות הן האלטרנטיבות האחרות, לבחורה כמו שלומית התחושה היא שחורב עליה כל עולמה, אפסו הסיכויים לממש את החלום ובאין כל קרן אור בקצה המנהרה, השבר הוא גדול לאין שיעור וכבד מנשוא.

הפרעות אישיות (גבולית, סכיזופרנית, סכיזואידית ועוד) וסכיזופרניה הן מחלות נפשיות המתאפיינות בחשיבה והתנהגות בלתי נורמטיבית ולעיתים ביזרית. מחלות אלו נמשכות בדרך כלל למשך תקופות ארוכות, ולכן חוסר היכולת והגמישות להסתגל לנורמות המקובלות בחברה, עלולים לגרום למצוקה קשה לחולים עצמם וגם לסובבים אותם שהם בעיקר בני המשפחה, בני זוג, הורים, אחים ועוד. על כן יש חשיבות רבה לדרך בה נתפסת מחלת הנפש על החולים ובני משפחתם ולדרכי ההתמודדות שלהם עם המחלה.

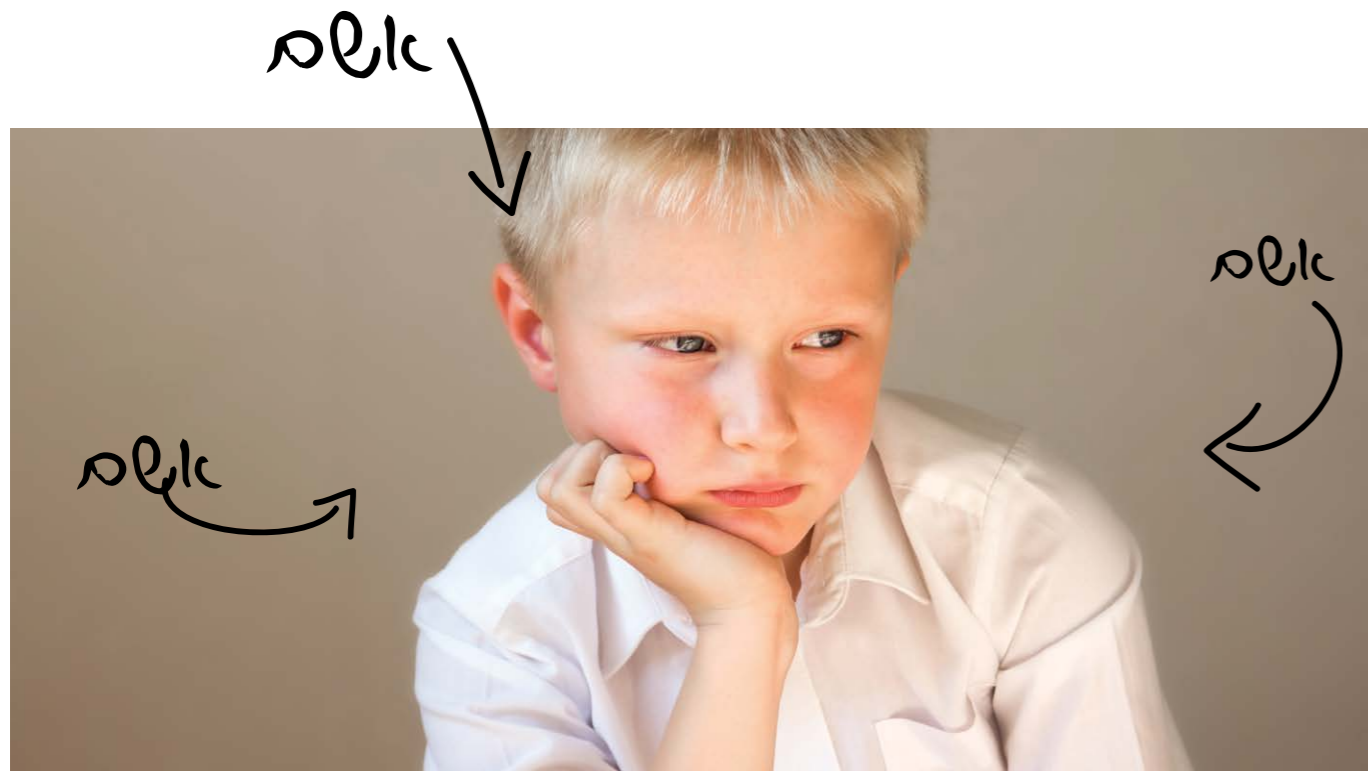
משפחה המתמודדת עם בן משפחה חולה במחלה נפשית עוברת בדרך כלל מספר שלבים עד להשלמה והתמודדות נכונה.

השלב ההתחלתי הוא **שלב התפרצות המחלה** הנחוה כטראומה, הן בקרב החולה והן בקרב בני משפחתו. בשלב זה יש תחושה של אובדן שליטה. לכן חשוב לנסות להחזיר, עד כמה שאפשר, את תחושת השליטה. זאת על ידי קבלת מידע מפורט, מדויק ומקצועי אודות המחלה מכמה שיותר אנשי מקצוע - רופא משפחה, פסיכיאטר,

בשלוש השנים האחרונות הייתה פריצת דרך גם בנושא השידוכים. ישנן שדכניות המתמחות במתן שירות למתמודדים עם בעיות רפואיות. כמו כן יש מסגרת של דיור מוגן לבודדים בה בני הזוג מקבלים שירות מביתם ע"י עו"ס, מדריכת שיקום, ומדריך שיקום. כמוכן שמסגרת זו ניתנת לאחר שהמתמודדים הוכשרו לכך מבחינה תפקודית, והם מאוזנים מבחינה פיזית, נפשית ורוחנית. שירותים נוספים שהוקמו בשנים האחרונות הם: פתרונות תעסוקה על ידי מתן ליווי בתעסוקה בשוק החופשי, ליווי על ידי חונכות וסומכות, פעילות פנאי על ידי מועדונים חברתיים, הכוונה להשכלה על ידי לימוד מקצוע או השלמת השכלה, מרכזי ייעוץ למתמודדים ולמשפחות, ואף מרפאות שיניים ייחודיות.

לסיכום, ניתן לומר כי אפשר לראות את האור שבקצה המנהרה. נושא בריאות הנפש יותר מדובר כיום והוקמו שירותים שנותנים סיוע, גם בקרב המגזר החרדי. יש לקוות שלאחר הלוח, הייעוץ, ההדרכה והתמיכה למתמודדים ולבני משפחותיהם, נוכל לראות הפחתה בהתקפים ובאשפוזים, שיפור בתפקוד ובקשרים עם המשפחות. זאת לצד פיתוח יכולת ההכלה מצד המשפחות וקבלת השונה. בקרב המתמודדים, אווירה זו של קבלה תיצור שיפור ביכולת ההתמודדות ברמה האישית, וביכולת לצאת ללמוד, לעבוד, לתפקד ואף להקים משפחה. כל זאת תוך החזרת השליטה והאחריות על החיים.

טלפון: 052-7619664 | 0525932500 | פקס: 0737411129
כתובת: הרב פוברסקי 2 בני ברק 5154461 | estsfr@gmail.com



נמצא האשם על ההרס והבניה של רגשות האשמה

בת-שבע אדלר, יועצת חינוכית ומטפלת מוסמכת בCBT | 053-316585



המשקפיים הוורודים, לוותר על האפשרות של עבר טוב יותר. קל להסתכל אחורה על מצבים בעבר ולשפוט את עצמינו לפי המידע שיש בידינו היום, אבל זה פשוט לא הוגן כלפי עצמנו.

הכרה בערך של טעויות - טעויות הן בעלות ערך עצום, ובלתי אפשרי להתקדם בלעדיהן. "כי נפלתי קמתי", אומר הנביא. הטעות באה ללמד אותנו שיעור מסוים, לא לטעת בנו אשמה נצחית. הגישה הרצויה היא: נכון, טעיתי. מה עלי ללמוד מזה? מה אני צריך לעשות אחרת מכאן ואילך?

הכנת תכנית חדשה - בלי תכנית התנהגותית מפורטת לעתיד, אנו עלולים למצוא את עצמנו חוזרים על אותן הטעויות. האשמה מצביעה עבורנו על הנקודות בהן אנו מוכנים לערוך שינוי. נודה לה ונשחררה לדרכה. כאן מתחילה העבודה.

אשמה היא ההיפך מאהבה עצמית - עלינו לחזק את האהבה העצמית שלנו, שהאשמה כרסמה בה. עלינו לברוח מהאשמות, מאנשים מאשימים. מגיע לנו לקבל מעצמנו סליחה, התחשבות, טיפוח ואהבה. בדיוק כפי שלבן משפחה יקר לא היינו מאחלים יחס של הענשה עצמית, נעניק לעצמינו אהבה וקבלה עצמית.

לסלוח לעצמנו - במקרים רבים אנו מחזיקים באשמה על בחירות שבחרנו בעבר בהתאם לאופציות שלא היו קיימות אז. אנו לא יכולים לשפוט את האני שלנו מפעם בהתבסס על הנתונים המשווים שיש לנו היום. לא תיתכן אהבה עצמית או חיים שמחים בלי סליחה עצמית. בסליחה אני משחררים את עצמנו מהכבלים הכובלים אותנו לעבר, ומחליטים כי איננו מוכנים עוד להיות אסירים של האשמה ולסחוב את העבר אל תוך ההווה.

בל נשיח את הילדים, בני הזוג שלנו וסביבתנו הקרובה. ניתן בהחלט לחנך מבלי ליצור רגשות אשם. חשיבה מודעות לאמירות שלנו, יכולה לחולל שינויים מדהימים בתקשורת, ביחס, ובתוצאות שראו בכל תחום בחיים בכלל, ובמשפחה בפרט. במקום משפטי האשמה השגרתיים נוכל לנסות: "אוי! השוקו נשפך. אתה יכול לנגב אותו." "אני רוצה לחשוב יחד איתך: מה יעשה לך חשק להשקיע בלימודים?" "אני רואה שלא גמרת את האוכל. זה לא היה טעים לך?" "מה ניתן לעשות?"

ללא ספק: החיים ללא אשמה יפים יותר. הרבה יותר.

החלטה - לקבל החלטה שאנו מוכנים ורוצים להשתחרר מרגשי האשמה. זאת לאחר שאנו מבינים את הנזק שאבני האשמה מסכות לנו ואנו מוכנים לזרוק אותן, אחת לאחת.

