

כלים שלובים

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

תקוה בעת חורבן
מנחם זיגלבוים

3



12
7 כוכבים
הרב דן טיומקין

22
מבטן ומלידה
דר' חנה קטן



ללמידה להובייל להשפייע



הילכו שנייהם?

על אמונה, טיפול ומה שביניהם

רב אריה מונקן, מנכ"ל בית חם

או אובדן, יתקבל אצל האחד באופן שונה מאשר לחלוtin מהאחר. אם כך, למעשה, אין אף מטפל בעולם שיתווחה לנו בעדויות וברגשות. לכן ממילא קיים שוני מהותי בין כל אדם בכלל, ובין מטפל ומתופל בפרט, וכן לראות בשוני בהשקבת העולם שונה מכל שני טبعי ואנושי אחר, שכן בכל זאת קיים עולם טיפול סמייע לאנשים רבים ומצליל את חייהם.

המסקנה היא שלא מחייב שהักษוי של המטופל יתרפרש ויובן על ידי המטפל מתוך הזדהות עם הקשי או העביה. מספיק שהבעיה תיגע בנקודת זהה בנפשו של המטפל, בנקודת האשה אותה הוא מכיר מחייו, כי אין טיפול שלא נוגע ומגען מקומות בנפשו של המטפל.

למרות כל האמור, נהוג לחלק בין טיפול רפואי לטיפול פסיכו- רפואי. טיפול של רופא המטפל האנושית. לעומת זאת דיכאון, חרדות, פסיותות וכו', אין העדפה לכך שהרופא יהיה מאותו רuke. מה שאין כן בטיפול, המעלת תכנים הקשורים לדרכ חיים, אמוןנות, דילמות, סדרי עדיפויות ועוד. בטיפול, ככל שהמטוסל יהיה קרוב יותר לאלה דרך דרכ חיים והשקבת עולם של המטפל, ברוב המקרים יוכל לו להנחות נקודות הדורשות התיחסות מוביל להרגיש שהוא חייב להסביר או להצתק. לפי אותו משקל, ניתן להסביר לשוטאים האם בכוח האמונה נתן לרפא אנשים יותר בקהלות. ככל שמדובר על דיכאון, פסיותה, מצבים של מחלת חייו שלו.

בנוסף, אם נעמיק יותר, נגלה שמדובר חז"ל הקובל ש"כם שאין פרצופיהם דומים, כך אין דעותיהם נסות" (סנהדרון ל"ח, א), יכול לפחות לממשה אין אדם זהה לחברו בעדותיו והרגשותיו. אותה שמחה ולהלפין אותו כאב, עשוי להתרשם ולהתkal אל כל אדם בצוותה. סיוף החיים הכולל יתמות,

שתי השאלות גם יחד מוכונים לאותה שאלה: האם מטפל ומוטפל חיברים להיות בעלי אותה אמונה, תרבות, רuke ומעמד כלכלי וחברתי על מנת שטיפול יצילח.

חז"ל אומרם "אל תדו אחות חברך עד שתגע למקומו" (פרק אבות, ב) והוסיף אחד האגדה ר' רומי, שמאחר ולעולם לא תגיעו למקום, מAMIL אין לך את היכולת לדון אותו. אך חז"ל מדברים על "דון". טיפול שניינו על ידי מטפל מוסמך אינו זו את המטפל אלא מלבד ומכבר אותו נושאים וחסמים הקשורים לחיה, מעבד ומהנה הסתכלויות ופירושים שונים לאירועים.

הניסיון הרפואי מעיד כי החשוב ביותר בהליך הרפואי הוא ההסתrema בין המטפל למטפל בrama האנושית. לעומת זאת יתכן שהמטוסל והמטפל יהיו מאותו הרuke, אך יהיו שונים באופיים והטיפול נדון לכישלון. כך גם להיפך, מטפל שmagען מruk שונה לחלוtin, יכול ליצור חברו מצוין והרגשה של הבנה הדידית, והרי שהטיפול יכול להצליח מאד.

ברוב המקרים אין צורך שהקשוי יהיו מאותו סוג או גון בכדי שמטוסל יבין מטפל. גם המטפל הוא דמות אנושית שחווה קשיים בחיה היומיום, וגם חייו מורכבים מairoוים ממשחים ומאתגרים. את רוב סוגיה הרגות המטפל מכיר מוחיו שלוחה תמודזיותו במלך חייו שלו.

בנוסף, אם נעמיק יותר, נגלה שמדובר חז"ל הקובל ש"כם שאין פרצופיהם דומים, כך אין דעותיהם נסות" (סנהדרון ל"ח, א), יכול לפחות לממשה אין אדם זהה לחברו בעדותיו והרגשותיו. אותה שמחה ולהלפין אותו כאב, עשוי להתרשם ולהתkal אל כל אדם בצוותה. סיוף החיים הכולל יתמות,



סוגיות התאמת מטפלים והנגשה תרבותית בטיפול בבריאות הנפש עליה
לעתים קרובות ממקומות שונים, מאנשים שונים ובקשרים שונים.
האם הטיפול באוכלוסייה דתית שונה בעקבות האמונה בברוא עולם? ומנגד - האם רפואי באוכלוסייה דתית
במגון תחומי ידע להעשרה, העצמה והתפתחות אישית ומקצועית.
סדנאות יומיות חדשות מידי שכוב:

14 ברכ סבר **דכוון לאחר לידה**



16

רינה בלום **בונים משפחחה חדשה**

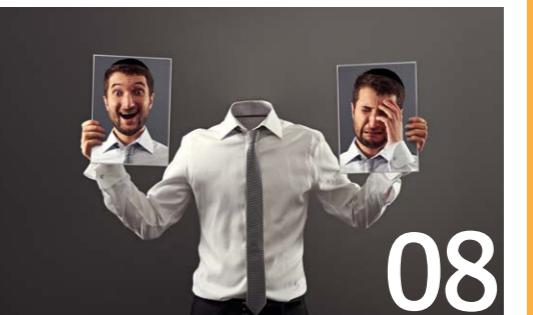


30

04 **משפחה בהלכה**



06 **הרה"ג משה פנירו שליט"א**



08 **7 כוכבים**

הרב דן טוימקין

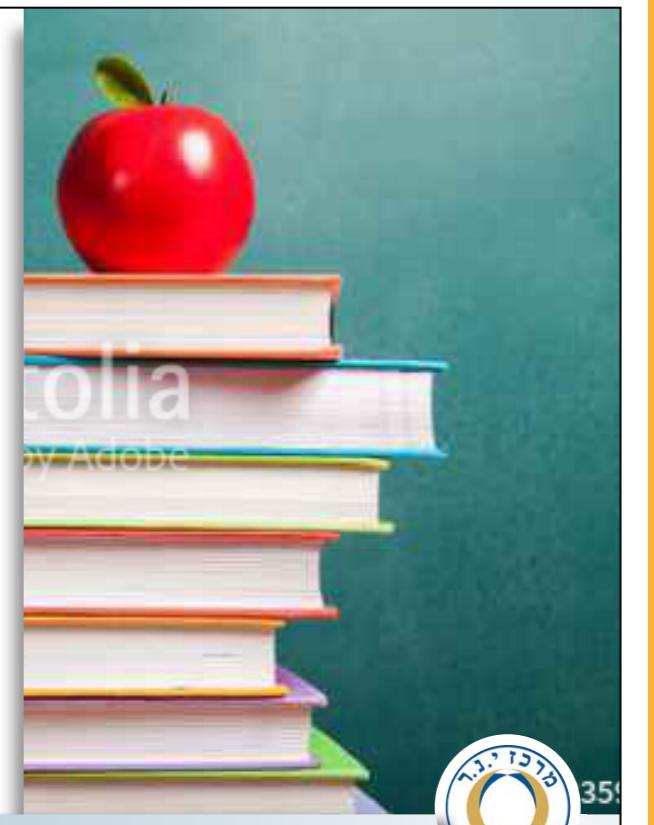
סדנאות פלאס
הцентр למרכז הסדנאות של מרכז י.ג.ר.

במגון תחומי ידע להעשרה, העצמה והתפתחות אישית ומקצועית.

סדנאות יומיות חדשות מידי שכוב:

חכמת שפת גוף ושפה הפנים | פסיכותרפיה גופית | טיפול חנונעה | שיטת הבנזהה - בירון קויזי | כירולוגיה - אבחון לפ' יד | דמיון מודרך 1 ו NLP | שיפור מערכות חיים ויצירת השפה | ציווי לילים | אבחון בצלבים | ניהול ו�� | הפעטות אכילה | אבחון בצלבים | ניהול ו�� | התמכרות | קלפים טיפולים | קליפים טיפולים | פסיכולוגיה חיובית | גישב וריכח | חרdotות וועוד.

תעודת והטבה לכל משתתף/ת



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



כלים שלובים | גליון 69
chorban v'banya b'mishpacha

כתב העת יצא לאור ע"י מרכז ג'ר (ע"ר), בחסות אגודות היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר).

מנכ"ל: טור' מאיר שמעון עשור
יוזר: הר' יוסף קהתי
עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות
הכרה במרקם יג'ר.

העלון בפקוח הוועדה הרווחנית
של מרכז יג'ר בראשות הרב אליהו
בן סימון.

יעץ משפטי: צבי גלר, טור' יער
עיצוב ועריכה גرفית: "מרכז פינוי" פרוסום. שיוק, יח'צ. קד'ם

הדפסה: "מילר פוניינט" פרוסום.
שיוק, יח'צ. קד'ם
הפצה: חברים אגדות היועצים
ומטפלים, מנויים, בתידן רבניים,
מוסדות דתיות, מוסדות וארגוני.
רלבנטים ודוכני עיתונים.

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

טלפון ראשי: 02-6321600
פקס: 02-6321602
טלפון מחלקת מנויים: 02-6321602

דוא"ל:
merkaz@yanrcollege.org
כתובתנו באינטרנט:
www.yanrcollege.org
ניתן להנבר מארמים לפרוסום.
ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

דעותם חשובות לנו!
אם יש לכם ועונות לשיפור או
נושאים שהייתם רוצים לקרוא
עליהם, וכל האהה והערה אחרת,
ושמח ששמוע מכם.
בחוברת זו ישנו מאמרים תורניים
והיא טעונה גנזה.



תקוה בעת חורבן על יכולת לבנות, גם בזמן של הרס

שנתה מוגנית 16
השתנה 87%

צדימה

רוצה לקדם ולהתקדם?

הכשרה מאמנים אישיים - Coaching

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

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

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

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

HILLER POINT.

לקróת אָךְ שׁוּם דָּבָר עוֹד לֹא נִגְמַרְא. אָפָּשׁוּ לְתַקְנָה, אָפָּשׁוּ לְהַשְׁלִים וְאָמַרְכֵּךְ, אָפָּשׁוּ גַּם לְהַתְחִיל מוּהַתְחִילָה (כֵּן, גַּם בְּגַי 40, בְּדִיקָה כְּמוֹ רַבִּי עֲקִיבָּא).

על המטפל הזוגי 'להרים' את בני הזוג, ולו לרוגעים קצרים, מעלי פניהם הסוערים, ולהראות להם את העבר היפה בו כהן שניהם ברית תחת החופה מתוך רגש הדדי, ולהציגו בפניהם על עתידם האפשרי – "עוד ישבו זקנים וזקנות, ואיש משענתו בידו מרוב ימים". מודל נפלאձקנה משותפת נהדרת.

אכן, נדרשים עבדה, מאמץ ויגעה מצד בני הזוג. לעיתים מדובר בדרך קשה של לימוד, הכהלה, ויתור והשקעה יומיומית, אבל "נבאות אחראית הימים" בהחלתו יכולת לספק להם את המוטיבציה כדי להגיע להגשהת היעוד, ולהזדקן יחד מתוך כבוד הדדי ומתחן זוגיות בריאה; אולי אפיקו יהווה מודל זוגי הנדר לדור הבא, מהמשך הנבואה "וילדים וילדות ממשחקים ברחובות ירושלים".

רבן גמליאל, ורבי אלעזר בן עזריה, ורבי יהושע – תנאים קדושים עלין שנולדו בחמתה בית המדרש. רבי יהושע שירת כלו בבית המקדש וכבר בהיותו תינוק הובא לבית המדרש שישמעו דבריו תורה (עליו נאמרו "אשורי يولדה"). רבי אלעזר בן עזריה שירת כהן בבית המקדש וכבר בגיל שמונה-עשרה שנים 'הוקף' לתפקיד נשיא ישראל; רבן גמליאל היה עצמא מגע המלוכה ונשיא הסנהדרין. אך אחד מהם לא עבר את הדרכ האורכה והגעה שער רבי עקיבא, מאי חלל לפלא ממקום כה נמוך לדרגות הנה נשגבות.

הוא, ור' הו, יכול היה לעמוד מול קודש הקודשים, ולראות את השועל יצא מתוכו, וביחד עם זאת לא לחת לרגע הקשה זהה לשברואת רוחה. הם בכ' אל ה' הוא הבין שכאן בכ' לא יעדור, צרך להפשל שורדים ולהתחליל לעובוד כדי להחזיר מחדש את קומו של הבית, ולהגיע לאידי אל הגודל בנבאותו של אוריה.

גם אחרי משברים קשים, אפשר לעמל על הקמתו מחדש של הבית – וגדול כבוד הבית האחרון מהראשון". □

מנחם זיגלובים הוא סופר ומאמן אישי להצלחה
ולמציאות: eimutimz@gmail.com ובפייסבוק

האם חכמים לא יכולו לראות מה שראה רבי עקיבא? הם לא ידעו את נבואת הנחמה העתידית שעלה הצבע רבי עקיבא?

רבי עקיבא החל את חייו ממוקם לא פשטוט. הוא היה עני, רועה צאן שהתרפנס אָרָך בקשי למחיה. הוא נולד כבן גרים, גם בפן הרוחני הוא עם הארץ ושונא תלמידי חכמים. את חייו האחים החל בגל' ד' מבוגר, בהיותו בן 40 שנה. הוא עבד קשה להתגבר על מבויכתו בלימוד משוחרר עם ילדים קטנים, והמשיך להתייגע בלימודו ללא ליאת זכה להגיע למדרגה כה גבוהה, עד שימושה ריבינו עצמו התקנא בו, ושאל את הקב"ה – מדועעתתן את התורה באמציאות ואין נותנת את התורה על ידו, שהוא גם קשור לתורים לאوتיה?

דרך אורך ומיגענת עשה רבי עקיבא ב-120 שנותיו. נקודת הפתיחה שלו הייתה האפסית, אולי אפילו פחות. אבל הוא הבין שאם בכוחם של טיפות מים לשוחק אפיקו סלעים גדולים, הרי שיש שכר להתמדה, לסלבות, לעמל ולהכללה.



לח"ח הראה וחקודה

חייב נישואין הםאתגר לא פשטוט. לשומר על חי זוגיות תקינים לאורך عشرות שנים, זו משימה שדורשת עבודה יומיומית ותחזקה שוטפת. רבים מהזוגות שmagimim ליעוץ זוגי או לטיפול, מגעים בזמן של שבר ואנחה. משבר לא נולד ביום אחד, אלא קדמה לו תקופה ממושכת של מריבות וכעסים שמקלים את כוחם של בני הזוג. הם מגעים לטיפול מתרך אין בררה' כשמצובם לא פשטוט כלל ועicker.

אחר המשימות החשובות הניצבת בפני מטפל, יועץ או מאמן זוגי, היא לחת תקווה לבני הזוג, שלמרות המצב הנראה לעין, טרם כללו כל הקיצין. למרות לבני הזוג ישנה הרגשה שהশמים נפלוי, והגיע עת הקץ, איש המוצע היישב מולם ציריך בצוורה רגעה ובו途חת לתאת הבנה והרגשה, שgam אם הגיעו למצב זה, זה בהחלט יכול

שוב פעם אחת היו עלין לירושלים [רבן גמליאל, ורבי אלעזר בן עזריה, ורבי יהושע ורבי עקיבא], כיון שהגינו להר הבית. כיוון שהגינו להר הבית. התחלו הן בוכין ורבי שועל שיצא מבית קדשיהם. אמרו לנו: מפני מה אתה משחק? אמר להם: עקיבא משחק. אמרו לנו: מקום שכותב בו "זהר מה פמי מה אתם בוכים?" ועכשו שועלם הלכו בו, ולא נבכה? אמר הקרב יומת" ועכשו שועלם הלכו בו, ולא נבכה? להן: לך אני משחק, דכתיב "ואעיה לי עדים נאמנים את אורייה והאת זכרייה בן ברכחו", וכי מה עניין אורייה אצל זכרייה? אורייה במקדש ואשון זכרייה במקדש שני. אלא "תלה הכתוב בנואתו של זכרייה בבל מטה עיר" – בזכרייה כתיב בירושלים כתיב (מיכה ג', יב) "לכן בגללם צין שדה תחרש עצמוני עימים תהיה והוראה בבל מטה עיר" – בזכרייה כתיב ירושלים עימים תהיה והוראה בבל מטה עיר – בזכרייה כתיב (זכריה ח, ד) "עוד ישבו זקנים וזקנות ברחובות ירושלים ואיש משענתו בידו מרוב ימים" – עד שלא נתקיים נבאותו של זכרייה? עכשו שנטקימה נבאותו של אורייה בידוע שנבאותו של זכרייה מותקימת! בלשון זה אמרו לנו: עקיבא ניחמתנו" (מכות כ"ד, א"-ב).



רבי עקיבא שוחק, וחכמים בוכים. הם שואלים והוא, משיב בשאלת. אמנים הם עוניים לו, אבל הוא מפעיל בתשובה מקורית.

מסתבר שברב עקיבא הייתה ייחודית שלא הייתה בחבירו החכמים, למרות שהיו מובגרים ואף ותיקים ממנה בתלמוד ובהוראה. רבי עקיבא יכול היה להסתכל על התהරויות הקשות שהיו באותו ימים ובמרכז חורבן הבית ולאחריהן רדייפות הרומים. הקשות נוגד היהודים ודתם, מזוויות שחביריו לא יכולו לראות. הוא לא ראה רק את הרגע הנוכחות, הקשה, של החורבן. הוא עבר מפהר, אבל הוא ראה גם עתיד מזהיר לעם ישראל. הוא ידע שהרגע הנוכחות, קשה כל שהיא, אין אלא תקופה חולפת בתוך רצף שננות ההיסטוריה של העם היהודי.

**דרך אורך
ומיגענת עשה
רבי עקיבא
ב-120 שנותיו.
נקודת הפתיחה
שלו הייתה
אפסית, אול
אבל הוא הבין
שאם בכוחם
של טיפול מים
לשחוק אפיקו,
שלעים גדולים,
הרishi שכר
להתמדה,
לסבלנות,
לعمل ולהכללה.**



שער לי הלכה ודם שפט

לلمוד ולהצליח!

