

מטיב

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

כתב עת בתחום המשפחה
גלין 7



***2837**

metivta.org.il | acft@acft.org.il

פקס: 073-3383838 | מען למכתבים: ת.ד. 34351 ירושלים 91343

ירושלים: בית הדפוס 30, מרכז ספיר בנין 1 פתח תקווה: ז'בוטינסקי 100 באר שבע: האבות 64\1



נתינה ללא סוף

ליאורה צובל M.A פסיכותרפיסטית ויועצת נישואין | 052-7624293

בואו נחשוב לרגע על הילדים שלנו. מה אנו לא עושים בשבילם? קמים השכם בבוקר ומטפלים בהם במסירות, באהבה ובנחישות. את השנים הכי יפות שלנו אנו משקיעים בהם, בגידולם ובחינוכם. אך ולפעמים אנו שוכחים מה הוא אחד הדברים היותר חשובים עבורם.

לרופא ולטיפולים שונים, יש מי שישלם ממיטב כספו עבור רפואתו אם צריך ח"ו. ילד גדל בעולם וההורים מחממים אותו, ומכינים לו קן כמו זוג צפרים עמלניות, מלמדים אותו כיצד להצליח כשיגדל, מפתחים אותו כדי שיהיו לו חברים, משקיעים בו כדי שהמורים יאהבו אותו, שומרים עליו כדי שאנשים זרים לא יפגעו בו, דואגים לו לחוגים ולפיתוח כישורונותיו.

זה מה שמעניקים הורים ליהיהם כשיש להם ושלווה בבית.

האם עלה בדעתכם איך מרגיש ילד שאין לו את כל זה?

ילד שגדל בבית מלא זבחי ריב נפגע רגשית מהמריבות שהוא עד להם, גם אם הן מתרחשות בחדר השני, או שהוא בכלל לא רואה אותן ורק חש אותן ממרחק. הוא מפחד. הוא אחוז אימה כשהוא מתעורר בלילה ושומע מריבות בין שני האנשים היקרים לו או חוזה בהם ביום. ביתו מבצרו איבד את הביטחון ויציבות שלו. הוא חי עם סוד גדול ומרגיש פחד בליבו הקטן מהמשמעות של מה שהוא חוזה ושומע. בהמשך, שאותו אינו יודע ברגע זה, יתכן כי יצטרך להיטלטל ממשמורת למשמורת, וליהנות מהוריו לפי שעות.

בואו נתאר לרגע שמחר ח"ו מודיעים למישהו מהמכרים שלנו שהוא צריך לפנות את דירתו משום שהיא עומדת בפני הריסה. חישבו על הדאגה שלו והשינה שלא תהיה לו בלילה. בחלומותיו הגרועים ביותר הוא לא דמיין שיאלץ לגור בבית של זרים, שהוא עלול להיות שולי ולא אהוב ואולי גם מפריע למישהו.

כאשר אנשים עוברים תהליך של פירוק הבית, הם מאבדים את חלומותיהם וחווים כאב וסבל. בל נשכח כי הילדים עוברים זאת אתם.

אל נא נהיה עיוורים. האופן בו אנו מתנהגים במשפחה שלנו עלול לפגוע ביקרים שלנו. בקטנים והרכים שילדנו אותם ולקחנו אחריות על גורלם. אל נהיה פזיזים ונרוץ לקנות מתנות פיצוי שאבא הביא ואמא הביאה, בואו נביא להם פשוט אבא ואמא.

בשנותי הראשונות כיועצת נישואין, הגיע אלי זוג יפה וצעיר. האישה הייתה בדרך ללידה חדשה וילד אחד קטן, מתוק ואהוב על שניהם נשאר בבית עם בייבי סיטר. הבעל ואשתו לא היו מסוגלים להקשיב זה לזו בוויכוחיהם ובמחלוקותיהם. הם התלוננו האחד על השנייה. האישה אמרה שהוא שקרן כרוני, הוא אמר שהיא חונקת אותו ועוקבת אחריו. הם היו כל כך עצובים אך הם לא הסכימו לוותר בשום אופן על עמדותיהם.