החלפת אמונות - ננסה לגלות אילו אמונות מזיקות השתרשו אצלנו. האמונות הנפוצות הן: אני אדם רע, פגום, מגיע לי לסבול, אני חייב להיענש על הרע שעשיתי. לאחר שגילינו את האמונות המזיקות שלנו, נוכל להשתמש בטכניקה הלקוחה מטיפול ב CBT שנקראת "אתגור מחשבות". נשאל את עצמנו: האם אני בטוח שזו האמת? מהן ההוכחות שלי לכך? אולי זו אמונה ילדותית שאיננה רלוונטית לגבי היום? לאחר איתור המחשבות, נוכל להחליף אותן באמונות נטולות אשמה: אני יציר כפיו של הקב"ה, אהוב ורצוי לפניו. הוא סולח ומוחל, רחום וחנון, וכך אנהג כלפי עצמי. לא מגיע לי לסבול, מגיע לי אושר ואהבה.

לקיחת אחריות - עלינו לקחת אחריות רק על מה שבידינו, על ההווה ועל והעתיד. אם מישהו נשאר פגוע מאתנו, ננסה להתנצל בפניו ולתקן את הטעון תיקון. כשאין אפשרות כזו, אפשר לכתוב מכתב התנצלות ולשרוף אותו. נאמר לעצמנו: אני מוכן להשתחרר מהאשמה עצמית ומהענשה עצמית ולהתקדם בכיוון חיובי ובונה. לגבי העבר, יש להוריד את

לתקן את מעשיו ממקום חיובי. בדיוק כפי שלא נהפוך לאימהות טובות יותר כשנלקה את עצמנו על היותנו גרועות, נשפר את הישגיו של ילדנו כאשר נאשים אותו בעצלנותו ונקבל יחס חיובי מבן הזוג כאשר נזכיר לו שוב ושוב כמה הוא דומה לאבא שלו. במקרים אלו, תחושת האשמה תכבד ותשתק, ותמנע מלפעול בכיוון חיובי רצוי.

רגש האשמה, כמו כל רגש, הוא תגובה רגשית לאירוע ספציפי. לפי מודל **אפרת - אירוע, פירוש, רגש, תגובה, תגובה רגשית** נובעת מהפירוש שלנו לאירוע. בשורה טובה תעורר בנו רגש של שמחה כפי שבשורה רעה תביא לעצב. הרגשות התגובתיים הם זמניים, רגועים. הם לא נועדו להיקבע בליבנו, בוודאי לא הרגשות המכאיבים. במשך זמן קצר הרגש סוער ואז הוא מתאדה ומתנדף.

מלכתחילה, ייעודו של רגש האשמה הוא רק להביא לתודעה שלנו שעשינו מעשה המנוגד לערכים שלנו, על מנת לרצות לתקנו, בדיוק כמו במקרה של הביצה שנשברה בחדר המדרגות. בכך אמור להסתיים תפקידו של הרגש שאינו אמור להתקבע, אלא לאותות לנו בלבד.

הבעייתיות של רגש האשמה היא בנטייה שלו להשתקע בלב כמו אבן כבדה. זאת כתוצאה מהחשיבה המעוותת שלנו לפיה המעשים שלי = אני. אני עשיתי מעשה רע = אני רע, ומגיע לי אבן בלב שתישאר שם לנצח, להכביד עלי ולהעניש אותי. אך אל לנו לאפשר לאשמה לתקוע אבנים בליבנו ומסמרות בגלגלינו.

שחרור רגשי מאשמה מיותרת יכול להיעשות בדרכים הבאות:

הכרה - להבין את מהות האשמה, כתוצאה ממה היא נגרמה ומה היא מחוללת כיום. יש להכיר בנזק שהיא גורמת ולהבין כי אשמה היא רגש שלילי שנובע ממחשבות שליליות שאינן מניעות אותנו בכיוון הרצוי.

אשמה המוטחת בילד תגרום לו, בדרך כלל, לחשוב: אני עושה מעשים לא ראויים. אני צריך להתבייש בעצמי. מחשבות אלו יגרמו להסקת מסקנות בלתי נמנעות: משהו פגום בי. אני לא ילד טוב. יתכן אף שהוא יגיע למסקנות כמו: "ילדים טובים ראויים לאהבה. אני לא ראוי לאהבה. מגיע לי להיענש".

זהו תאור קצר ועצוב על הדרך המכאיבה בה התגובה האשמה לחינוך. השאלה הקריטית היא: כמה זמן היא תישאר שם, אם תהיה נקודתית, זמנית, תעשה את שלה ותסתלק או שמא תהפוך למשהו קבוע יותר ותיהפך לאשמה עצמית.

האשמה עצמית היא הנטייה לחפש חסרונות בעצמנו, לשפוט אותם, לשנוא את עצמנו בגללם ולהעניש את עצמנו עד שנשתנה, שכן זהו חיקוי של דפוס שאנו מכירים - אנשים טובים מענישים את הרע.

בהאשמה עצמית האדם המרגיש אשם מלקה את עצמו על מה שעשה או לא עשה: "בתי לא מצליחה בלימודים. איזו אמא גרועה אני!". "הם לא קיבלו אותי לעבודה. רואים עלי שאני דפוק". התנהגות זו הושרשה בדרך כלל באדם עוד בילדותו כאשר הוא ראה את היחס של הסביבה כלפי אדם שמעיד והפנים אותו.

מעבר להסבר כי זהו הרגל שגדלנו עליו ושהפך לנו לטבע שני, ננסה לבחון את רגש האשמה שהוא רגש קשה, ובכל זאת רכש לו מקום קבוע וזמין לשימוש תדיר כלפי עצמנו וסביבתנו.

מצד אחד, רגש האשמה אינו רק שלילי. יש בו כוח חיובי עצום העשוי להניע אנשים לתקן את מעשיהם. למשל, אם חזרנו הביתה עם תבנית ביצים ביד, ובחדר מדרגות נפלה ביצה ונשברה, אנו נרגיש אשמה על כך וננקה אחרינו. במקרה זה, ההאשמה הניעה אותנו לנהוג במוסריות ובאחריות. לעומת זאת, אם נשלוף את מוט ההאשמה כלפי הילד שלנו, ששפך את השוקו, לא בטוח שנניע אותו

"תראה מה עשית! שפכת את השוקו!" "זה הציון שקיבלת? אתה לא משקיע מספיק בלימודים." "תתביישי לך!" משפטים כאלו ודומיהם נאמרו לנו בילדותנו, ומן הסתם אנו גם אומרים אותם גם לילדינו. במאמר זה ננסה לבחון - מהו רגש האשמה, מהיכן הוא מגיע והאם הוא רק שלילי?

מרכז י.נ.ר

ללמוד. להוביל. להשפיע!

מגוון מסלולי הלימוד המובחרים, רמת הלימודים המוקפדת, האווירה התורנית, הוותק המקצועי ובעיקר הבוגרים הרושמים הצלחה ומשתלבים במערך הציבורי | הסוד להצלחה

אתגרי השעה

מרכז י.נ.ר הוקם לפני 16 שנה לאור החסר הרב שהיה במגזר התורני במטפלים, יועצי נישואין, מנחי הורים ועוד, המטרה הייתה להכשיר אנשי מקצוע בתחומי הייעוץ, הטיפול וההנחיה ברמה המקצועית ביותר למגזר הדתי-חרדי, ואכן, עם השנים, הפך המרכז למוביל והמקצועי.

מלבד תכנית ה'בייסיק' הלא היא הכשרת יועצי נישואין שעמה החל המרכז - ונועד להכשיר יועצים מקצועיים, נפתחו לא מכבר קשת של הכשרות להן יש ביקוש רב, והן נועדו לאפשר לתלמידים ללמוד אותן באופן מיטבי, בכיתות נפרדות ובאווירה תורנית. מסלולי לימוד מרכזיים נוספים: הנחיה חינוכית, פסיכותרפיה - הכשרת מטפלים ב' CBT, אימון אישי, ייעוץ וניהול ארגוני, טוענות רבניות ועוד. מיטב המסלולים ולימודי התעודה נתמכים על ידי גופים מובילים ומוכרים - מאפשרים לימוד יסודי והתמקצעות בצד תעודה נחשבת. בנוסף לכל זאת, מרכז י.נ.ר הוא מוסד מלמד של האוניברסיטה הפתוחה והיחיד בו מתקיימים לימודים בהפרדה לתואר ראשון של האוניברסיטה הפתוחה במגוון תחומים.

עם קשת כליך רחבה של קורסים מרתקים ומעשירים, אין פלא שלמרכז י.נ.ר יש כבר למעלה מ-8,000 בוגרים. בוגרים אלו עוסקים בתחומי הכשרתם הן באופן פרטני והן על ידי השתלבות בגופים ומוסדות מתאימים.



השמה

אחת הנקודות הייחודיות של מרכז י.נ.ר היא השמת התלמידים בעבודה התנדבותית בשטח אותו הם לומדים. העבודה ההתנדבותית תורמת הן למטפלים המתחככים בתחום הלימוד ומפנימים אותו בעזרת מדריכים, והן לקהילה הזוכה בייעוץ וטיפול ללא תשלום או בתשלום סמלי.

פרויקט מרתק של המרכז הוא הפרויקט הארצי להנחיית הורים. בפרויקט זה משולבים המנחים, תוך כדי לימודם, בבתי ספר ובמוסדות חינוך, שם הם מעניקים כלים להורים בחינוך הילדים. הסדנאות מתמקדות באתגרים העכשוויים מתוך העצמת הסמכות ההורית ומעניקות יכולת להתמודדות עם הפערים בין הילדים להורים. "לאחרונה שילבנו עשרה מנחים כאלו במוסדות חינוך מיוחד, מתוך הבנה שהמתמודדים הגדולים הם ההורים", אומרים לנו ב.נ.ר. "כמו כן, אנו משלבים את תלמידי תכנית ההכשרה לטיפול ב' CBT בעבודה התנדבותית בקהילה, בהוסטלים ועוד".

גם בהמשך הדרך זוכים בוגרי י.נ.ר. בתמיכה, בייעוץ ובסיוע בהשמה. כך, למשל, בוגרי התכנית העומדים בקריטריונים שכוללים הסמכה, תואר אקדמי ושעות הדרכה - מתקבלים כחברים באגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל במסגרתה הם מקבלים פרסום, הפניות לטיפול, הזמנה לימי עיון והכשרות מקצועיות ועוד. האגודה דואגת לשמירה על האינטרסים המקצועיים של החברים ומעניקה להם הטבות שונות, גב מקצועי וקשת רחבה של תמיכה לחברים וביניהם ייעוץ משפטי, הדרכות ועוד.

מרכז י.נ.ר מוביל את המהפכה!

