

המרכז להורות ומשפחה בית להורות ולאנשי מקצוע

מידעון לתכנית ההכשרה
להנחיית קבוצות הורים תשע"ט
תכנית דו – שנתית
מחזורים י"ג, י"ד



המכללה
האקדמית
לחינוך



kaye.ac.il 08-6402777

בשיל החינוך

תוכן עניינים

עמ' 2	מי אנחנו
עמ' 3	ילדים / אביתר בנאי
עמ' 4	מידע חיוני לשנת הלימודים תשע"ט
עמ' 5	מערכת שעות מחזור יד' שנה א'
עמ' 6	מערכת שעות מחזור יג' שנה ב'
עמ' 7-22	סילבוסים שנה א' וב'
עמ' 23	רשימת מרצים
עמ' 24	שילוב תעסוקתי של בוגרי תכנית ההסמכה

נספח:

"ציפור הנפש סיפורה של קבוצת הורים מיוחדת" - נורית כוכבי ורותי

קמר, קולות - כתב עת לענייני חינוך וחברה, מכללת קיי

מי אנחנו?

מרכז להורות ומשפחה במכללת קיי, נוסד בשנת 2000, מטרתו לסייע לתפקוד מיטבי של המשפחה למען חוסנה ואיכותה של הסביבה האנושית והחברתית שלנו. מטרה נוספת – לתת מענה מקצועי לצרכים של גופים מגוונים הפועלים בקהילה בתחום הורות ומשפחה.

להיות הורה במאה ה-21 זו משימה מורכבת. החוויה ההורית כפי שהורים רבים מכירים היא חוויה עוצמתית לטוב ולרע. התפקוד ההורי מזמן רגעים חיובים רבים של אושר עילאי, סיפוק, שמחה והתרגשות. אולם בצד אלו, על ההורים להתמודד עם תחושות קשות של כאב ומצוקה, לעיתים אבדן דרך ובעיקר תשישות על רקע משימת ניהול חיינו במובן הרחב. מציאות אוניברסלית זו הולידה את הרעיון ואת הצורך להקמת בית עבור ההורים ואנשי מקצוע בתחום. מקום ללמידה, לתמיכה ולהעצמה.

ברבות השנים פותחו על ידנו תכניות לימודים לפיתוח כוח אדם מקצועי בתחום הורות ומשפחה. השתלמויות מיוחדות המותאמות לאנשי מקצוע בקשרי עבודה עם ילדים והוריהם הנשענות על רוח הגישה ההומאניסטית המאמינה באדם וביכולותיו. עד היום הוכשרו ארבעה עשר מחוזרים ובהם עשרות משתתפים מכל רחבי הנגב וממרכז הארץ אשר נהנו מלמידה בנושא משמעותי וחשוב זה.

עם הזמן וככל שפעילות המרכז התרחבה, נוספו למעגל הלומדים אוכלוסיות שונות.

במרכז מתקיימים גם ימי עיון, הרצאות, השתלמויות וסדנאות לקהילת ההורים בזכות מסורת של שיתופי פעולה רבי שנים עם גופים ציבוריים בסביבתנו.

אנו מאחלות שנת לימודים פורייה, מלאה ביצירה, התחדשות ומבורכת בשמחה ובאהבה.

עומדות לרשותכם לאורך כל הדרך:

- ❖ ראשת המרכז, גב' נורית כוכבי horutkaye@kaye.ac.il 054-4910313
- ❖ רכזת תכניות, דר' רוני גז לנגרמן ronigez@gmail.com 052-3607260

ילדים/ אביתר בנאי

כל בוקר אני קם מוקדם
להכין לך את הבוקר
מסדר לך את התיק על הגב
את הדלת פותח
הרוח פורצת פנימה
דרך עיניך הגדולות
ולרגע נדמית בעיניי הדלת
ללוע ארי

וליבי מבקש תהיה נשמר
תהיה אהוב וקרוב
ותמיד תלך בשדות של אמת
בשדות של שמחה ויופי
וליבי כורע ומשתחוה
חסוך מליבו בושה ועלבון ופחד

מידע חיוני לשנת הלימודים תשע"ט

- ❖ שנת הלימודים תשע"ט במרכז להורות ומשפחה תיפתח ב 11/10/2018.
- ❖ הלימודים מתקיימים בימי חמישי, בין השעות 08:30 - 15:30, לאורך כל שנת הלימודים, חופשת הקיץ בחודש אוגוסט (כמצוין במערכת השעות).
- ❖ תכנית ההכשרה להנחיית קבוצות הורים היא תכנית דו שנתית וכוללת לימודים עיוניים ויישומיים בהיקף של 620 שעות לימוד, בפיקוח משרד החינוך תחום הורים שפ"י.
- ❖ תעודת ההסמכה ניתנת מהמכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי ומשרד החינוך שפ"י.
- ❖ נדרשת נוכחות מלאה בכל השיעורים. במקרה של היעדרות יש להודיע מראש לראשת התכנית, נורית כוכבי. היעדרות מעבר ל - 20% תשלול זכאות להשתתפות בקורס. בכל שיעור נבדקת נוכחות על ידי המרצה.
- ❖ נא להקפיד על זמני הגעה מדויקים לשיעורים לאורך כל יום הלימודים.
- ❖ בתום כל קורס תידרש מטלה להגשה.
- ❖ שנה ב' כוללת פרקטיקום שמשמעותו התנסות בהנחיית קבוצה בהיקף 40 שעות והדרכה קבוצתית במקביל.
- ❖ שכר הלימוד כדלקמן:
 - שנה א' – ₪ 10,000
 - שנה ב' – ₪ 10,000
 - דמי רישום – ₪ 180
- ניתנת אפשרות לפריסה נוחה של תשלומים.