ן תורה, בא לרכוש מקצוע תורני מבוקש ב מגוון תוכניות לימוד

אסלולי לימוד:

- הערות:** ניתן להרשם לקורס ייחודי מותח כל מסלול בשיתוף הקרן האקדמית אוניברסיטת שנטית, מסלול טווען רבני, יורה יורה: הכשרה ב- 4 שנים בלבד. מסלול רבענות, ידיין ידין: הכשרה ב- 4 שנים בלבד. מסלול דיניות.

זרסרים:

- הדרך חתנים**
רבנים מшибים
הכשרה למ"ץ בית הוראה.
תנאי קבלה: רבנים מוסמכים בלבד.
רבנים מшибים
הכשרה לשימוש בהלכות טהרה.
תנאי קבלה: רבנים שלמדו הלכות נידה בלבד.
תיאולוגיה - חקר הדת
דוברות והסביר יהודית בתחום התבוללות.

ההוראה בನשיאות הרה"ג יצחק אופיר מלכה שליט"א 608-6321-02

073-2345-801

| רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול י-ט Director@shoam.org

טובות – רעות הן, כמו שאל שנענש בעבור הרוחניות, ובמסכת גיטין (דף נ' ע"א) אמרו חז"ל: עונתו של ר' זכירה בן אבוקולס החיריבה את בית מקדשנו, ולהיפך אמרו חז"ל (שבת דף סג ע"א) אם ראיית תלמיד חכם נוקם ונוטר כנחיש, חגרהו על מתניין, וחחש הוא שורש הרע בכם, אולם בתלמידי חכם אשר כל מגמותיו רצון השם יתברך אדרבה הוא טוב מאוד, על דרך שאמרו (בראשית רבבה ט' ז') טוב מאד" זה יציר הארץ. וכן בגואה (סוטה דף ה ע"א), בשמתה מאן דלית בה שמיינית شبשמיינית יערואו.

וממשיך וכותב (שם אותן קפה) ולהלן תמצית דבריו: כל אדם יש לו חמדה מיוחדת, ובאותו דבר שhammadho ותאוותו גוברת ביותר - בדבר זה עצמוני הוא כי מוכן לקבל ברכת ה' אם ישוב אל ה' בכל לבו, היינו להכיר שהגדה זו הנטועה בו מהשיט יתברך הוא.

זה שאמור ח"ל (בבא בתרא דף קי ע"א) על הפסוק (דבר הימים - א' כ, כד) "ושבואל נגיד על האוצרות", כיוון שראה דוד שמן חביב עליו ביותר, מינוו על האוצרות... ויש להקשות והלא האוצרות אינן שלו ולא נתן לו האוצרות כלל, ובמה איפוא השביע חמודתו, אם בשביל השכר שקיבל חלק בעבודתו, יכול היה למנותו על דבר אחר ולשלם שכורו? והתשובה היא, על פי דרישת ח"ל (שם) "ושבואל" - شب בכל לבו, והתשובה הינו שמשיב חמודה זו למקורה והזכיר שהכסף והזהב שלו יתפרק, וכן הוא ראוי להיות על האוצרות של דוד המלך ע"ה שמלוותו מدت מלכות שנים, וכל מינויו הינו שהממונה על אותו הדבר היה מכיר ויודע להקנות הכל לעליון קונה שמים ואرض, וגם ברכה באוצרות באהה על זו כיוון שיצרו השם יתרבור בבריה חומד ממון, על כן יש בו כח עצום בהזה, וכיוון שבכל לבו הרי ברכת ה' בממון באהה על זו. עד כאן דברי קדשו.

באותה הדרך, ממשיק הרש"ר הירש בספרו "יסודות החינוך" (ח"א עמ' לד) שם וכותב כי יעקב ועשו יחונכו בשווה למורות נכונותיהם השונות, לפיך פרק עשיי עול. אולם יעקב אבינו עמד על תוכנותיהם של בניו ו"איש אשר כברכתו ברוך אתה" (בראשית מט, כח). את ליל ברוך בכהונה, את יהודה בממלכות, את דן בגבורה, את יששכר בחכמת התורה והעיבור, את נפתלי בזריות ואת זבולון בעושר, כי היה ברור לו שעוטרו יונצל לדברים שבקדושה להחזקת יששכר אחיו שעסוק בתורה.

ועל פי האמור כתוב הגרא"ש וולבה צ"ל בספרו "זרעה ובני בחינוך" (עמ' יח ואילך) שאם רצונינו לחנן יلد, עלינו להתבונן ולבדוק מה היא דרכו האישית. כי מובן שככל שיכה דורש טיפול אחר ואםגעניק טיפול זהה לשני ע齊ים, לפחות אחד מהם לא יגדל טוב ואולי שנייהם גם ייחיד לא יצמיחו פרי, כי כל עץ דורש טיפול המותאים לו.

ונתן הרוב דוגמא לדבריו: ילד שתקונתו להיות תמיד בתנוחה, اي אפשר להופכו לילד שישב על הספר עשרים שעות ביום, ואם מרכיבים אותו כך, מקלקלים או מאבימים אותו, והוא ילך אחר כך בדרך משלה ויעשה מה שייעלה בדעתו רוחק ממה שהתקוננו בוינו. לא יתכן לומר לילד שלא יצאת מהבית כדי לשחק, כי "צריכים ללמידה והמשחק הוא" דברים בטלים". הילד יהיה אכול שנאה לפני אביו, ועלול להגע למחוזות בלתי רצויים בעיליל.

ובדבריו באגורות וכתבים (ח'ב בשביבי חינוך אות טז עמ' רכו) כתב מפורשות, שאין להורם לפופות מה יצא מבניהם בעתיד הרחוק, אלא בכל תקופה יש לחשוב מה הכל טוב בשבילו. אפשר אמן לטועות, אבל תמיד יש לעשות מה שחוובים שהוא הטוב ביותר בעבורו. מה שההורם צריכים לרצות מכל יליהם - שיהיו הם עצם...

כל לגבי ייעוד לשאייה להתעלמות דוגמת גזולי התורה בדורות הקודמים, יש להבהיר את המסר בחכמה, כמו שכותב הגרם "יפקוביב' צל' (הובא ב"דרכי החיצים" ח' א' עמ' כד):

צריך לזכור שיבינו שאן הם יכולים להידמות להנוגותיהם של גודלי הדורות הקודמים, אלא שיש תועלת בקריאת העובדות לראות גדולות התורה וגדלות היגיינם בה. כי אם קריית הספרים תביא לכך שהם יחשבו שהם צרייכים ויכולים לחזות את המעשיהם שעשו וגדיל ישראל בדורות הקודמים, הרי יש בה סכנה גדולה ואפשר שייצא שכור בהפסדו.

משפטה בהלכה

אתמודות עם אתגרי חינוך משתנים

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

אבותינו ואבותינו עברו את הבורא מתו שמחה. מי שיה באפשרותו ליטוק בתורה עסוק בתורה והתקדם כפי כוחו, ומילא היה באפשרותו ללמד מאיו סיבה שתהיה, מצא את ספקו במלאכת כפי, בקביעות עתים לתורה ובקיים מצות ומעשי צדקה וחסד. כוים שנתרבה הטעשורי שמי שאינו מסוגל לשבת ולש�� על דלתות התורה ונאלץ כי שלמוד איזו מושך דו לא ירכז עליו

זה שאמרו חז"ל ("iomma cab ע"ב") שאל באתח ולא עלתה לו, דוד בשתיים ועלתה לו. ופירוש הדברים כי שאל עבר רך עברית אחת שלא הרג את אגgee מלך עמלק, ואילו דוד עבר על השרג את אויה מבל' להביעו למשפט בפני הסנהדרין, ועל שעבור ומה את רבי ישראאל ורבנן מה מנויו ריבוי אלפה איני משיראל לפירנסתו מכורה המציאות וכפי שהיא נהוג בדורות הקודמים, לא ימארו קיבל את ילדי למוסדות תורניים בהיות "בעל בית פשוט". מציאות זו כפיה על כל אחד מבני הציבור הא, לעוטות מסכה על פניו וללחת בשיטת הערך, פעהלה שתבאי לתוכאות הפוכות, כפי ישירותה מדברי חז"ל

בבודד נאמר "הוא אדמוני" (שמואל א', ב) והוא במאדים, ולכן טעה בו שמואל בעת שראה קלסתר פניו. ועוד העבר מודתו בכל, ואף שבאללו השנינים לא העבירו, מכל מקום עלתה לו כמו שאמרו כל המעביר על מודתו מעבירין לו על כל פשעיו. ועוד כבר הרבה צדק להעביר על מידותי, וזה שאמרו "חנן לנער על פי דרכו" דרך מזלו וטבעו כן תחנהכו לעשותמצוות, ואז גם לכשיזקן לא יסור ממנה, אבל כאשר תעבירו על מזלו, עתה ישמע לך מיראתו אתה, אבל אחר כך בעית יותר עולך מעיל צווארו - יסור מהה כי אי אפשר לו לשבור מזלו. עד כאן תוכן דברי קדשו, ומהם נלמד כי הבחירה של האדם היא מוגבלת לפי התכונות עמם נולד, אלא שביבלו לאהוז במזלו ולהעמידו על דרכו החיבור.

את הפסוק (משלי כב, ז) "חנן לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה", מפרש רבינו יונה כי תחיליה של להרגיל את הנער בדרכי המדות הטובות והמנוגדים המתוnikים על פי הדריך אשר תולדתו [טבחון] קרובה לקבל תיקונם, וכרך ירגילו מה מעין ומדריך לדרכו על פי אשר תשיג יד שכלו לקלбел וימצא בכח תולדתו להכילה, כי אין מגיעים אל שלמות המדות בפעם אחת כי אם笠אט וועל יד שכלי, ומן הקרוב לתולדתו - אל הרחוק ממנו. וכמה משך להזבר השורף מקוץ ציע"א (הובא ברמתים צופים על התנד"א זוטא דף כ ע"א אות ח) שהכתב מזהיר אף את הזקן שום בזקנותו לא יסור מדרך החיבור דהינו להמשיך לחנן את עצמו.

ועל זו הדרך, כתוב רבוי צדוק הכהן מלובלין צ"ל ("צדקה הצדיק" אותת מה), שככל הכוחות הנטוועות בכל נפש מישראל, אין לחשב שהוא רע גמור וצעריך להיות הפכו, כי אין לך שום מידה וכoch שאין בה הצדקה טוב גם כן, רק צעריך שיישתמש בה כפי רצונו השם יתברר, ואם אינו כפי רצונו השם יתרברך הרי שגם המודעות במנזון, כמו שאמרו שם) שהנולד במדל מאדמים היה

ילד שתכונתו להיות תמיד בתנוחה, א' אפשר להופכו לידי ישיב על הספר עשרים שעות ביום, ואם מכירחים אותו לכך, מקלקלים או מבדים אותו, והוא ילך אחר רך בדרך משלו ויעשה מה שיעלה בדעתו רחוק ממה שהתכוונו הוריו. לא יתכן לומר לילד שלא יצא מהבית כדי לשחק, כי "צריכים ללמידה" והמ המשחק הוא "דברים בטלים". הילד יהיה אכול שנאה כלפי אביו, ועלול להגיע למוחוזות בלתי רצויים בעיליל.



בדפוס יחסים זה בני הזוג מkapדים לנחל את יחסיהם בצורה זהירה, תוך שהם מנסים לשנות כל האפשר ברגשותיהם, השליליים והחיוביים. הם מעדיפים לא להרגיש רגשות קיזוניים: לא עצב וכואב, אך גם לא אושר ושמחה. הדיאלוגים ביניהם מועטים וענינים. כתוצאה לכך, מערכת היחסים שלהם מתנהלת בצורה רגועה בדרך כלל, ללא עצועים. את המחבר משלמים בני הזוג בשלב מאוחר יותר, כאשר הם עלולים להרגיש מהנק ביחסים, נוקשות וקיפאון.

לומר: "בגלל החופשה שלנו נחוצה! למה לא דאגת شيיה לנו צימר טוב? את פרירית!", כדי לומר: "כמה מעצבן שאין בצלם מיקורול כמו שהוא שבתיו. צריך להתרגון אחרה". או למשל, במקרים שבני הזוג יתקרבו אחד לשני על ידי מריבה הרסנית וכואבתת סופה התפיסות, עדיף שיבטאו את הצורך בקשר בצורה מילולית. ולההף, במקרים שבני זוג ייארגנו לעצם איזושה, פוטווקצייה, מריבה, שתאפשר להם להתרחק אחד מהשני, כשהם מרגשים צורך להיות בלבד, עדיף שיידעו להבהיר את הצורך שלהם במרחב בצורה לא פוגעת ולא מעלה: "אני זוקק/ה לזמן משלי".

ביטוי רגשות לא נעימים על ידי בני הזוג תורם להתקפות היחסים בינו לבין בני הזוג מתחמקים מאתגרים ובורחים מקרים העמדות מנוגדות. במובן זה מיעוט עימותים או הידרומים עשוי להציג ערך שבני הזוג מתחמקים מהנשאבים כמי שלם ללמידה מהם. חילוק דעתם בקשר לנושאים חשובים כמי במקומות אחרים. במובן זה מיעוט עימותים או הידרומים עשוי להציג ערך שבני הזוג מתחמקים מאתגרים ובורחים מקרים העמדות מנוגדות. גידול הילדים, חלוקת תפkidים ועוד, יכולם להתרבר בתרור קלות אם בני הזוג מושרים לעצם להרגיש תחושות אי נחת, מבטאים אותן בקול רם ומוכנים גם להקשיב לתחושות הקשות של בן הזוג الآخر.

להבות רגשות חיובים

מחקרדים רבים על הסיבות שambilאות לגירושין ועל הגורמים להישארות זוגות ביחסים בלבד שנים, מלבדים שלא המריבות והקונפליקטים הם שגורמים לזוגות להתרגש, אלא אי יכולתם לשמר רגשות חיובים בזוגות. במחקרים אלה התגלגה שהבדל בין הזוגות שנשארו יחד לבין אלו שהתגרשו היה מידת החיבה שהם רחשו זה לזה לעומת כמה שנים. ככלומר, איבוד הרגשות החוביים והדידים הוא בעצם המנבה הבולט ביותר ליגירושים. ביקורת רגשות שליליים ובמים מדרדרים את חייו הנישואים, עד הסוף הבלתי נמנעה. מענין לעצין שאהבה והתחשבות הם לא הגורמים החשובים בקשר לאורך זמן. זוגות שמחזקים מועד ביחסים מודברים יותר על תקשורת, כבוד, חברות, הערכה. לכן, במקרים להסתמך מדי להפחית את כמות המריבות, קונפליקטים והוויכוחים, עדיף להתמקד בשמירה על הרגשות החוביים ובтипוחם. במקרים לריב על המריבות ורק להעצמן, כדי לחזק את המחבר, הנעים והטוב. הדגשת החובי ביחסים אין רקنعم לכשעמו, כאן ועכשו,

יצאת לחופשה, לאשונה ללא ילדים. הבעיות החילוני כבר בדור. אניicusת עליו שהוא ממשיך לדבר בפלאפון בענייני עובדה. הואicus עלי שאני מדברת ורק על הילדים, למרות שאחנו בחופשה. כשהגענו, היינו מאד מודר מתחום. התיפוינו, ושוב ובני. כך מספק פעומים עד סיום החופשה. זה מאוד תסכל אותנו. מה הבעיות שלנו? אנחנו לא באמת רוצחים ליונוט? או אולי שחנו אף ננים ביחס? האם אי פעם באמת ידענו לעשות זאת? אנחנו כאלה בסדר ובכל זאת לא בסדר".

لتת מוקם מתחאים לרגשות שליליים

כיצד יכולם בני זוג להגיע לאיזון בקשר לרגשות חיובים ושליליים ביחסים ביניהם? עד כמה זהה ישמע מזור, הדרך מתחילה ביכולת לתמוך ואוי לרגשות השיליליים שבני הזוג מרגשיים. זוגות שישים הזוג בשלב מאוחר יותר, כאשר הם עלולים להרגיש מהנק ביחסים, נוקשות וקיפאון.

"עד היום יש לנו רגשות שליליים חשובים וכבוד. מעולם לא הרמננו קול אחד על השני, כמעט ולא רבונו, בודאי לא מולי הילדים. לכן, הילדים כל כך הפטטו כושארכנו. למעשה, כל הסביבה הייתה בהם. עברנו כעס, עלבן, מתריעים מפני איום פסיכולוגי על האם ומפעלים דרגתיים אחד מהשני. בסופו של דבר, הקשר ששורר בינו ביחסים געניניות ומשתישים. פעים רבים אחד מבני הזוג נטה יותר לתנדות רגשות חייזניות, ובן הזוג שני משתדל לשמרו על יציבותו, ללא הצלחה הרבה בקשר כל, במרקם אחרים מתחפדים בינו הזוג בחתונת ורכת החורים של רגשותיהם.

לאם כפורה את הפקידים שפורחים ולא את העלים שנושרים
באופן טבעי בני זוג רוצים להרגיש רגשות חיובים של קרבה, אושר, צחוק, שמחה, התרגשות והנהנה. במקביל הם מעוניינים להגשות שליליים בזוגות, חשוב מכך להרבנות ברגשות חיובים. אכן מושג זוגים זוקקים לאיזון בקשר בין שני סוגים רגשות אלה, כזה שיטה בצורה ברורה לכיוון הרגשות החיוביים.

בדפוס יחסים לא מזומנים

אין נטירות החיים הזוגיים ומבנה האישיות של בני הזוג גורמים לכך שזוגות רבים לא מצליחים להגיע לאיזון רצוי של הרגשות החיוביים ושליליים. חוסר איזון הרגשות בא לאידי ביטוי במספר צורות, שלושה מביניהם מענינים במיוחד: רכבת הרים, קרחון וסיציפוס.

רכבת הרים: בדפוס יחסים זה רגשותיהם של בני הזוג עולים וירודים. כמו בסינעה מטלטלת ברכבת הרים. אצל זוגות אלה מתרחשים מעברים רבים וקיזוניים בין רגשות חיובים מאוד של בטנה רגשות ואף משתדים להקפאה רגשות פנימיים חזקים. הדיאלוגים ביניהם מושגים וענינים. כתוצאה לכך, מערכת היחסים שלהם מתנהלת בצורה רגועה בדרך כלל, ללא עצועים. את המחבר משלמים בני הזוג בשלב מאוחר יותר, כאשר הם עלולים להרגיש מהנק ביחסים, נוקשות וקיפאון.