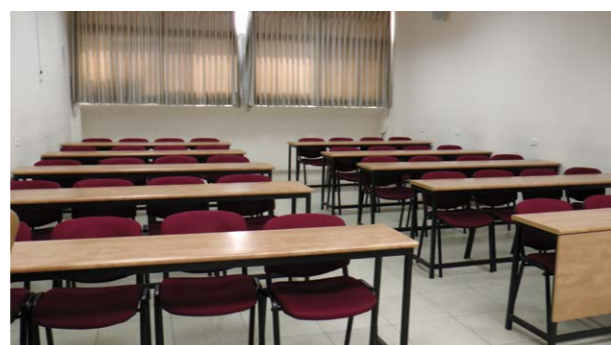
ב-16 שנים האחרונות עשתה י.נ.ר מהפכה של ממש והיתה הראשונה להרמת הכפפה.

חדשים לבקרים צצים מכונים וקורסים פריטיים המבינים את הצורך הגדול בהכשרות אלו לציבור התורני. רבים וטובים מבוגרי המרכז פתחו מרכזים באופן עצמאי לאחר שעברו הכשרה מקצועית במרכז י.נ.ר והפכו לראשי מכוני לימוד דומים.

ב.נ.ר עובדים עם כל הסוגים הקהילות והקהלים, כך שניתן למצוא מענה ספציפי של יועץ שיבין את הקודים הפנימיים של כל קהילה ומנטאליות. חשוב להדגיש, כי רק תלמידים שעברו הכשרה מלאה של מסלול הלימודים כולו, מקבלים את הגב של מרכז י.נ.ר. וכך, לא כל מי שמסיים קורס זה או אחר הופך אוטומטית למומלץ המרכז.

כך מסתייגים במרכז מאוד משרלטנות בייעוץ ובטיפול, מיועצים ומטפלים מטעם עצמם או כאלו שעשו קורס או שניים מבלי ללמוד תכנית מלאה ומקיפה של התחום בו הם מתיימרים לטפל.

"כדי שלא ליפול לאחת המלכודות של ייעוץ לא נכון או לא מקצועי, חשוב מאוד לפני שפונים לייעוץ לבדוק שהמטפל נמצא ברשימת המטפלים המוסמכים", מדגישים ב.נ.ר. "הוא גם הסיבה לכך שפתחנו אגודה המאגדת בתוכה אנשי מקצוע מכל רחבי הארץ, כאלו שהוסמכו לטפל לאחר השקעה של לימוד רציף לעומק של התחום הטיפולי". הקו החם של 'אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל', הפועל מזה 16 שנים - מיועד להושיט לציבור את הסיוע הנכון בזמן הנכון. הפניות המתקבלות בקו נבדקות לעומקן כדי להתאים את המטפל הנכון והמוצלח ביותר, כך שיענה לסוג הבעיה ולאופי הפונה. מתאימים את המטפל וסוג הטיפול המתאים לבעיה. "בזכות העובדה שהמאגר של מומחי האגודה מונה מטפלים מקשת מאוד רחבה, גבוהים מאוד סיכויי ההתאמה בין המטפל, אופי הטיפול והמטופל", אומרים ב.נ.ר.



סדנא כבקשתך

מלבד כל העשייה המופלאה הזו, מפעיל מרכז י.נ.ר גם סדנאות פתוחות המיועדות לכלל הציבור, זאת כדי לתת לכל המעוניין בכך כלים בנושאים שונים, גם מבלי להיות מדופלם בנושא. כך ניתן להירשם לסדנאות בנושאים כדון: הפרעות אכילה, מודעות עצמית, העצמה, נוער מתבגר, התמודדות עם מחלות נפשיות, ועוד תחומים שנועדו להעשרה עצמית ואישית.

מרכז י.נ.ר הוא המרכז המוביל, החשוב והאיכותי ביותר בתחומו, ממוקם בשכונת גבעת שאול בירושלים - עם סניף נוסף בבני ברק, כאשר הלימודים בבוקר מיועדים לנשים, ואילו לימודי אחר הצהריים - לגברים.



האוניברסיטה הפתוחה
למשש את הפוטנציאל שלך

100% תואר

תואר ראשון B.A.
של האוניברסיטה הפתוחה

המרכז התורני היחיד בשיתוף האוניברסיטה הפתוחה

B.A. בפסיכולוגיה
B.A. במדעי החברה והרוח
בדגש מדעי המדינה
חדש!
B.A. במדעי החברה והרוח
בדגש חינוך



- ✓ מוכר ע"י המועצה להשכלה גבוהה
- ✓ אפשרות להכרה בלימודים קודמים
- ✓ מלגות לזכאים בשיתוף קרן ק.מ.ח.
- ✓ ללא תנאי קבלה
- ✓ לימודים אחת לשבוע בתוכנית מובנית
- ✓ תוכנית לימודים מגוונת ומרתקת
- ✓ התאמה למגזר התורני

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org



מתנת השנה הראשונה לנישואין

רונית מילר, יועצת אישית זוגית ומנחת סדנאות | 050-4165244 | mronit@etrog.net.il

הפסוק "נקי יהיה לביתו שנה אחת ושימח את אשתו אשר לקח" (דברים כד' כה') מלמד על חשיבות שנת הנישואין הראשונה ועל כך שנדרשת פניות ומרחב זמן להוצרות התנאים שיהוו חממה לרקמת החיים בבית החדש שזה עתה מתהווה בצעדים מהוססים ראשוניים. הברכה הטמונה בניצול שנה זו לבניית הקן המשותף הינה מתנת חיים לשנים רבות שתבאנה אחריה.



מבטן ומלידה על הבניה שמתחילה בשלב הכי מוקדם של החיים



ד"ר חנה קטן, מומחית בגניקולוגיה, פריזן ומיילדות.

נדמה והיה זה אך תמול שלשום מאז שהבליח הנסיך הקטן, השמנמן, יפה התואר, שהכתיר אותי בתואר הנכסף - אמא. אך האמת היא שתכונת האימהות נרכשת עוד הרבה לפני כן, כבר בזמן שהעובר שוכב לו בנחת במרחב מי השפיר החמים. והנה, מאז המצאת מכשיר העל-קול [אולטרסאונד], על ידי איאן מקדונלד שאמר לפני למעלה מחמישים שנה, ובהתאם לכך מצטברות יותר ויותר הוכחות, שהשבועות הראשונים בהם חי העובר במעי אמו משמעותיים להתפתחותו ומשפיעים על מהלך חייו ועתידו יותר מארבעים שנות חייו שלאחר מכן.

מחקר פיני שבוצע על 500 גברים בגילאי 19, שהגיעו ללשכת הגיוס, בדק את השפעת העישון של האם במהלך הריונה על הכושר הארובי העתידי של הבן. נמצאו 60 בחורים שנחשפו לעישון של יותר מסיגריה אחת ליום בחיים העובריים שלהם. בקרב אותם בחורים נמצאה ירידה בכושר הארובי שהתבטאה ביכולות הריצה, ללא תלות במשקל או בפעילות גופנית שהם עסקו בה.



החיבוק הרחמי חשוב אפילו במניעת זיהומים - ביטוי עילאי לקשר גוף - נפש ראשוני. סביבה חיידקית שלילית עלולה לתרום למחלות ילדות מרובות כגון אסטמה, השמנה, אלרגיות, ואפילו אוטיזם. מחקרים חדשים מראים שמגע קרוב בין הילוד לאם במהלך הלידה, בחיבוק הראשון לאחר הלידה ובזמן ההנקה, עוזרים ליצור סביבה חיידקית בריאה לילוד, ומקדמים את בריאותו הפסיכוסוציאלית, המטבולית, והחיסונית לטווח הארוך.



שיטת הקנגורו המפורסמת פותחה לפני 40 שנה, כאשר הוצעה חלופה לשייתים הממושכת באינקובטור של תינוקות במשקל נמוך. לשיטה קראו שיטת הקנגורו, עקב הדמיון לנשיאת גורים בכיס הבטן על ידי היונק המפורסם הזה. העיקרון כלל מגע עור בעור בשלב מוקדם ובאופן רציף ומתמשך בין האם לתינוק, הנקה בלעדית, שחרור מוקדם מאישפוז, ומעקב מרפאתי צמוד אחר האם ותינוקה. באותה תקופה נצפתה ירידה של עד ארבעים אחוז בתמותת התינוקות בעקבות זיהומים, ירידה בחום הגוף, ירידה ברמות הסוכר, ועוד. כן נצפו מדדי כאב נמוכים יותר, קצב נשימה איטי יותר, ורמת חמצן תקין מיטבית.



מסתבר שחום הלב, שחינוך עם נשמה, שקירבה גופנית ורגשית, והמון המון חיבוקים - הם המרכיבים של מצע הגידול המיטבי של ילדינו. בידינו להטמיע בטחון, מידות טובות, לעצב אדם טוב יותר, ובכך להשפיע עמוקות על תסריט חייו. אמא יקרה, את משאירה חותם. את נושאת את פירות בטנך על לוח ליבך. בתיק גב שהולך אתך לכל מקום, נמצא החגור המושקע ביותר עלי אדמות - הוא מכיל אהבת עולם שאין לה גבול, רחמי אם על בנה.



שאלה עתיקת יומין, מעסיקה הוגי דעות, אנשי חינוך ופסיכולוגים. והיא - עד כמה תכונות האדם מוטבעות בו מבטן ומלידה, ועד כמה הן נרכשות במהלך החיים? זוהי הדיאלקטיקה בין תורשה לסביבה הבוחנת - האם הילד ירש את תכונותיו עוד מבטן ומלידה והן צרובות על הדיסק הקשיח שלו, ועם ציוד זה גם יסיים את חייו מבלי יכולת לשנות אותן, או שמא יש כר פעילות רחב לחינוך שירעיפו עליו הוריו אוהביו?



כמובן שקל להטיל את כל האשמה על הגנטיקה. זה מאפשר לנו להשיל מעלינו כל אחריות חינוכית. אך מסתבר שיש לנו אחריות חינוכית כבר בחיים התוך - רחמיים של העובר. הסביבה התוך - רחמית עשויה להשאיר חותם איתן, שאף יגבר על השפעותיה של הסביבה החינוכית והמשפחתית העתידית. הכל מתחיל מבטן ומלידה.



הספרות הרפואית העדכנית אף תומכת בכך. לדידה, הסביבה התוך - רחמית תתווה את מסלול חייו של העובר, תכוון את הביטוי הגנטי שלו, ואת הסתגלותו לסביבה החוץ - רחמית. היא תשפיע באופן משמעותי על הדרך בה אותו אדם, בסוף ימיו, ייפרד ממתנת החיים. מערכת זו מפוקחת היטב, ובורא כל בשר הוא זה שמפליא לעשות.



גם תחושות מועברות ברחם - רוגע, פחד, ועוד. העובר מרגיש אותנו היטב. כשהאם הרהרה חשה באיום קיומי, היא מעבירה מסר תוך-רחמי לעובר שיש צורך בערנות לקראת ההתמודדות העתידית מחוץ לרחם. מסר זה ישפיע על אופיו לכל החיים. בעבודות בחולדות נצפה שאצל אֵם שנחשפה למתח משמעותי במהלך הריונה יופיעו צאצאים עם יותר חרדות, קשיים קוגניטיביים, הפרעות קשב וריכוז ודיכאון.