מערכת שעות תכנית הסמכה הנחיית הורים – תשע"ט

שנה א'

מחצית א'	מחצית ב'	
11.10.18 18.10.18 25.10.18 01.11.18 08.11.18 15.11.18 22.11.18 29.11.18 13.12.18 20.12.18 27.12.18 03.01.19 10.01.19	14.02.19 21.02.19 28.02.19 07.03.19 14.03.19 28.03.19 04.04.19 02.05.19 16.05.19 30.05.19 06.06.19 13.06.19 20.06.19	תאריכים
8:30–10:00	סדנת הורות ד"ר רות מנסור – שחור	גיל ההתבגרות גב' הדס לוי
10:15–11:45	הבעה באמנות ד"ר טל שוורץ	תיאוריות ומודלים בהנחיית קבוצות גב' הדס לוי
12:15–13:45	הנחיית עמיתים גב' אלה ארנון	תפקודי למידה והורות גב' רחלי ברקוביץ'
14:00–15:30	הנחיית עמיתים גב' אלה ארנון	המורים של הילדים שלנו ד"ר רות מנסור – שחור

קורסים מרוכזים

ינואר-פברואר 2019	יולי 2019	
17.01.19 24.01.19 31.01.19 07.02.19	04.07.19 11.07.19 18.07.19 25.07.19	תאריכים
8:30–14:00	סוגיות בפסיכולוגיה של הורות וילדות ד"ר רוני גז לנגרמן	תקשורת הורים-ילדים ד"ר רוני גז לנגרמן

❖ יתכנו שינויים בתאריכים ובתכנית הלימודים על פי הצורך ולשיקול מרכז להורות ומשפחה.

מערכת שעות תכנית הסמכה הנחיית הורים – תשע"ט

שנה ב'

שם הקורס	שעות	תאריכים	
מיומנויות הנחייה שלב ב' גב' הדס לוי	9:00–12:00	25.10.18 01.11.18 08.11.18 15.11.18 22.11.18 29.11.18 13.12.18	
	12:00–15:30		
לחיות נכון לעצמך ד"ר רות פרנקל			
מיומנויות הנחייה שלב ב' גב' הדס לוי	12:00–15:30	20.12.18 27.12.18 03.01.19 10.01.19 17.01.19 24.01.19 31.01.19	
פרקטיקום ד"ר סמדר תובל	9:00–12:00	27.02.19	20.12.18
		07.03.19	27.12.18
		14.03.19	03.01.19
		28.03.19	10.01.19
		04.04.19	17.01.19
		02.05.19	24.01.19
		16.05.19	31.01.19
		30.05.19	07.02.19
		06.06.19	14.02.19
		13.06.19	21.02.19

סילבוסים

סדנת הורות/ ד"ר רות מנסור – שחור

מטרות הקורס:

- * הכרת סגנונות הורות דרך התנסות אישית
- * פיתוח מודעות לחוויה ההורית באמצעות שיח והתבוננות פנימית
- * כלים להתמודדות עם התפקיד ההורי
- * יצירת מסגרת ללמידת תפקיד מנחה קבוצת הורים

נושאי הקורס:

1. היכרות, חוזה לעבודה קבוצתית ותיאום צפיות.
2. היבטים רגשיים, חינוכיים וערכיים והשפעתם על הדיאלוג בין הורים לילדים.
3. תקשורת אפקטיבית בין הורים לילדיהם
4. סמכות הורית – הגורמים לאבדן הסמכות ודרכים לשיקומה.
5. ביקורתיות לעומת עידוד, סוגיית שכר ועונש, תוצאות טבעיות והגיוניות
6. פרידה והתמודדות עם מעברים.
7. התמודדות עם התנהגויות מפריעות של ילדים ועידוד התנהגויות מקדמות

דרכי הוראה ולמידה:

שיח ודיון בסיפורים אישיים של משתתפי הסדנה.
התייחסות להיבטים תיאורטיים בתכנים שיועלו.

דרישות הקורס:

נוכחות והשתתפות פעילה
עבודת ניתוח מקרה (בין החוויה הפרטית להמשגתה)

רשימת קריאה:

עומר ח., פטאל – אשר ק., אירבאוך ר., עמיאל ע., (2008), "גיוס תמיכה בבית הספר", מתוך
הסמכות החדשה, עמ' 148 – 125, הוצאת מודן בן-שמן
מעוז, ד. (2015) **הורות ללא מסכות**. הוצאת מטר.
רוזנברג מרשל, (2012) **לחיות תקשורת לא אלימה**: כלים מעשיים להתחבר ולתקשר
במיומנות בכל מצב. קטעים בתרגום חופשי מתוך:

Marshall Rosenberg, (2012) **Living Nonviolent Communication: Practical Tools to
Connect and Communicate Skillfully in Every Situation**, Boulder, Colorado

הבעה באומנות / ד"ר טל שוורץ

היקף: 30 שעות

רציונל:

שפת האומנות מאפשרת ביטוי עצמי, ספונטאני וחוויתי, תוך עקיפת מנגנוני הגנה ומחסומים אחרים.

הגישה הטיפולית מתייחסת לתהליך היצירתי כחלק בלתי נפרד מהתוצר. ההתנסות בתהליכי יצירה, "הנגיעה" בחומרים, משנה הרגלים ודפוסי התנהגות קבועים, מפתחת מודעות עצמית ומשפרת את יכולות הפרט, המשפחה והחברה.

מטרת הקורס:

לפתח את ההתמצאות בשפה החזותית, תוך הכרה והתנסות עם חומרים שונים ומגוונים, המסייעים לביטוי וחוויה רגשית, ישירה ועקיפה.

נושאי הלימוד:

- ❖ הסטודנטים יעברו חוויה אישית, תוך שימוש בחומרים שונים, שיובאו לסדנה (ואף יביאו עימם במהלך הסמסטר). הסטודנטים יעברו מסע של גילוי ומודעות עצמית, על ידי ההתנסות השונה בחומרים, תוך הבנה בסיסית, של אפיונים שונים של החומר והזמנתו את היוצר, למרחבים רגשיים שונים.
- ❖ סוגי חומרים וזמן הדרוש לביצוע מטלה ולמי זה מיועד.
- ❖ התבוננות על התנהגות בזמן העבודה על היצירה.
- ❖ איסוף אינפורמציה והבנת התוצאות הגרפיות.
- ❖ הכרת מושגים פסיכולוגיים רלבנטיים, כפי שהם מתבטאים בתחום של טיפול באומנות.

