

גליון 18  
טבת  
תשפ"ד

# מטיב"א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

**כתב עת לחיזוק והעשרת חיי המשפחה**

מ' 3

**וחושך על פני תהום**

הרב יאיר אביני

מ' 6

**זוגיות בעת מלחמה**

ערן שטראוס M.A.



מ' 5

**ניהול שיחה ראשונה על חרדות עם ילדים**

אריאל פייביש M.A.

מטיב"א - מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

07333300605 | 07333300610 | [metivta@acft.org.il](mailto:metivta@acft.org.il) | מוקד עזרה נפשית \*2837

ירושלים: בית הדפוס 30 מרכז ספיר פתח תקווה: זיבוטינסקי 100 באר שבע: האבות 64



# מוקד מטיבת"א

מוקד תורני ארצי  
לסיוע נפשי  
זוגי ומשפחתי



מענה אישי  
ע"י אנשי מקצוע  
24 שעות ביממה

אל תתמודדו עם זה לבד

התקשרו עכשיו \*2837

כ פריסה ארצית כ בהמלצת רבנים כ סודיות מובטחת כ

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

מרכז מטיבת"א מספק שירותי ייעוץ, טיפול והנחיה מקצועיים, ממיטב המומחים בתחום ובהמלצת גדולי תורה.

יו"ר: הרב מאיר שמעון עשור

עריכה והפקת העלון: גב' רחלי כהן, מנהלת האגודה ורכזת חברים

עריכה גרפית: רחלי חניה  
כתב העת בפיקוח בית ההוראה "שלמות המשפחה" בראשות הרה"ג חגי שושן שליט"א

כתובת: רחוב בית הדפוס 30

גבעת שאול ירושלים

טלפון: 073-3300606

דוא"ל: aguda@acft.org.il

אתר: www.acft.co.il

מעוניין לקבל את העלון למייל שלך או למייל של מכרים וקרובי משפחה?

ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של הגליון ולקבלו לתיבת הדוא"ל.

דעתכם חשובה לנו!

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

\* בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים הטעונים גניזה



ט"ו

מענה אישי לשאלות  
בתחומים הנוגעים להלכה,  
השקפה והנהגות הבית היהודי

\*2873

שלוחה 1 - מענה ע"י תורי הוראה ורבנים מוסמכים

שלוחה 2 - מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות

## חושך - על פני תהום

### הרב יאיר אביני

פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה, מגשר משפחתי.  
חבר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.



כשהפסוק כותב "חשך - זה גלות יון, שֶׁהַחֲשִׁיכָה עֵינֵיהֶם שֶׁל יִשְׂרָאֵל בְּגִזְרוֹתֶיהֶן" הוא מתאר את החושך של יון שהיה בבחינת "על פני תהום". חושך של צרות שגרם ליאוש, לאבדן עשתונות, ולתחושת תהום פעורה של פחד וחרדה קיומית.

בהרבה מהגלויות סבלנו צרות רבות ורעות, "בְּכָל דֹר וְדֹר עֹמְדִים עֲלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ", ותמיד כשאנחנו מצליחים לראות את החלק השני של המשפט, את הידיעה והביטחון ש"על מי יש לנו להִשָּׁעֵן - על אֲבִינוּ שְׁבַשְׁמִים", אנחנו זוכים גם להבטחת השמירה הנצחית "וְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מְצִלֵנוּ מִדָּם".

גם בימים אלה של המלחמה האחרונה, הפחד, הבלבול וחוסר האונים, הציפו רבים מאתנו. לעיתים אף תחושת "תהום" שנפערה בעקבות השבר בחווית בטחון (אמיתית או מדומה) שהרגשנו קודם לכן. האבדות הקשות, הרוע והאכזריות שהתגלו במלא כיעורן עלולות להציף ולהשליך אותנו אל תהום היאוש הפעורה ולא יודעת שובע.

שם נמצאת הסכנה הגדולה לאדם. אבדן האמונה בהבטחה ש"נִצַּח יִשְׂרָאֵל לֹא יִשָּׁקֵר וְלֹא יִנָּחֵם" (שמואל טו טז). עלול לגרום לאדם להאחז בקש של הביטחון ביד בשר ודם מחד, או לחילופין לשקוע אל תהום היאוש המוחלט.