אמהות הסובלות מתת - תזונה תלדנה ילדים במשקל לידה נמוך מהממוצע. ילדים אלו עלולים לפתח תסמונת מטבולית שתתבטא במחלות לב וכלי דם, השמנת יתר, יתר לחץ דם וסוכרת, כפיצוי גנטי על ההרעבה התוך - רחמית. חשיפת האם ההרה לעישון או לכימיקלים עשויה להגביר את הסיכון של העובר לחלות בהמשך החיים במחלות שונות, על ידי יצירת שינויים בגנום. מחקר שבדק חבלי טבור ושליית של מעל למאה עוברים מצא השפעה מכרעת של נתוני האם בהריון על דפוסי הביטוי של גנים החשובים לגדילה ולהתפתחות בעובר.

באופן תאורטי, כשלהבנתם, החיים ממשייכים באותו מסלול רק עם שינויים קלים. פעמים רבות חוסר בשלות זו מובילה להתנהגויות שפוגעות בבן הזוג והוא חש אכזבה וכשלון. ישנם מצבים שבהם הזוג הצעיר לא יודע כיצד לתמרן בין ציפיות בן זוגו לציפיותיו שלו ולציפיות הוריו. אין לו עדיין את הניסיון ואת הכלים הנפשיים לתמרן בין שני הקטבים. הוא נכנס לקונפליקט ולתחושת נאמנות כפולה, הוא אינו מבין כיצד לבנות את גבולות משפחתו, מה שעשוי להוביל למערבולת רגשית, מתח ומועקה מיותרים בין בני הזוג. השנה הראשונה הינה הזמן להקשיב לקול הפנימי ולא להדחיק תחושות שליליות שהצטברותן תהפוך עם הזמן לפצצה מתקתקת. כדאי לשוחח עם המדריך חתנים או מדריכת הכלות, או כל אדם אחר שסומכים על עצתו וניסיון חייו. לפעמים עצה טובה נותנת פרופורציה והסתכלות רחבה.

אדם צעיר וחוסר ניסיון נוטה לעיתים לראות את המציאות במבט דיכוטומי של שחור או לבן. הסתכלות זו נותנת נופך דרמטי ומקצינה את תמונת המצב. רגישות קטנה עשויה לתפוח למימדים שגורמים לראות את בן הזוג באור שלילי ולכן חשוב לפעמים לגשת ליעוץ מקצועי. תהליך ההתפכחות לעיתים כואב. המציאות שונה מהדמיון ומהציפיות. בני הזוג עלולים למצוא את חלומותיהם הוורודים מתנפצים, וזה הזמן דווקא להשקיע יותר, ליזום שיחות, להקשיב אחד לשני וללמוד להבין אחד את שפת זולתו.

לעיתים בני הזוג פשוט מדברים שפות שונות. היא מצפה לשפת הרגש והוא עונה לה תיאורטית שכלית, הוא מנתח את המצב כמו בדיון גמורתי ואינו מבין מדוע היא פגועה. אך תהליך ההסתגלות מביא את ברכת ההשלמה מתוך ראיית הטוב. ההבנה העמוקה שאין שלימות תעזור להתמקד ב"יש" ולהוביל לצמיחה משותפת תוך כדי מציאת איוון בין ה'ביחד' לבין הצורך לשמור על הזהות העצמית. לבני הזוג חשוב להרגיש משפחה ולחזק את המשותף ובמקביל הם לומדים לכבד את הדעה האישית השונה של כל צד. השנה הראשונה מלמדת למחול, לסלוח אחד לשני על טעויות ואי הבנות שנבעו מחוסר ניסיון חיים, היא מלמדת שכדאי לתת הזדמנויות נוספות אחד לשני ליתר הבנה ותמיכה הדדיים. זהו זמן יקר לאסוף חוויות משותפות נעימות שימתיקו את החיים המשותפים לאורך השנים.

מסיבת הנישואין ושבוע השבע - ברכות הינם אירועים מרוממים, מרגשים בתוך בועת זמן שנמוגה. מהרגע שבני הזוג הטרי נותרים לבדם, הם 'יורדים מהאולימפוס' במעבר חד אל מציאות חדשה ולא מוכרת. הבחור מגיע לביתו החדש היישר מהישיבה שבה בילה את רוב עתותיו בשנים האחרונות מוקף כל היממה בחברים מוכרים. היא רק סיימה סמינר או התחילה לעבוד ולעיתים גם משלימה לימודים, עדיין קשורה לבית הוריה ומרגישה מחויבות להמשיך לעזור ולהיות שותפה במתרחש שם.

המעבר לחיי שיגרה

בין בני הזוג מתחילים להיבנות היסודות הראשונים של מערכת יחסים מורכבת. טווח הזמן שעובר עד השלב שבו נולדים הילדים הוא חד-פעמי וחשוב מאד לנצלו להעמקת ההיכרות ולטויות החבור הנפשי ביניהם. ההסתגלות לאורח החיים החדש דורשת התמודדות רבת ענפים בתחום התקשורת הבין אישית, בתכנון הכלכלה, בארגון משק הבית וניהול הזמן. כל אחד מבני הזוג לומד להכיר את זולתו, את צרכיו, מערכת ערכיו, סדרי העדיפויות ואפילו מה הוא אוהב לאכול וללבוש. פן נוסף שמתרחש בו זמנית הינו תהליך הסתגלות למשפחות מוצא שונות, הנהגות ומנטליות לא מוכרים, ומאמץ ורצון למצוא חן.

המעבר של בני הזוג לחיי השיגרה המשותפים ולמשימות היומיומיות מחייב באופן טוטאלי. היציאה לעבודה, ביטול, כביסה ותחזוקת הבית אינם דומים לעזרה שהיו נותנים בעבר בבית ההורים. בבית שלהם אין מנוחה מהמחויבות - אין אמא או אחות שימלאו את מקומם בשעת הצורך, ומה שלא עושים, לא נעשה מעצמו. זהו שלב חשוב מאד להחליט על חלוקת תפקידים והגדרת תחומי האחריות של כל אחד מבני הזוג מתוך הבנה שבעתיד מול מצבי חיים משתנים הם יתנו כתף לעזרה לפי המתבקש.

בשלות ומוכנות

גם כאשר בני הזוג מוכנים ורוצים להינשא הם לא בהכרח תמיד לגמרי בשלים לכך. הבחור או הבחורה רצו מאד להינשא אך לאחר הנישואין הם לא הפנימו לגמרי את העובדה שהם נשואים. העובדה נתפסת



בתנועה מתמדת

עולם התורה והמצוות של ילדים ומתבגרים עם הפרעת קשב

צביקה מור - מומחה באימון ADHD
www.more-lanoar.co.il | 052-6070954

רק לפני עשור, הביטוי ADHD היה משהו מפחיד שהם מלהזכיר. כיום, הביטוי נפוץ ומוכר כמו מחלת השפעת בחורף. ובכל זאת, רובם מכירים את ההפרעה בשמה ולא בתוכנה, ולא באמת יודעים את המשמעויות של ההפרעה וצורות הביטוי השונות שלה.

כשיש לך ילד כזה בבית או חמישה בכיתה, ואינך מבין עם מה הם מתמודדים, החיים שלך ושלםם יכולים להיות סבל של ממש.

במה שנוגע לעולם המחקר, השדה של הפרעת הקשב רווי במחקרים קליניים, פסיכולוגיים וסוציולוגיים, אך נראה שבעולם הדתי והחרדי של אנשי ה-ADHD, ובמיוחד בקרב המתבגרים טרם נאמרה המילה האחרונה.

ניתן לומר בפשטות שהפרעת קשב היא ההפרעה הנוירולוגית השכיחה ביותר בקרב ילדים, ואחד מכל עשרה ילדים בעולם המערבי סובל ממנה. ההפרעה מורכבת מבעיות בתחום השליטה העצמית: בטווח הקשב, בוויסות רגשות, בשליטה בדחפים וברמת הפעילות. בעברית פשוטה, אדם עם הפרעת קשב, ובמיוחד ילדים ומתבגרים, מתקשים להתרכז בנושא אחד כשמשוה מגרה יותר נמצא ברקע, ומתקשים לחשוב לפני תגובה מילולית או גופנית. המשל המוכר של ד"ר האלוול, מחבר הספר "הורות יוצאת מן הכלל ADHD", אומר שהמוח של ADHD הוא כמו מכונת מרוץ עם מנוע טורבו אך עם בלמים של אופניים.

הקשיים היומיומיים של מי שסובל מהפרעה זו מלאי התמודדויות וניסיונות. התמודדותם של ילדי ונערי ADHD מאתגרים עוד יותר, כאשר מדובר באדם או ילד שומר תורה ומצוות. מצוות התורה מחייבות דחיית סיפוקים, נקודת התורפה המשמעותית ביותר לאדם עם הפרעת קשב, במיוחד עבור מתבגר שנמצא בשיא תסיסת החיים. עוד בעודו ילדים למדנו שיש ליטול ידיים בבוקר לפני שניגשים לארון הצעצועים, לעצור לפני הנגיסה בתפוח או הבמבה ולברך. לדחות את השינה ולקרוא קריאת שמע על המיטה, בגיל מאוחר יותר לחכות עם הסוכרייה שקיבלנו בליל שבת עד אחרי הקידוש, נטילת ידיים לפני הסעודה, לא לקום לפני ברכת המזון ועוד.

ההלכה דורשת מאתנו לעצור, לחשוב ורק אז לעשות או להימנע מעשייה. גם בעניין כוונת המצוות נפסק ש"מצוות צריכות כוונה", ולמרות שכוונת טעמי המצוות אינה מעכבת, הרי שהכוונה הפשוטה של קיום מצות ה' היא ודאי חובה לכתחילה. אדם שאצלו קיים המודל של "למקומות, רוץ היכון" יתקשה ביותר לקיים זאת. גם ברמת התודעה והרגש, אנו נדרשים לזכור בכל מצב את "שיוויוני ה' לנגדי תמיד"; "כל מעשיך יהיו לשם שמים"; "בכל דרכיך דעהו". התנהלות זו כמעט בלתי אפשרית כשיש הסחת דעת וחוסר יכולת להתבונן לפני פעולה.

הרמח"ל במסילת ישרים, תחילת פרק ב' כותב: "הנה ענין הזהירות הוא שיהיה האדם נזהר במעשיו ובענייניו, כלומר, מתבונן ומפקח על מעשיו ודרכיו, הטובים הם אם לא...".

