

גליון 13
אלול - תשרי
תשפ"ב/ג

מטיב"א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי



3

הבית היהודי

4

תקשורת בונה עם מתבגרים

7

מומחי מטיב"א עונים לשאלות

* **2837** www.metivta.org.il | metivta@acft.org.il
מען למכתבים: ת.ד. 34351 ירושלים 91343

ירושלים: בית הדפוס 30, מרכז ספיר בנין 1 פתח תקווה: זבוטינסקי 100 באר שבע: האבות 64/1



הבית היהודי חשיבות חיזוק המשפחה היהודית

הרה"ג אליהו שלזינגר שליט"א
אב"ד ורב שכונת גילה ומקור חיים

אותה משענת חשובה.

אמנם נכון הדבר שלא פעם כשם שיש לברך על הדרישה כך יש לברך על הפרישה, ולעיתים ביטולה זהו קיומה, וסוף סוף הלא יש בתורתנו הקדושה גם פרשת גיטין ומסכת גיטין. אבל אין זה אומר שהאצבע צריכה להיות קלה על ההדק. זו לא דרכה של תורה. המשפחה היא מדי חשובה וקדושה רבה יש בה, מכדי שנפרקה כהרף עין ובהחלטה מהירה, מה גם שאיש אינו יכול להבטיח שהמשפחה החדשה שכל אחד מבני הזוג יבנה תהיה מוצלחת יותר.

בתקופה בה מנסים לערער את היסודות הקדושים של המשפחה, מחובתנו לחזק את מעמד המשפחה היהודית בישראל. עלינו לשמור מכל משמר על המשפחה, לחזקה ולבצרה מתוך הבנה שאין תחליף למשפחה היהודית.

תורתנו הקדושה היא "הדבק" למשפחה היהודית. דבק הוא גם לשון חיבור וקשר, אך הוא גם לשון "דביקות". וכשיש דביקות במטרה לגדל דורות ישרים מבורכים של בני תורה, דביקות זו משמשת גם כדבק בין הורים לילדים, בין אחים לאחיות וגם בין ההורים לבין עצמם. "ואתם הדבקים בה' אלוהיכם, חיים כולכם היום"

אני מברך את כל אנשי המקצוע העוסקים בייעוץ וטיפול ופועלים ללא לאות לחיזוק המשפחה היהודית, להשכנת שלום בית וברכתם: "ובכל אשר יעשה יצליח".

קדושת המשפחה היוותה במשך כל הדורות בסיס להמשכיות, יסוד גדול ביהדות והמשך הקיום היהודי. בפרשת "במדבר" כשהתורה מונה את ישראל מתוך חובתך, כפי שפירש רש"י, כולם נמנים "למשפחותם". ולשון התורה היא "שאו את ראש כל עדת בני ישראל למשפחותם לבית אבותם במספר שמות כל זכר לגולגולתם" (במדבר א,ב).

יש כאן משפחה, ויש כאן בית אבותם, יש כאן ייחוס משפחתי, וכל משפחה היא המשך למשפחה הקודמת לה, והיא עצמה שורש לכל המשפחות שיבואו אחריה.

תרגום אונקלוס מתרגם את המילה "למשפחותם" - "לזרעיתוהו", כי כל משפחה זורעת את הזרעים למשפחות שיבואו אחריה, וכך נבנה עם ישראל. זה הוא יסודו של בית ישראל, ומאז נבראו אדם וחוה ע"י הבורא יתברך שמו נתקדשה המשפחה היהודית, וגדולי ישראל בכל הדורות שמרו מכל משמר על קדושת המשפחה ושלמותה.