הבעל סיפר כמה הוא מרגיש בודד, היא סיפרה שהיא מרגישה נבגדת. היא נראתה כל כך אומללה עם ההיריון שעמד לקראת סופו ועיניה שדמעו בשקט. הוא המחיש את סיפור בדידותו וסיפר כיצד בלילה הוא נכנס אל חדרו של בנו וליבו נכמר בקרבו מאהבה ורחמים כשהוא מלטף את לחיו וכולו חמלה על מה שהוא עומד לחוות אם הוא, אביו, לא יצליח להסתדר עם אימו. הם הביעו חוסר אמון זה כלפי זה לכל אורך הפגישה. התחלנו לנסות ליצור שיח ביניהם אך כל אחד דבק בגרסתו ואי אפשר היה למצוא קווי מתאר משותפים בתיאורי החוויה הזוגית שלהם.

ראיתי אותם רק בפגישה זו. כרבע שעה לפני הפגישה השנייה לצלל הבעל ואמר שהם נתקעו בדרך משום שהגלגל התפנצ'ר. חשתי בליבי כאב ורחמים על הילד ועל בני הזוג ובמיוחד על הבעל שמשקר כשלא נוח לו לעשות דבר מה ולקחת אחריות. זה הרגיש שהוא כמו ידיו פוגע בנפשו של הילד שאותו הוא כה אוהב.

בואו נחשוב לרגע על המתנה הכי חשובה לילד, שהיא חשובה יותר מלגו וממכונת שיכולה לעוף באוויר ומנסיעה לחו"ל. למתנה הזו קוראים שלום בית.

הילד קם בבוקר בביטחון הוא יודע שיש לו הרבה יותר מקירות. יש לו בית יציב, עם אבא ואמא שאוהבים אותו, מגנים עליו ודואגים לו. יש מי שחושב עליו ומוכן לעבוד על מידותיו בשבילו, יש מי שרואה אותו באמת. יש מי שמוכן להקריב בשבילו את חירותו ואת נוחותו פעמים רבות. יש מי שמפרנס אותו ודואג לו לאוכל, לבגדים, ולבית הספר. יש מי שייקח אותו

נעורים

רבקה אלקובי

חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
 דוקטורנטית בחינוך מיוחד, יועצת חינוכית ופסיכותרפיסטית.
rivka@harmony.co.il | www.harmony.co.il | 054-5514084

**מהי משמעות "נעורים"? ההוראה המקורית של "נער": לנעו
 נע ולהשליך מעליו... שליטה עצמית ומשמעת דומות עליהם
 כעול, ובשאיפתם לעצמאות ינערו עול זה מעליהם... אך עצי
 מאות זו היא השורש של האישיות המוסרית של העתיד.
 (רש"י הירש, בראשית ט, כא)**

המטלה ההתפתחותית שעומדת בפני המתבגר היא גיבוש זהות ייחודית, חלק מהעניין הוא השינויים הפיזיולוגיים אשר מכריחים את המבגר לשאול את עצמו שאלות מי אני? מה אני רוצה? ומה אני רוצה? איזה מין אדם אני? מה אני רוצה להיות שאהיה עצמאי?

אצל כולם זה מתרחש ברמות שונות של מודעות, המתבגר לא חושב רק באופן היפותטי. הוא מתחיל לנקוט צעדים אשר מתבטאים בעישון, ענידת עגילים. הוא עסוק בשאלות כל הזמן, בשלב זה המתבגר מרגיש בקונפליקט תמידי מחד רוצה את אמו ומאידך חפץ בקרבת האם, הוא רוצה את הסימביוזה האבודה, הוא מרגיש קטן וחלש כיון שוויתר על ההגנה. כאשר המתבגר מרגיש נפרד מתחילים הפחדים כי הוא חש "נפרד" מאמו. אז באה לידי ביטוי חרדת הנטישה.