כל עניינה של מידת הזהירות, המידה האשונה במעלות המידות, היא

היכולת לעצור, לחשוב, להתבונן, להיזהר ולתכנן - בדיוק אותן פעולות שהפרעת הקשב מונעת או לפחות מקשה על האדם לקיים.

גם בתחום התפילה קיים קושי. גם אם נוותר לאדם המתמודד עם ההפרעה על "ולואי שיתפלל אדם כל היום כולו" (ברכות כא, א), עדיין ישנן מספר שעות לא מבוטל של שהייה בבית הכנסת, המהווים אתגר של ממש. לילדים הסובלים מההפרעה התפילה החוזרת על עצמה שלוש פעמים ביום יכולה לגרום לחוסר יכולת ריכוז ובהמשך לכך, לשעמום ותסכול שיובילו לאנטגוניזם לתפילה ולמצוות בכלל.

לכל זאת נוסף התנהגות אימפולסיבית גם בחברה, וקושי גדול לעמוד מול "ואהבת לרעך כמוך" הרבה יותר מלידל רגיל, והרי לנו רשימה כמעט אינסופית של אתגרים משמעותיים העומדים בפני ילדי ונערי ADHD בכלל, ובחברה הדתית והחרדית בפרט.

לאור כל זאת, ננסה לתת סקירה של קווים מנחים להורים למתבגרים שלהם הפרעת קשב. הרכבת "המשקפיים" הללו תאפשר הבנה וליווי נכונים יותר של המתבגר הבונה את עולמו הרוחני:

פעור התפתחותי - מחקרים רבים מראים על כך שילדים ומתבגרים עם הפרעת קשב עלולים להימצא בתחתית הנורמה ההכרתית והשיפוטית ואף למטה ממנה. הביטוי לכך הוא בתפיסת המציאות, בהתנהגות ובקריאת הסימנים החברתיים. למשל, נוכל למצוא אצלם חוסר לקיחת אחריות על עשייה או אי עשייה והאשמות בלתי פוסקות של הסביבה. הם בדרך כלל הקרוב של החבר שהתחיל, המורה שהגזים והאוטובוס שהקדים. מה שכבר ברור, מוסכם ומצופה מבני גילם בכלל לא ברור להם. לא פלא שילדים ומתבגרים אלו נחשבים בעיני הסובבים אותם לילדותיים מידי. אנו מכירים זאת גם מהעולם של המבוגרים עם הפרעת הקשב, שלעיתים נראה שנסארו תקועים אי שם בגילאי העשרה ברמה ההתנהגותית.

ללא סבלנות ועצבים של ברזל יהיה קשה מאוד להציע את המתבגר הזה קדימה. לכן, גילוי הבנה, סבלנות וסלחנות כלפי בתחומי היום יום נצרכים בהחלט, ובפרט בנושאים המתחייבים לתחום התורני. לפני הכל, כדאי לבחון ולחשוב על מערכת ציפיות להתנהגות המותאמת למצבו. כשהקושי גדול, יש להתייעץ עם מורה הוראה על "התאמות" בכל תחום בעולם המצוות.

למשל, אם יש קושי בנושא שהייה הממושכת בבית הכנסת, יש לבדוק עם הילד מהו זמן שהייה שמסוגל לעמוד בו, ולקבוע איתו שישאר רק בזמן הזה. כמובן שיש לשבח אותו בכל פעם שעמד בו. לפעמים כדאי גם לבחור בית כנסת מתאים יותר למצבו ויכולותיו. במיוחד בנושא החינוך לתפילה, האיכות חשובה מן הכמות, ודווקא מלחמה על קוצו של יוד תרחיק אותו מהתפילה, וגרוע מזה מריבונו של עולם, חלילה. הבעיה מתחילה כשמוותרים לו מראש ומורידים לו סטנדרטים ללא חשיבה ותכנון וכך מקבעים את הנכות שלו לדורות. כדי להימנע ממצב זה יש לבנות ביחד איתו מדרג איטי ועקבי לפי יכולת הקיבול שלו תוך ליווי ומעקב תמידיים כשברקע חיזוקים מוחשיים ומילוליים אינסופיים.

חסך תמידי בתחושת השכר הפנימי (Reward Deficiency Syndrome: RDS) זהו מרכיב שמלווה באופן קבוע את בעלי הפרעת הקשב. בעקבות מחסור בזמינות הדופמין במוח, יש להם אובססיה לפעולות המעניקות להם תחושה טובה, הנאה וסיפוק מידיים. הדופמין מאפשר את הריכוז, ובהיעדרו קיימת סריקה מתמדת אחר גירויים היוצרים עניין ומעלים את רמת הדופמין. ילדים ונערים אלו אינם יכולים לסבול שעמום, חזרתיות ופרונטאליות יבשה. הם מתקשים ביותר להחזיק ראש בתהליך ששכרו המוחשי רחוק מן העין ומן הלב. מכאן שתפילה ולימוד סטנדרטי של גמרא והלכה יהווה קושי עצום עבורם. רבי עקיבא היה מחלק לילדים קליות ואגוזים כפיתוי וכשכר על לימוד התורה שלהם ומתוך שלא לשמה יבואו לשמה. אם החיבור והחוויה חסובים בחינוך שלנו לקיום תורה ומצוות, הרי שבשביל ילדים אלו רק החיבור של הלב יוכל להבטיח את קיומם בהתמדה. יסוד זה דורש מאתנו, הורים ומחנכים, חשיבה ותכנון תמידיים והרבה חשק וכוח.

סיבה נוספת לחסך בשכר הפנימי נעוצה בדימוי העצמי הנמוך של ילדים אלו. הנזק העיקרי של הפרעת הקשב הוא בחוללות העצמית. ילדים אלו לא מאמינים בעצמם לאחר שנכשלים מידי יום בדברים הפשוטים של החיים. תפקידינו כהורים ומחנכים להרים להם בכל מחיר את הדימוי העצמי ולמנוע כל אפשרות של תחושת כישלון בחיי התורה והמצוות שלהם. נביע שמחה על כל מעשה או התנהגות ראויה, ולו הקטנים ביותר. אם הילד הגיע לבית הכנסת, לקח סידור, ישב במקומו ופתח אותו והתחיל לרחרך - נפרגן לו על מה שכן עשה, ונעודד אותו להתפלל כפי כוחו. בשום אופן אין להשמיע משפטים ציניים ושיפוטיים.

צורך אמתי בפעילות - מוחם של ילדים עם הפרעת קשב רדום מבחינת הפעילות שלו. מחקרים משנות ה-90 הדגימו שריפת גלוקוז מופחתת במוחות אלו בזמן עשיית מטלה משעממת ומונוטונית. כלומר, בפעולות מונוטוניות הפעילות החשמלית נמוכה מהנדרש. התוצאה בשטח היא תחושת עייפות, כבדות ויותר על המשימה. כאן מגיעה ההיפראקטיביות שעניינה ליצור עניין ותנועה. גם ילדים עם הפרעת קשב ללא המרכיב התזזיתי, אלו החולמניים, סורקים כל הזמן את הסביבה בחיפוש אחר עניין, בים השעמום שמציף אותם. זוהי הסיבה שהטיפול התרופתי להפרעת הקשב נשען בדרך כלל על תרופות מעוררות - המוח הרדום "שולח" את הילד לפעילות שתעורר אותו.

מקורות:

לאבו, ר' (2005). קשה כל כך להתיידד איתך. הוצאת אמציה. תל אביב
דופול ג' וסטור ג' (2003). ADHD בבתי הספר. אסטרטגיות הערכה והתערבות. הוצאת אח קרית ביאליק.
פלוטניק, ר' (2008). לגדול אחרת. עולמם הרגשי והחברתי של ילדים בעלי לקויות למידה, קשב וריכוז. הוצאת יסוד. חולון
האלוול א' ורייטי ג' (1994). מריסת עצבים (ADD). הוצאת אור עם
טנגסקי, ש (2009). מי מפחד מ-ADHD? מדריך מעשי להורים ולאנשי מקצוע בתחום בעיות קשב וריכוז. הוצאת רימונים
גימפל, א (2013). אימון מוחי לריפוי הפרעת קשב וריכוז. בוקסר'ג' הוצאת לאור. ארה"ב
בארקלי, ר' (2003). לשלוט ב-ADHD. המדריך השלם והמוסמך להבנת הפרעות קשב וריכוז. הוצאת גלילה. תל אביב
טיאנו ש' ומנור א' עורכים (2012). לחיות עם הפרעת קשב וריכוז. הוצאת דיונון אוניברסיטת תל אביב.
צ'סטר ס' (2005). הילד בתוך השיריון. להתחבר לילד הסובל מ-ADHD ומקשיי התנהגות. הוצאת אח. קרית ביאליק
רץ, ס' (1998). ADHD. תכנית הפעלה מקיפה. עקרונות ודרכי התמודדות להורים ולמחנכים. הוצאת אח. קרית ביאליק

כשיש לילד מוח רדום יש להרבות בפעילות היכן שניתן, למשל, למנות את הילד ל"עוזר גבאי" בבית הכנסת. כך ניתן לו פעילות ותזוזה יחד עם תחושת ערך, אחריות וחוויה בבית התפילה. לתת לו להנחות חידון משפחתי בשולחן שבת. ניתן לחבר את הילד והנער למפעלי חסד בקרבת הבית שייספקו לו פעילות ערכית, ושוב, תחושת ערך עצמי. אם מדובר בלימוד תורה, יש לאפשר לילד ללמוד בעמידה עם סטנדר בקצה החדר, כך שיוכל לנוע ללא הפרעה לכיתה, או פשוט ללמוד בחברותא בבית מדרש, לפחות חלק מהיום - שם יוכל להתנועע כאוות נפשו. ובכלל, כדאי מאוד לשאול את הילד מה יוכל לעזור לו ללמוד ולהתפלל טוב יותר. תופתעו לדעת עד כמה הוא מכיר את עצמו!

רגישות יתר - ילד ADHD יכול להיות אימפולסיבי, היפראקטיבי, בעל מראה מרושל ופרוע עם דיבור בוטה במיוחד, וזו תהיה רק הקליפה החיצונית שלו. עם קצת מאמץ נוכל לגלות ילד חביב וטוב לב עם רגישות רבה מאד לסביבתו. יש לו כוונות טובות מאד אך לא תמיד מעשיו רצויים. קיים אצלו פער גדול בין המחשבה לביצוע. הראש חושב מהר מאד והתרגום בשטח לוקה בחסר. הוא יעשה הכל עבור מי שהוא שאוהב אותו באמת, וכאן נצרכת זהירות. הסנסורים שלו חזקים במיוחד והוא קולט מיד אם באמת אוהבים אותו או שאוהבים אותו על מנת לקרבו לתורה. המבוגר שיאהב את הילד באמת, יראה את חזקתו ויתמיד לצייר לו תמונת עתיד אופטימית - הוא זה שיזכה להיות שותף בהצלחתו.