"עד היום יש לנו רגשות שליליים חשובים וכבוד. מעולם לא הרמננו קול אחד על השני, כמעט ולא רבונו, בודאי לא מולי הילדים. לכן, הילדים כל כך הפטטו כושארכנו. למעשה, כל הסביבה הייתה בהם. עברנו כעס, עלבן, מתריעים מפני איום פסיכולוגי על האם ומפעלים דרגתיים אחד מהשני. בסופו של דבר, הקשר שטורר בינו ביחסים געניניות ומשתישים. פעים רבים אחד מבני הזוג נטה יותר לתנדות רגשות חייזניות, ובן הזוג שני משתדל לשמרו על יציבותו, ללא הצלחה הרבה בקשר כל, במרקם אחרים מתחפדים בינו הזוג בחתונת ורכת החורים של רגשותיהם.

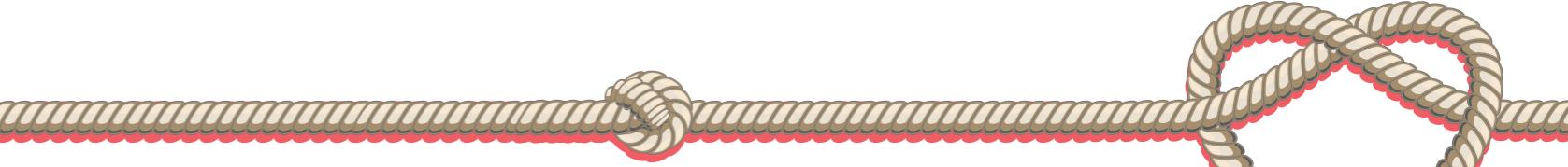
סיציפוס: בדפוס יחסים זה בני הזוג מרגשים כל העת שהם טוביה שחוווה לאחרונה עם בעלה: הוא הסכים לצעת אליה ממקום מתאמץיהם מזו. זו הייתה התגששות האידיאל של בזוגות, היא הייתה לה חשוב. זה בדיקות מה שאני רוצה בינו, פנתה אמורה בהתרגשות. האם תאליך איטי של התנווננות, התרחקות או לה. הוא, בطن ספקני ונטול רגשות, השיב לה: "לא ברור לי מה את כל כך מתרגשת מזו. בסה"כ היה לנו כמה רגעים נחמדים". האישה, שהרגישה כאילו שופכים מים קרים על מדורת התרבותה, פרצה במכים מר, ואמרה: "אתה רואה, אין שום סיכוי לטיפול זהה. כל פעם שטוב ליל, כל פעם שאני שמחה, אתה דואג לדכא אותי" "אי אפשר כבר להגיד מה שחוشب?" זעם הבעל, זו בדיקת הבעה: איזה אפשר לדבר איתך בצורה רגועה וענינית. תמיד דרמות!"

קרחון: בדפוס יחסים זה בני הזוג מkapדים לנחל את יחסיהם בצורה זהירה, תוך שהם מנסים לשנות כל האפשר ברגשותיהם, מושפה לשבעיות רצוננו. היחסים בינו בסוד, אבל חסר לנו מושג מהנהלים מושפה שטוחים. אויל כי הקרבה אליה הם שואפים מפהידה אותם פניה לעצם. אויל כי הקרבה אליה הם שואפים מפהידה אותם מתחזקם. זוגות שתוקפים זה את זה, עושים שימוש בשפה אלימה, מבהה בזיהו ובקורתית, מצוים בסיכון גבוה לפרידה. החלק הרסני الآخر בזוגיות, המקשה מאוד על תקשורת, הוא האשמה האחר. במקרה היה ביחסים עצמו ובייחד וליהנות אחד מהשני. יlidינו גדו כבר, ولكن ביקשנו

הקשרת הלבבות

על רגשות חיובים ורגשות שליליים בחיי הנישואין

חיים עmittel, פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך וייעץ ארגוני



הנחיית הורים

מקנה יכולת הניהוג והובלה להתמודדות
חינוכית עם אתגרי התקופה.



הכשרה מנהיגי הורים חינוכיים
הכרה לעיוץ פרטני והנחה קבוצתית
בגישה חינוכית מערכותית

באישור אגף שפ"י, משרד החינוך

התכנית מתמקדת באתגרים החינוכיים
האקטואליים והרלוונטיים למגזרים השונים
וכוללת הכשרה בנושאים יידיים ונוער בסיכון
ונוער מתבודד ומתבגר.

• הלימודים משלבים ידע תאורטי בשילוב
התנסות מעשית מודרנת.

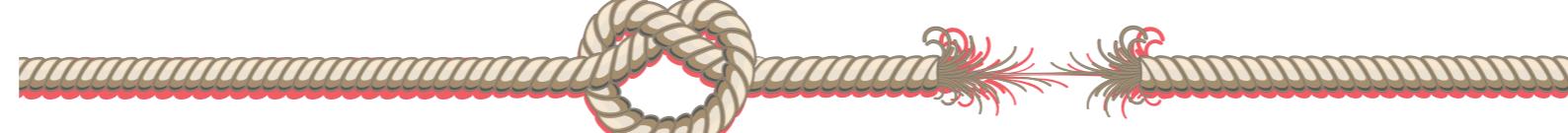
• במהלך הלימודים משלבים המוחים בפרויקט
ארצי להנחיית הורים במוסדות חינוך תוך קבלת
ליויו והדרכה אישית.

• קבוצות נפרדות לגברים/נשים.

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

16 שנות תעודה

87% השיטה



ביכולת שלהם, יוצרים מיציאות עם האמונה הזאת. בן הזוג שחוש בהם עליו את המחשבות הטובות נתה לישר קו ולהתנהג בהתאם (כמובן שזה עובד גם הפור, עם ציפיות גרוועות). זהו חלק מהתפעעה פסיכולוגית כללית שבה ציפיות יכולות להופיע על התנהגותנו. מוחקים שנערכו על סטריאוטיפים מזואים שלא רק שאנו מתחנכים אחרים כלפי האנשים שלגביהם יש לנו סטריאוטיפ מגובש, אלא שהאנשים שאליהם מתייחס הסטריאוטיפים נוטים להתאים את התנהוגותם שלהם לסטריאוטיפ שנכפה עליהם.

לטפח עשייה זוגית מהנה

לא מספיק רק לפתח תפישה של الآخر, אלא חשוב לוותה בעשייה מעשית ושגרתית. התפישה החינוכית של الآخر ושל הייחסים צריכה להתמשח ביום יום בעיקר בשיחה, שיתוף ולילויי חיבת ברמה קבועה ווומיומית, גם אם לדקות ספורות בכל פעם. יתרה מזאת, נמצא שזוגות שמצליכים להישאר שנים רבות ביחד מיסדים, מזקדים ככל האפשר, דפוסי התנהוגות חינוכיים ודבקים בהם לאורך זמן. הם מנהיגים טכסים ומנהגים זוגיים המטבחים את הביחד כמו שהיא יומיומית, מפגשים, קנית מתנות קטנות אחד לשני (לא רק ביום הולדת), בילוי משותף ועוד. בעניין זה לא יהיה מיותר לחזור ולהבהיר את חשיבותה של המטרה הפושטה והבסיסית בזוגיות: למצוין זמן של בני הזוג בלבד עם עצםם: בלי ילדים, בלי עובדה, בלי טלפון ניד' ומהשכבה.

נקודה מעניינת היא שכאשר בני זוג מנהיגים בצוורה אובה, מתחזקת גם אמונהם שהם אכן אוהבים. שם שאנחנו יוצרים עמדות ביחס לזוגות על ידי שאחננו מתחבונים בהנהגתו (אם רואים אדם שעוזר לאחיהם, אנחנו מסיקים שהוא טוב לב. אם רואים אישת העומדת בתוקף על דעתה, אנחנו מסיקים שהיא בעלת עקרונות ואמיצה). כך אנחנו מסיקים מסקנות על עצמנו באמצעות התבוננות בהנהגתו. כשאנחנו מגלים בהנהגתו טוב לב או אומץ, אנחנו נוטים להרגיש ולראות את עצמנו כתובים או כאמיצים יותר. כמובן, התנהוגות יכולות לשנות עמדות.

לסימן

הבעיה בזוגיות אינה דווקא קיום של רגשות שליליים, אלא עוצמתם, דרכי ביטויים וב.UIManagerו היחס בין רגשות חיבויים. כשבני זוג מצליכים לבטא שי שבעות רצון וסקולים לא עוננות ושיפוטיות, ויש להם תפישה חיובית של الآخر שגם מולהה בתנהוגות חיבת וקירבה יומיומית, יחסיהם משתפרים מאוד. לכן, מטרת בני הזוג לא צריכה להיות להעלים את מוקדי הקונפליקט ביניהם, אלא לבטאם בצוורה ראייה, וב.UIManagerו ליצור מספיק רגשות חיוביים שייצרו יחס אופטימאלי בין חיבויות בזוגיות.

חיים עמית הוא מחבר הספרים: הורים בטוחים בעצמם, מוזן, 2012, 1997, והורים כמנהיגים, מוזן, 2006, והורים כבני אדם, ספרית פועללים,

מן עמית

הוא גם השקעה לזוגות ארונות. כפי שהפרק דס' בחשבוןjiscon כשהמצב טוב תניב עם הזמן ריבית ותשיעו לנו בתקופה של קשיים כלכליים, אך גם פעולות זוגיות חיוביות על בסיס קבוע מניבות הכרת תודה והערכה שישינו לבני הזוג להחזק מעמד כשותגיון נקלעת לקשיים. ולהפוך, מערכת יחסים שהיא יש משייכת הרבה יותר מהחובן מאשר הפקדה בו, יותר הערות וביבורת ופחות הערכה ופרגון, תגיע מארש הפקדה בר אילן*. מהר מאד למצב של אוברדראפט ורגשי.

פתח תפישה חיובית

הדרך לריבוי רגשות חיוביים בזוגיות עוברת, תחיליה, בפיתוח תפישה זוגית חיובית, וממשיכה ביישום תפישה זאת בעשייה זוגית חיובית. תפישה זוגית חיובית פירושה לראות את חיזי הocus המלאה בגין הזוג וביחסים איתנו. הכוונה ליכולת להתעלם מכישלונותיו ומחסרונו של الآخر ולהבליט בעיני עצמו דוקא את יתרונו עבורנו וליהנות מהם. בני זוג שיודעים להעריך את החיבוי שbezgoiyot, ערוכה גוד מאוד בעיניהם והם מצליכים בקהלת לשים בצד את השילילי שביחסים. שם שכל כמות החושך בעולם לא תחשיך HDR מואר עד שפשות נכבה את האוו, אך, כשראינו חיבוי לפחות היחסים, גם מחשבות שליליות רבות לא יועילו להכחיד את החיבוי. לכן, כאשר רוצים לעשות شيئا' שני ביחסים, כדאי לנסת להאריך אוור חיבוי. ככל שמספיק פנס קטן כדי להאריך HDR שוחר, ככל מספיקות כמה מחשבות חיוביות טובות על בן הזוג והיחסים אותו כדי לשנות את התפישה הכללית של היחסים, ולסליק מחשבות שליליות רבות.

מן נובע כוחה הגadol של תפישה זוגית חיובית? בהיותה מסוגלת להשפיע על תחומי שבויות הרצון של האדם. קיים הבדל גדול בין הנאה לבן סיפוק וشبיעות רצון. בינו לבין הנאה, שהיא חוויה חושית ורגשית, זמנית, אונטי, אונטי. אונטי מושב את הרבה יותר מאשר את הנאה, מוגבל, את הספיק אפשר לשמר הרבה יותר לתהווה של יכולת שכן הוא מבוסס יותר על חשיבה ופירוש וקשרו לתהווה של יכולת דימי עצמי. אפשר להינות ברגעים רבים אבל לא להרגיש שבי רצון. למשל, מי שאוכל ארוחה טובה וננה ממנה, עלול לאחר כך להרגיש אשמה, אכזהה מעצמו וחודה מהעתיד לבוא עקב אכילת היתר שלו. אפשר גם הפור: להרגיש סיפוק ואושר, על אף רגעים מעטים של הנאה. למשל מי שמטפס על הר גבואה עשוי לסבול מודע לאורח הדרך. אבל כשיגיע לפסגה, יחווש אושר רב, שילוחו גם שנים לאחר מכן והיא כרכוה ביסורים ומכאבים. גם הורות לא גורמת בדרך כלל הנאה יומית והיא כרכוה ביסורים ומכאבים. למרות זאת היא נפתחת כאחד מגורמי האוושר המשמעותיים ביותר שלנו. אמר על כך הרברט סמולאל (מדיני ודייפלומט בריטי יהודי, ששימש כנציג העליון הראשוני בזמן המנדט הבריטי על ארץ ישראל): "אדם אוהב את הדבר שהזכיר לעמו יותר מן הדבר שהוא לו עונגן". لكن, אם בני זוג יצליחו ל��ופש את היחסים ביניהם בצוורה חיובית, הם ירגשו מושרים ושביעי רצון, גם אם בפועל רגשי ההנהה שלהם לא רבים, וגם אם יש קונפליקטים, מאבקים ורגשות שליליים.

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

15 שנות מנהיגין
87% השיטה

לימודי ニישואין ומשפחחה

החינוך משפחתי - באישור אגף שפ"י
במשרד החינוך

יעוץ נישואין - בפיקוח אקדמי של החברה
ללימודי המשך - ב"ס לע"ס אוניברסיטת
בר אילן*



*הילדים אינם מקבלים נקודות זכות אקדמית



הכשרה יוצאי נישואין מקצועיים

• מסלול תלת שנתי

• תוכנית לימודים מקיפה, אינטלקטואלית ומקצועית.
המשלבת את מכלול הנושאים הנוגעים בתחום.

• סגל מגוון המורכב ממתכט המומחים, אנשי
המקצוע הוותיקים והמנוסים ביחסו בתחום.

• סיוו והכוונה בהשמה והשתלבות בשוק העבודה
• שילוב של לימודי עיוניים ועבודה מעשית
מודרנת להנחייה קבוצתית ופרטנית.

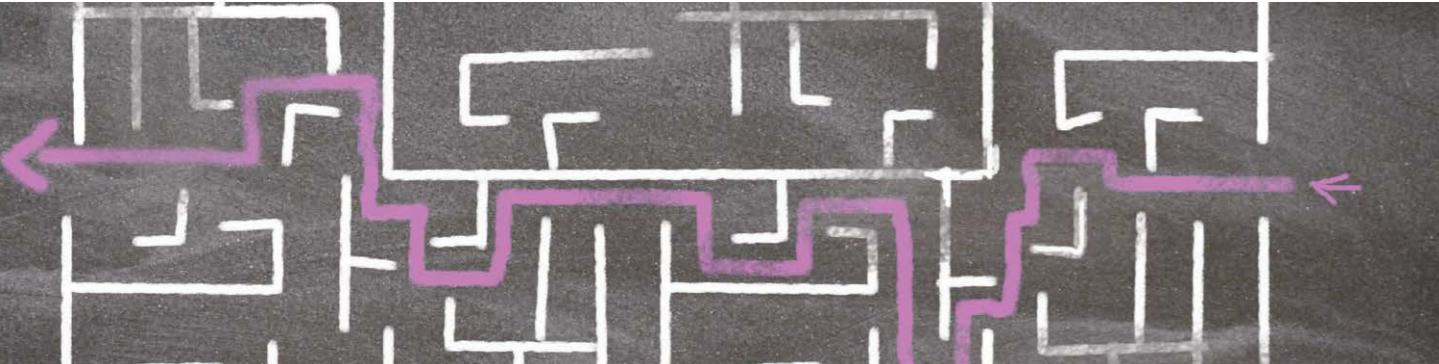
לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org



7 כוכבים

7 עצות להורים לנוער מأتגר

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



בכמה מילימט את כל הסיפור: "בתודה לילדיים אשר חן אלקים אומנותו - המזיכים אותנו בתיקון הגודל בחוינו". זה לא כפרת עזונות, ולא נשוא לאשמה ותסכול. זו זכות, זה התיקון הגודל של חיינו. לא פחות.

לזכור שיש שותף שלישי

יש פסוק בתהילים שאומר: "הַרְפָּא וְקֹעֵד אֲנָכִי אֱלֹקִים" (טהילים מ"ו י"א). זה סוג עבודה אחר לגמari מהעובדת הרגילה, המعيشית, היישוגית שאנו מוגבלים בה, עבודה של ששת ימי המעשה, אנו רצים והם רצים, העבודה של ריצה. פה יש עבודה אחרת, של שביתה. הרפו ודעו. הדרך לדעת כוללת גם הרופיה. לרופות ולחוכות. נכוון, הילדים האלה לא משתלבים בתמונה המשפחתיות שאיחלו לעצמן. אבל משאלתבת במבנה המפואר המיווחל, אבל דואקה האבן הזאת שהבנהנים לא יודעים מלה לעשות אותה, יש לה תפקידי חשוב מאד. אבל מסoS הבונים, הייתה בראש פינה. יש יותר מדי סיורים של ישועות שהגינו מכיוון לא צפוי. פתאות צץ איזה חבר, שייעור לא מתוכנן, בוס פיניט - בול (אין כמו היה בא קצת צבע כדי לקרב את הלבבות), בריכה ביחד עם האח הקטן וכדומה. יש להיות יצירתיים עד כמה שאפשר, ולנסות להגביר זמנים שלחוויות טובות, למרות כל הקשיים. זה הדלק שיתנייע אפרשות לתיקון בהמשך שיבוא, בעתו ובזמןו.

השפת אמת (פרשת וקהל) אומר שמעלת בעל התשובה, שהוא זיקק וציריך את נקודת הרצון האמתי שלו, וכicut יש לו כדי שאותו הוא יידע להפנות לקדושה, וזה סוד "במקום שבעה תשובה עומדים". לפיה השפת אמת ניתן לומר כי השנים שקדמו להפניהם לא היו לשוא, אלא היו בנים של כלים ואישיות, שאותם זכה בעל התשובה לקרב קדושה. זה הזמן להבין שכנהרא אותה הדבר חל גם על אותן נוערים. הם לא סתם מזבזים זמן. הם עושים מסע, מסע שעוד יתחבר לעבר תכלית, מסע של שלילת הרע, רק שזה השלב של הכרת הרע, בדרור לסתורתו. זה השלב של גילוי הרצון, בדרור ליזיקו והפניאתו לאמת.

הדרך קשה ומוצריכה קיונות של סבלנות, היכלה וקובלה. עליינו לעשות כל ממש שלא לנתק קשר, אלא להתעלמות, להאייר פנים בכוחות על אנושיים, לחזור שיש שותף שלishi, ולחותות שברגע שכאשר יגיע השינוי המיויחל, שכלל איינו מובטח ובורו, הילד עדין יהיה בבית, מחובר, מוקף אהבה. זהו תפkidנו שהטיל לנו בהשגהה פרטית בורא העולם. ■

ההتمודדות שלנו כהורים עם המצב שנוצר מהיבת אותנו לעורו בירור פנימי, לא נעים, אבל כנראה מהכי. בזכות אותם נוערים אנחנו גם זוכים להתחדש ולהתרען. בתפילה. בהתבודדות מכל הלב שנזכה לשינויים. אבל גם בעצם העובדה שלנו, אנו נשפכים לועלות פנימיות חדשות, לפריצה מהקיבענות ולומדים להיות אנשים אשר רוחם, שיודעים ללקת כנجد רוחם באמת, ולא רק בסיסמאות כשהכל טוב.