מבנה הקורס:

התנסות חווייתית ודיון.

ביבליוגרפיה:

מסגרת הטיפול

- פרויד, ז'. (1913) "על פתיחת הטיפול". מתוך: הטיפול הפסיכואנליטי, הוצאת עם עובד, 2003.
- יהודית הנדל, (1984). "הכח האחר" עמ' 73-70. הוצאת סימן קריאה, הקיבוץ המאוחד.
- יעקוב מטרי, (2005), פרק 1. מתוך "בית לנפש", הוצאת מודן.

- לינור שטיינהרדט, (2004). "שש נקודות התחלה בטיפול באמנות עם ילדים". מתוך: בין כוכבי שמים לחול הים, יצירת דימויים בטיפול באמנות ובמשחק בחול. הוצאת שער הים.
- Rubin, J.A., (1984). "Setting the Stage", in: The Art of Art Therapy. Brunner Mazel, New York.

טכניקות טיפוליות

- פרויד, ז. (1912) "עצות לרופא על הטיפול הפסיכואנליטי" מתוך: הטיפול הפסיכואנליטי. הוצאת עם עובד, 2003.
- Rubin, J.A., (1984). "Evoking Expression", in: The Art of Art Therapy. Brunner Mazel, New York.
- Rubin, J.A., (1984). "Looking and Learning from Art", in: The Art of Art Therapy. Brunner Mazel, New York.
- Rubin, J.A., (1984). "Facilitating Expression", in: The Art of Art Therapy. Brunner Mazel, New York.
- ויניקוט, ד. ו. (1987) "התקשורת בין התינוק לאם ובין האם לתינוק – הדמיון והשוני." מתוך: תינוקות ואימוניהן, הוצאת זמורה ביתן, 1998.
- ויניקוט, ד. ו. (1967). "תפקיד הראי של האם והמשפחה בהתפתחותו של הילד". מתוך: משחק ומציאות, הוצאת עם עובד.
- יעל עופרים, (2002). "ההקשבה בהורות ובטיפול כמכל מחיה וכהכנה ליכולת לשחק." מתוך: המשחק, מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר. הוצאת ידיעות אחרונות, ספרי חמד.
- אן אלורז, (1992) "לאפשר למחשבה להיחשב – נקודת מבט על הפנמה והשלכה". מתוך: נוכחות חיה. הוצאת תולעת ספרים, 2005.
- משה לנדאו, (1993). "מחשבות על מיכל ומוכל". שיחות כרך ז' חוברת מס' 2.

יצירת האמנות והמשחק

- ויניקוט, ד. ו. (1971). "אובייקט מעבר ותופעות המעבר". מתוך: משחק ומציאות, הוצאת עם עובד.
- אמיליה פירוני, (2002). "מבוא למשחק במיתוס ובפילוסופיה." מתוך: המשחק, מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר. הוצאת ידיעות אחרונות, ספרי חמד.
- ליאורה לוריא, (2002) "המשחק והמתח הכרוך בו". מתוך: המשחק, מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר. הוצאת ידיעות אחרונות, ספרי חמד.

סוגיות הקשורות לתהליך הטיפולי

- ג'י שבריאן, (1995) "השעיר לעזאזל והטליסמא." מתוך: תרפיה באמנות, התפתחויות חדשות תיאוריה ומעשה. הוצאת ספרים "אח".
- ד. ו. ויניקוט, (1987) "התלות בטיפול בילדים". מתוך: ואימוניהן, הוצאת זמורה ביתן, 1998.
- שנדור פרנצ'י, (1933), "בלבול השפות בין המבוגרים לילד: שפת הרוך ושפת התשוקה". מתוך: בלבול השפות בין המבוגרים לילד. הוצאת עם עובד.
- ג'יס מקדוגל, (1989) "על חסך נפשי", מתוך: תיאטרוני הגוף. הוצאת דביר.

Winnicot, D.W.(1967) "Delinquency as a Sign of Hope". In: Home is where we Start From.
Northon Co, NY, London.

- סוזאן מאיל, (2001). "היעדר חווית הזמן והקצב במצבים אוטיסטיים". מתוך: הזמן, מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר. הוצאת הקיבוץ המאוחד.

תיאורי מקרים:

- ציונה פרנקל, (2005). "סיפור בדממה". מתוך: בשפה אחרת, תרפיה באמנות – סיפורי טיפול. פסיכה ספריה פסיכולוגית.
- אמירה אור, (2005). "טקסים קטנים של בדידות". מתוך: בשפה אחרת, תרפיה באמנות – סיפורי טיפול. פסיכה ספריה פסיכולוגית.
- אופירה הוניג, (2005). "על חבל דק". מתוך: בשפה אחרת, תרפיה באמנות – סיפורי טיפול. פסיכה ספריה פסיכולוגית.
- טסה דאלי, (1993). "דימויים אמנותיים ואינטגרציה: תרפיה באמנות בביה"ס רב – תרבותי". מתוך: תרפיה באמנות, עבודה עם ילדים. הוצאת אח.
- רוג'ר ארגייל, (1993). "אני להראות לך – ילדים בתרפיה באמנות". מתוך: תרפיה באמנות, עבודה עם ילדים. הוצאת אח.
- קרולין קייס, (1995) "חיפוש אחר משמעות: אובדן ומעבר בתרפיה באמנות עם ילדים". מתוך: תרפיה באמנות, התפתחויות חדשות תאוריה ומעשה. הוצאת ספרים "אח".