גם בזמנים שהחושך - על פני תהום, כשגזרות ומלחמות מתחוללות ומכות בנו פצעים כואבים, לא ניתן לאויב הגדול של האדם - היאוש, לנצח. וגם שם בתוך החושך הנר לא כבה.

נודה לקב"ה על העבר ונישא תפילה אל העתיד "עַל הַנְּסִים וְעַל הַפְּרָקָן וְעַל הַגְּבוּרוֹת וְעַל הַתְּשׁוּעוֹת וְעַל הַנִּפְלְאוֹת וְעַל הַנְּחִמוֹת וְעַל הַמְּלַחְמוֹת שֶׁעָשִׂיתָ לְאַבוֹתֵינוּ בְּיָמֵם הָהֵם בְּזִמְנֵי הַזֶּה".

על הפסוק "וְהֶאֱרָץ הִיְתָה תְהוֹ וְבָהוּ וְחֹשֶׁךְ עַל פְּנֵי תְהוֹם" (בראשית א ב), דרשו חז"ל במדרש רבה "זה גלות יון, שֶׁהַחֲשִׁיכָה עֵינֵיהֶם שֶׁל יִשְׂרָאֵל בְּגִזְרוֹתֶיהֶן" (רבה פרשה ב).

חז"ל מתארים את גלות יון, גלות זו שאנו מודים לקב"ה על הצלתנו מהם, בתיאור "חושך".

מדוע? מה היה מיוחד בגזרות, הסבל והיסורים שעברו על עם ישראל באותם הימים, עד שחז"ל מתבטאים במדרש שעניניהן של ישראל הוחשכו, יותר מאשר בשאר הגלויות והייסורים השונים שעברנו לאורך כל תקופות הגלויות השונות?

כשהפסוק מתאר את יון כחושך, הוא ממשיך להצביע על התפשטותו של החושך - "עַל פְּנֵי תְהוֹם", מהו התהום אליהם הושלכו עם ישראל באותן הימים?

נראה לומר שישנם שני מצבים של צרות.

יש והאדם חווה תקופת חיים סוערת וכאובה, תקופה בה גזרות, סבל וייסורים ניתכים עליו מבלי שתהיה לו יכולת להגן על עצמו, להגן על ביתו, ולעיתים אפילו לא להגן ולשמור על ערכיו הפנימיים. אולם גם כשהוא בשפל המדרגה, סובל ומטוטלט, הוא מאמין ונאחז בתקווה שהעתיד יאיר לו את פניו לטובה, שעוד יבא היום בו הוא יצא מחשכה לאורה, וישקם חזרה את ההיבטים השונים בחייו שנפגעו.

אולם לעיתים, הסבל והייסורים שהאדם חווה גדולים כל כך, שהם מכבים את שביב התקווה. האדם לא מצליח לראות את אותה נקודת אור עתידית, היאוש מתפשט בתוכו. חווית חוסר האונים חזקה כל כך, עד שהיא מחשיכה הכל. בזמנים אלה האדם מתמודד עם "התהום", עם תחושת האבדן המוחלט, וממקום כזה קשה הרבה יותר לקום ולשוב להאחז בחיים.

התאחדות מדריכי הנישואין בישראל  
Association of Torah Marriage Guides

**הצטרפו  
לנבחרת  
שלנו!**

**מדרין  
חתינים?  
מדריכת  
כלות?**

א השתלמויות מקצועיות  
א פורום להתייעצות מקצועית < קליניקות  
מוזלות < פרסום פרופיל אישי לכל חבר

לפרטים: 0733300606 | אתר: [atmg.org.il](http://atmg.org.il)

## אתם שואלים - מומחי מטיבת"א בקהילה עונים "הילדה מתישה אותנו בשעת ההשכבה..."

**גב' דקלה טלר M.A.** חברה אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, יועצת נישואין ומשפחה, מנהלת קבוצת ווצאפ מטיבת"א בקהילה

אני שלושה שבועות אחרי לידה, עם שתי בנות בבית. הקטנה בת שלוש וחצי. מאז שחזרת אחרי הלידה היא מתישה אותנו בשעת ההשכבה, עד שהולכת לישון. לא משנה מה ניסינו, טובב, בקשיחות, בעונשים, במילים טובות, היא מוצאת כל הזמן סיבות לקום מהמיטה. היא מתעקשת ועושה דווקא ולפעמים גם מפספסת ומרטיבה כדי למשוך תשומת לב.