הפסוק של הנבואה האחרונה בתנ"ר, נבואת מלאכי, אומר: "הנה אָנֹכִי שְׁלַחֲךָ אֶת אֱלֹהֵי הַכּוֹנִיא, לְפִנֵּי בֹּא יּוֹם ה' הַגָּדוֹל הַגָּנוֹרָא. וְהַשְׁלֵב לְבָב אֶבֶּת עַל בְּנֵים, וְלַב בְּנִים עַל אֶבֶּתָם". אנו נאלצים להתמודד עם בניים ובנות שמילדים אותנו לעשות בירור נסח, בירור אמוני דק ונוקב, על ערכינו ועל אמונהינו, על מה שהוא חשוב לנו באמת, ומה ורק תפארה מסביב: חברות, משפחה, שידוכים, סטיימות, לעומת הליבת שהוא: "מֵה ה' אֱלֹקֵיךְ שָׂאֵל מַעֲמָקָם". תהליך ההתמודדות מול אותו בניים ובנות יקרים מהיבט אותנו להיות כנים עם עצמנו ולשים הכל על השולחן. הרב אורן זוהר כתב הקדשה בתחילת ספרו המתמחצת

פעם קראו להם נוער נושא. אחר כך הבינו שגם תוויות בעיתיות: עליה שנושר כבר לא חזר, וחבל לקבע את הילד עם הגדרה כה מוחלטת וחד סיטרטית. אז התרבו השמות האלטרנטיביים לתופעה: נוער בסיכון, נוער בסיסי, נוער מתמודד, נוער מأتגר. היו השמות איך שיהיו, התופעה רחבה ומוכרת, ובקרוב הורים בעלי-תשובה היא נפוצה עוד יותר. הילד או הילדה החמודים והמקסימים, מתחילהים למרוד, להתחזק, להיפלט ממוסדות הלימוד, להתחבר עם חברים שליליים ולנהוג בחוסר אחריות המסביר הרבה הרבה לב להורים. מסתבר שהעצה הטובה מכל במקרים האלה היא להתפלל ולהתפלל, כי אין באממת פתרון פלאים. ובכל זאת, מוטלת עלינו גם השתדלות מעשית. 7 כללי זהב להורים מתמודדים:

תפסיקו לחפש אשימים

הנטיה הטבעית של ההורים היא לחפש אשימים. האבא מאמין את האמא, האמא את האבא, שניהם את בית הספר או מורה מסוים. בית הספר מאמין את הסבא והסבתא, שמאשימים את המגזר, החסידות, קופת החלום, העיר והעירייה, ראש הממשלה, והרשימה אורכה. כל אחד בטוח שהם הסיבה לצarra, ואם רק לא הינו עושים כך או כך הכל יהיה בסדר. מסתבר שזוהה טעות גדולה. כולנו עשינו ועושים טויות, אבל בדרך כלל לא מתוך כוונה רעה. ניתן להען ולומר שברוב המקרים --column טויות. זו תופעה רחבה המצוייה בכל המגזרים, ואי אפשר שלא לראות שיש כאן מהלך של דור, מהלך שמחיב התבוננות והבנה. חיפוש אשימים לא מסיע בכללם, להיפך, הוא רק מעורר ומחريب כל אפשרות לפתרון.

להבין שהם אנוויים

להבין שהם אונסים
הרבה מתחופות הלוואי הנלוות במצב המורכב זהה מגיעות בגלל יותר. ההרחקה סוגרת אפשרות של חיבור, מדדרת את הילד פִי כמו, ומעבירה מסר בעיתתי ליתר האחים.

קירוב רוחקים וקירוב הבנים

לא להרחק מהבית

גם הכלל הזה הוא ההפר מהנטיעיה הטבעית להאשים את הילד כפוי

טיפול ב-CBT

כולל הקשרה מקצועית ומקיפה לטיפול
בהפרעות נפשיות שונות וסייע לפתרן ולקחילה



פסיכותרפיה
כ-הקשרה לטיפול קוגניטיבי התנהוגותי

באישור איטה - אגודה ישראלית
לטיפול התנהוגותי קוגניטיבי

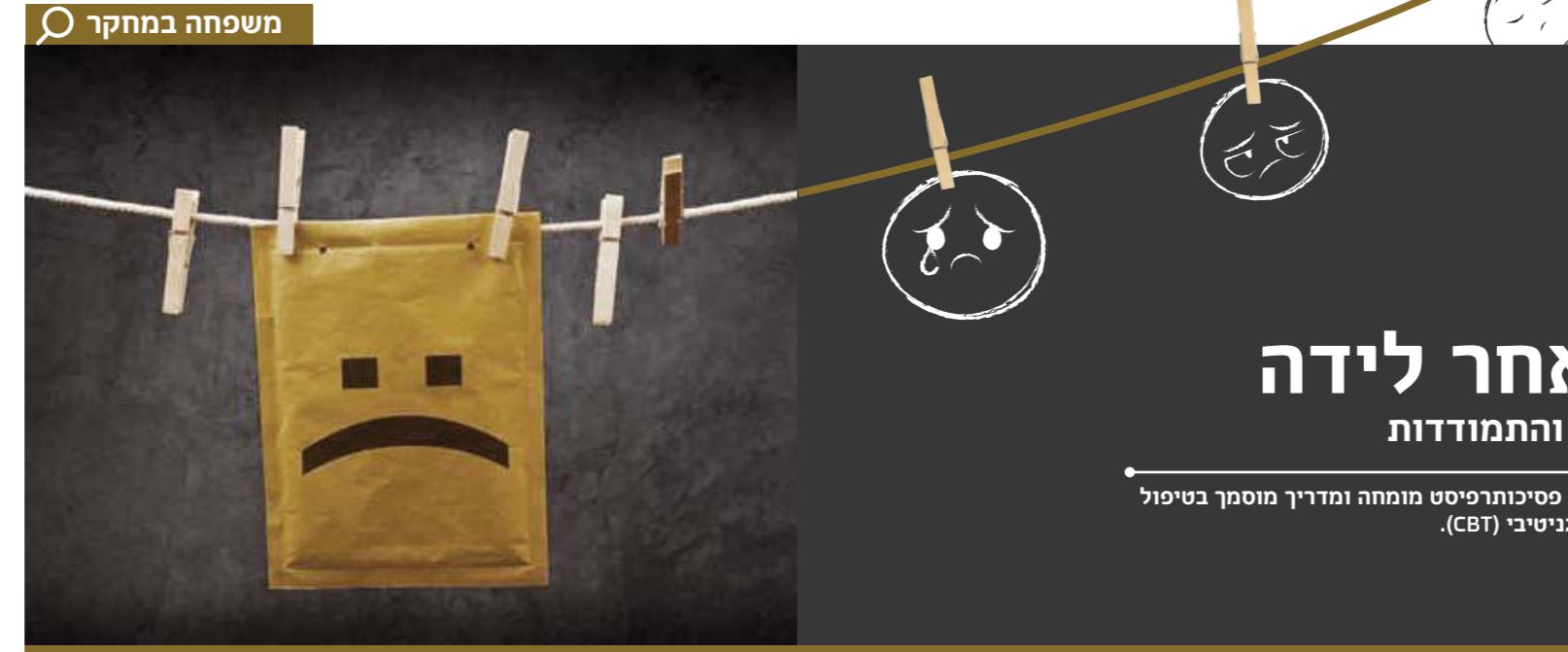
הפסיכותרפיה מטפלת במקרים של חוסר איזון
נפשי הנובע מושבר רגשי ומצוקה נפשית.
 הטיפול הקוגניטיבי התנהוגותי הוכן כיעיל
בטיפול בהפרעות שונות כגון: חרדה, דיכאון,
התמכרות, כפייתות וודע.

התקנית תכשיר מטיפים בגישה הקוגניטיבית
התנהוגותית בהתאם לדרישות איטה ותענין
ידע עיוני רחב היקף ועדכני שילוחה בתרגול,
פרקטייה, העשרה מינימלית והדראה פרטנית.

| התקנית מיועדת לב�לי רקע ותואר בתחוםים
טיפולים: חינוך מיוחד, עוז, ייעוץ וכדומה |
. קבוצות נפרדות לגברים/נשים.

לפרטים והרשמה: 02-6321603
ruth@ynrcollege.org

16 שנים מהטפסין
87% השתמה



טיפול ברך הנולד שזוקק לאמו, ולהקשר עם יתר בני המשפחה
והחברה בכלל עד כדי הסתגרות שמצויה לאשה ולסביבה.

אבחנה:

לפי DSM (מדרך האבחנות של איגוד הפסיכיאטרים) ניתן לקבוע
אבחנה של דיכאון כאשר יתקיימו אחד משני התסנים הראשוניים,
ועוד ארבעה תסנים מתחום הרשימה, (סה"כ חמישה) לפחות שבועיים
לפחות:

מצברוח ירוד במשך רוב שעות היום, כמעט כל יום. איבוד יכולת ההנאה
העணין ברוב התוחומים, כמעט כל יום.

ירידה ניכרת, לא מתוכננת, בממשק ובתאבון. קושי ניכר להירדם או
לישון. ירידה ניכרת בפעולותנו, או עליה בה. מחשבות על התאבדות.
עיפויות וחוסר אונרגיה. הרגשה קשה של חוסר ערך עצמי או אשמה.
חוסר שקט, חרדה מוגברת או התקפי פאניקה.

(תרגום מתחום DSM)

טיפול:

הטיפול, ברמת העירפון, צריך לתת מענה להיבטים הרגשיים אשר
גורמים לדיכאון לאחר לידה. לצד זאת, יש לבחון את רמת הדיכאון
ולעתים להיעזר בטיפול תרופתי נקודתי לזמן קצר כדי ליציב את מצב
רזהה של האם לרוחות התינוק, פעילות חשובה המשמשת להתחדשות
עם המחללה היא הגברת המודעות לנושא על ידי קריית חומר בנושא
והבניהית מעריך תמכה משפחתי והוגי. פעילות זו תסייע במניעה, אבחון
ותחזות. תחום נוסף בו אפשר להעניק לילודת סיוע הוא החלקה
בנטול. אחד מוגורי הסקון ללקות בדיון לאחר לידה הוא העומס
הפסיכי הרוב בו היא נמצאת. לכן יש לנסות ולהבנות אפשרות של הרון
בתמישך וארון, שינויי הורמוניים, שינויי גופניים, עליה במשכקל,
ובעל הרוב, כדי לאפשר שעות שינה סבירות, פנאי לצרכים אישיים
והיכולת לצבור כוחות להמשך פעילות יומיומית שוטפת.

לסיכום ניתן לומר כי לידה הוא אירוע מבורך, משמח ומרגש. יחד עם
זאת, יש להיות מודעים לשינויים המסתובבים ולהיות ערומים להשפעתם
על האשה. לעתים, תשומתם לא, אבחן בזמן ומתן מענה הולם ומקצועי
יכול לפגוע בעיה שבהיעדר התיחסות מתאימה עלולה להוביל
להשפעות והשלכות שליליות ואורכות טוויה.

ברכת מזל טוב והצלחה רבה באימהות!

דיכאון לאחר לידה

דרכי טיפול והתמודדות

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

דיכאון או עצבות אחרי לידה הם תחוויות טבעיות ומאפייניות נשים ואמונות רבות לאחר לידה. יחד עם זאת, לעיתים,
מעבר לתופעה הנורמללית הקרויה גם ביבי-בלוז (baby blues), ישנו מצבים שהעצבות הופכת להיות ארכאה יותר,
ממושכת יותר, ולעתים 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

דיכאון לאחר לידה או עצבות לאחר לידה הם תופעות לגיטימיות בתקופה
הראשונה של לאחר הלידה לצד העיפות והכאבם מהלידה. בתקופה
זו הוגר משנתנה, אין שעות פנא, ובכל המציאות מתרverbetta לתוך
מטילות איסופיות עברו האם הטריה. בתוך המרכיבת החדשה
ורכבת ההרים הרגשית בה האם מצאתה בתקופה זו, יש לשים לב
لتמונה האזהרה.

דיכאון לאחר לידה גם אצל גברים. ההפרעה מתאפיינת ב恐惧 נפוצה, אשר
של חוסר אושר, קשיי שינה (עדיף שינה לצד מיעוט בשינה), הערכה
עצמית נמוכה, הפרעות אכילה (אכילת יתר או מיעוט באכילה),
שקייה לתוך עצבות, אנדונניה (חוסר סיפוק) עצבות, ולעתים פרצי
בכי ובמחשבות של יאוש ואפוריות. לעיתים דיכאון לאחר לידה כולל
גם אבדון עניין והנאה ברוב תחומי החיים ואף תחושת ריקנות עזה
וחוסר השׁגֵך.

המחקרדים בנושא דיכאון לאחר לידה קליינית של
נשים לאחר חודשי הלידה הראשונים, ומעידים על קר שבן חמישה
אוחדים לעשרות וחמשה אחוזים מקרב הנשים היולדות היו דיכאון
לאחר לידה. בקרוב הגברים נמצא כי עד עשרה אחוזים מהגברים היו
דיכאון לאחר לידה אצל גברים.
הdicaron לאחר לידה מתרץ לרוב בין חודש לאחר הלידה ועד לחצי
שנה מאז הלידה, אך יחד עם זאת נמצא מקרים בהם הדיכאון פרץ מיד
עם הלידה, מה שגורם לפגיעה בקשר של האם עם התינוק.

גורמי סיכון (Postpartum depression) או PPD

הסיפורת המוחקricht מעדיה על נשים מסוימות אשר עלולות להיות
בקבוצת סיכון לדיכאון לאחר לידה: היסטוריה מוקדמת של דיכאון
עלולה להוות גורם סיכון לדיכאון לאחר לידה, כמו כן הרון דיכאון,
marsh ברוגי או היעדר סביבה תומכת. מחקרים מסוימים מיעדים גם על
נשים מעשנות כקהל הנמצא בסיכון.

בנוי המשפחה מרגשיים בושה להיות תח
הסתיגמה הקשורה למחלות נפש. החשש
הוא שהחולן יזק בשידוכים של בני המשפחה
האחרים ויש ניסיון "להchner את הבעה
בראון" עד יעבור זעם או לפחות עד שהאה
או האחות יתחתנו.

חובן הבית

על התמודדות אינטלקטואלית ומשפחתיות עם מחלות נפש

אסטר שפר, MSW, עוזרת בכירה בהוסטל, עמותת מרפא לנפש,
טלפון: 052-7619664.

"קשה לי להם שקט מمنני, אבל מה אני אשםה?"
כשאני רואה את אחותי הצעירה ממני מתכוונת להיכנס לחופה וכל המשפה סביבה, הלב שלי נקרע. אני מרגישה חנק בגרון ואני רוצה לצעוק למה? למה יגער חלקי עלי אדומות? למה דוקא אני? ומה נבחרתי להיות זאת שמעבירה את החורשה? כשכל הזוגות הצעירים מגיעים לשבות ואני לא מזמנת, כי אני לא מסוגלת לא לבכות בקהל או להיכנס מתחת לשולחן ולctrוח, למרות שאני יודעת שהוא לא במקום אבל זה חזק ממני, אני מרגישה היכוחה בעולם. אז מה אם כהם באים אני מתבלבלת ומסמיקה ולא מוצאת את המילים הנכונות, אז מה? ובכלל, כשאני מנסה לשטוף מישחו بما שקרה לי או מדברת על התרופות אמא משתקה אותן, למרות שלכלום בדרך כלל היא נעימה ומאפשרת, רק מمنני היא מבקשת להיות אילמת. די! אני מרגישה שהם זרקו אותי להוסטל כדי

גאי סל של שיקום יכולם לקבל מוגון פתרונות תור בעיתים וחוץ בעיתים גוון: פתרונות דירות ולינוי חוץ בייתי: הוסטל כולוני ומתוגבר, קהילה ומכת, דירות מוגן ודירות מוגן לבודדים. במסגרת כולנית זו יש ל'ו'ס' ומודרין שיקום הקובעים יחד עם המתמודדים תכנית שיקום אישית כוללת עזרה בתפקיד בבית, שיחות אישיות ותמייקה בשעת משבר, יוזוי רפואי ע"י אחות ורופא פסיכיאטר, קשר עם המשפחות, יצירתיות יתינוף פעולה בקשרים ביןאישיים, לוי תעסוקתי, מתן אפשרויות שכלה ופעלות פנאי.

שלוש השנים האחרונות התייחסו פיראatically בדרכים גמישותם של מומחיים. ישנן דכניות המתחמות מהתווך שירותים למתחמים עם בעיות רפואיות. כמו כן יש מסגרת של דיזור מוגן לבזדים בהם בני הזוג מקבלים שירות רפואיים ע"י נס"ס, מודרנית שיקום, ומודרין שיקום. כמובן שמסגרת ניתנת לאחר שהמתודדים הוכשרו לכך מבחינה תפקודית, והם אוזנים מבחינה פיזית, נפשית ורוחנית. שירותים נוספים שהוקמו בשנים האחרונות הם: פתרונות תעסוקה על ידי מתן ליווי בתעסוקה שוק החופשי, ליווי על ידי חונכות וסומכות, פעילות פנאי על ידי ועדונים חברתיים, הכוונה להשכלה על ידי לימוד מקצוע או השלמה שכלה, מרכזי ייעוץ למתחמים ולמשפחות, ואף מרפאות שינוי חזותיות.

דיבוצים, ניתן לומר כי אפשר לראות את האור שבקבוצה המנזרה. נושא רידיאות הנפש יותר מדווקא כוים והוקמו שירותים שונים כגון סייעת בקרב המגזר החדרי. יש לקוות של לאחר הלווי, הייעוץ, הדרכה התומיכתית למתחם דודים ולבני משפחותיהם, וכך לראות הפחתה התקופים ובאשפוזים, שיפור בתפקוד ובקשרים עם המשפחות. בקרבת זאת לצד פיתוח יכולת ההכללה מצד המשפחות וקבלת השונה. בקרבת מתחם דודים, אויריה זו של קבלת תיציר שיפור ביכולת ההתחדשותrama האישית, וב יכולת יצאת ללמידה, לעובוד, לתפקיד ואך להקים שיטות חדשות בקשרם של אמצעי התקשורת וה恐惧ים על חבריהם.

במקרים ובין ההורים מכים על חטא שהתרשלו בך שלא טיפלו בבעיה, לא קיבל הדרכת הורים בזמן, ורוב המקרים נוצר גם מתוך בזוגיות והאשמות הדדיות. קבלת ייעוץ מקצועי בשלב זה יכול למשמעות עצומה למניעת התפרעות המערכת כולה ושמירה על איזובות המשפחה.