המתבגר תופס מרחק מההורים הפנימיים זה מתבטא בריקנות פנימית, בדידות, הוא לא מקשר זאת להתרחקות מבחינה פסיכולוגית אך זהו עבורו אובדן עצום.

תמציתו של המצפון המקושר הוא חרדת הפרדות מאחר וההתקשרות כה חשובה ומרכזי העצבים החשובים במח מתפקדים כמנגנון ני הזעקה ביוצרים הרגשת אי שקט בעת שהוא עומד בפני הפרדות מההורים. בהתחלה הציפיות להפרדות הפיזית היא שמעוררת את התגובה במתבגר ככל שההתקשרות והפרידה יותר עמוקה החרדה גבוהה יותר. המתבגר חש את מורת רוחו של ההורה כשמתנסה בהפרדות ולכן חרדתו מתבגרת.

המתבגר מתחיל להיות עסוק בעצמו, במחשבות ובמראה. ישנה מודעות עצמית גבוהה וכך מתבשלת הזהות העצמית של המתבגר וביעקבות השינויים שהוזכרו קיים שינוי חברתי משמעותי. המתבגר בוחר חברים לבד, קובע לאן הוא הולך, מתי הוא חוזר ומה הוא עושה. וכל תהליך זה מביא אותו ואת הוריו לקונפליקט משמעותי, זו תקופה שלומדים ללכת על חבל דק ומייצרים גשר של חבלים בין המתבגר להוריו.

כמה טיפים שתשננו:







- א. מרווח- חופש לתת למתבגר להיות עם חברת השווים. הצורך הוא גדול בגיל זה.
 - ב. אפשרות בחירה- לתת לילד לבחור ולא לבחור בשבילו.
 - ג. לשמוע- להקשיב (הילד מספר לא להיכנס לדבריו) ולתת לו תחושת הזדהות והבנה למצבו.
 - ד. העלמת עין- לא להילחם על כל דבר באופן חזותי. לבחור את הזירות איתם אתם מתמודדים!
- מסע מוצלח מתחיל בפטיעה אחת קטנה!



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

שמים את הבית במרכז

מרכזי טיפול והעצמה

- מרכז להנחיית הורים וטיפול בילדים ונוער 
- מרכז ייעוץ וטיפול בנישואין ומשפחה 
- מרכז טיפול CBT 
- מרכז לייעוץ וטיפול נפשי 
- מרכז טיפול בקדושת המשפחה 
- מרכז מידע וטיפול בפגיעות במשפחה 



דיסקרטיז



פריסה
 ארצית



מטפלים מקצועיים
 שומרי תורה ומצוות



המלצת והכוונת
 גדולי ישראל



***2837**

אנחנו כאן בשבילך!

24 שעות ביממה

דוא"ל: acft@acft.org.il • לתרומות כנסו לאתר: www.acft.org.il

החיים מזמנים לך אתגרים?



יחד נצבור איתם!

מטיבת"א - מרכז לטיפול וייעוץ תורני ארצי
יקשיב לכם, ינחה אתכם ויעניק לכם כלים מקצועיים
במגוון אתגרים במעגל האישי והמשפחתי

מרכז להנחיית הורים
בטיפול בילדים ונוער

מרכז ייעוץ וטיפול
בבעיות נפשיות

מרכז ייעוץ והכוונה
בנישואין ומשפחה

«אפשרות לטיפול בעלות סמלית» טיפול גם דרך ה-zoom



דיסקרטיות
מלאה



מרכזים
בפריסה ארצית



מטפלים מקצועיים
שומרי תו"מ



בהמלצת והכוונת
גדולי ישראל



אגודת
היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל

מטיב.א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

☎ 058-6564848

*2837

אל תתמודדו עם זה לבד. חייגו עכשיו!

www.acft.org.il | acft@acft.il