אני חוששת שמעבר לשינוי שמצריך זמן של הסתגלות והבנה, יש פה משהו עמוק יותר. יש פה שינוי קיצוני של השכבה שאם בעבר היתה לוקחת רבע שעה, היום היא למעלה מ 3 שעות! מציינת שאנחנו תושבי הדרום והבנות לא נמצאות במסגרות מסודרות.

ומערער את הלידה. מבחינתה קשה לי והיא רואה שגם אבא ואימא לא יודעים איך להתמודד. זה מעצים ומחריף את הקושי כי מי שאמור להעניק לה בטחון, מתבלבל בעצמו.

הצעתי היא להבין שההתנהגות של ביתך קשה, מתישה אך גם טבעית ונורמלית. ניתן לקיים שיח עם הילדה, בצורת הדיבור ובהבנה שלה. ניתן לדבר עם ילד בכל גיל בשפתו. היא צריכה לשמוע שאת מבינה את מה שקשה לה ואת השינויים איתם היא מתמודדת. לאחר מכן, יש לבחור אסטרטגיה ולהתנהל בה בעקביות.

לדוגמה אם בחרתם לתת לה נקודה או מדבקה על כל יום בו היא הולכת לישון בזמן, שיצטברו לה לנקודות למתנה שהיא מצפה לה, יש להמשיך בכך גם אם יש פספוסים או ימים בהם היא לא מתנהגת לפי מה שאתם מצפים.

שתפו אותה בתכנית, העניקו לה מוטיבציה להצליח בה. זה מתיש ולא קל אחרי לידה, אך מוטב לנתב את האנרגיות שיוצאות ממילא, להבנה, שיח והובלת תהליכים חיוביים שישפיעו לטובה על כל בני המשפחה

בהצלחה

אמא יקרה, ראשית המון מזל טוב. את כותבת שאת שלושה שבועות לאחר לידה, הכל עוד מאוד טרי.

לידה משפיעה על כל בני המשפחה: הורים ובוודאי ילדים. אין ספק שביתך מגיבה לשינוי המבורך שחל במשפחה. בנוסף את גם כותבת שאתם תושבי הדרום והילדות ללא מסגרות. כל אחד מהגורמים האלו יכול לערער ולייצר רגריסה - כמו עניין ההרטה, וקשיים אחרים כמו קושי בהרדמות. העולם של ביתך השתנה. אין מסגרת, נולד לכם תינוק, את וכל הבית מתפקדים שונה ממה שהיה לפני הלידה.

את כותבת שניסתם דברים רבים, וניכרת הדאגה וגם הרצון שלכם להכיל ולהתמודד. יחד עם זאת. שלושה שבועות הם זמן קצר ועל מנת להצליח צריך: א. הבנה: לביתך קשה. היא אינה יודעת לבטא את הקושי שלה במילים ומבטאת אותו במעשים - היא מפספסת ומתקשה להרדם. השלב הראשון מתחיל בלהבין שיש פה קושי ולא רצון לעשות דווקא.

ב. עקביות: שינוי אסטרטגיה - פעם מילים טובות, פעם קשיחות, פעם עונשים ופעם פרסים מבלבל



מטפלים? יועצים?

## קליניקות להשכרה לפי שעות!

- ← סניפים: ירושלים, פתח תקווה, ובאר שבע
- ← נגישות לתחבורה ציבורית
- ← אתר נח לקביעת קליניקות באופן עצמאי
- ← אבזור מלא, פינת קפה

**קליניקות**  
האגודה

מחירים שווים במיוחד!

\*הנחה נוספת לחברי אגודת היועצים והמטפלים במשפחה



צרו קשר: 073.3300606 < או בווצאפ: 052.2356913  
מייל: aguda@acft.org.il | אתר: clinics.acft.org.il

# עקרונות לניהול שיחה ראשונה על חרדות עם ילדים

מ.א. אריאל פייביש

יועץ חינוכי ומטפל ב CBT חבר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מטפל במרכז הטיפול מטיבת"א



**מסגור:** א. מסגור של האירוע - עבר- הווה- עתיד: "בשמיני עצרת פתחו המחבלים במתקפה פרועה ואכזרית, כיום ב"ה המצב בשליטה ויש מלחמה בעזה עם איום של טילים, יש חשש שהמערכה תתרחב ואנו תפילה ש..."