בשלב הבא ישנה **דיאג'ה** לאות וחושש עמוק לגבי ההשלכות היומיומיות של המחלת העצמה על תחומי החיים השונים: תעסוקה, לימודים, פנאי, האפשרות להקים משפחה ועוד. זה השלב בו מתחילה לחשוב על המשך החיים תוך הבנה שהחיבטים להתמודד עם המצב הקיים. בשלב זה חשוב להתייעץ עם אנשי המקצוע ולקבוע תכנית שיקום מובנת שתכלול את כל מסגרות חיוויל של המתמודד תוך בוחינת הפרק רפואי. התכנית תכלול התיחסות לתקוד בבית, לתעסוקה, לשויות הפנאי, ליצירת קשרים בין אישיים עם חברים, עם המשפחה ועוד. תכנית מוצלחת תוצר מצב שסדר היום של המתמודד יהיה מלא בפעילויות מגוונות, המתווכנת ונוצרת בשיתוף פעולה מלא עם המתמודד ובני משפחתו ומענקה תחוות ממשמעות לחיוויל. במבנה התכנית חשוב לפחות שגבנה ובוגרלים קרואים

שלב הבושה – בשלב זה בני המשפחה מרגשים בושה להיות תחלה הסטיגמה הקשורה למחלות נפש החשש הוא שהחולן יזק בשידוכים של בני המשפחה האחרים ויש ניסיון להחביא את הבעיה בארון עד יעבור זעם או לפחות עד שהאהן או האחות יחתטנו.

כל השלבים גורמים לשינוי בסדרי העדיפויות של המשפחה. לעיתים צרכי המתמודדים הופכים למרכזיים על חשבון צרכי בני המשפחה האחרים, מה שמעודם את המזוקה ואת המאבקים במשפחה. הרצון של כל אחד להיות במרכז מגדיל את הקיטוב. מסיבה זו מאי השוב שהמשפחה כולה תפנה לקבלת יעוץ למשפחה באופן פרטוני או קבועתי. זאת על מנת למלמד דרכי התמודדות אישיים וככליים. מפגשי יעוץ אלה נועטים למשפחות כוח להמשיך הלאה, וקבוצות התמייכה מאפשרות לפגושים משפחתיים נספחים המתמודדים עם אותן בעיות. הרגשה שנוצרת מהחיבור הזה היא של משפחה אחת גדולה שעוזרת לשאת ביחיד את הנTEL.

עו"ש. חשוב מאד שהחוליה עצמה יחליט עד כמה ישניתה לגבי עצמה (לא כשהוא במצב פסיכוטי וחסר שיפוט) ולקבל את הסכמתו לגבי התהילה. זאת על מנת למנוע, עד כמה שנייתך, טראומה משניתה כتوزאה מטיפול בcpfיה שלכל הדעות איינו מומלץ ורק במקרים חריגיים כשהאתם מסוכנים אנו את סבירתן.

חשיבותם של המלצות, ביחס לנסיבות המטופל על שינויים. מילויים מומלץ למתמודד את התהווות השיש לו על מנת לאפשר לו לחשוף את מה שהוא חש ומרגש, והוא ישבבין את קשייו. מילויים מומלץ למתחודד ולטפל בבעיותיו, לשטר את איש המקטעו המלווה, ולקיים בינו לבין המטופל ורגשותיו, להזכיר לו מקרים דומים.

השלב הבא הוא **שלב ההבנה** שהחיים לא יחוירו להיות כמו שהוא, ווגם החלומות והציפיות שציפתה המשפחה שיוגשםו, אולי כבר לא יוכל להתגשם. זהו סוג של אובדן – אובדן היכולת שהייתה ואיננה, להתרגל למחשבה "אני חולה" קשה מנושוא למילוי שהמחלת פרצה אצלו במאצע החיים. האדם חש שאיבד חלק מזהותו, תחושה המנערמת את שיווני משקלנו ואת תפוקונו הימום יומי.

בנוסף לטיפול המczou, מומלץ להציגו לקבוצה של מתמודדים עם אותם קשיים. התרומה הרגשית המתקבלת מהשתפות בקבוצה היא רבה לאין שعرو. המתמודד פוגש אנשים כמוו, לומד מהם אסטרטגיות התמודדות, מדבר על קשייו עם מתמודדים אחרים שעשויים להבינו יותר מכל אחד אחר, הוא עשו לפגושם חברים ולפתח מערכת יחסים קרובה ומכליה שעשויה לתורם ורבות להצלחה.

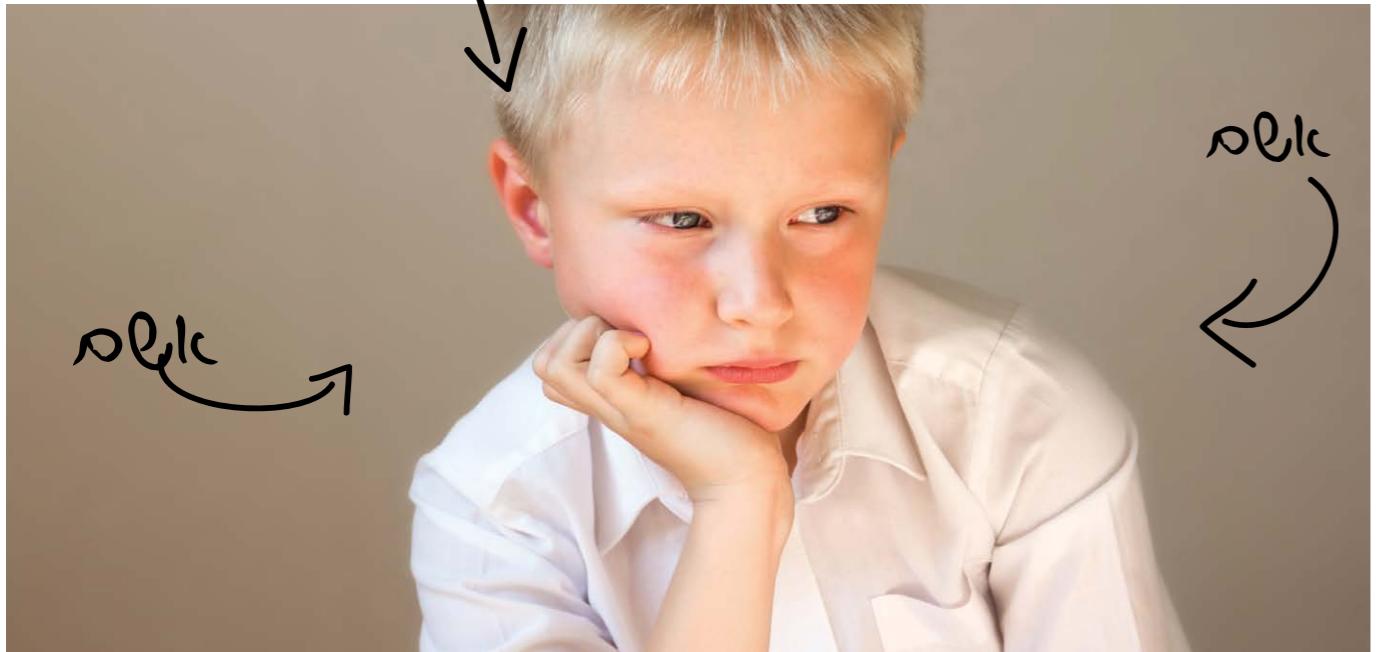
האשמה – ההורם חשים תחושת אשמה על איזורעים שקרו בעבר שהם הסיבה לפrox' המחללה, או אשמה על תורשה שעבירה דרכם.

מנוגלא כאוב זה השמיעה בחדר הטיפולים שלומית, בחורה צעירה שחלתה בסכיזופרניה. הצעיר ודמעותocab האובדן צעקים מתוועדים אובדן היכלולות שהוא לה טרום פרוץ המחלת ואין. היא הייתה בחזרה מקשרת וחיננית אך לאחר פרוץ המחלת הרגישה שננטשה על המשפחחה והחברה, שהיא מסוננת באזות קין והוא מלאת בושה מתבב'ית לדבר שהוא מישחו יבחן במחלתה, מתבב'ית להרי בחברה הבריאה שמא יסמננו אותה, וגם מחברת המתמודדים מתנזרת שמא יקטלנו אותה. את את היא מסתגרת בקונכיה עזמה ומתחשפת להשליחת עותם המציגאות.

בחברה החרדית, יעוד הנערה שמנגינה לפרקה הוא להקים בית נישואין, לולדת ילדים ולוחנכם לתורה ומצוות. בחלק מהמקרא תידרש האשה הצעריה גם לצאת לפרסום את המשפחה על מנת לאפשר לבעל ללימודו. כאשר מענותו הן האלטרנטיבות האחרות לבחורה כמו שלומיות התהוושה היא שחדרב עלייה כל עולמה, אפסי היסכימים למשם את החלום ובאיין כל קרון או בקיצה המנהרה, השיא וдол לאניינו ברוך ממיינו.

הפרעות אישיות (גבולה, סכיזו-טיפלית, סכיזואידית ועומק), וככיזופרניה הן מחלות נפשיות המתאפיינות בחשיבתה והתנהלות בלתי נורמטיבית ולעתים ביזירות. מחלות אלו גמישות בדרך כלל למשך תקופה ארוכה, וכך הוסיף היכלול והגמישות להסתגל לנורמות המקובלות בחברה, עלולים לאروم למצוקה קשה לחול עצם וגם לסובבים אותו שם בעקבם בני המשפחה, בני זוג, הוריהם וudos. על כן יש חשיבות רבה לדרכם בהנפקת מחלת הנפש אחים ובני משפחותם ולדרכי התמודדות שלהם עם המחלה. החולמים ובוני משפחותם ולבסוף גם משפחה חוליה במחללה נפשית עזובה.

בדרכם שלבים עד להשלמה והתמודדות נכונה. השלב ההתחלתי הוא **שלב התפרצות המחלת הנחוצה** כטוראה, בקרב החולים והן בקרב בני משפחתו. בשלב זה יש תחזושה של אובדן שליטה. לכן חשוב לנסוט להחזיר, עד כמה שאפשרו, את תחושת השליטה. זאת על ידי קבלת מידע מפורט, מדויק ומקצועי ואודם מהמחלה מכמה שיוטר אנשי מקצוע - רופא משפחה, פסיכיארך



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

הכרה בערך של טיעות - טיעות הן בעלות ערך עצום, ובളתי אפשר להתקדם בילדיהן. "כינפלטי קמתה", אומר הנביא. הטיעות באלה ללמידה אותנו שיעור מסוים, לא לטעת לנו אשמה נצחית. הגישה הרצואה היא: נכוון, טעיתי. מה עלי ללמד מזה? מה אני צריך לעשות אחרת מכאן ואילך?

הकנת חכנית חדשה - ביל תכנית התנהוגותית מפורטת לעתיד, אנו עלולים למצוא את עצמנו חוזרים על אותן הטעויות. האשמה מצאיבעה עבוריינו על הנקודות בהן אנו מוכנים לעורר שינוי. נודה לה ונשחררה לדרך. כאן מתחילה העובודה.

ашמה היא היפך מהאהבה עצמית - עליינו לחזק את האהבה העצמית שלנו, שהאהובה כרsuma בה. עליינו לברוח מהאשומות, מאנשים ממשיים. מגיע לנו לקבל מעצמנו סליחה, התחשבות, טיפול ואהבה. בדיק כי שלבן משפחה יקר לא היינו מAffectedים יחס של הענשה עצמית, ונעניק לעצמינו אהבה וקבלת עצמית.

לסלוח לעצמנו – במרקורים רבים אנו מחזיקים באשמה על בחירות שבחרנו בעבר בהתאם לאופצייתו של האיש קיימות אז. אנו לא יכולים לשפטו את האני שלנו מפעם בה התבפס על הנחותיהם המשודרגים שיש לנו היום. לא תיתכן אהבה עצמית או חיים שמחים בלי סלחנה עצמית.

בסליחה אני משחררים את עצמוני מהמכבים הcovelim אותנו לנו בעבר, ומחליטים כי איןנו מוכנים עוד להיות אסירים של האשמה ולסחוב את העבר אל תוך ההווה.

בלשכה את הילדים, בני הזוג שלנו וסבירותנו הקרובות. ניתן בהחלה לחנוך מבלתי יצור ורגשות אשם. חסיבה ומודעות לאמירות שלנו, יכולת לשינויים מזהים בתקשורת, ביחס, ובتواصلות שנוראה בכל תחום בחינוך, ובמשפחה בפרט. במקום משפטה האשמה השגרתיתים נוכל לנסות: "אווי! השוקו נשפך. אתה יכול לנגב אותו." אני רוצה לחשב ייחד איתה: מה עשו לך להשקייע בלימודים?" "אני רואה שלא גמורת את האוכל. זה לא היה טעם לך?" "מה ניתן לנוישו?"

ללא ספק: החיים ללא אשמה יפים יותר. הרבה יותר

באהשמה עצמית האדם המרגיש אשם מלקה את עצמו על מה שעשה או לא עשה: "בתיה לא מצליחה בלימודים. איזו אמא גרוועה אני!". "הם לא קיבלו אותן לעבודה. רואים עלי שאני דפוק". התנהגות זו הושרשה בדרך כלל באדם עוד בילדותו כאשר הוא ראה את החיסכון הסביבה כלפי אדם שמעוד והפנים אותו.

החלטה - קיבל החלטה שאנו מוכנים ורוצחים להשתחרר מרגשי האשמה. זאת לאחר שאנו מבינים את הנזק שבנני האשמה מסבוט לנו ואנו מוכנים לזרוק אותן, אחת לאחת.

החלפת אמונה - ננסה לגלות אילו אמונות מזיקות השתרשו לנו. האמונות הנפוצות הן: אני אדם רע, פגום, מגיע לסלבול, אני חייב להיענש על הרע שעשיתי. לאחר שגילינו את האמונות המזיקות שלנו, נוכל להשתמש בטכנית של הקוחה מטיפול ב CBT שנקרהת "אתגרו מתחबות". נשאל את עצמנו: האם אני בטוח שזו האמת? מהן ההוכחות שלי לכך? אולי זו אמונה יולדתית שאיננה רלוונטית לגבי היום? לאחר איתור המתחबות, נוכל להחליף אותן באמונות נטולות אשמה: אני יציר כפיו של הקב"ה, אהוב וצוי לפניו. הוא סולח ומוחל, רחום וחנן, ורק אנחנו קלפים עצמי. לא מגיע לי לסבול, מגיע לי אוושר ואהבה.

לקיחת אחירות - עלינו לקחת אחירות רק על מה שבידינו, על ההוויה ועל העתיד. אם מישחו נשאר פגוע מאתנו, וננסה להנצל בפנוי ולתקן את הטיעון תיקון. כשאין אפשרות כזו, אפשר לכתוב מכתב התנצלות ולשרוף אותו. נאמר לעצמנו: אני מוכן להשתחרר מהאשמה עצמית ומהענשה עצמית ולהתקדם בכיוון חיובי ובנייה. לגבי העבר, יש להוריד את

נמצא האשם

על ההרס והבנייה של רגשות האשמה

בנת-שבע אדלר, יועצת חינוכית וטפלת מוסמכת בCBT | 053-316585



لتunken את מעשיו ממשום מקום חווובי. בבדיקה כפי שלא נהפר לאימוחות טובות יותר כשלגלהה את עצמנו על היותנו גורעות, נספר את הישגיו של ילדנו כאשר נאים אותו בעשנותו ונקליל חיש חווובי מבן הזוג אשר נזכיר לו שוב ושוב כמה הוא דומה לאבआ שלו. במקרים אלו, תחוות האשמה תכבד ותשתק, ותמנע מפעול בעלינו חווובי רצוי.

asmha hamotzta be'ilad tagromot lo, bedrak kol, lachshov: agui uosha meshusim la'aoim. agui zirik lahatbivish be'atzem. mchshavot alu yigromo lehiskat miskonot b'lati menunot: mishwo pagom bi'. ani la'ild tov. yitkun af shoo'ao yigal lemiskonot camo: "ilidim tovim wa'aoim la'ahava. ani la'raoi la'ahava. megui li lahiunsh".

רגש האשמה, כמו כל רגש, הוא תגובה וಗשת לאירוע ספציפי. לפ"ז מודל **אפר"ת** - **אירוע, פירוש, רגש, תגובה**, תגובה וగשת נובעת מהפירוש שלנו לאירוע. בשורה טובה תעורר לנו ורגש של שמחה כפי ש בשורה רעה תביא לעצב. הרשות התגובהיתים הם זמינים, רגעים. הם לא נועדו להיקבע בלבינו, בוודאי לא הרשות המכאיבים. ממש זמן קצר הרגש סוער ואז הוא מתדרה ומתנדף.

מלכתחילה, יייעדו של רגש האשמה הוא רק להביא לתודעה שלנו שעשינו מעשה המונוג לערכיהם שלנו, על מנת לרצות לתקנו, לבדוק כמו במרקחה של הביצה שנשברה בחדר המדרגות. בכך אמרו להסתטיים תפקידו של הרגש שאינו אמרו להתקבע, אלא לאותה לנו בלבד.

הבעיתיות של גש האשמה היא בנטיה של מה שתקע בלב כמו ابن כבדה. זאת כתוצאה מהשכיבה המעוותת שלנו לפיה המעשים שלי = אני. אני עשית מעשה רע = אני רע, ומגע לי ابن בלב שתישאר שם לנצח, להכיד עלי ולהעניש אותו. אך אל לנו לאפשר לאשמה לתקוע אבנים בלבינו ומסמרות בגלגולינו.

הכרה - להבין את מהות האשמה, כתוצאה מממה היא נגרמת ומה היא מחוללת כ丢失. יש להכיר בדזק שהוא גורם וולחין כי اسمה היא רגש שלילי שנובע מרחשנות שליליות שאין מניעות אותן בכיוון הרצוי.

”תראה מה
עשית! שפכת
את השוקן!“ זה
הציוון שקיבלה?
אתה לא משקיע
מספיק בלימודים.
”תתבifyishi לך!
משפטים כאלו
וזדומייהם נאמרו
לנו בילדותינו,
ומן הסתם אנו גם
אומרים אותן גם
ליילדיינו. במאמר
זה ננסה לבחון -
מהו רגש האשמה,
מהicken הוא מגיע
והאם הוא רק
שלילילי?



לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

HILLER POINT.