הנחיית עמיתים/ גב' אלה ארנון

היקף: 60 שעות

מטרות:

בקורס ילמדו מיומנויות הנחייה, כיצד לבנות מערך הנחייה וכיצד להתמודד עם התנגדויות בקבוצה. המשתתפות יתנסו בהנחיית קבוצה כאן ועכשיו, תוך למידה של מיומנות מתן וקבלת משוב. בנוסף לכך, ילמדו טכניקות מגוונות של הנחיית קבוצות לפי השיטה האינטגרטיבית המפורטת בהמשך.

נושאי הלימוד:

- ❖ רקע לגבי הנחיה בגישה אינטגרטיבית. גישה זו משלבת בין הגישה ההתנהגותית, הקוגניטיבית והחוייתית.
- ❖ מיומנויות הנחייה: שיקוף רגש, שיקוף תוכן, שיקוף תהליכים קבוצתיים ועוד.
- ❖ למידה טכניקות הנחייה וכלים חוייתיים בהנחיה כגון: רישום התנהגות, הרפיה, עבודה עם מחשבות מעכבות, סימולציות, עבודה עם שירים, קלפים טיפוליים, ציור אינטואיטיבי, חיבור לילד הפנימי ועוד.
- ❖ הצגת תכנים הקשורים לקבוצות הורים.
- ❖ כיצד לבנות מערך הנחייה.
- ❖ מהי מטרת המשוב, מהם הכללים לנתינת משוב. הצגת המודל של חלון ג'ו הרי.
- ❖ מהן התחושות, החששות והפחדים בקבוצה בעקבות ההתנסות והמשוב וכיצד ניתן להתמודד עימם.
- ❖ סגנונות הנחיה שונים - הצגתם ומתן לגיטימציה לשונות בצורת ההנחיה.
- ❖ כיצד בונים מפגש קבוצתי.
- ❖ התנסות בהנחיה תוך קבלת משוב מהמנחה ומהקבוצה.

ביבליוגרפיה:

1. "הנחיית קבוצות" מקראה. עורכת ראשית נאווה רוזנוסר - עורך לירון נתן. מרכז ציפורי. הקרן לחינוך קהילתי. החברה למתנ"סים. 1997
2. "שיקום הסמכות ההורית". חיים עומר. מודן הוצאה לאור. 2000
3. "איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו". אדל פייבר ואליון מייזליש. הוצאת לייף סנטר. 1998
4. "אחים ללא יריבות". אדל פייבר ואליון מייזליש. הוצאת לייף סנטר. 1999
5. "יצירתיות בעבודה עם קבוצות". ג'רלד פ. בנסון. הוצאת "אח" בע"מ. 1987
6. "לשלוט ב- ADHD". ראסל א' ברקלי. גלילה - הוצאה לאור. 1998
7. "ילדי האינדיגו". קרול לי, ג'אן טובר. הוצאת אור עם. 2000.

גיל ההתבגרות/ גב' הדס לוי

היקף: 30 שעות

כללי:

הקורס יספק ידע והבנה על מורכבות תקופת גיל ההתבגרות ועל חשיבות התפקיד ההורי בסיוע לקראת גיבוש זהות עצמית ונפרדת של המתבגר.
הלמידה בקורס תשלב למידה חווייתית באמצעות צפייה בקטעי קולנוע העוסקים בתחום.

מטרות הקורס:

- ❖ הרחבת הידע התאורטי על מאפייני גיל ההתבגרות.
- ❖ פיתוח מודעות לתהליכים שעוברים הורים למתבגרים.
- ❖ הקניית ידע והבנה לגבי הסיכויים והסיכונים בגיל ההתבגרות.
- ❖ ברור עמדות הוריות ביחס להתנהגויות סיכון בגיל ההתבגרות.
- ❖ כלים ליצירת דיאלוג משמעותי ומגדל בין הורים ומתבגרים.

נושאים מרכזיים:

- ❖ גיל התבגרות – מאפיינים, משימות התפתחותיות
- ❖ סקירת גישות תאורטיות מרכזיות לגיל ההתבגרות.
- ❖ משימת גיל ההתבגרות – גיבוש זהות המתבגר.
- ❖ "הדרמה החברתית" בגיל ההתבגרות – על שייכות וקבוצות השווים.
- ❖ הורה כמבוגר משמעותי במשפחה פוסטמודרנית.
- ❖ תפקיד ההורה והשפעתו על גיבוש הזהות.
- ❖ תקשורת הורים מתבגרים. ניהול קונפליקט ודיאלוג משמעותי.
- ❖ הצצה אל תרבות הפנאי של מתבגרים בישראל.
- ❖ התנהגויות סיכון בגיל ההתבגרות: סמים, אלכוהול, מיניות מופרזת, אובדנות ועוד.
- ❖ עבודה עם הורים כמניעת התנהגויות סיכון.
- ❖ גיבוש עמדת הורית ביחס לסוגיות ליבה בהורות למתבגרים.

דרישות הקורס:

1. נוכחות 80% בכל המפגשים.
2. קריאת חומר קריאה המוגדר ברשימה הביבליוגרפית.

רשימת קריאה:

1. גביעון, י., ואפטר, א. (2012). התנהגות של הרס עצמי, גיל ההתבגרות וטראומה, שיחות, כרך כ"ו חוברת מס 3, עמ' 242-247.
2. ויניקוט, ד.ו. (1995). חוסר בגרות בתקופת ההתבגרות, בתוך: הכל מתחיל בבית, תל אביב: דביר, עמ' 123-136.
3. טוראל, מ., (2013). הורות, סמכות ומתבגרים. על מה: ביטאון לקידום מעמד האישה, גיליון מספר 12.
4. כהן, א. (2007) חווית ההורות: יחסים התמודדות והתפתחות. ים: הוצאת "אח" 119-139.
5. מוס, ר.א. (1988). תיאוריות על גיל ההתבגרות. תל אביב: ספרית הפועלים.
6. מייזלס, ע. (2001). יחסי הורים עם מתבגרים בישראל עם המעבר לגיל ההתבגרות. מגמות מא, 180-194.
7. סולברג, ש. (1996). פסיכולוגיה של הילד והמתבגר מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית. ירושלים: מאגנס האוניברסיטה העברית. פרקים 12-11, עמ' 254-308.