ב. מסגור מחדש (ריפריימינג): מסגור מחדש מאפשר לבחון היבטים נוספים לאירוע ולמצב של דחק ולחפש היבטים של צמיחה בתוך הקושי, לדוגמה: "המתקפה שהיתה מאפשרת לנו למגור את האויבים שלנו" או "זמן המלחמה מאפשר לכולנו להתאחד יותר ולעשות טוב".

**משמעות:** מתן משמעות הוא צעד נוסף למסגור מחדש. בסוף פרשת "ויחי" מתואר שאחי יוסף חוששים לנקמה לאחר מות יעקב אביהם, ויוסף אומר לאחיו: "אל תעצבו...כי למחיה שלחני אלוקים לפניכם" ... מתן משמעות לקשיים מחזק את תקווה והבנה שקושי זה מצמיח משהו טוב.

א. התבוננות על העבר (פרספקטיבה): "אחר השואה היה קיבוץ גלויות ועולם הישיבות נבנה ופורח", "אחר מלחמת יום כיפור עולם התשובה צמח ובע"ה גם כאן תצמח ישועה".

ב. חזון: "בע"ה אתה תתחתן תבנה משפחה לתפארת ותמשך את שרשרת הדורות של עם ישאל"..."

**משוואה:** מנגנון הפחד הוא לא בהכרח הגיוני, לעיתים ניתן לראות בחור נוסע בפראות על אופנוע אך לא יסכים להיכנס לחדר שיש בו דבורה. כאשר נמצא התנהגויות שאין בהם פחד נוכח לעודד לפעילות ולהפחתת ההימנעויות מפעולה בשל החרדה. ככל שנתחבר לחרדות ולא נברח מהם, נמשיך לתפקד והחרדה תדעך עם הזמן.

**ממשיכים בדרך:** שמירה על שיגרה יחד עם הבעת רגשות הם שילוב מנצח להתמודדות עם חרדות ופחדים. השמירה על שיגרה עוזרת לנו לנהל את הפחדים ולא לתת להם לנהל אותנו.

לעיתים אין כוחות לחזור לשיגרה מלאה וזה מובן וצפוי, אומנם חשוב בכל אופן לנסות ולשמור על פעולות מסוימות, תחביבים, קשרים חברתיים, תפילה וכד'.

על כולנו עוברים ימים קשים של מלחמה. הורים, מורים ויועצים נפגשים בעצמם ועם הילדים חרדות, מראות קשים, בלבול ועוד. ננסה לתת מס' עקרונות לשיחה עם ילדים וכלים להתמודדות.

**חרדה:** חרדה תפקידה להזהיר אותנו מפני סכנה ולגייס את מערכות הגוף להישרדות. בזמן חרדה מופעל מנגנון של הילחם או ברח או קיפאון. כאשר הסכנה חולפת המערכת אמורה לחזור לתפקוד רגוע. לעיתים לאחר אירוע טראומתי המערכת הופכת להיות רגישה ומתקשה לחזור לשגרה ועלולה להפעיל "אזעקות שווא".

**החרדה מחרדה:** באופן טבעי כל רגש וחוויה אמורים לחלוף, גם מראות קשים. כאשר ישנה בהלה מהרגש מתפתחת חזרתיות של הרגש כך שהחרדה משמרת אותו ומעמיקה אותו ונוצרת חרדה מתחוששת החרדה. אך עם חרדות, מחשבות וזיכרונות לא ניתן להילחם. ככל שנקבל אותם, נבין שזה טבעי לחוות אותם, הם יתמעטו עם הזמן.

**רגשות אשם:** אשמה עלולה לגרום להעמקת החוויה הקשה, היא יכולה לבא מכיוון של המבוגרים כלפי הנערים כגון: "הזקת לעצמך בכך שראית סרטונים", "בעוין... בחורי ישראל מתים" ועוד, או מחשבות והאשמה עצמית כגון: "איזה טיפש אני... מדוע עשית כך... בגללי קרה משהו לא טוב" וכד'. בשיחה עם הילדים חשוב להימנע מאשמה, לתת תוקף לרגשות ונרמול למעשים.

לאחר הקשבה אמפתית לקשיים שהילד מעלה ניתן להשתמש בחמשת כלים לשיחה: חמשת הממיי"ם: מזעור- מסגור- משמעות- משוואה- ממשיכים בדרך.

**מזעור:** א. הזדהות ונרמול עם הרגש. כגון: "זה נורמלי להרגיש כך במצב לא נורמלי", "האמת גם אני כמבוגר מרגיש...", "אם הייתי נער סיכוי גדול שהייתי רואה מה שראית".