פן אחר של הרגישות יכול להתבטא בליקוי בוויסות החושי. חשבו רגע על אנשים שמרגישים כל הזמן את התווית והצווארון של החולצה, את הגומי של הגרביים, מריחים ריח מסוים או שומעים בחוזקה את תקתוק השעון בחדר. כדאי לבדוק אם הבריחה המתמדת מהציצית קשורה לעניין זה, ולחפש ציצית שפחות תורגש על הגוף. גם שינה בסוכה עלולה להיות מאתגרת בגלל הריחות מבחוץ, רעש הרוח הנושבת וקולות השכנים בסוכה שממול. נדרשת כאן חשיבה רבה, תכנון מוקדם והטרמה באותם נושאים בהם קיים קושי או כישלון ידוע מראש, על מנת למנוע אותו, עד כמה שאפשר.

לסיכום, "חנוך לנער על פי דרכו". לכל נער דרך משלו ועלינו להתאים ולהטעים את משנתנו החינוכית באופן שיוכל לקלוט אותה, והכי חשוב, לאהוב אותה. ואז כשהיא תהיה דרכו שלו - "גם כי יזקין לא יסור ממנה".

נישואין פרטיים

עו"ד טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים



נישואין פרטיים הינם נישואין שלא נרשמו כדין ברבנות מוכרת. נישואין אלו הינם עבירה על פקודת הנישואין והגירושין (רישום) כאשר בסעיף 7 לפקודה נקבע לאחרונה: "כל שאינו דואג לרישום הנישואין או הגירושין שלו, או לרישום הנישואין או הגירושין שהוא סידר לאחר, דינו - מאסר שנתיים".

בתיק (רבני פ"ח) 857865/2 מיום (29/10/2013), כתב הדיין הרב דוד מלכא: "זהו תיקון חשוב מאוד לתקנת הציבור בישראל, ויש לקוות כי יהיה בו כדי למגר את התופעה של נישואין פרטיים וכן גירושין פרטיים, שהיא תופעה פחות רווחת אך חמורה מאוד עקב תקלות קשות בכשרות הגט והעדר דיווח על קיומם של נישואין וגירושין אלה".

הסיבות לנישואין הפרטיים:

ישנן סיבות שונות שבגינן בני זוג אינם מעוניינים להירשם לנישואין. בדרך כלל מדובר בסיבות כלכליות כגון שימור הטבות, בהם אחד מבני הזוג לא מעונין להירשם לנישואין ולהיות נשוי באופן רשמי כדי שלא להפסיד קצבאות שונות וביניהן הבטחת הכנסה, גמלאות, ומזונות לאלמנות שנפסקים עם הנישואין השניים.

הבעיה בנישואין פרטיים:

הנישואין הפרטיים יוצרים בעיות רבות. הבעיה העיקרית היא שהעדר רישום פוגע בטהרת הנישואין. יתכן שאישה אלמנה שנשארה והתגרשה באופן פרטי, גם אם כדן, תוכל על פי הרישומים להינשא לכהן לאחר גירושה זאת למרות האיסור לכהן לשאת גרושה. חמור מכך, אישה שנשארה כדן ולא נרשמה, תוכל להינשא לאדם אחר גם אם לא התגרשה כדן, עקב רישומה כרווקה. בעודה אשת איש, מעבר לאיסור התורה, הוולד יהיה ממזר. מעבר לכך, ישנן בעיות רבות בעצם הנישואין או הגירושין הנובעות מטעויות של מסדר הקידושין שלעיתים אינו בקי ומוסמך.

חומרת האיסור:

תקנת הרבנות הראשית מחודש שבט שנת תש"י קבעה איסור מוחלט לנישואין פרטיים, חו לשון התקנה (הובאה גם בשו"ת **היכל יצחק** אבן העזר א' הערות סימן ה). (הציטוטים חלקיים בלבד):

"ברשות קודשא בריך הוא ושכינתיה, וברשות בית דין של מעלה ובית דין של מטה וברשות רבנן קדמאי מרי ארעא דישאל, ובהסכמת הגאונים הגדולים חברי המועצה המורחבת של הרבנות הראשית בישראל גוזרים ומתקנים בתוקף תוה"ק ככל תקנות ישראל שנעשו בישראל לקהילותיהם ולדורות עולם:

א. אסור לכל איש ואשה מישראל לקדש ולאסר שלא בשעת חופה ובעשרה אחרי הרשמת הנישואין במשרדי לשכות הרבנות שבכל מקום. איסור זה רובץ בחרם חמור על כל איש מישראל שהוא נזקק לעדות קידושין - אירוסין אלה, והוא נחשב לחוטא פלילי שראוי להענש עליו... כל איש שארס לו אשה שלא בשעת חופה וקידושין כנ"ל, חייב לגרש ארוסתו זאת בגט כריתות כדת משה וישראל, אחרי תשלום פצויים ככל אשר יפסקו עליו בי"ד מוסמך מהרבנות הראשית לארץ ישראל. ועד אשר יגרש ובתשלום הפצויים כנ"ל, חייב במזונותיה כפי אשר יטילו עליו בי"ד..."

ב. דבר נהוג ומקובל בארץ - ישראל מפי מרנן ורבנן תקיפי ארעא דישאל הקדמונים זצ"ל, וכן נהוג ברוב קהלות ישראל שלא לסדר קידושין, נשואין, אלא ע"י מוסמכים וממונים לכן מטעם הרה"ר לישראל ולשכות הרבנות המקומיות ומשרדי הרה"ר שבכל עיר וכרך..."

בתיק רבני (פתח תקווה) 911486/1 מיום א' בתמוז התשע"ג (09/06/2013) הפנה כב' בית הדין לחרם ירושלים שהוכרז בכנס רבנים בשנת תש"י האוסר על עריכת נישואין פרטיים שלא בפיקוח הרבנות, ועל סנקציה שנהגה עוד מזמן הגאונים לבטל נישואין פרטיים (מ' אלון, המשפט העברי, עמ' 540; שרשבסקי דיני משפחה, עמ' 431). לאור האמור קבע בית הדין בפסק דינו כדלקמן: "ביה"ד רואה בחומרה רבה מעורבותם של רבנים המכהנים כרבני שכונה בעריכת נישואין פרטיים שהם בגדר "נישואין פיראטיים", וכבר התרענו על כך בהחלטות שניתנו על ידינו בתיק תיקון מעמד אישי 210739/1 ועוד".

הדין הנהוג בפועל בבתי הדין

למרות כל האמור לעיל, יש מקום לפקפק בתוקפה של התקנה וביכולתה לשמש כעילה לחיוב גירושין, ונראה כי התקנה לא תקפה בכל בתי הדין הרבניים.

תוכן התקנה מלמד שניתן לחייב גירושין במקרה שלא היה רישום נישואין או שמסדר הקידושין אינו מוכר. זאת ועוד, למרות לשון הברור של התקנות, יש מקום לצטט מספר החלטות שאינן מחייבות בגירושין עקב הנישואין הפרטיים ולהפך, מחייבות את הבעל בתשלום מזונות אישה ככל נישואין כשרים. כך למשל החלטת כב' ביה"ד האזורי בת"א בהרכב הדיינים הרבנים פרובר, הדאיה ורלב"ג שליט"א בתיק מס': 304361/2



מיום 3/11/14, שם חייבו את הבעל במזונות אישה למרות שהוברר בפניו שהצדדים נשאו כדמו"י בנישואין פרטיים. כב' ביה"ד האזורי לא מצא לנכון לחייב את האשה בגט או לבטל זכותה למזונות בגלל שהנישואין נעשו באופן פרטי. גם לאחר פרישתו של הרב פרובר שליט"א לגמלאות וכניסתו של הדיין הרב דוד שני שליט"א להרכב, ניתן פסק דין וגם הוא פה אחד, ובו קבע ביה"ד שאין לחייב את האשה בגט וחייב את הבעל במזונות קבועים. כב' ביה"ד האזורי לא מצא לנכון לבטל זכות האשה למזונות מטעם של נישואין פרטיים, ואדרבה קבע שאין לאיש עילת גירושין.

כמו כן החלטת כב' ביה"ד האזורי בירושלים בהרכב הכולל את כב' הראב"ד הרב שיינפלד והרבנים אברג'יל וטולידאנו שליט"א, בתיק מספר 1028785/4 מיום 17/5/15 אשר קבעו בהחלטתם לדחות את בקשת הבעל בדבר העדר סמכות בית הדין בתביעת מזונות האשה מנימוק של נישואים פרטיים וקיימו דיון לחיוב האיש במזונות אישה.

יתר על כן, מעיון לא ממצה בפסקי דין מהתקופה האחרונה בלבד, עולה כי לכל הפחות שלושה עשר דיינים היושבים וישבו בבתי הדין הרבניים של מדינת ישראל לא מצאו לנכון לחייב גירושין במקרה של נישואין פרטיים (השוו: גם לפס"ד קסג מהמאגר המקוון). כיוון שכך גם אם תמצוי לומר שאכן קיימת תקנת הרה"ר משנת תש"י הרי שלא נתקבלה ליישום על ידי בתי הדין ולכן אין לחייב גירושין על בסיס התקנה. יצוין כי לעומתם נמצאו שני דיינים בלבד המחייבים בגירושין רק עקב הנישואין הפרטיים, הרה"ג איגרא וזמיר בתיק רבני (גדול) 1009719-3 מיום 10/8/2015.

האם יש תוקף לתקנה לא מיושמת?

חלותה של תקנה נובע מהנהגתה ולא מעצם תקנתה. טרם באים להסתמך על תקנה, מוטלת החובה לבדוק האם התקנה מיושמת בפועל בבתי הדין. אם התקנה מיושמת, ניתן לומר שיש מנהג מחייב שעל פיו ניתן לחייב גירושין. אולם במידה ולא כל בתי הדין נוהגים כן אזי אין כאן תקנה שהתפשטה והפכה למנהג מחייב וממילא אין לחייב גירושין על סמך אותה התקנה.

הלכה זו מפורשת בדברי הרמב"ם בהלכות ממרים פרק ב הלכה ב: "בית דין שגזרו גזרה או תקנו תקנה והנהיגו מנהג ופשט הדבר בכל ישראל". אם לא פשט הדבר בכל ישראל אומר הרמב"ם שם בהלכה ו: "הרי שגזרו בית דין גזירה ודימו

שרוב הקהל יכולין לעמוד בה, ואחר שגזרו פקפקו העם בה ולא פשטה ברוב הקהל הרי זו בטלה ואינן רשאים לכוף את העם ללכת בה". במהלך תולדות עם ישראל תוקנו תקנות רבות שכיום אינן מתקיימות, כגון רובן של תקנות שו"ם. תקנות אלו לא פסקו מלהתקיים בגלל שהחליטו לבטלן אלא משום שהפסיקו לנהוג על פיהן. אפילו בזמן שהתקנות תוקנו לא תמיד הן התקבלו, כך לדוגמה, בשו"ע אהע"ז סימן א סעיף י', שמביא את חרם רבינו גרשום כותב "שלא פשטה תקנתו בכל הארצות". רצונו לומר שעצם התקנה אין בה בכדי לחייב אלא אם כן פשטה התקנה ונתקבלה.