ספרים מומלצים:

1. אוף, גוזל / על"י כץ.
2. חווית ההורות/ ד"ר אסתר כהן.
3. הורים עשרה, הדרמה של הורים למתבגרים/ דור הררי.
4. מתבגרים בישראל/ חנוך פלוס.

תיאוריות ומודלים בהנחיית קבוצה/ גב' לוי הדס

60 שעות לימוד

מטרות:

הקורס יעסוק בחקר תהליכים המתרחשים בקבוצה קטנה. הלמידה בקורס תשלב התנסות חוייתית בדינאמיקה קבוצתית ולימוד תיאורטי של נושאים ומודלים מרכזיים בהבנת "חיים" בקבוצה.

נושאי הלימוד:

- ❖ פתיחה, הכרות, חוזה קבוצתי.
- ❖ סוגי קבוצות, מושגים מרכזיים (תוכן, תהליך, setting, מבנה של סדנא, תכנון טרום סדנא).
- ❖ יחידת ההנחיה והעיסוק בסמכות (קו הנחייה, יחסי אובייקט והשתקפותם ביחסי מנחה קבוצה).
- ❖ תיאוריות ומודלים נבחרים להבנה של קבוצה.
- ❖ שלבים בהתפתחותה של קבוצה.
- ❖ תופעות מרכזיות בחיי הקבוצה (תפקידים, קונפליקטים, התנגדויות, שימוש במנגנוני הגנה כווסת, אבחון בעיות קבוצתיות).
- ❖ אקלים קבוצתי (משוב, שיפוטיות מול קבלה).
- ❖ היחיד והקבוצה.
- ❖ העברה והעברה נגדית בקבוצה.
- ❖ תהליכי פרידה וסיכום.

דרישות הקורס:

1. נוכחות 80% בכל המפגשים.
2. קריאת חומר קריאה המוגדר ברשימה הביבליוגרפית.
3. עבודת סיום – תהליך אישי, תהליך קבוצתי, והמשגה תיאורטית.

ביבליוגרפיה:

1. וויטקר, ד. (1985). "החלטות ומשימות הכרחיות כאשר מתכננים קבוצה ומנחים אותה" בתוך נ. רוזנוסר, ול. נתן (עורכים). (1997). הנחית קבוצות:מקראה, מרכז ציפורי, החברה למתנסים, ירושלים, (עמ' 313-338).
2. יאלום, י. ולשץ מ. (2006). טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה. בן ציון הרמן (מתרגם). ירושלים: כנרת/מאגנס.
פרק 1: הגורמים הטיפולים, (ע"מ 21-38).
3. חני בירן (1997) ניתוח יחסי מנחה קבוצה ומהלך התפתחות הקבוצה לפי מודלים תיאורטיים של יחסי אובייקט. ב בתוך נ. רוזנוסר, ול. נתן (עורכים). (1997). הנחית קבוצות:מקראה, מרכז ציפורי, החברה למתנסים, ירושלים, עמ' 15-23.
4. זיו י, ברהב י (2001). מסע קבוצתי: המדריך למנחה קבוצות. הוצאת גל בע"מ.
פרק 6: המודל הקבוצתי של ביון עמ' 81-85.
5. וויטקר ד. (1985): "בעיות הזדמנויות, כניסות ויציאות במהלך שלב ההתמסדות". מתוך נ. רוזנוסר, ול. נתן (עורכים). (1997). הנחית קבוצות:מקראה, מרכז ציפורי, החברה למתנסים, ירושלים, פרק 12: עמ' 239-276.
6. מסגרת התפתחות לטיפול בקו בתוך נ. רוזנוסר זיו י, ר, ול. נתן (עורכים). (1997). הנחית קבוצות:מקראה, מרכז ציפורי, החברה למתנסים, ירושלים, פרק 18: עמודים 373-383.

ספרים מומלצים :

1. יאלום א. (2004). הריפוי של שופנהאואר. כנרת, זמורה ביתן, דביר – מוציאים לאור בע"מ.
2. ביון. ו.ר. (1992). התנסויות בקבוצות ומאמרים נוספים. כנרת זמורה ביתן. דביר מוציאים לאור.
3. שכטמן, ש. (2010). ייעוץ וטיפול קבוצתי בילדים ומתבגרים: תיאוריה, מחקר וטיפול. הוצאת ספרים אקדמית יזרעאל.

מיומנויות הנחייה של ב' / גב' הדס לוי

היקף: 30 שעות

כללי

הקורס יעסוק בחקר של עבודת יחידת ההנחיה באמצעות התנסות של המשתתפות בהנחיית מפגש קבוצתי לקבוצת הלומדות בקורס. באמצעות תהליך של ניתוח ומשוב תתקיים למידה אישית והתבוננות רפלקטיבית של המשתתפות בקבוצה הן ברמה האישית (אני כמנחה) והן ברמה הקבוצתית. הלמידה תתרחש באמצעות התבוננות וניתוח של עבודת יחידת ההנחיה, באמצעות התבוננות בתהליכים הקבוצתיים שהתרחשו וכן באמצעות המשגה רלבנטית.

פרוט מהלך המפגשים:

מפגש הנחייה יתחלק לשלושה חלקים מרכזיים:

חלק 1: למידת עמיתים - התנסות המשתתפות בסימולציה של הנחייה (45 דקות הנחייה).
חלק 2: משוב וניתוח של ההנחיה הכולל פידבק של המשתתפים והתבוננות רפלקטיבית של המנחה המתנסה ושל משתתפות הקבוצה.

חלק 3: המשגה תאורטית הנגזרת מהנחייה ומתייחסת הן לרמת התוכן והן לרמת התהליך.