ב. הסבר על החרדה.

ג. פירוק הכללה לפרטים.

ד. להכניס לפרופורציה: "יש כאן אירוע ששמונים שנה לא היה"

ערן שטראוס M.A.

יועץ נישואין ומשפחה, חבר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מטפל במרכז הטיפול מטיבת"א



המצברים בתחושת ה'ביחד' עם בן הזוג. כך גם מצד בן הזוג, לאחר שהות ארוכה במתח קיים רצון לאוורור, למנוחה ולזמן אישי, אך קיים גם צורך זוגי למפגש ולקשר עם בת הזוג, מפגש שיטעין את המצברים הנפשיים. כאן צריך כל אחד מבני הזוג לבחון מה מצידו יהיה המחיר בהעדפת צורך אחד על פני השני. מי שיבחר במרחב האישי, אמנם ירוויח את הרווחה הזמנית כאשר האחר ימלא את מטלות הבית, אך יתכן שהוא יפסיד את המקום הזוגי, שהוא כל כך ציפה לו. התוצאה תהיה חופשה מתוחה ומאכזבת. כאשר בני הזוג מפעילים 'לכלכלת צרכים' כל אחד באופן אישי, ואחר כך במחשבה משותפת מתוך שיח הדדי ניתן להגיע להפחתת מתח, ולחלוקה נכונה של החופשה. כדאי להקדיש כמה דקות להכנה. שוחחו ברוע על הרווח ועל ההפסד שיכול להיגרם מתוך חלוקה לא מאוזנת ביניכם. חשוב שתציגו את הצרכים כך שכל אחד מכם ידע מה השני מבקש, זה יוכל לסייע ליצירת אוריה מרעננת וזוגית בחופשה.

בקרב זוגות רבים בהם הבעל מגוייס, בני הזוג מצפים בקוצר רוח לשוב לחופשה קצרה מהחזית. זאת לאחר המתח המכביד, אי הודאות, והרצון להפיג את הבדידות. אך מלווה לציפייה זו ציפייה נוספת. הבעל החייל מגיע ומצפה שרעייתו תתן לו לנוח, תפנק ותביע הערכה על השבועות שבהם שהה מחוץ לבית בתנאים לא תנאים, ומצד שני בת הזוג, שנשאה לבדה בנטל הבית ובאחריות המלאה לילדים, לעיתים מותשת ומצפה להבנה מצידו. היא מעוניינת לנוח מהאחריות הבלתי פוסקת המוטלת עליה לכמה שעות של שקט כדי לצבור כוחות. כך למעשה נוצר קונפליקט בין בני הזוג שיכול להעלות את המתח, ולגרום לחופשה הקצרה לעלות על שרטון המריבה.

כיצד ניתן לפעול על מנת למקסם את ההנאה מהחופשה, ואף לגרום לנחת ושבועות רצון מהמפגש הזוגי והמשפחתי הקצר?

**חשוב לציין כי זוג היודע באופן זורם וטבעי כיצד לנהל נכון את החופשה אין טוב מזה. תמשיכו בדרך הנהדרת שלכם.**

אך כשקשה, ראשית חשוב לנסות לברר לעצמנו מהם הצרכים שלנו. בת הזוג מבקשת קצת מרחב לעצמה, ומאידך, משתוקקת גם למלא את



**בוא להציל חיים!**

**קורס עזרה ראשונה נפשית**

בחסות האגף הפתוחה מערך לימודי החץ

סיוע ראשוני במצבי חרדה, טראומה ופוסט טראומה, אבל ושכול, מצבי אובדנות, חשיפה לאלמות ופגיעות תמורות ועוד.

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

מטיבת"א | בשיתוף מוקד מטיבת"א - לעזרה ראשונה נפשית | בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

**לפרטים והרשמה: 02-6321602 | RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG | YNRCOLLEGE.ORG**

מרכז יגרי - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחיה- בית הדפוס 30, ירושלים | ריצ'יוסטיקו 100, פתח תקווה | האבט 64, באר שבע

מטיבת"א חינוך ומינוריות

ישיג את מירב הנוחות, אך הרווח הוא הסיפוק מתהליך הבחירה שכל אחד ביצע, וכן מתהליך הבחירה הזוגית. מהלך שכזה מוסיף קומה ויציבות הן במקום האישי והן במקום הזוגי והמשפחתי. ככל שתהליך שכזה ייעשה בנעימות, ברכות ומתוך התחשבות הדדית מכבדת ואוהדת כך ניתן להגיע לסיפוק ממנו ומתוצאותיו. חשוב שנזכור כולנו שאנו נמצאים בתקופה היסטורית, שבה עם ישראל בוחר מתוך קומה רוחנית להשיב מלחמה, ואנו כמשפחה חלק מבחירה מיוחדת זו.