המשפחה חשובה לא רק בגלל שהיא מהווה את הבסיס לקיום היהודי, אלא לא פחות מכך משום היותה משמשת כר לתמיכה הדדית לכל אחד מבני המשפחה. בעת שמחה, החשוב ביותר לבעלי השמחה הוא השתתפותם של בני המשפחה הקרובים והרחוקים. כך הוא גם בעת צער וצרה, ה' ירחם, המשפחה הקרובה היא התומכת והיא המחזקת, והיא גם זו המשמשת כמשענת בטחון למי שצריך באותה שעה את

בית ההוראה "שלמות המשפחה"
מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה, השקפה והנהגות הבית היהודי

***2873**
מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות

להצטרפות לקבוצת ווצאפ של בית ההוראה שלחו הודעה ל: 054-6201061



מטיבת"א
מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

מפגש כולי

מרגישים ששגרת החיים שוחקת את הזוגיות? עכשיו אתם יכולים להשקיע בחוויה ובשיח הזוגי, בלי לצאת מהבית!

הנכם מזמנים לסדרת מפגשים לעבודה זוגית משותפת במרחב האישי והביתי שלכם.

רק אתם יודעים כמה אתם זקוקים לזה

הסדנא מיועדת לזוגות המעוניינים להשקיע בזוגיות שלהם, להצמיח אותה ולצמוח מתוכה

6 מפגשים בזום
אחת לשבוע

בין השעות 21.00-22.30
מטפלים מומחים בעלי ניסיון רב

לקבלת פרטים נוספים ולהרשמה

***2837**
0733300610
metivta.org.il | metivta@acft.org.il

כתב העת נערך ע"י מרכז מטיבת"א - מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי
ובחסות 'אגודת היועצים והמטפלים במשפחה' (ע"ר)

מרכז מטיבת"א מספק שירותי ייעוץ, טיפול והדרכה מקצועיים, ממיטב המומחים בתחום. ברוח ההלכה היהודית ובהשגחת גדולי תורה.

יו"ר: הרב מאיר שמעון עשור
מנכ"ל: גב' יהודית שוורץ
עורכת: גב' רחלי עשור

כתב העת בפיקוח הוועדה הרוחנית שע"י בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט".
עיצוב גריד ועריכה גרפית: רחל חניה
מוקד המערכת: *2837
פקס: 073-3383838
דוא"ל: metivta@acft.org.il
כתובתנו באינטרנט: metivta.org.il
ניתן להעביר מאמרים לפרסום

מעוניין לקבל למייל שלך או למייל של מכרים וקרובי משפחה?
ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של מטיבת"א ולקבלה לתיבת הדוא"ל-
פנה אלינו במייל: mazkirut@acft.org.il
או באתר: metivta.org.il

דליגאט מילאבה אנו!

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

* בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים הטעונים גניזה

מטיבת"א
מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי



תקשורת בונה עם מתבגרים

על תהליכים בגיל ההתבגרות והתמודדות ההורים והילדים

שי יהודאי, מטפל משפחתי זוגי (MSW)
מטפל במרכז הטיפול "מטיבת"א

בעידן המודרני חלו שינויים רבים באופן בו חווים בני נוער את גיל ההתבגרות ובהבנת הרבדים השונים המאפיינים אותו.

הרובד הפיזי

ההתבגרות מתחילה ברמה הפיזיולוגית עם הפרשתם של הורמון הטסטוסטרון אצל בנים ואסטרוגן אצל בנות. אצל הבנים הגיל הממוצע מתחיל בגיל 12 ואצל בנות בגיל 11. תקופה זו מאופיינת בצמיחת שיער, עלייה במשקל, עלייה בלחץ הדם, משקל שריר הלב מוכפל, נפח הריאות גדל, כמו גם האיברים הפנימיים (מוח, כבד, כליות). על הפנים מופיעים פצעי בגרות ובלוטות הזיעה מפרישות בכמויות מוגברות.

הרובד הנפשי

כמעבר לגיל ההתבגרות היחס אל דמויות הסמכות משתנה. ההורה / מורה כבר אינם במקום הראשון. מתחיל תהליך שבו חשוב למתבגר להיות חלק מקבוצת השווים. פחות חשוב לו מה הוריו יגידו, ויותר חשוב לו מה חבריו יגידו. הוא נעשה מודע למראה החיצוני, הצורך בקשרים חברתיים קריטי ודחייה חברתית או חרם הם בעלי השלכות קשות ואף הרסניות.