כפי הנראה בבתי הדין עדיין לא גבשו עמדה אחידה חד משמעית ומחייבת האם יש לחייב בגירושין רק משום שבני הזוג נישאו בנישואין פרטיים. אולם רוב ההחלטות מהעת האחרונה לא מחייבות בגירושין רק בשל נישואין אלו.

כב' הרב הראשי הרב דוד לאו שליט"א ציין בתיק רבני (גדול) 1009719-3 מיום 7/4/16 כי: "ההתייחסות לנישואין פרטיים חייבת (ת) להגיע לשולחנו של נשיא בית הדין הגדול... למרות הנ"ל לא אמנע מלהעיר את דעתי על ההשלכות שישנן לאותם אלו שבניגוד לתקנות הרבנות... וכי יש בכך פגיעה בזכויות הצדדים שנישאו, מה גם שהדבר נעשה באופן זה על מנת להבריח מהרשויות, דבר חמור כשלעצמו". למרות ההחלטה: עד למועד כתיבת שורות אלו נשיא בית הדין הגדול לא קבע דיון בעניין ולא הביע עמדה.

סיכום

מן המקובץ נמצאנו למדים כי יש דיינים המחייבים בגירושין בנישואין פרטיים ויש שאינם מחייבים. יש שאינם מחייבים בגירושין אך אינם מחייבים במזונות אישה. בזכויות הנובעות מהנישואין, כתב הגר"צ בוארון בתיק רבני (גדול) 1009719-3 מיום 13/12/15 לגבי חיוב מזונות אישה בנישואין פרטיים: "לגופן(ם) של דברים צריכים עיון טובא להלכה". ויש המחייבים בגירושין ופוטרים ממזונות. עד החלטת ברורה כפי שכתב הרב הראשי לישראל, יש לדעת כי החוק האזרחי רואה בחומרה את הנישואים בנישואין פרטיים עד כדי הטלת עונש כבד על הנישואים ועל עורך הקידושין. אם כן, כדאי להירשם כדין ולחסוך שאלות ומבוכות. ■

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

ביטחון עצמי

מיכל אמיר M.A יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית, מאמנת משפחות לילדים בעלי הפרעת קשב וריכוז. מרצה ומרכזת פרויקט הנחיית הורים במרכז י.ג.ר | 052-6134658



ביטחון עצמי הוא הצל שנולוה לאדם משלב לידתו למשך כל חייו. הביטחון העצמי ישפיע על מידת הצלחתו של האדם, השפעתו והערכתו בעיני עצמו וסביבתו. למושג בטחון עצמי נלווים המושגים דימוי עצמי והערכה עצמית, הנראים זהים, אך משלימים את תחושת הערך הכללית ונבנים נדבך על גבי נדבך החל מרגע הלידה ובמהלך התפתחותו וגדילתו של כל יצור אנושי.

ירגיש בטוח יותר עם הסובבים אותו.

חסר ביטחון:

- יחוש להתקדם, לבצע שינויים מיוחדים וחסר יכולת
- יתקשה בקבלת החלטות
- יהיה חסר אמון עצמי
- יבטל את ההצלחות של עצמו, גם כאשר הוא מצליח
- עסוק במידה רבה במה יגידו אנשים אחרים ומה יחשבו עליו
- יעדיף את טובת האחר על פני טובתו העצמית.

מאחר ולביטחון העצמי יש השפעה על כל תחום בחייו, חשוב לסייע לעצמו ולילדיו בהשגתו ובנייתו. חשוב לציין כי ניתן לשפר בכל שלב בחיים את ההערכה העצמית, הדימוי העצמי ואת תחושת הביטחון העצמי.

דרכים להעלאת הביטחון העצמי בקרב עצמנו ובקרב ילדינו:

1. ציון לשבח על התנהגות טובה. יש לשבח על התנהגות טובה, והחשוב הוא להסביר על מה אנחנו משבחים. לא להסתפק בהערכה כללית אלא להסביר בדיוק על מה הציון לשבח. כך הילד לומד לקשר בין השבח למעשה.

הספר האמריקאי (Bronson & Nuture Shock Merryman 2009) "חשיבה חדשה של ילדים" מעורר מחדש את הוויכוח בדבר מתן שבחים לילדים ועוסק בשאלה עד כמה נכון לשבח. אחת הטעויות הגדולות המוצגות בספר היא שהתרבות המערבית מייחסת חשיבות מוגזמת לטיפוח הדימוי העצמי והביטחון העצמי של הילד וגורמת להורים לשבח את הילד ללא הרף, גם כאשר הוא אינו ראוי לכך. הסכנה בהתנהגות זו היא שאנו מגדלים דור של "מכורים לשבחים", שבשעת האמת יתקשו להתמודד עם אתגרי ומכשולי החיים. מסיבה זו יש להשתמש במתן שבח באופן מבוזר ונכון.

2. לאפשר להיכשל וללמוד מהכישלון

מחקרים אמריקאים שנעשו על "דור השבחים" - ילדים שגדלו במציאות של הצפה בשבחים, העידו על כך שהיה קשה לצעירים אלה

להתמיד במקום עבודה בבגרותם. בכל פעם שהמעסיק שלהם היה מפסיק לשבח אותם ומתחיל לדרוש, הם נטשו את העבודה ופנו לחפש עבודה חדשה תחת מעסיק חדש. ילד שלומד שכיולון הוא עוד שלב בחיים ומקור לצמיחה ולמידה יגדל להיות מבוגר בעל ערך עצמי גבוה יותר.

3. להדגיש את החוזקות והיחודיות של הילד: יש לשקף לילד את היכולות שלו, התחומים בהם הוא מוכשר ולהימנע מביקורתיות בתחומים שהם פחות מפותחים אצלו.

4. שלטו במחשבות שלכם: חשבו חיובי ודאגו לשלוט בחשיבה השלילית שלכם. בכל פעם שהיא צפה ועולה החליפו אותה במשפטים שעוזרים לכם להתגבר ולהמשיך בדרך.

5. תיהנו מהצלחות קטנות. זכרו: הצלחה קטנה מביאה להצלחה גדולה.

6. אדיסון ניסה 9999 דרכים עד שהגיע לכך שורת החשמל תעבוד זכרו: "מה שלא הורג מחשל". אורך רוח וסבלנות יקדמו אתכם לעבר המטרה.

7. קבלה עצמית - היו חברים של עצמכם, אף אחד אינו מושלם, אין לאחרים שום דבר שאין לכם - הכל קיים בתוכם, קבלו את עצמכם ותכבדו את עצמכם.

8. התרחקו ממצבים שמורידים אתכם למטה: מריבות, רכילות, להימצא בקרבת מתלוננים

9. התעלו על הכישלונות שהתרחשו בעבר. חפשו בזיכרון מה הייתה המטרה לפני שנכשלת והצת אותה מחדש. נסה להיזכר בסיבות מדוע התלהבת מלכתחילה - ולהתלהב שוב מהמטרה הזאת. ויליאם יאנג אליוט אמר: "תעצים את הנקודות החזקות שלך, אפשר לחולשות שלך לגסוס, תן להם למות מחוסר תזונה..."

ולסיום, דבריו המעודדים והמחזקים של רבי נחמן מברסלב: "צריך האדם להיזהר מאוד, להיות בשמחה תמיד. ואפילו כשהוא מתחיל להסתכל בעצמו, ורואה שאין בו שום טוב, אף-על-פי-כן אסור לו ליפול מזה, אלא צריך לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב, כי איך אפשר שלא עשה מימי איזה מצווה או דבר טוב"



יועץ כלכלי

בונה תכניות לשיפור ואיזון פנסי ויוצר בטחון כלכלי

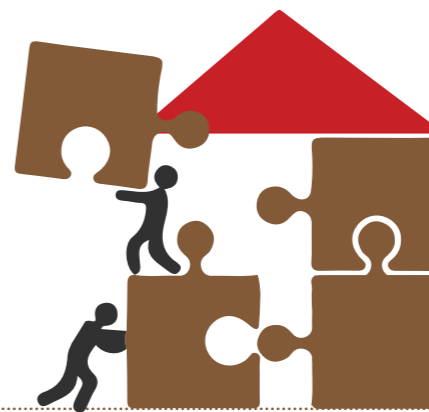


הכשרת יועצים כלכלה נבונה במשפחה

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

- הכשרה מקצועית ומעשית לזיהוי בעיות וסיוע בבניית תכניות כלכליות לשיפור, איזון והבראה
- הקניית ידע תיאורטי בשילוב פרקטיקה ועבודה מעשית תוך ליווי משפחות במהלך העבודה.
- הכוונה ליישום והשתלבות בשוק העבודה

לפרטים והרשמה: 02-6321-617
meytal@ynrcollege.org



בונים משפחה חדשה

התמודדות עם קשיים בנישואין מורכבים

רינה בלום, עו"ס ופסיכותרפיסטית, טיפול קצר מועד ביחידים וזוגות. 052-4491234

מספרם הגדל והולך של הזוגות המתגרשים יוצר מציאות בה רבים בונים זוגיות חדשה לאחר גירושין ומנסים להקים תא משפחתי עם בני זוג חדשים כשלכל אחד מבני הזוג ילדים מהנישואים הקודמים. משימה זו אינה פשוטה ומציבה בפני כולם אתגרים מורכבים וקשיים הדורשים התמודדות.

בתחום הכלכלי: כל אחד מבני הזוג מביא עמו רכוש ונכסים כלכליים שנצברו בנישואים הקודמים, כמו גם קשרים כלכליים עם בן הזוג הקודם, בעיקר כאשר ישנם ילדים שעדיין לא הגיעו לבגרות מנישואים אלה. מומלץ מאד שבני הזוג המעוניינים לבנות משפחה חדשה יחדיו, יגיעו כמה שיותר מוקדם להסכמות לגבי האופן בו הם מעוניינים לנהל כלכלית את המשפחה החדשה. כל זוג יכול לקבוע לעצמו את הסידורים הכלכליים המתאימים לו, שכן אין מתכונת אחת המתאימה לכולם. ניתן, כמובן, ורצוי לנסח הסכם פורמאלי המסדיר את הקשר הכלכלי וניתן להיעזר בעורך דין לשם כך. בהסכם כזה ידונו ויסיימו בני הזוג לגבי הרכוש שכל אחד מהם מביא עמו לחיים המשותפים, כולל למי הם יורישו בעתיד רכוש זה, וגם יקבעו את האופן בו תתנהל המשפחה החדשה מבחינת חלוקת ההוצאות: האם יפתחו חשבון בנק משותף או ימשיכו כל אחד לנהל חשבון נפרד, או שילוב שתי האפשרויות, כיצד תתחלקנה ההוצאות של המחיה והוצאות על גידול הילדים וכו'.