100% תואר

B.A.
תואר ראשון. **האוניברסיטה הפתוחה**

המרכז התורני היחיד בשיתוף האוניברסיטה הפתוחה

B.A. בפסיכולוגיה
B.A. במדעי החברה והרוח
חדר!
B.A. במדעי המדינה
B.A. במדעי החברה והרוח
בדגש חינוך

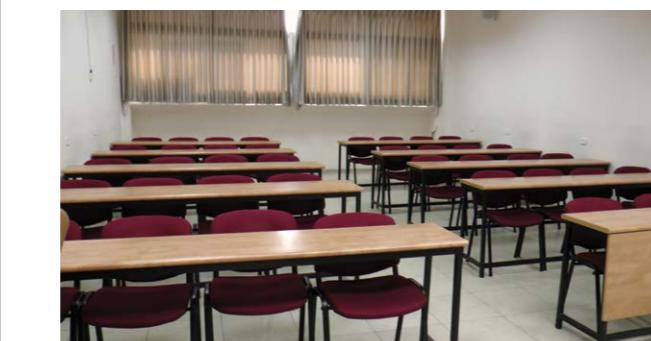
- ✓ מוכר ע"י המועצה להשכלה גבוהה
- ✓ אפשרות להכרה בimdoot קודמים
- ✓ מלגות לזכאים בשיתוף קרן ק.מ.ח.
- ✓ לא תנאי קבלה
- ✓ לימודיים אחת לשבוע בתוכנית מובנית
- ✓ תוכנית לימודיים מגוונת ומרתקת
- ✓ התאמת למוגר התורני



האוניברסיטה
הפתוחה

למשך את הפוטנציאל שלו

16 שנות מהניתן
87% השתמה



סדנא כבקשתן

מלבד כל העשייה המופלאה זו, מפעיל מרכז י.ג.ר. גם סדנאות פתוחות המיעודות לכלל הציבור, זאת כדי לחת לכל המעניין בכך כולם בנושאים שונים, גם מבלי להיות מודפלים במושא. כך ניתן להירשם לסדנאות בנושאים כדון: הפרעות אכילה, מודעות עצמית, העצמה, נוער מתבגר, התמודדות עם מחלות נפשיות, ועוד תחומיים שנועדו להעשרה עצמית ואישית.

מרכז י.ג.ר הוא המרכז המובייל, החשוב והaicוטיביזטור בתחומו, ממוקם בשכונת גבעת שאולビירושלים - עם סניף נסוף בני ברק, כאשר הלימודים בובוקר מיועדים לנשים, ואילו לימודי אחר הצהרים - לגברים.

הסוד להצלחה

21

מרכז י.ג.ר

ללמידה. להוביל. להשפייע!

מגוון מסלולי הלימוד המוכחים, רמת הלימודים המוקפדת, האווירה התורנית, הוותק המצויע ובוקר הבוגרים הרושים הצלחה ומשתלבים במרחב הציבורי | [הציבורי | הסוד להצלחה](#)

אתגרי השעה

מרכז י.ג.ר הוקם לפני 16 שנה לאור החסר הרב שהיה במרחב התורני במטיפים, יווצי נישואין, מנהיגי הרים ווועד, המטרה הייתה להכשיר אנשי מקטיעים בתחום הייעוץ, הטיפול וההנאה, ברמה המקטיעית ביותר למגזר הדתי-חרדי, ואכן, עם השנים, הפך המרכז למוביל והמקטיע.

מלבד תכנית הב'יסיק' הלא היא הקשרת יווצי נישואין שעמיה החל המרכז - וכן להכשיר יווצים מקטיעים, נפתחו לא מכבר קשת של הקשרות להן יש בקשר רב, והן נועד לאפשר לתלמידים למדוד אותן באופן מיטבי, בנסיבות נפרדות ובאזורית תורנית. מסלולי לימוד מוכזים נוספים: הנניה חינוכית, פסיכותרפיה - הקשרת מטפלים ב' צב, אימון אישי, ייעוץ וניהול ארגוני, טענות ורבות אחרות. מטיב המסלולים מאפשרים לימוד יסודי והתמקצעות בצד תעודה נחשבת. בנוסף לכל זאת, מרכז י.ג.ר הוא מוסד מלמד לתואר הפתוחה והיחיד בו מתקיימים לימודיים במקומות בהם ראשון של האוניברסיטה הפתוחה במרחב תחומיים.

עם קשת כליכך רחבה של קורסים מוגבלים ומעשיריים, אין פלא שלמרכז י.ג.ר יש כבר למעלה מר 8,000 בוגרים. בוגרים אלו עוסקים בתחום ההוראה והוראה פרטני והן בעלי-השכלתנות בגופים ומוסדות מתאימים.

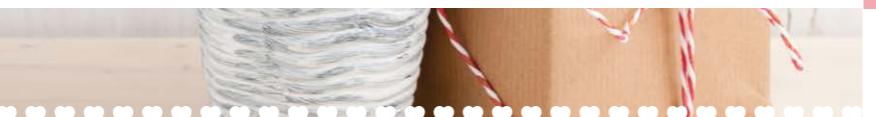


השמה
אחת הנקודות הייחודיות שלמרכז י.ג.ר היא השמת התלמידים בעבודה התנדבותית בשטח אותו הם לומדים. העבודה בתפקידים המתחככים בתחום הלימוד ומפניהם אותו בעזרת מדריכים, והן לקהילה הזוכה ביעוץ וטיפול ללא תשלום או בתשלום סמלי.

מתנת השנה הראשונה לנישואין

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

הפסוק "נקי יהיה לבתו שנה אחת ושימח את אשתו אשר לך" (דברים כד' כה') מלמד על חשיבות שנת הנישואין הראשונה ועל כך שנדרשת פניות ומרחיב זמן להווצרות התנאים שיהיו חסמה לרכמת החיים בבית החדש שזה עתה מתחווה בצדדים מהוססים ראשונים. הברכה הטמונה בניצול שנה זו לבניית הנקן המשותף הינה מתנת חיים לשנים רבות שתבאהנה אחריה.



בapon תארוטי, שלהננתם, החים ממישיכם באוטו מסלול ורק עט שניים קלים. פעמים רבות חוסר בשלות זו מוביל להתנהגוויות שפוגעות בין הזוג והוא חש אכבה וכשלון. ישנו מצבים שבן הזוג הצעיר לא יודע כיצד להמן בין ציפיות בן זוג לו ולציפיות הוריו. אין לו עדין את הניסיון ואת الكلים הנפשיים להמן בין שני הקטבים. הוא נכנס לكونפליקט ולחושות נאמנות כפולה, הוא אינו מבין כיצד לבנות את גבולות משפחתו, מה שעשו להוביל למעורבות רגשית, מתח ומוקעה מיתרים בין בני הזוג. השנה הראשונה הינה הזמן להקשיב לקלל הפנימי ולא להדחק תחשות שליליות שהצטברותן תהפר עם הזמן לפניה מתקתקת. כדי לשוחח עם המדריך חתנים או מדריכת הכלות, או כל אדם אחר שסומכים על עצתו וניסיון חייו. לעיתים עזה טוביה נוננת פרופורצייה והסתכלות חבה.

המעבר לחיי שיגרה

אדם צעיר וחסר ניסיון גוטה לעיתים לראות את המציגות במבט דיבוכומי של שchor או לבן. הסתכליות זו גותנתנו נופך דרמטי ומוקצינה את תמונהו המצבר. רגשות קטנה עשויה לתרוף למימדים שגורמים לראות את בן הזוג באור שלילי ולכך להשוב לפעמים לגשת ליעוץ מוקזע. תahrain התפקידות לעיתים כאב. המציגות שוננה מהדמים ומהציגות. בני הזוג עלולים למצוא את חלומותיהם הורודדים מתנצחים, וזה הזמן דואק לאלהקי יותר, ליום שייחות, להקשיב אחד לשינוי נולאלהדר להרנו אנד אם יונקט גלובנו

לעתים בני הזוג פשוט מדברים שפות שוונות. היא מצפה לשפט הרגש והוא עונה לה תיאורטית שכללית, הוא מונח את המצב כמו בדיון גמורתי ואינו מבין מדוע היא פגועה. אך תהליך ההסתגלות מביא את ברכת ההשלמה מתוקן וראיית הטוב. ההבנה העמוקה שאין שלימות תעוזר להתקדם ב"יש" ולהוביל לצמיחה משופחתת תוך כדי מציאות איזון בין הביח' לבין הצורך לשמור על הזחות העצמיות. לבני הזוג ישויבם להגבויו מושגchap ללחוץ את המאושפנות ובמරביותם הם יתנו כתף לעזרה לפיל המתבקש.

בשנות ומכנות

גם כאשר בני הזוג מוכנים ורצוiams להינשא הם לא בהכרח תמייד לגמרא בשלים לכך. הבחור או הבחורה רצוי מזאת לאחר הינשא אך לאחר הינשואין הם לא הפנימו למגרי את העובדה שהם נשואים. העובדה נתפסת



מבטו ומילידה

על הבניה שמתהילה בשלב ה'ci מוקדם של החיבור



דר' חנה קטן, מומחית בגנטיקולוגיה, פריון ומילדות.

נדמה והיה זה אף תמול שלשום מאז שהבליה הנסיך הקטן, השמנמן, יפה התואר, שהכתיר אותו ב佗ור הנכסים - אמא. אף האמת היא שתכונת האימהות נרכשת עוד הרבה לפני כן, כבר בזמן שהעובר שוכב לו בначת במרחבי הארץ. והנה, מזמן המצתת מכשיר העל-קול [אולטרוסאונד], על ידי אין מקדונל שאמր לפני מעלה חמישים שנה, ובהתאם לכך מצטברות יותר ויותר הכוחות, שהשבועות הראשוניים בהם חי העובר בمعنى אמור ממשמעותיים להפתחותו ומשמעותם על מהלך חייו ועתידו יותר מארבעים שנים חייו שלאחר מכן.

מחקר פיני שבוצע על 500 גברים בגילאי 19, שהגינו לשלכת הגיסות בדק את השפעת העישון של האם במהלך הרינה על הכוחן האורובי העתידי של הבן. נמצא 60 בחורים שנחশפו לעישון של יותר מסיגריות אחת ביום בחים העורבים שלהם. בקרב אוטם בחורים נמצא ירידת בכוחן האורובי שהתקיימה ביכולות הריצה, ללא תלות במשקל או בפעולות גופניות שהם עשו בה.

 היבוק הרחמי חשוב במיוחד במנועת זהותם - ביטוי עילאי לקשר גוף-נפש ראשוני. סבiba חידקית שלילית עלולה יתרום למחלות יולדות מורובות כגון אסתמה, השמנה, אלרגיות, ואפילו אווטיזם. מחריקים חדשים מראים שמנגע קרוב בין הילוד לאם במהלך הלידה, בחיבור הראשון לאחר הלידה ובזמן ההנקה, עוזרים ליצור סבiba חידקית בריאה בלבד, ומקדמים את בריאותו הפסיכוכיריאטית, המטבולית והחיסונית לטוח האורו.

שיטות הקגورو המפורסמת פותחה לפני 40 שנה, כאשר הוצעה חלופה לשחיתם הממושכת באינקובאטור של תינוקות במשקל נמוך. לשיטה קראו שיטת הקגورو, עקב הדמיון לנשיות גורים בכיכר הבטן על ידי היונק המפורסם זהה. העיקרון כלל מגע עור בעור בשלב מוקדם ובאופן רציף ומתמשך בין האם לתינוק, הנקה בלעדית, שחרורה מראש מארישפוז, ומיעקב מרפאתי צמוד אחר האם ותינוקה. באמצעות תקופת נصفת ירידה של עד ארבעים אחוז בתמונות התינוקות בעקבות זיהומים, ירידה בחום הגוף, ירידה ברמות הסוכר, ועוד. וכך נצפו מડדי כאב נזירים יותר, קצב נשימה איטי יותר, ורמת חמצן תקין מיטבית.

מסתבר שחום הלב, שחינוך עם נשמה, שקייבת גופנית ורגשית, והמון חיבוקים - הם המרכיבים של מצוע הגידול המיטבי של ילדיםינו להטמיע בטחון, מידות טובות, לעצב אדם טוב יותר, ובכך להשפיע עמוקות על תסורת חייו. אםא יקרה, את משארה חותם. נושא את פירות בטנק על לוח ליבך. בתקיך גב שהולך אחרך לכל מקום נמצא החגור המושקע ביתר עלי אדמות - והוא מכיל אהבת עולב שיא לה גבור. רחמי את על רובה

שאלה עתיקה יומין, מעסיקה הוגי דעתך, אנשי חינוך ופסיכולוגים
והיא - עד כמה תוכנות האדם מוטבעות בו מבטן ומילידה, ועד כמה
הן נרכשות במהלך החיים? זהה הדיאלקטיקה בין תורתה לסבירו
הボחנת - האם הילד ירש את תוכנותיו עוד מבטן ומילידה והן צורבו
על הדיסק הקשיח שלו, ועם זאת זו גם יסיהם את חייו מבלתי יכול
לשנות אותן, או שמא יש כר פעלויות רחבות לחינוך שירעיפו עליו הום
או אהבה?

כמובן שקל להטיל את כל האשמה על הגנטיקה. זה מאפשר לנו להשיל מעלינו כל אחריות חינוכית. אך מסתבר שיש לנו אחריות חינוכית כבר בחים התווך - רחמיים של העובר. הסביבה התווך - רחמה עשויה להשאיר חותם איתן, שאף יגבר על השפעותיה של הסביבה החינוכית ובמיוחד אם בימידות ברל מתחיל מרנו ומילזב.

הספרות הרפואית העדכנית אף תומכת בכך. לדידה, הסביבה רחמתית תחווה את מסלול חייו של העובר, תכוון את הביטוי הגברי שלו, ואת הסתגלותו לנסיבות החוץ – רחמתית. היא תשפייע באומץ עליון על הדרך בה אותו אדם, בסוף ימי, יفرد ממתנתן החיה

גם תחוויות מעברות ברחם - רוגע, פחד, ועוד. העובר מרגיש אזהה היט. כשהאם ההרה חשה באוים קיומי, היא מעבירה מסר תחושה רחמי לעובר שיש צורך בערנות לקראת ההתחומות העמידת מה לחם. מסר זה ישפיע על אופיו לכל החיים. בעבודות בחולדות נצל שאלל אם שנחפה למתח משמעות במלך הרינה ייפויו יצא לאין גבון.

אם הות הסובבות מתח - תזונה תלדנה ילדים במשקל לידה נס מהמצוע. ילדים אלו עלולים לפתח תסমונת מתובלית שתתבצע במחלות לב וכלי דם, השמנת יתר, יתר לחץ דם וסוכרת, כפייצי גנטית הרועבה התוך - רחמיית. חשיפת האם הורה לעישון או לכימיקלים עשויה להגביר את הסיכון של העובר להחלות בהמשך החווים במחלות, על ידי יצירת שינויים בגנים. מחקר שבדק חבל טבור ושלבי של מעיל למאה עוברים מצא השפעה מכרעת של נתוני האם בהרעל דיפטי הירני של ניגית החשוויה לנדיילם ולבחיפהות רעורה.



בתנוועה מתמדת

עולם התורה והמצוות של ילדים ותבגרים עם הפרעת קש

אכיבקה מורה - מומחה באימון ADHD
www.more-lanoar.co.il | 052-6070954

כשייש הילד מודים יש להרבות בפעילות היכן שנייתן, למשל, לmnopת את הילד ל"עוזר גבאי" בית הכנסת. כך ניתן לו פעילות ות焦虑idad עם תחוות ערך, אחריות וחוויה בבית התפילה. מתחת לו להנחות חזון משפחתי בשולחן שבת. ניתן לחבר את הילד והגער למבצע חסד בקרבת הבית שיספקו לו פעילות ערכית, ושוב, תחוות ערך עצמי. אם מדובר בלימוד תורה, יש לאפשר ילד ללמידה עם סטנדר בקצת החדר, כך שיוכל לנוע ללא הפרעה לכיתה, או פשוט ללמידה בחברותא בבית מדרש, לפחות חלק מהיים - שם יוכל להתגעגע כאוות נפשו. בכלל, כדי מאß לשאל את הילד מה יכול לעזור לו ללמידה ולהתפלל טוב יותר. תופתעו לדעת עד כמה הוא מכיר את עצמו!

רגשות יתר -ILD ADHD יכול להיות אימפולסיבי, היפראקטיבי, בעל מראה מושל ופ魯ע עם דיבור בוטה במיחוז, וחוויה רק הקלהה החיצונית שלו. עם זאת מאבחן נוכן ל吉利ות לד חביב וטוב לב עם רגשות דבה מאי ללביבותו. יש לו כוונות טובות מאד אך לא תמיד מעשייו רצויים. קיים אצלו פער גדול בין המחשה לבייע. הראש חשוב מהר מאי והתרוגם בשיטה לוקה בחסר. הוא יעשה הכל עבו כי הוא שואוב אותו באמת, וכן נוצרת זהירות. הסנסורים שלו חזקים במיוחד והוא קלולט מיד אם באמת אהובים אותו או ש敖ובים אותו על מנת לקרבו לתורה. המבוגר שיאהב את הילד באמת, יראה את חזקתו ויתמיד לציר לו תמונה עתיד אופטימית - והוא זה שיזכה להיות שופף הצלחה

פָּנָן אַחֲרֵל הַרְגִּישׁוֹת יָכוֹל לְהַבְטָא בְּלִיקֵי בּוֹיוֹסֶת הַחוֹשִׁי. חִשְׁבוּ וּרְגֻעַּעַל אֲנָשִׁים שְׁמַרְגִּישִׁים כָּל הַזָּמָן אֶת הַתוֹווֹת וְהַצּוֹאָרוֹן שֶׁל הַחֹלֶצֶת, אֶת הַגּוֹמִי שֶׁל הַגְּרָבִים, מְרִיחִים רִיחַ מְסֻוםִים אוֹ שְׁוּמָעִים בְּחֹזֶקה אֶת תְּקֻתוֹקַה שְׁעָנוּ בָּחָדֶשׁ, כְּדַאי לְבַדּוֹ אֶם הַבְּרִיהָה המִתְמַדֶּת מִהְצִיצִית קְשֻׁוָּרָה לְעַנְיִין זוֹ, וְלַחֲפֵשׂ צִיצִית שְׁפֹחָה תָּוֹרֶשׁ עַל הַגָּף. גַּם שִׁינָה בְּסֻכָּה עַלְולָה לְהִיּוֹת מַאֲתְּגָרָת בְּגַל הַרְיחָות מִבָּחוֹץ, רָעֵשׂ הַרוֹחַ הַנּוֹשְׁבָת וְקוֹלוֹת הַשְׁכָנִים בְּסֻכָּה שְׁמָמָל. נְדִירַת כָּאן חִשְׁיבָה רַבָּה, תְּכִנּוֹן מַוקְדָּם וְהַטּוֹרָמה בָּאוֹתָם נוֹשָׁאים בָּהֶם קִימִים קַוְשִׁים אוֹ כִּישְׁלָון יָדוֹעַ מַרְאֵשׁ, עַל מַנְתָּן לִמְנוּעַ אֹתוֹן, עַד כִּמָּה שָׁאָפֵשׁ.