המתבגר מברר לעצמו מי הוא באמת ומה מקומו. מתחיל לחפש את עצמו מתוך השאיפה לעצמאות, הרצון למובחנות (דיפרנציאציה) ונבדלות מהוריו. הוא נעשה בעל דעות, מביע את דעתו בציבור, מגלה עצמאות, ופעמים כבר לא מתעניין במשפחה כפי שהיה בעבר.

כשלב זה הוא גם בודק גבולות, מה שעלול להוביל אותו לפעולות אקסטרים למיניהם או להתנסויות בעייתיות. תהליכים אלה לא תמיד מודעים וגם כאשר הם מודעים, הם מוסתרים לרוב בגלל תחושת בלבול.

השינויים הרבים המתחוללים בגיל ההתבגרות מייצרים אצל הורים רבים קושי בניהול תקשורת

אפקטיבית עם ילדיהם המתבגרים. להלן מספר עצות ותובנות לשיפור השיח.

נקודות לשיח אפקטיבי עם מתבגרים:

חיזוק הקשר - המבוסס על הקשבה, סובלנות והבנה.

דפוס שיח - מעבר משיח סמכותי לשיח הדדי.

שמירה על איכות הקשר - איכות הקשר בין ההורים למתבגר תקבע אם ימשיך להתייעץ עמם ולשמע לעצתם.

תחושת חופש - על ההורים לאפשר למתבגר חופש בחירה וקבלת אחריות.

הכוונה והדרכה - על הורה להדריך ולכוון היכן שנצרך. לדרוש מהמתבגר לשמור על כללים, סדר ונהלים בבית על ידי העברת מסרים חד צדדיים שאינם ניתנים למשא ומתן, וגם זאת, תוך כדי גילוי אמפתיה ואהבה.

הכלה - קשה מאוד להורה להתאפק כשהוא שומע שהבן שלו אינו מתפלל, או שהבת מסתובבת עם חברות לא ראיות. אבל דווקא האיפוק מחזק את השליטה והפיקוח שלנו כהורים ומאפשר לנו להיות מעורבים במה שקורה.

הקשבה - חשוב להקשיב באמת למה שהמתבגר אומר, ולא להתעלם או לזלזל באמירותיו. כל אמירה שלו חשובה ומעידה על משהו שמתחולל בתוכו.

זמן איכות - שיח עם המתבגר אינו "על הדרך", אלא דורש גם את הזמן שלו. על ההורים לדרוג ליצירת תנאים נאותים לשיחה, בהם הם והמתבגר פנויים. יש להסיר כל אמצעי חיצוני שעלול להפריע כמו טלפונים סלולארים או מחשב, ולהקדיש את מלוא תשומת הלב לשיחה.

שתפו את ילדכם - ילדינו אוהבים לשמוע עלינו,

על ילדותינו, על התלבטויות שיש לנו, על רגשות שאנו חווים. שיתוף משמעותו הדדיות. דרך השיתוף אנו מלמדים אותם לשתף. גם הם מתלבטים, גם הם מרגישים וגם הם רוצים לשתף כשמשתפים אותם.

התעניינו בהם - אם כל השיח שלנו עם הילדים יהיה סביב ה"בעיות" שקורות, השיח יהיה רדוד והקשר הורה-ילד ייחלש. מעבר לשיחות על ה"בעיות", צריכות להיות גם שיחות אחרות של התעניינות בשלומם, במעשיו, וגם לפרגן על מעשים שונים.

לא תמיד זה נחמד - יכול להיות שבמהלך השיחה יעלו נושאים לא נעימים וביניהם האשמות, תלונות, או סתם חשיבה אחרת. היו מוכנים לשמוע ולקבל את זה.

שיחה מכבדת - הקפידו שהשיחה תהיה נעימה ולא תעלה לטונים גבוהים. אם תשתדלו לפעול על פי הנאמר לעיל, סביר להניח שגם השיחה תהיה בטון נעים. היזהרו מאד לא לפגוע או לעקוץ, אלא אמרו את מה שאתם רוצים לומר בצורה מכבדת. באותה מידה, אם פוגעים בכך או מדברים אליכם בצורה מזלזלת, בקשו לשנות את הטון. אין צורך לפגוע ואין צורך להיפגע.