הקשר עם בני הזוג הקודמים: בזוגיות פרק ב' כל אחד מבני הזוג מקיים

קשר כלשהוא עם בן הזוג הקודם, במיוחד כאשר ישנם ילדים שעדיין לא הגיעו לבגרות. פעמים רבות קשר זה טעון ורווי מתחים על רקע של סכסוך כלכלי מתמשך וקונפליקטים לגבי גידול הילדים. בני הזוג החדשים מוצאים את עצמם פעמים רבות במצב לא נעים כאשר הם נדרשים לנקוט עמדה בסכסוך ולהיות בעמדת הגנה על בן זוגם החדש. לפעמים הם מנסים לפתור את הסכסוך בדרכי נועם ואז נחשדים כ"לא תומכים" והדבר עלול ליצור קשיים בזוגיות החדשה. גם לקושי זה כדאי שתהיה מודעות לפני המעבר למגורים משותפים.

נשים שנישאות לבן זוג אשר לרוב משלם דמי מזונות לילדיו מנישואיו הקודמים, לעיתים מרגישות נפגעות כלכלית מהמחויבויות של בן זוגן וזועמות על רצונו לתת כספים לאם ילדיו. גם בנושא זה חייבת להיות הכנה לפני הנישואין, ונדרשת שקיפות, פתיחות והבנה הדדית.

לאנשים שכבר פרקו נישואין פעם אחת, קל יותר לחשוב שגם את הזוגיות השנייה ניתן לפרק בקלות אם הנישואין לא יעלו יפה ולא ניתן יהיה להתמודד עם הקשיים. חשוב לעבור לפני המעבר לזוגיות החדשה תהליך שבו מעבדים כל אחד לחוד את התובנות מהזוגיות הקודמת ואת הלקחים שניתן ללמוד ממנה.

זוגיות בפרק ב' מעמידה את בני הזוג בפני קשיים ואתגרים לא פשוטים להתמודדות. פעמים רבות יכול להיות קל יותר אם זוגות אלה יפגשו עם מטפל המנוסה בזוגות בפרק ב' כדי להכין את עצמם וללמוד כיצד ניתן להתמודד טוב יותר עם המשימה החדשה של החיים.

המעבר למגורים משותפים: כאשר מחליטים בני זוג להינשא ולעבור

לגור יחדיו עם הילדים מהנישואים הקודמים, ישנה חשיבות עליונה להכנה מתאימה לכך. מבחינת בני הזוג עצמם יש חשיבות למודעות לכך שהיחסים עומדים לעבור שינוי משמעותי עם המעבר לחיי שגרה יומיומיים ושהשינוי הזה משמעותי מאד לעצם היחסים הזוגיים. חשוב מאד להיות מודעים לכך שישנו פער בין הציפיות שיכולות להיות מאד גדולות מהקשר הזוגי החדש, לבין מה שיהיה בזוגיות במציאות היומיומית. פעמים רבות בני זוג שפירקו נישואים קודמים ויצאו מהם מאוכזבים, מחזיקים בציפייה שהנישואים או הזוגיות החדשה תהיה כולה "ורודה" ונטולת בעיות. זוהי כמובן ציפייה לא מציאותית שיכולה לחבל גם בקשר החדש. רצוי מאד שבני הזוג יכנסו לקשר מתוך ידיעה שגם בקשר החדש יצטרכו להשקיע וללמוד מטעויות העבר שלהם כדי לא לחזור עליהן.

מבחינת הילדים מהנישואים הקודמים חשוב מאוד לשוחח עמם על ההחלטה למגורים המשותפים ולתת להם אפשרות לומר מה הם חושבים ומרגישים לגבי ההחלטה. לא מומלץ לתת לרגשות ודעות הילדים להשפיע על ההחלטה מרגע שהתקבלה, אך ישנה חשיבות להקשיב לרגשותיהם ולנסות להפיג כמה שניתן חששות הקשורים לכך ואף להתייחס ולטפל בקשיים שהם מעלים. חשוב מאד לשוחח עם הילדים על הקשיים הצפויים בהקמה של המשפחה החדשה, על ההתמודדויות הצפויות ועל הקושי של חיים יחד עם הילדים של בן הזוג החדש. בני הזוג הנישואים צריכים אף לקבוע את סמכותו של בן

טיפ טיפה לחיים

טיפים ממומחי האגודה



הדרכת כלה - כחלון הזדמנויות

רות בן סימון יועצת זוגית, מדריכת כלות ומאמנת אישית
052-7692058

מחקרים מראים כי שליש מהזוגות הנישואים מדווחים על זוגיות מאושרת ומספקת, שליש נוסף חווים גירושין רגשיים, כלומר חיים כנישואים, אך בודדים רגשית. השליש הנוסף יתגרשו במהלך חייהם.

מחקר נוסף מעיד שזוגות הנהנים מחיי נישואין מאושרים ומספקים יחלו פחות, ואילו זוגות המצויים במתח באופן תמידי, חשופים יותר למחלות גופניות כמו מחלות לב וכלי דם, ומחלות נפשיות כדיכאון וחרדה.

אנשי מקצוע יודעים כיום שזוגיות מספקת אינה תוצאה של מזל או תכונות אופי חיוביות בלבד, אלא פועל יוצא של עשייה משותפת ופעילות עקבית. זוגיות יציבה ומספקת נבנית משילוב של למידה ועשייה. על מנת לעבוד ולנהל את הזוגיות נכון, אין מנוס מלמידה. כפי שלא יעלה בדעתנו לנהוג במכונית מבלי שלמדנו קודם את כללי הנסיעה והבטיחות, ואת אופן הפעלת כלי הרכב עצמו, כך בנישואין, על מנת להפעיל נכון את התא הזוגי, יש ללמוד ולהכיר תחילה. כניסה לחיי נישואין ללא למידה תוביל בהכרח למצב כמעט בלתי נמנע של קשיים ותסכולים שהיה ניתן לדלג עליהם אילו השכילו בני הזוג ללמוד ולהתנהל בהתאם לידע שרכשו.

מכאן חשיבותה הרבה של ההדרכה טרום הנישואין, הן בחלק ההלכתי, ההכרחי לבניית הבית על פי תורתנו הקדושה והן בחלק הרגשי. הדרכה נכונה תקנה ביטחון לכלה הצעירה בכניסתה לחיים חדשים, על ידי למידה והבנה של מהות חיי הנישואין וצרכיהם של כל אחד מבני הזוג. ההדרכה תפתח צוהר לעולם הרחב של הזוגיות ותתן מוטיבציה להתבונן, לחקור וללמוד עוד על מהות הנישואין בכלל ועל הזוגיות הספציפית של הזוג החדש בפרט.

לימוד ההלכות הקשורות לטהרת הבית בצורה ברורה, בהירה ומדויקת תאפשר לכלה לחוש מספיק ביטחון בידע שרכשה, על מנת לקיים נכון את ההלכות החדשות לה בתכלית, מתוך שמחה, וחלילה לא מתוך חשש, פחד או חרדה. ההדרכה טרום הנישואין היא הזדמנות ללמוד כלים ומיומנויות לניהול זוגיות בריאה, ניהול נכון של קונפליקטים, תקשורת ברורה ואפקטיבית, והבעת צרכים. חשיבות רבה יש ללמידה והסבר על קדושת הבית ממקום פתוח, מרגיע ומקצועי, לימוד בצורה הזו ימנע קשיים ומצוקות העשויים להתרחש.

למדריכת הכלות יש אחריות עצומה והשפעה רבה על אופן בניית הקשר הזוגי של הכלה החדשה, זו זכות גדולה וחובה לא פחות. לכן חשוב מאד לבחור מדריכת כלות שמתאימה לאישיותה, הלך רוחה והשקפת עולמה של הכלה. כאשר תהיה התאמה בין הכלה למדריכה, הלימוד יתקבל על ליבה ויפנם כהלכה.

הדרכה לא נכונה או לא מתאימה יכולה לגרום חלילה להרס במקום לבניה, וייתכן שלא תהיה הזדמנות שניה לתיקון. נזכור כי: "אין לנו באנושות דבר נקדש וראוי להיות מרומם, כקדושת קשר ברית הנישואין" (הרא"ה קוק)

אגודת היועצים



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
Association of Counsellors and family therapists in Israel

בחסות חוג הרופאים
בנשיאות הרה"ג יצחק זילברשטיין

ברוכים הבאים לחיים חדשים!

מוקד ארצי לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי
הדרכה, הכוונה וייעוץ
מאנשי מקצוע מוסמכים
בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

אגודת היועצים מרכזת בשבילך את מיטב היועצים והמטפלים שומרי תורה ומצוות בפריסה ארצית.

< רשת קליניקות ארצית

< מענה אישי ודיסקרטי

* ייעוץ נפשי * מרכז טיפולים לילדים ונוער * גישור וליווי בהליכי גירושין * מרכז בריאות למשפחה * ייעוץ משפחתי * ייעוץ זוגי

1700-5000-65

קו חירום: 073-3204-200

YEHUDIT@ACFT.ORG.IL | WWW.ACFT.ORG.IL

ללמוד להוביל להשפיע

עשרות בוגרי י.נ.ר מובילים שינוי בכל יום. בהצלחה!



הצטרפו גם אתם ללימודי מקצוע שהם דרך חיים

לימודי תואר ראשון B.A.

- האוניברסיטה הפתוחה
- פסיכולוגיה
- מדעי החברה והרוח
- מדעי המדינה

לימודי הנחיה

- הנחיית קבוצות
- מנחי הורים חינוכיים
- מנחי הורים לסוכרת נעורים
- מדריכי חתנים/כלות
- דולות - תומכת לידה
- ילדים ונוער בסיכון
- נוער נושר ומתבגר

לימודי ייעוץ

- ייעוץ נישואין ומשפחה
- ייעוץ ארגוני
- ייעוץ תעסוקתי
- אימון אישי - Coaching
- יועצים לכלכלת המשפחה
- גישור כללי ומשפחתי
- טוענות בית דין

לימודי טיפול

- פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית - C.B.T
- טיפול משפחתי
- דמיון מודרך 1 NLP
- לוגותרפיה
- טיפול התנהגותי - ABA