ולסיכום, "חנוך לנער על פי דרכו". לכל נער דרך מיוחדת ועלינו להתאים ולהלטעים את משנתנו החינוכית באופן שיוביל לקלוט אוטה, והכי חשוב, לאחוב אותה. וכך כשהיא תהיה דרכו שלו - "גם כי יקין לא יסור ממנה".

מקורות:

- לאבו, ר' (2005). קשיה כל להתיידד איתך. הוצאה עצמית. תל אביב
 זופול ב' וסטונר ג' (2003). ADHD בתבנית הספר. אסטרטגיית הערכה והתרובות. הוצאה Ach קריית ביאליק.
 פלטניך, ר' (2008). למזור אחרה. עלilm המרגשי והחברתי של ילדים בעלי יכולות למידה, קשב וריכח. הוצאה יסוד. חולון
 פלטניך, ר' (1994). מritis עוצבים (ADD). הוצאה לאור עם האלוול א' וויטין ר' (1994). מritis עוצבים (ADD). הוצאה רימונים טנסגון, ק' ש (2009). מי מפחד מ-ADHD? מדריך מעשי להורים ולילדים מקצוע בתחום בעיות קשב וריכח. הוצאה רימונים גימפל, אל (2013). אימון יכולות ליפוי הפרעת קשב וריכח. בוקסרס' הוצאה לאור. ארחה ב' בארכלי, ר' (2003). ADHD. המדריך הקשב והמוסמך להבנת הפרעות הקשב וריכח. הוצאה גלילית. תל אביב
 טיאנו יש ומנורו'ע' וורוכים (2012). לחיות עם הפרעת קשב וריכח. הוצאה דינון אוניברסיטת תל אביב.
 צ'סנו ס' (2005). הילך בתוך השירין: להתחבר לילד הסובל מ-ADHD ומקשיש התנהגות. הוצאה Ach. קריית ביאליק
 ריף, ס' (1998). תכנית הפעלה מקיפה. עקרונות ודרך התמודדות להוריים ולמחנכים. הוצאה Ach. קריית ביאליק

ההפרעת הקשב מונעת או לפחות מפחיתה על האדם ל��ים.

בתחום התפילה קיים קושי. גם אם נוטר לאדם המתמודד עם הפרעה על "ולוואי" שיתפלל אדם כל היום כולו" (ברכות כא, א), עדיין ישן מספר שעות לא מבוטל של שהייה בבית הכנסת, המהווים אתגר ממש. לילדים הסובלים מהפרעה התפילה החזרת על עצמה, יולש פעמים ביום יכולת לחרום לဓור יוכלה ריכוז ובmarshן לפרק.

כל זאת נסיף התנהלות אימפרטיבית גם בחברה, וקווי גודל לעמוד
ול "ואהבת לרעך כמוך" הרובה יותר מלילד וגיל, והרי לנו רשיימה
מעט אינסופית של ארגורים ממשמעותיים העומדים בפני ילדי ונער/
ADHD בכלל, ובחברה הדתית והחרדית בפרט.

עור התפתחות - מחקרים רבים מראים על כך שילדים ומתבגרים הפרעת קשב עלולים להימצא בתחום הנורמה הפסיכולוגית השיפוטית ואף למטה ממנה. הביטוי לכך הוא בחפיית המציאות, התנהגות ובקיראת הסימנים החברתיים. למשל, נוכל למצוא אצלם ולקיים אחריות על עשייה או עשייה והאשומות בלתי פוסקות על הסביבה. הם בדרך כלל הקרben של החבר שהתחילה, המורה שהגיזים האוטובוס שהקדים. מה שכבר ברוח, מוסכם ומצופה מבני גילם בכלל אברור להם. לא פלא שילדים ומתבגרים אלו נחשבים בענייני הסופרים וותם לילדותיים מידי. אנו מכירים זאת גם ממהעולם של המבוגרים אם הפרעת הקשב, שלעויותים נראה שנשארו תקועים אי שם בגילאי עשרה בrama ההתנהגותית.

לא סבלנות ועצבים של ברזל יהיה קשה מadio להצעיד את המתבגר זהה קדימה. אך, גיליי הבנה, סבלנות וסלחנות כלפיו בתחום הימים יום נוראים בהחלה, ובפרט בנושאיהם המתיחחים בתחום התורה. לפניו כל, כדי לבחוון ולהשוו על מערכת ציפיות להחנהוגות המותאמת מבחינה. כשה乾坤 זול, יש להתייעץ עם מורה הוראה על "התאמות" כל תחום בעולם המזמין.

משל, אם יש קוšíי בנוסח השהייה הממושכת בתבנית הכנסת, יש לבדוק אם הילד מוחזק זמן השהייה שמסוגל לעמוד בו, ולקבוע איתו שיש>All שקי בזמן זהה. כמובן שיש לשבח אותו בכל פעם שעמד בו. לעיתים כדאי גם לבחור בית הכנסת מתחאים יותר למצבו ויכולותיו. במיוחד נושא החינוך לתפילה, האיכות השובهة מן הכותות, ודוחקו מלחמה לקווצה של יד תרחק אותו מהתפילה, וגורען מריבונו של עולם,ليلיה. הבעה מתחילה כשםותרים לו בראש ומורידים לו סטנדרטים לא חשיבה ותיכנון ורק מקבעים את הנכוות שלו לדורות. כדי להימנע מצב זה יש לבנות ביחס אליו מדרג איטי ועקביו לפי יכולת הקיבול שלו תוך ליווי ומעקב תמידים כשבሩקע חיזוקים מוחשיים ומילוליים. **insonposfim.**

רק לפני עשור, הביטוי ADHD היה משוחה מפחיד שהסמל להזכיר. כיום הביטוי נפוץ ומומכר כמו מכלת השפעה בחורף. ובכל זאת, רובם מכיריו את ההפרעה בשמה ולא בתוכנה, ולא באמות יודעים את המשמעות של ההפרעה וצורות הביטוי השונות שלה.

כשיש לך צה בבית או חמייה בכיתה, ואין מבחן עם מה מהמודדים, החיים ש郎 ושליהם יכולים להיות סבל של ממש. בהנה שנותר לנו ממחקר, השדה של הפרעת הקשב רווית במחקרים קליניים, פסיכולוגיים וסוציולוגיים, אך נראה שבעולם הדתי והחרדי של אנשי ה-ADHD, ובמיוחד בקרב המתבגרים טרם נאמרה המילוי האחרונה.

ניתן לומר בפתרונות שפהרעת קשב היא הפרעה הנירולוגית השכיחה ביותר בקרב ילדים, ואחד מכל עשרה ילדים בעולם המערב סובל ממנה. הפרעה מורכבת מבועיות בתחום השליטה העצמית בטוחה הקש, בויסות ורגשות, בשליטה בדחיפים וברמת הפעילות בעברית פשוטה, אדם עם הפרעת קשב, ובמיוחד ילדים ומתבגרים מתקשים להתרצה בנושאים אחד כמשמעותו מוגה יותר נמצוא ברקעם ומתקשים לחשב לפני תגובה מיולות או גופניות. המשל המוכר שי ד"ר האלול, מחבר הספר "הורות יוצאות מן הכלל לסיד", אומנם שהמום של ADHD הוא כמו מכוניות מרוץ עם מנוע טורבו אך ענברלמית יעל אופוריה

הקשישים היומיומיים של מי שסובל מהפרעה זו מלאי התמודדותם וניסיונות. התמודדותם של ילדי ונעריו ADHD מأتגררים עוד יותר כאשר מדובר באדם או ילד שומר תורה ומצוות. מצוות התורה מחייבות דחיתת סיפוקים, נקודת התורפה המשמעותית ביותר לאדם עם הפרעת קשב, במיוחד עבור מתבגר שנמצא בשיא תסיסה החביב. עוד בעודנו ילדים שיש ליטול ידיים בבורק לפני שניגשים לאורח העצועים, לעזרו לפניו הנגיסה בתפוח או הבמבבה ולברך, לדחות אחור השינה ולקראן קריאת שמע על המיטה, בגיל מאוחר יותר לחכות עת הסוכריות שקיבלו בليل שבת עד אחרי הקידוש, נטילת ידיים לפנים המזווהה לא להונן לפניו ברכת המזון ועוד.

ההלכה דורשת מאתנו לעצור, לחסוב ורק אז לעשות או להימנע גנוניות גם גנוניות בוגנות הפטנות ובכך יונקנו מגרירות בוגנות

ולמרות שכונת טעמי המצאות אינה מעכבת, הרי שהכוונה הפשוtot של קיומן מצוות ה' היא ודאי חובה לכתילה. אדם שआצלו קיים המודיע של "למקומות, רוץ היכון" יתקשה ביזור לקיימן זאת. גם ברמת התודעה והרגש, אנו נדרשים לזכור בכל מצב את "שויוית ה' לנגד תמיד"; כי מעניר יהיו לשם שמים"; "בכל דרכיך דעהו". התנהלות זו כמעט בלתי אפשרית בשיש הסחת דעת וחוסר יכולת להתחנו לפניה פעולה.

הרמך"ל בمسئילות ישרים, תחילת פרק ב' כותב: "הנה עניין זההiero הוא ש יהיה האדם נזהר במעשייו ובעניןיו, ככלומר, מתבונן ומפקח עליינו וברינו הנוורחים הח און לא "

כל עניינה של מידת הזרירות, המידה ראשונה במעלות המידע, היא



ニישואין פרטויים

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

שרוב הקהיל יכולין לעמוד בה, ואחר שגזרה פקפקו העם בה ולא פיטה ברוב הקהיל הרי זו בטלה ואין רשותן לכוף את העם לסתת בה". במהלך תולדות עם ישראל תקנות תקנות כב' ביה"ד האזרחי לא מצא לנכון לחיב את האשא בנט או לבטל זכותה למומנות בכלל שהנישואין נעשו באופן פרטוי. גם לאחר פרישתו של הרב פרובר שליט"א למלאות תקנות אלו לא פסקו מהתקאים בגלל שהחלהלו בטלן וכניסתו של הדיין הרב דוד שנש"ל"א להרכב, ניתן פסק אלא משום שהפסיקו להנוגע לפיהן. אפילו בזמנם השחתקות תוקנו לא תמיד הן התקבלו, אך לבוגם, בש"ע אהע"ז סימן א סעיף ? שמביא את הבעלים במazonot הקבועים. כב' ביה"ד האזרחי לא מצא לנכון לבטל זכות האשא למזונות מטעם של נישואין פרטויים, ואדרבה קבע שאן לאיש עילת גירושין. בכדי לחיב אלא אם כן פיטה התקנה ונתקבלה.

כפי הנראה בתתי הדין עדים לא גבשו עדמה אחתה חד משמעית ומהיבת האם יש לחיב בגירושין רק משום שובי הזוג נישאו בנישואין פרטויים. אולם רוב החלטות מהעת האחורה לא מחייבות בגירושין רק בשל נישואין אלו.

כב' הרב הראשי הרב דוד לאו שליט"א ציון בתיק רבני (גדול) 3-1009719-3 מיום 7/4/2016 כת: "התיחסות לנישואין פרטויים בלבד, עליה כי לכל הפחות שלושה עשר דינימ היישבים ונשבו בתתי הדין הרבניים של מדינת ישראל לא מצאו לנכון לחיב גירושין במרקחה של נישואין פרטויים (השו: גם לאות אלו שבניגוד לתקנות הרבנות... וכי יש בכר פגעה בזכויות הצדדים נשיאו, מה גם שהדבר נעשה באופן זה על מנת להבריח מරשותו, דבר חמור ככלעמו". למרות ההחלטה: עד למועד כתיבת שורות אלו נשיא בית הדין הגדול לא קבע דין בעניין ולא הביע עמדה.

סיכום

מן המוקוב נמצאנן למדים כי יש דינים המחייבים בגירושין בנישואין פרטויים ויש שאינן מחייבים. יש שאינם מחייבים בגירושין אך אין מחייבים במזונות אשא. בזכות הנסיבות מהניסיונוין, כתוב הג"ץ בוארון בתיק רבני (גדול) 1009719-3 מיום 13/12/2015 לגבי חיבור מזונות אשא בנישואין פרטויים: "לגופן(ם) של דברים צרכיים עין טובא להלכה". ויש החייבים בגירושין ופטורים מזונות. עד להחלטה ברווחה כפי שכתב הרב הראשי לישואיל, יש לדעת כי החוק האזרחי רואה בחומרה את הנישאים בנישואין פרטויים עד כדי הטלת עונש כבד על הנישאים ועל עורף הקידושן. אם כן, אומר הרמ"ם שם בהלכה: "הרי שגזרו בתי דין גזירה ודומו על סמך אותה התקנה".

لتשומתיכם, מאמראים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטי, ואין אחריות למסתם עלייהם. בהחلط יחקן שעבודות או הלכות משפטיות שונות את האמור בהם. בסיבות כל מקרה ספציפי חובה להחיעץ עם טוון רבני מומחה טרם נקיית כל צעד בעל ממשמעות המשפטי. כמו כן המחבר אינו לוקח עלי עצמו לעדכן ממהאמרים המופיעים ויש לבדוק כל עניין לנשיבותו במועד הרلونטי. יעוץ ניתן לפנות - טו"ר צבי גלר, 050-7664874.

א. אסור לכל איש ואשה מישראל לקדש ולארוס שלא בשעת חופה ובушה אוחז הרשות הנושאין במשדי לשכות הרבנות שככל מקום. אישoso זה וובץ ברוחו חמוץ על כל איש מישראל שהוא נזק לעדות קידושין - אירוסין אלה, והוא נשח לחותא פלילי שדאוי להענש עליי.... כל איש שיש לו אשפה שלא בשעת חופה וקידושין כנ"ל, חייב לנחש אروسתו זאת בגט כתירות כדת משה וישראל, אחרי תשלום פצויים ככל אשר יפסקו עלי ב"ז מסמך מהרבנות הראשית לארץ - ישראל ועוד אשר יגורש ובתשלום הפצויים כנ"ל, חי במחונותה כפי אשר יטלו עלי ב"ז ...

ישנן סיבות שונות שבגין בני זוג אינם מעוניינים להירשם לנישואין. בדרך כלל מדובר בסיבות כליליות כגון שימור הביתוב, בהם אחד מבני הזוג לא מעוניין להירשם ליפויין קובלバルץ' - ישראל מפימון וובן תקפי אורעא דישראל הקדמוניין צצ'ל, וכן נהוג בrox קהילות ישואל שלא לדסן קידושין, נישואין, אלא ע"י מוסמכים וממנונים לך מטעם הרה"ז לישראל ולשכות הרבנות המקומות ומשדי הרוחה עיר וכוכן".

בתיק רבני (פתח תקווה) 911486/1 מיום 1' בתמוז התשע"ג (9/06/2013) הפנה כב' בית הדין לחרים ירושלים שוחכם בכנס רבנים בשנת תש"י האוסר על עיריכת נישואין פרטויים שלא בפיקוח הרבנות, ועל סנקציה שנגהה עוד זמן מהגונים לבטל נישואין פרטויים (מ' אלון, המשפט העברי, עמ' 540; שרשבסקי דני משפחחה, עמ' 431). לאור האמור קבוע בית הדין בפסק דין דקלמן: "ביה"ד רואה בחומרה רבה מערבותם של רבנים המכוננים כדין ולא גרשמה, תוכל על פי הרישומים להישא לכלה לשאת גירושה. חמור מכך, לאחד אחר גם לכלה לא התרישה כדין ולא גרשמה, תוכל להינשא אישה שנשאה כדין ולא גרשמה, עקרב רשותה לא כרוכה. לעומת זאת איש, מעבר לאיסור התורה, הוליך ייה מזרז. מעבר לכך, ישן בעיות רבות בעצם הנישואין או הירושין הנבעות מטעויות של מסדר הקידושין שלעליתים אינו בקי ומוסמך".

ב. הדין הנהוג בפועל בבית הדין
למרות כל האמור לעיל, יש מקום לפkap בתקופה של התקנה וביכולתה לשמש כעליה לחיב גירושין, ונראה כי התקנה לא תקפה בכל בתיה דין הרבניים.

תוקן התקנה מלמד שניין לחיב גירושין במרקחה שלא היה רישום נישואין או שמסדר הקידושין לאינו מוכר. זאת ועוד, למרות ליצטט מס' ספר החלטות שאינן התקנות בגירושין עקב הנישואין הפטויים ולהפוך, מהיבוט את העובל בתשלומים מזונות אשא ככל נישואין כשרים. כך למשל החלטת כב' ביה"ד האזרחי בת' א בהרכבת הדינים הרבניים פרובר, הדאייה ורלב"ג שליט"א בתיק מס': 304361/2 ולדורות עולם:



ニישואין פרטויים הינם
ニישואין שלא נרשם
כדין ברבנות מוכרת.
ニישואין אלו הינם
עבירה על פקודת
הנישואין והגירושין
(רישום) כאשר בסעיף
7 לפוקודה נקבע
לאחרונה: "כל שאין
דווג לרישום הנישואין
או הגירושין שלו, או
לרישום הנישואין או
הגירושין שהוא סידר
לאחר, דין – מסר
שנתית".

ב. קדשא בדין הוא ושכינה, ונורשות בית
- דין של מעלה ובית – דין של מטה וברשות רבן
קדמאי מי אורעא דישראל, וב��כמת הגאנונים
הגדולים חבריו המועצה המורחבת של הרבנות
הראשת בישראל גוזרים ומתקנים בתקוף תוה"ק
כל תקנות ישראל שנעשו בישראל להילוחות
ולדורות עולם:

מילר POINT.

ייעוץ כלכלי

בונה תכניות לשיפור ואיזון פנסי
ויצרת בטיחון כלכלי

**הכרשת יועצים
לכלכלה נבונה במשפחה**

בשתיות אגודות היועצים והמתפלים במשפחה בישראל
וקבוצת גיל אורי - ייעוץ כלכלי למשפחות וארגוני

- הכרשה מקצועית ומעשית לזרחי בעיות
וinsky 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

מילר AMI. מילר AMI. ייעוץ חינוכית, פסיכוטריפטית, מאננת משפחות לילדי בוגרים קשבר ורכיב. מרכז ומרכז פרוקט הנחיות הורות במרכז י.ג.ר | 052-6134658



בטיחון עצמי

מיכל אמר M.A. ייעוץ חינוכית, פסיכוטריפטית, מאננת משפחות לילדי בוגרים קשבר ורכיב.
מרכז ומרכז פרוקט הנחיות הורות במרכז י.ג.ר | 052-6134658

בטיחון עצמי הוא הצל שנותה לאדם משלב לידתו למשך כל חייו. הביטחון העצמי ישפי על מידת הצלחתו של האדם, השפעתו והערכתו בעניינו עצמו וסבירתו. למושג בטיחון עצמי נלווים המושגים דימוי עצמי והערכת עצמית, הנראים זהים, אך משלימים את החושת הערך הכללי וונבאים נדבר על גבי נדבר החל מרגע הלידה ובמהלך התפתחותו וגדילתו של כל יצור אנושי.