לסיום, תקשורת מהווה כלי מרכזי, אך לא היחיד ביחסי הורים - ילדים, אך היא איננה הכל. דוגמה אישית של נתינה, אהבת תורה, גמילות חסדים, אהבה ודאגה, הצבת גבולות (גם לעצמנו ההורים), הם נדבך מרכזי ביותר ביחסים. "זוהיה אנחנו וצאצאינו וצאצאי כל עמך בית ישראל כולנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמה".

מתלבטים האם להמשיך עם השידוך?

מסופקים האם יש בינכם התאמה?

חדש!

קו ייעוץ

לענייני שידוכים

בקו ניתן להתייעץ עם אנשי מקצוע בעלי ניסיון רב בתחום השידוכים

« דיסקרטיות מלאה »

« בהמלצת והכוונת גדולי ישראל »

אל תתמודדו עם זה לבד

073-3383808

metivta.org.il | metivta@acft.il

0733300610 *2837



אגודת היעוץ והמספרים במשפחה בישראל



במוקד מטיבת"א

שואלים את המומחים



נפתלי, שם בדוי. בן 24. פנה אל המוקד בבקשה לסיוע. כבר בקולו נשמע כי חושש, נבוך, מבולבל.

ברגישות רבה, ניסינו לברר מה מציק לו.

נפתלי מספר כי לא מסוגל לעשות דברים ככוחות עצמו, נמנע מלצאת למקומות ציבוריים, חושש לטלפן לקרובים וכן גורמי חוץ, רוצה מאוד ללמוד ולעבוד אך המחשבה על יצירת

קשר עם הזולת מלחיצה אותו, כשיש בפניו משימות שנדרש להן, דוחה אותם או מבקש מבני משפחתו שיבצעו אותן במקומו. נפתלי מציין כי הבעיות הללו התחילו עוד בהיותו ילד, כבר אז היה מופנם ומאופק.

בתהליך שיחתי המוקדן סייע לנפתלי להבין את מצבו. נראה כי המקור לתלונות של נפתלי נובע בחרדה חברתית.

כאשר אדם חווה חרדה חברתית, הוא יבחר בהימנעות מפעולות הכרחיות יומיות.

באפן פרדוקסלי, ההימנעות תחסוך מתח וכשילון וכך תחזק את הדחיינות ותקבע את החרדה.

לדוגמא: נפתלי חושש לצאת לשידוכים. החשש גורם לו להימנע מכל פעולה הקשורה בכך וחוסכת חוויית כישלון. ההימנעות מתחושת הכישלון מביאה הקלה. באופן הזה דפוס ההימנעות והחרדה מתקבעים.

נפתלי לא לבד. הבשורה הטובה היא שבעייתו ניתנת לטיפול.

חרדה חברתית הנה תופעה מוכרת וידועה. חרדה זו עלולה להגביל מאוד ואף לגרום לאדם להסתגר בביתו. הסימפטומים של החרדה הינם פסיים, רגשיים, תפקודיים וחברתיים. החרדה נובעת לרוב משילוב של מספר גורמים במקביל.



כיום ישנן שיטות טיפול מגוונות ואפקטיביות להתמודדות עם החרדה. בשיטות טיפול אלו מסייעים למטופלים בפיתוח מודעות להבנת הבעיה, בהשתקת הקול הפנימי החרד, בחשיפה הדרגתית לסיטואציות חברתיות תוך מניעת תגובה חרדתית, ובכישת דרכי התמודדות ומיומנויות חברתיות.

לקבלת סיוע פנו אל מטיבת"א *2837

מקשיבים לכם 24 שעות ביממה!

קו חם ליעוץ אישי, זוגי, חינוכי ומשפחתי

דיסקרטיות בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

***2837**

אף תמאורבו לבר! חייוזו עכשיו:

עזרה נפשית ראשונה ללא תשלום!



www.metivta.org.il | mazkirut@acft.org.il ☎ 058-6564848

מטיבת"א
מרכז טיפול ויעוץ במשפחה תורני ארצי

שאלה:

אני אמא לשלושה ילדים. השנה אנו מתארחים בחגים אצל חמותי. חמותי מרבה להעיר לילדים ובעיקר לבתי בת השבע סביב נושאים רבים:

תאכלי עם סכין ומזלג, אל תוציאי משחקים וכדומה. זה מאוד מפריע לי, אני אמורה לחנך אותה ולא היא. השאלה כיצד עלי לנהוג?