****הערה:** למנחה שיקול דעת מרכזי לבניית התמהיל של שלושת המרכיבים הנ"ל בהתאם לצרכי הקבוצה והתפתחותה.

הנושאים שיידונו בקורס:

- ❖ פתיחה, הכרות חוזה קבוצתי.
- ❖ תוכן ותהליך בקבוצה.
- ❖ מנחה הקבוצה.
- ❖ תופעות מרכזיות בחיי הקבוצה (קונפליקטים, התנגדויות, שימוש במנגנוני הגנה כווסת).
- ❖ אבחון בעיות קבוצתיות).
- ❖ אקלים קבוצתי (משוב, שיפוטיות מול קבלה).
- ❖ היחיד והקבוצה.
- ❖ העברה והעברה נגדית בקבוצה.
- ❖ תהליכי פרידה וסיכום.

דרישות הקורס:

1. נוכחות 80% בכל המפגשים.
2. קריאת חומר קריאה המוגדר ברשימה הביבליוגרפית.
3. השתתפות בפרקטיקום בו מתנסה כל משתתפת בהנחיית מפגש לקבוצה.

רשימת קריאה מומלצת:

1. יאלום, י. ולשץ מ. (2006). טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה. בן ציון הרמן (מתרגם). ירושלים: כנרת/מאגנס.
2. זיו י, ברהב י (2001). מסע קבוצתי: המדריך למנחה קבוצות. הוצאת גל בע"מ.
3. שכטמן צ, (2010). ייעוץ וטיפול קבוצתי בילדים ומתבגרים: תיאוריה, מחקר וטיפול. הוצאת ספרים המכללה האקדמית עמק יזרעאל.
4. מסגרת התפתחות לטיפול בקו בתוך נ. רוזנר, זיו י, ר, ול. נתן (עורכים). (1997). הנחיית קבוצות: מקראה, מרכז ציפורי, החברה למתנסים, ירושלים, פרק 18: עמודים 373-383.
5. מנחה הקבוצה בתוך נ. רוזנר, זיו י, ר, ול. נתן (עורכים). (1997). הנחיית קבוצות: מקראה, מרכז ציפורי, החברה למתנסים, ירושלים. פרק 14 עמודים 299-311.
6. ראקר ה. (2010) העברה והעברה נגדית. תל אביב, תולעת ספרים.

הורות ותפקודי למידה/ גב' רחלי ברקוביץ

היקף: 30 שעות

מטרות

הכרה והבנה של מושגים, גורמים ותסמינים של הפרעת קשב וריכוז בקרב ילדים ומתבגרים. מתן כלים להכוונת הורים, להתמודדות ולטיפול בילדים המתמודדים עם הפרעת קשב וריכוז, קשיי תפקוד ולמידה.

נושאי הלימוד:

- ❖ מהי הפרעת קשב וריכוז?
- ❖ הצגת הגישה האינטגרטיבית של ארבע האינטליגנציות.
- ❖ שלבים בהתפתחות הסנסומוטורית.
- ❖ שלבי התפתחות הציור הילדי ופיתוח יכולת הכתיבה (גרפמוטוריקה).
- ❖ ליקויים בהתפתחות קואורדינטיבית.
- ❖ עבוד וויסות רגשי.
- ❖ עיבוד וויסות מערכת החושים.
- ❖ תהליכי חשיבה.
- ❖ השפעת ההורים, בני המשפחה והסביבה על ילד עם הפרעת קשב וריכוז.

חובות הקורס:

נוכחות, השתתפות פעילה, הגשת משימה, הנחיית סדנה קבוצתית.

ביבליוגרפיה

1. בארקלי, ראסל א' (2003). **לשלוט ב-ADHD המדריך השלם והמוסמך להבנת הפרעת קשב וריכוז**. תל אביב. הוצאת גלילה.
2. גימפל, אמנון (2008) **אימון מוחי לריפוי הפרעת קשב וריכוז**. ארה"ב, בוקסרג' הוצאה לאור.
3. דיכטוואלד, ק (1992) **גוף נפש**. תל אביב: זמורה ביתן.
4. האן-מרקוביץ, ג. (1993) **ילד מה הוא צריך**. תל אביב: אחיאסף.
5. יזדי, עוגב, אורלי (1995). **התפתחות ולמידה מוטורית תקינה מול לקויה: היבטים תאורטיים ויישומיים**. מכון וינגייט
6. יזדי, עוגב, אורלי (2006), **הצלחה במגע – במוטוריקה הגסה והעדינה – תוכנית אימון**, מכון וינגייט.
7. לידור, ר. (1994). **התפתחות מוטורית בגיל הצעיר** (מהדורה שנייה מורחבת). נתניה, מכון וינגייט: עמנואל גיל
8. מתיו מקיי. מרתה דיוויס. פטריק פנינג (2003). **מחשבות ורגשות**. רמת גן, הוצאת פוקוס.

תקשורת הורים וילדים/ ד"ר רוני גז לנגרמן

היקף : 30 שעות

תקשורת כמהות החיים האנושיים: יצירת קשרים, ניהול שיח, העברת מסרים, יצירת תרבות ועוד.

היצור האנושי נבדל משאר יצורים חיים, בין השאר, ביכולתו ליצור מבנים חברתיים ותרבותיים באופן המשמר מסורת, תרבות ועוד. היכולת התקשורתית היא אבן דרך משמעותית לצרכים הללו.

המסגרת המשפחתית, היא המסגרת הראשונית בה לומד האדם את תפקידיו בחברה ובה הוא לומד את סגנונות התקשורת וסגנונות ההיקשרות. מכאן, נגזרת חשיבות ההבנה והלימוד של תקשורת הורים ילדים. אופי וסגנון התקשורת במבנה המשפחתי משפיע על תפיסות הילדים את המציאות החברתית, קשרי גומלין, יחסי חברות ועוד.

הקורס תקשורת הורים וילדים יעסוק ברמת המאקרו והמיקרו של תקשורת. הרמה הראשונה תדון ותפתח את הדיון של התפקיד ההורי התקשורתי ברובד הסוציולוגי והרמה השנייה תעסוק בתפקיד ההורי בתא המשפחתי. הקורס יערוך קישורים בין הרבדים הללו, תוך כדי בחינת מקרי בוחן ואתגרים של המציאות היומיומית.