להתמיד במקום העבודה בבגרותם. בכל פעם שהמעסיק שלהם היה מפסיק לשבח אותם ומתחיל לדוחש, הם נטשו את העבודה ופנו לחפש עבודה חדשה תחת מעסיק חדש. לד Schulz שכישלון הוא עוד שלב בחיים ומקור לצמיחה ולמידה יגדל להיות מוגבר בעל עור עזמי גבוה יותר.

3. להציג את החזקות והividualיות של הילד: יש לשחק ליד את היכולות שלו, התchromים בהם הוא מוכשר ולהימנע מביקורתו בתchromים שהם פחות מפותחים אצל.

4. שלטו במחשבות שלכם: חשבו חיובי וdaggo לשולוט בחשיבה השכלית שלהם. בכל פעם שהיא צפה ועלה החליפו אותה במשפטים שעוזרים להם להתגבר ולהמשיך בדרך.

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

6. אידיסון ניסה 9999 דרכים עד שהגיע לך שנורת החשמל תעבור: זכרו: "מה שלא הורג מחשיל". אורך רוח וסבלנות יקדמו העצם.

7. קבלת עצמיה: היו חברים של עצמכם, אף אחד אינו מושלם, אין אחרים שום דבר שאין לכם - הכל קיים בתוכם, קבלו את עצמכם ותבכו את עצמכם.

8. התרכקו ממצבים שמורידים אתכם למיטה: מריבות, רכילות, להימצא בקרבת מתלוננים

9. התעלו על ההצלונות שתתרחשו בעבר: חפש בזיכרון מה הייתה המטרה לפני שנסחלות והצת אותה מחדש. נסה להזכיר בסיבות מודיע התחלה מילכתילה - ולהתלהב שוב מהמטרה הזאת. ויליאם איגן אליט אמר: "עצמם את הנកודות והחזקות של,

אפשר לחולשות שלך לגסום, תן להם למות מחוסר תזונה..."
ולסימן, דבריו המעודדים והמוחזקים של רב נחמן מברסלוב: "צריך האדם להיזהר מזעם, והוא שאי בו שום טוב, אף-על-פי-כן אסור לו להסתכל בעצמו, והוא שאי בו שום טוב, אף-על-פי-כן אסור לו לפול מה, אלא צריך לחפש ולמצואו בעצםו איזה מעת טוב, כי איך אפשר שלא עשה מימי איזה מצווה או דבר טוב"

בטיחון עצמי הוא יכולת של האדם לפעול ללא פחד להצע, ליום, לתורם ועוד, ללא חשש מטעה. שכן עברו אדם בעל בטיחון עצמי גבורה, טויות מהוות בסיס למידה. הביטחון העצמי נוצר ומבנה כהונאה מהערכה עצמית, אוסף אמונות ומחשבות שיש לנו לגבי עצמנו. ככל שהמחשבות שלנו לגבי עצמנו יהיו גבוהות וחביבות יותר, כך נוכל לצלור ממציאות טוביה יותר.

הערכת עצמית הוא מונח בפסיכולוגיה המתאר את השווי והערכת שיש לאדם על עצמו בשלושה רבדים נפשיים: בתפיסה, ברגשות ובהתנהגות. הערכה עצמית יכולה להיות שלילית ו/או חיובית והיא מתארת כיצד האדם מרגיש כלפי עצמו. המונח נקבע באמצעות השישים, כאשר רופס רוזנברג ועוד תיאורטיקנים חבירתיים הגדרו את ההערכת עצמית כיכולת החוויתית של האדם להתמודד עם האתגרים הבסיסיים שבהם, ולהיות ראוי לאושר.

גורם נוסף המשפיע על הביטחון העצמי הוא דימוי עצמי - מושג המכונה גם בשם דימוי גוף. זהו מונח המתיחס לחיצונית שלנו, ומTARGET כיצד האדם תופס את הגוף שלו.

במחקריהם שנעשו גילו כי רמת הביטחון העצמי הינה תכונה מולדה, כמו בתחוםים נוספים בהם קיימים יחסי גומלין משפיעים בין תרושה לטבעה, גם בבניית הביטחון העצמי, יש לחברו יכולת לסייע במיצוי התכונה המולדה או בדיכוי. לעומת זאת, לד שונך להורים בעלי ביטחון עצמי גבוה, סביר להניח שהוא גם כן, במידה ויגדל בתנאים שיאפשרו לו זאת. ככלומר יש קשר לבניה האישיות של האדם בתגובהו לאיירועים וחוויות שנצברו במהלך השנה.

לאדם בעל בטיחון עצמי גבוה תהיה יכולת העברת ביקורת עצמית טובה ואובייקטיבית יותר בזכות הקבלה העצמית האתנית שלו. אדם כזה ישמה להודות בטבעיות שלו, ללמידה מהן ולהמשיך להלאה. אצל אדם חסר בטיחון טעות תיתפס כחולשה. אדם זה יעדיף, בדרך כלל, להמשיך לטעות ולומר לעצמו שהוא צודק בטעות. זאת ממשום שההערכת העצמית שלו נמוכה וטעות תתרפרש אצלו כחולשה, יכולון וכחוכחה לכך שאינו מסוגל.

בעל בטיחון עצמי:
ישתפר כל הזמן מותן תחוות בטיחון במקום שלו
יכול לסמן על שיקול הדעת של עצמו

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

**בנשיאות חוג הרופאים
בנשיאות הרה"ג יצחק זילברשטיין**

ברוכים הבאים לחיים חדשים!

**מרכז ארצי לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי
הדרך, הכוונה וייעוץ
מאנשי מקצוע מוסמכים
במלצת והכוונת גdots ישראל**

אגודת היועצים מרכזת בשביב'ר
את מיטב היועצים והמטפלים
שומרת תורה ומצוות בפרישה ארצית.

< רשות קליניקות ארצית
< מענה אישי ודיסקרט

* ייעוץ נפשי *מרכז טיפולים לילדים ונוער *ייעוץ ולויו
ברחליGI יירושין *מרכז בריאות למשפחה *ייעוץ משפחתי
*ייעוץ זוגי

1700-5000-65
קו חירום: 073-3204-200
YEHUDIT@ACFT.ORG.IL | WWW.ACFT.ORG.IL



הדרכת כלה - חלון הזדמנויות

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

מחקרדים מראים כי שליש מהזוגות הנישאים מדווחים על זוגיות מאושרת וmpsפקת, שליש נוספים חוות גירושין רגשיים, כולל חיים נשואים, אך בודדים ונגישת. בשליש הנוסף יתרשו במהלך חייהם.

מחקר נושא מעיד שזוגות הנשאים מחיי נשואים מאושרים וmpsפקים יחלו פחות, ואילו זוגות המצוים במתוחה תמיד, חשופים יותר למחלות גופניות כמו מחלות לב וכלי דם, ומחלות נפשיות כדייאון וחדרה.

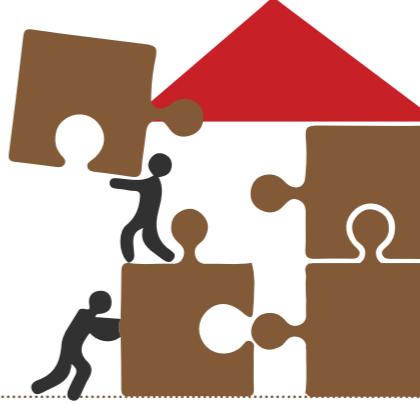
אנשי מקצוע יודיעים כיום שזוגיות מספקת אינה תוכאה של מזל או תכונת אופי היוביוט בלבד, אלא פועל יוצא של עשייה משותפת ופעילות עקבית. זוגיות יציבה וmpsפקת מבנית משילוב של למידה והושעה. על מנת לעמוד ולנהל את הזוגיות נכון, אין מנוס מלמידה. כפי שלא יעלה בעבורו במכונית מבעלי שלמדו קודם את כליל הנסיעה והבטיחות, ואת אופן הפעלתם כלפי הרכבת עצמוני, כך בנישואין, על מנת להפעיל נכון את התא הזוגי, יש ללמידה ולילדיו על חשבונו תשומת הלב אליהם. בני הזוג החדשים צריכים אף לקבוע בינם איך נהוג במצוינים שונים כדיomial הצד השני לא ייגשו מופלים לרעה על ידם לטובות הילדים הביוולוגיים.

מכאן חשיבותה הרבה של הדרכה טרום הנישואין, הן בחלוקת ההלכת, ההכרחי לבניית הבית על פי תורתנו הקדושה והן בחלוקת הרגשי. הדרכה נוכנה תקנה ביחסן לכללה העצירה בכינסתה לחימם חדשים, על ידי למידה והבנה של מהות חיי הנישואין וצריכתם של כל אחד מבני הזוג. הדרכה תפחה צורה לעולם הרוחב של הזוגיות ותתן מוטיבציה להתבונן, לחזור וללמוד עוד על מהות הנישואין בכלל ועל הזוגיות הספציפית של הזוג החדש בפרט.

לימוד ההלכות הקשורות לטורת הבית בצורה ברורה, בהירה ומדויקת תאפשר לכללה לחוש מספיק ביטחון בידע שרכשה, על מנת לקיים נכון את ההלכות החדשות לה בתכלית, מתוך שמחה, ולהיללה לא מתוך חשש, פחד או חרדה. ההדרכה טרום הנישואין היא הזדמנות ללמידה ומיומנות לניהול זוגיות בריאה, ניהול נכון של קופליקטים, תקשורת ברורה ואפקטיבית, והבעת צרכים. חשיבותם רבה יש ללמידה והסביר על קדושת הבית ממקום פתו, מרגע ומקצוע, לימוד בצורה חז ימגע קשיים ומצווקות העשויים להתרחש.

למדrichtת הכלות יש אחריות עצומה והשפעה רבה על אופן בניית הקשר הזוגי של הכללה החדש, וזכות גדולה וחובה לפחות. לכן חשוב מאד לבחור מדריכת כלות שמתאימה לאישיותה, הילך רוחה והשקפת עלולמה של הכללה. כאשר תהיה התאמת בין הכללה למדריכת, הלימוד יתאפשר על ליבה ווופנים הכללה.

הדרכה לא נוכנה או לא מתאימה יכולה לגרום חלילה להרס מקום לבנייה, וכי תקין שלא תהיה הזדמנות שנייה לתיקון. נזכר כי: "אין לנו באנוושות דבר נקי ו ראוי להיות מרומם, קדושות קשר ברית הנישואין" (הרואה קוק)



בונים משפחה חדשה

התמודדות עם קשיים בנישואין מורכבים

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

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

בתוך הכלכל. כל אחד מבני הזוג מביא עמו רכוש ונכסים כלכליים שנוצרו בנישואים הקודמים, כמו גם קרובי משפחה עם בן הזוג. הקודם, בעיקר כאשר ישנו ילדים שעדיין לא הגיעו לבגרות מנישואים אלה. מומלץ מאד שבמי הזוג המעווניים לבנות משפחה חדשה יהדי. ניתנו כמה שיטות מוקדם להסכנות לבני האוף בו הם מעוניינים להנלה כלכלית את המשפחה החדשה. כל זוג יכול לקובע לעצמו את הסידורים הכלכליים המתאימים לו, שכן אין מתקonta אחת המתאימה לכולם. ניתן, למשל, וצוי למסה הסכם כהה ידונו ויסכימו כלכלני וניתן להיעזר בעורף דין לשם כך. בהסכם כהה ידונו ויסכימו בני הזוג לבני השילדים נשארת נאמנות להורה השני מהניסיומים הקודמים ולהרגעים שבן הזוג החדש לא מחייב אף ההורה הביולוגי שלהם. כמו כן, יש להיות מודעים לכך שהילדים הביולוגיים של כל אלה. מומלץ לאבד את ההורה הביולוגי שלהם במקרה לבן הזוג החדש ולהילדיו על חשבונו שהם חווים שתשומת לבו תינתן לבן הזוג החדש ולילדיו על חשבונו תשומת הלב אליהם. בני הזוג החדשים צריכים אף לקבוע בינם איך נהוג במצוינים כדיomial הצד השני לא ייגשו מופלים לרעה על ידם לטובות הילדים הביולוגיים.

הקשר עם בני הזוג הקודמים: בזוגיות פרק ב' כל אחד מבני הזוג מקיים קשר כלשהו עם בן הזוג הקודם, במיוחד כאשר ישנו ילדים שעדיין לא הגיעו לבגרות. פעמים רבות קשר זה טעה ורווי מתחים על רקע של סכסוך כלכלי מתמשך וקונפליקטים לגבי גידול הילדים. בני הזוג החדשים מוצאים את עצמן פעמים רבות במצב לא נעים כאשר הם מתקוטעים ממנה בנסיבות חברתיות בעקבות גזענותם. דדרושים לנקוט עמדה בסכsoon ולהיות בעמדת הגנה על בנו/זוגם החדש. יומיומיים ושהינוי זהה ממשמעות. מואד לעצם היחסים הזוגיים. חשוב מואד להיות מודעים לכך שישנו פער בין הנסיבות שיצולות להיות תומכים" והוא דבר עלול ליצור קשיים בזוגיות החדש. גם לקשיים זה כדי שתהיה מודעתות לפני המעבר למגורים מסוימים.

נשים שנישאות לבן זוג אשר לרוב משלל דמי מזונות לילדיו מנישואיו הקודמים, לעיתים מרגיזות נפגעות כלכליות מהמחוביות של בן זוגן כולה "ירודה" ונותלות בעיות. זהה כמובן זוג יכנסו לקשר מתוך ציפייה לא מוצפיה שיכולה לחבל גם בקשר החדש. רצוי מואד שבמי הזוג יכנסו לקשר מותך דידעה שגם בקשר החדש יטרכו להשקיע וללמוד מטעוות העבר שלם כדי לא להזoor עליו.

מבחינת הילדים מהניסיומים הקודמים שהזוגים תחיה החלטה ללחולתה למגורים המשותפים ולחתת להם אפשרות לומר מה הם ניתן יהיה להתמודד עם הקשיים. חשוב לעבורי לפני המעבר לזוגיות החדשית תהליך שבו מudyים כל אחד לחוד את התובנות מהזוגיות הקודמת ואת הלקחים שניתן ללמידה ממנה.

זוגיות בפרק ב' מעמידה את בני הזוג בפני קשיים ואתגרים לא פשוטים להתמודדות. פעמים רבות יכול להיות כל זוגות בפרק ב' כדי להוכיח את עצמן וללמוד כיצד עם הילדים על הקשיים הצפויים בהקמה של המשפחה החדש, על התקשורת הפעילה והרלוונטיות שלם מעילים. חשוב מואד לשוחח עם הילדים על הקשיים הצפויים בהקמה שלם מיעלים. חשוב מואד לשוחח עם הנישואים החדש, בני הזוג הנישואין צריכים אף לקבוע את סמכותו של בן

ה關係 לזוגיים המשותפים: כאשר מחליטים בני זוג להינשא ולעboro לגור ייחידי עם הילדים מהניסיומים הקודמים, ישנה חשיבות עלינו להכנה מתאיימת להן. מבחינת בני הזוג עצם יש חשיבות למודעות להכנה מתאיימת להן. מבחינת בני הזוג עצם יש חשיבות לחיי שירה לכך שהיחסים עומדים לעבורו שינוי ממשמעות. מואד לעצם היחסים הזוגיים. חשוב מואד להיות מודעים לכך שישנו פער בין הנסיבות שיצולות להיות יומיומיים ושהינוי זהה ממשמעות. מואד לעצם היחסים הזוגיים. חשוב מואד להיות מודעים לכך שישנו פער בין הנסיבות שיצולות להיות תומכים" והוא דבר עלול ליצור קשיים בזוגיות החדש. גם לקשיים זה כדי שתהיה מודעתות לפני המעבר למגורים מסוימים.

נשים שנישאות לבן זוג אשר לרוב משלל דמי מזונות לילדיו מנישואיו הקודמים, לעיתים מרגיזות נפגעות כלכליות מהמחוביות של בן זוגן כולה "ירודה" ונותלות בעיות. זהה כמובן זוג יכנסו לקשר מתוך ציפייה לא מוצפיה שיכולה לחבל גם בקשר החדש. רצוי מואד שבמי הזוג יכנסו לקשר מותך דידעה שגם בקשר החדש יטרכו להשקיע וללמוד מטעוות העבר שלם כדי לא להזoor עליו.

מבחינת הילדים מהניסיומים הקודמים שהזוגים תחיה החלטה ללחולתה למגורים המשותפים ולחתת להם אפשרות לומר מה הם ניתן יהיה להתמודד עם הקשיים. חשוב לעבורי לפני המעבר לזוגיות החדשית תהליך שבו מudyים כל אחד לחוד את התובנות מהזוגיות הקודמת ואת הלקחים שניתן ללמידה ממנה.

זוגיות בפרק ב' מעמידה את בני הזוג בפני קשיים ואתגרים לא פשוטים להתמודדות. פעמים רבות יכול להיות כל זוגות בפרק ב' כדי להוכיח את עצמן וללמוד כיצד עם הילדים על הקשיים הצפויים בהקמה שלם מיעלים. חשוב מואד לשוחח עם הנישואים החדש, בני הזוג הנישואין צריכים אף לקבוע את סמכותו של בן

ללמידה להוביל להשפי

עשרות בוגרי י.ג.ר מוביילים שינוי בכל יום. בהצלחה!



הצטרפו גם אתם ללימודים מקצועיים דרך חיים

לימודי תואר ראשון A.

האוניברסיטה
הפתוחה

- מנהלי הורים חינוכיים
- פסיכולוגיה
- מנהלי הורים לטסכראת נועורים
- מדעי החברה והרוח
- מדעי המדינה

לימודי הנחיה

- הנחיתות קבוצות
- מנהלי הורים חינוכיים
- מדריכי חתנים/כלות
- מדריכי נוער
- ילדי נוער בסיכון
- נוער נושר ומתבגר
- תומכת לידה
- יועצים כלכלת המשפחה
- דלולות -

לימודי ייעוץ

- פסיכותרפיה קוגנטיבית
- ייעוץ נישואין ומשפחה
- ייעוץ ארגוני
- טיפול משפחתי
- ייעוץ תעסוקתי
- אימון אישי - Coaching
- דמיון מודרך ו NLP
- לוגטרפיה
- טיפול התנהגותי - ABA
- גישור כללי ומשפחתי
- טעונות בית דין



מרכז י.ג.ר - המרכז המקצועי והmóvel ללימודים טיפול, ייעוץ והנחיה

לפרטים והרשמה 02-6321600 | rishum@ynrcollege.org