החגים מתקרבים ואני בחששות.

תשובה:

תודה על שאלתך. אני חושבת שהורים רבים מתמודדים עם הסוגיה שאת מעלה. מצד אחד, המפגשים המשפחתיים הכרחיים ומצד שני לא אחת הם מייצרים מורכבויות שיש לתת עליהן את הדעת.

בכל הקשור לנושא זה הנקודה המרכזית היא ההכנה. כשאנו מגיעים להתארח וברור לנו כיצד לפעול אנחנו רגועים ומגיבים בהתאם.

חשוב להכין את הילדים לנסיעה הצפויה, לחדד להם מה מותר ומה אסור בבית שלנו וכן בבתי אחרים. חשוב להסביר לילדים את הסיבתיות מאחורי הכללים, כמובן בהתאם לגילם. לדוגמא: סבתא נחה בשעות הצהריים לכן חשוב לשחק במשחקים שקטים.

ומה אתנו ההורים?

כאשר מעירים לילד לא אחת ההורה מרגיש ערעור על הביטחון שלו כהורה. חשוב שנחدد לעצמנו שאנו ההורים ואנו יודעים מה נכון עבור הילד. כאשר הורה מחזק את האמונה הפנימית שלו ביכולתו לחנך - ההתנהלות שונה. על הורים לנסות להוריד את רמת הבהלה מההערות של הסביבה.

לעיתים קורה שבני משפחה יושבים יחד, ומרגישים מאוד קרובים, הגבולות מיטשטשים וכל אחד מהם מרגיש צורך לחנך את הילד. חשוב מאוד לא לאפשר התנהלות כזו ולהעביר מסר לבני המשפחה שאנו ההורים ואנו אחראים לחינוכו.

כלי חשוב נוסף הוא שיח. שיח פתוח בו ההורים יעלו את הצפיות שלהם אל מול המארחים לגבי ההתנהלות בבית.

לעיתים הורים חוששים להציף נושאים רגשיים, אך הניסיון מלמד כי דווקא ההימנעות מלדון בהם היא זו שמייצרת משברים. שיח כנה המבהיר את הצפיות עשוי לקדם אוירה טובה.

*אין לראות במידע המובא במדור זה תחליף ליעוץ או טיפול יש לך שאלה? פנה אלינו: metivta@acft.org.il



תו מקצועי
כחבר אגודה
לצרכי פירסום



פרסום וחשיפה
באתר ובקבוצות
הווצאפ של האגודה



חברות בקהילה
רב מקצועית
והשתתפות בפורום
מטפלים סגור



הצטרפו
עכשיו
לאגודת
היועצים
והמטפלים

הטבות משתלמות במיוחד:

« הנחה בפוליסת ביטוח מקצועי » שכירות קליניקות בתשלום מוזל
« השתלמויות מקצועיות מרתקות ומעשירות ללא עלות ועוד... »

*2837 www.acft.org.il | acft@acft.org.il ☎ 058-6564848

המשפחה שלך בידיים שלך!



**מתמודדים עם אתגרים במשפחה
במטיבתא - מרכז ייעוץ וטיפול במשפחה
תוכלו לקבל מענה ע"י אנשי מקצוע מומחים**



ייעוץ נפשי



הנחיית הורים
וטיפול בילדים ובני נוער



טיפול וייעוץ
זוגי ומשפחתי



מרכז גישור משפחתי
בתהליכי גירושין



טיפול באלימות
ובפגיעות חמורות



ליווי ותמיכה רגשית
בבעיות פוריות

« מטפלים מומחים בלבד » פריסה ארצית « עלויות מוזלות
« דיסקרטיות מלאה » בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

אל תתמודדו עם זה לבד

***2837**