נושאי הלימוד:

- ❖ המודל האקולוגי.
- ❖ תיאוריית המערכות.
- ❖ ניתוח מבני של המשפחה.
- ❖ מושגי יסוד בהבנת המשפחה.
- ❖ תקשורת, קשר והתקשרות.
- ❖ מעגל החיים של הפרט ומעגל החיים של המשפחה.
- ❖ הורות: המעבר להורות והשפעתו על המערכת הזוגית והמשפחתית.
- ❖ סולם מודעות הורית.
- ❖ תפקידי ילדים במשפחה.

ביבליוגרפיה:

תיאוריות ומושגים בסיסיים

- ברגמן, ז., וכהן, א. (1995). המשפחה - מסע אל עמק השווה. תל אביב: עם עובד.
- מטרי, ג. (2005). 'לדעת היכן אני עומד', בתוך: בית לנפש, הוצאת מודן (עמ' 134-159).
- מינושין, ס. (1982). משפחות ותרפיה משפחתית. תל אביב: רשפים. (עמ' 11-24).
- סאטיר, ו. (1987). המשפחה המודרנית: לחיות ביחד. תל אביב: ספריית הפועלים. (פרקים: 7-2).

Bertaux, D., Thompson, P. (1993). Between generations: Family models, myths and memories, Oxford university press. (פרק 2)

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. American Psychologist 513-531, (7)32.

Winnicott, D.W. (1986). Home is where we start from. NY: Norton. (pp. 128-142: The child in the family group).

קשר והתקשרות

Schuengel, C. (2005). Professional caretakers as attachment figures in & , De Schipper, J.C., Stolk, J day care centers for children with intellectual disability and behavior problems. Research in Developmental Disabilities, 27, 203-216.

Feldman, R. (2007). Maternal versus child risk and the development of parent-child and family relationships in five high risk populations. Development and Psychopathology, 19, 293-312.

Goldstein Ferber, S., Feldman, R., @ Makhoul, I.R. (2008). The development of maternal touch across the first year of life. Early Human Development, 84, 363-370.

מעגל החיים של המשפחה:

זוגיות כסגנון התקשרות

מלאך-פיינס, א. (2002). התאהבות. בן שמן: מודן.
סאטיר, ו. (1987). המשפחה המודרנית: לחיות ביחד. תל אביב: ספריית הפועלים. (פרק 9)
אברמסון, ז. (2005). לומדים זוגיות. בן-שמן: מודן.
Fincham, F.D., Beach, S.R.H and Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. Journal of family psychology, 18(1), 72-81.

Furstenberg, F.F. (2003). Marriage: a luxury good? Zero to Three, January, 13-17.

Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. The American journal of family therapy, 31, 143-157.

הורות

ויניקוט, ד.ו. (1989). הילד, משפחתו וסביבתו. תל אביב: ספריית הפועלים. (עמ' 96 - 91: מה בקשר לאבא? עמ' 141 - 139: תמיכה בהורים רגילים)
כהן, א. (2007). חוויית ההורות יחסים, התמודדויות והתפתחות. ק. ביאליק: את.
מילר, א. (1992). הדרמה של הילד המחונו. תל אביב: זמורה ביתן.
עידן, א. (2009). יחסי ילדים הורים בעידן הפוסט מודרני. עט השדה, 2, 8 - 4.
קדם, ע. (2009). מ"הורים נפקדים" ל"הורים נוכחים" - תמונת מצב. עט השדה, 2, 26 - 20.
שטרן, ד. (2000). הולדתה של אם. תל אביב: מודן. פרקים ג', ו', יא'.

סוגיות בפסיכולוגיה של הורות וילדות/ ד"ר רוני גז לנגרמן

היקף: 60 שעות

מטרות:

הכרות עם תיאוריות פסיכולוגיות אודות התפתחות הילד במשפחה.
הכרות עם גישות תיאורטיות שונות להבנת ההורות והמשפחה.
הכרות עם תיאוריות בתחום לימודי המשפחה.

נושאי הלימוד:

- ❖ פסיכולוגיה התפתחותית ולימוד אודות תפקודי הילד במשפחה
- ❖ המשפחה: מהי משפחה בשבילי, מחזור חיי משפחה
- ❖ תיאוריות התנהגותיות - שימוש בחיזוקים ועונשים ככלי חינוכי
- ❖ תיאוריות הומניסטיות - הצרכים המניעים אותנו
- ❖ מקומה של התקשורת ביחסים - גישתו של גורדון תומס
- ❖ הגישה המבנית - מינושיין

דרישות:

השתתפות מלאה, והכנת עבודה מסכמת רפלקטיבית ויישומית על בסיס התיאוריות שנלמדו.

ביבליוגרפיה:

1. אוסטרוביל, ז. (1995) **פתרונות פתוחים, טיפול פסיכולוגי בילד ובסביבתו**. הוצאת שוקן.
2. גורדון, ת. (1995) **הורות יעילה**. הוצאת ספרים יבנה.
3. דאלוס, ר. ; דרייפר, ר. (2004) **מבוא לטיפול משפחתי תיאוריה ודרכי עבודה**. הוצ' "אח".
4. ואצלאוויק, פ.; ויקלנד, ג.; פיש, ר. (1979) **שינוי, עקרונות של יצירת בעיות ופתירתן**. הוצאת ספריית הפועלים.
5. מינושיין, ס. (2003) **משפחות ותרפיה משפחתית**. הוצאת מודן.
6. עומר, ח.; אלון, נ. (1997) **מעשה הסיפור הטיפולי**. הוצאת מודן.

לחיות נכון לעצמך/ ד"ר רות פרנקל

היקף : 30 שעות

מטרות:

הכרות עם תיאוריות, מושגים וכלים המסייעים למודעות עצמית, לפיתוח חוסן ורווחה נפשית במטרה להתמודד עם משימות החיים תוך טיפוח איכות חיים עברנו ובסביבתנו.