פניה שמצפה שמישהו יפתור לי את הבעיות. זו אמירה קורבנית. את או אתה מהווים קרבן של המציאות, אתה נשלט על ידי ולא מנהל אותה.

חשוב שניגש למפגש מתוך בחירה והבנה שהמלחמה היא מציאות שלא בחרנו בה, אך נוכל לבחור כיצד להתמודד איתה ולא להיות קורבן שלה. האלטרנטיבה למרירות ולהקטנה העצמית היא לבחור לנהל את האירועי כצוות. חשוב לבחור יחד שביל שנכון גם לך וגם לי. זו בחירה שיש בה מחיר אישי, שכן כל צד לא

## טיפ מאת יועצי מטיבת"א



אך ייתכן מאוד שהתנהגות או התנהלות זו אינה מפריעה לסביבת העבודה, למשפחת המוצא, להורים וכו. לכן נקודת המוצא תהיה שהתנהלות מאתגרת אותי ואין זה בעיה של הצד השני.

מתוך נקודת מוצא זו ניגש לשיחה ממקום אחר והיא תתנהל באופן הזה:

1. **מסר של אני** - "אני מתקשה לראות את הבגדים המפוזרים על הרצפה"
2. **הוספה של רגש** - "זה גורם לי להרגיש בלאגן וחוסר שליטה"
3. **מה אני רוצה** - "ישמח אותי מאוד שתניח אותם בסלסלה של הכביסה בחדר שיחה כזו מזמינה את הצד השני לשתף פעולה ולהתגייס לשינוי המיחל

בהצלחה רבה

**שולי אזרף**, יועצת נישואין ומשפחה, מפתחת ערכות משחק להעמקת הקשר הזוגי, חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.

אחד מאבני הנגף המשמעותיות בקשר הזוגי היא הביקורת, התלונה על שימוש בביקורת עולה בקליניקה אצל כל הזוגות ללא יוצא מן הכלל.

תפקידה של הביקורת הוא לייצר שינוי אצל בן/בת הזוג, אך למעשה הביקורת מקטינה מחלישה ומנציחה את הלא טוב של הצד השני.

הביקורת גורמת לריחוק ולאווירה לא נעימה.

מצד שני בני הזוג חיים ביחד ומכורח המציאות לכל אחד מבני הזוג ישנם אתגרים עם התנהלותו של הצד השני.

**אם כן מה ניתן לעשות?**

הנחת יסוד משמעותית ושונה ממה שהכרתם היא שהביקורת מספרת על המבקר (ולא על המבוקר כפי שרובנו נוטים לחשוב) כשמשוה בהתנהלות או בהתנהגות של הצד השני מפריע לך, זה מפריע לך מכל מיני סיבות.

**להצטרפות לקבוצות מטיבת"א בקהילה - יש לשלוח את המילה הצטרפות למספר: 052-2356913**

**הצטרפו לקהילת אנשי המקצוע של אגודת היועצים והמטפלים במשפחה**

מגוון הטבות לחברים ולמנטורים



aguda@acft.org.il    www.acft.co.il    052.2356913    073.3300606

מאורעות התקופה האחרונה  
טלטלו את השגרה של כולנו

# זה הזמן לפנות לקבלת טיפול מקצועי

במטיב"א - מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי  
מגוון מומחים בפריסה ארצית



טיפול רגשי



ילדים ונוער



הנחיית הורים



טיפול זוגי

צוות המרכז יסייע בהתאמת סוג הטיפול והמטפל  
וילווה אותך לאורך כל התהליך

אפשרות למענה בתשלום מוזל

פנו אלינו לקבלת מידע וייעוץ ראשוני:

✉ [metivta@acft.il](mailto:metivta@acft.il) 🌐 [metivta.org.il](http://metivta.org.il) ☎ 0733300610 📞 0733300605

מטיב"א - למיץ את ה-❤️ במרכז