נושאי הלימוד:

- ❖ תפיסה עצמית – "כוס הקפה שלי"
- ❖ מעגלי סמכות והורים כדמות סמכות ובעלת משמעות
- ❖ מודל הסמכות השלמה ע"פ אריה טבעון
- ❖ חוזקות וחולשות בי כאדם – הזדמנויות ואיומים
- ❖ כלים להתמודדות עם אתגרים ומציאות בלתי רצויה
- ❖ מטרות מוטעות בחינוך
- ❖ הורים ומתבגרים
- ❖ תהליך קבלת החלטות במשפחה באמצעות משא ומתן בדיונים
- ❖ הורים ומערכת החינוך, מעגלי שיח בונה כלפי פנים וכלפי חוץ

דרישות:

השתתפות מלאה, והכנת עבודה מסכמת רפלקטיבית ויישומית על בסיס התיאוריות שנלמדו.

ביבליוגרפיה:

1. דניאלס, ש. (2014) **עוצמת ההקשבה**. הוצאת מטר.
2. עומר, ח. (2000) **שיקום הסמכות ההורית**. הוצאת מודן.
3. עמית, ח. (2006) **הורים כמנהיגים**. הוצאת מודן.
4. עמית, ח. (2012) **הורים בטוחים בעצמם**. הוצאת מודן.
5. לבוב, א.; אלקיים, ה. (2017) **ההורה כמגדלור**. הוצאת מודן.
6. יפה-ינאי, א. (2000) **לכל אדם יש שביל**. הוצאת מודן.
7. שפירא, ח. (2009) **על הדברים החשובים באמת**. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
8. שפירא, ח. (2015) **אני חושב משמע אני טועה**. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
9. אלברשטיין, מ. (2007) **תורת הגישור**. הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה.
10. פישר, ר.; ויליאם, י. (1983) **סיכום חיובי**. הוצאת כיוון אחר.
11. דה-בונז, א. (1985) **ששה כובעי חשיבה**. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
12. פרידמן, י.; בנדס-יעקב, א. (1990) **קונפליקט ומשבר: הורים אל מול ממסד החינוך**. הוצאת מכון הנרייטה סאלד.

פרטי מרצים

שם המרצה	מייל	טלפון
גב' נורית כוכבי ראשת המרכז להורות ומשפחה ומנחת הורים.	horutkaye@kaye.ac.il	054-4910313
ד"ר רוני גז לנגרמן מומחית לנושא תקשורת ורגשות, מטפלת בתפקודי למידה.	ronigez@gmail.com	052-3607260
גב' הדס לוי עובדת סוציאלית קלינית ומנחת קבוצות.	hadas0905@walla.com	054-7904342
ד"ר טל שוורץ מטפלת באומנות, מטפלת משפחתית וזוגית.	Tal68@012.net.il	052-3734544
גב' אלה ארנון מטפלת אישית, זוגית ומשפחתית ומנחת קבוצות.	Ela.arnon@gmail.com	052-8324888
גב' רחלי ברקוביץ מאבחנת ומטפלת בקשיי תפקוד ולמידה.	racheliber123@gmail.com	052-7811038
ד"ר סמדר תובל ראשת התכנית לייעוץ חינוכי, מדריכה ויועצת חינוכית.	Smadar.tuval@gmail.com	054-4905365
ד"ר רות פרנקל אשת חינוך ומנחת הורים.	rutifrenkel@gmail.com	053-7955719
ד"ר רות מנסור - שחור מרצה במכללת קיי ומנחת הורים ומשפחה.	ruthmansur@gmail.com	054-2474429

שילוב תעסוקתי של בוגרות ובוגרי תכנית ההסמכה:

מרכז להורות ומשפחה הינו מרכז ידע והכשרה. הדגש על ההכשרה מתבטא גם ביצירת הגשרים והקשרים התעסוקתיים. מתוך אמונה מלאה שהבוגרות והבוגרים של התוכנית הם מנחי העתיד, מובילי שינוי להפצת התהליך החינוכי והמניעתי למען תפקודה המטיב של המשפחה בקהילה.

להלן מספר גופים נבחרים בשיתופי פעולה עמנו:

❖ עיריית באר שבע, בית ספר להורים עירוני "מעלות".

❖ שב"ס, הורות וקשר מרחוק.

❖ חוסן קהילתי, סדנת הורות לנפגעי התמכרויות.

❖ ויצ"ו, "קול להורה" ייעוץ להורים לילדים בגיל הרך.

❖ ויצ"ו, המרכז לגיל הרך.

❖ משרד לביטחון פנים, מציל"ה.

❖ עיריית באר שבע, "עיר ללא אלימות".

❖ ארגון הגננות הפרטיות, חייב"ה.

אנו מזמינים לחשיבה משותפת וליצירת שיתופי פעולה חדשים.



ציפור הנפש סיפורה של קבוצת הורים מיוחדת

נורית כוכבי ורותי קמר

בובות הפיות המצולמות בכתבה באדיבות אורלי לבנון

נורית כוכבי, מנחת קבוצות הורים וראש המרכז להורות ולמשפחה במכללת קיי, ורותי קמר, אחות ועובדת סוציאלית במית"ל, המרכז לבריאות הנפש בבאר שבע, מנחות בצוותא קבוצת הורים כחלק מפעילותו השוטפת של המרכז להורות ולמשפחה. הנחייה של קבוצות הורים, כפי שהן פורשות לפנינו, כרוכה אף היא בגישה יצירתית וחדשנית, על אחת כמה וכמה כאשר מדובר בהורים בעלי רקע של מחלה נפשית.

ה

לריאיון מקדים, כדי לבחון את ההתאמה למחויבות קבוצתית. במפגש זה סיפרנו על הקבוצה המתוכננת ותיאמנו ציפיות. לאחר ניסיונות גיוס אינטנסיביים, פגשנו עשרה אנשים שהביעו נכונות להשתתפות בקבוצה והגדירו צורך ברור לתמיכה בהורותם, בלמידת כלים ומיומנויות להתמודדות עם ילדיהם לצד הצורך בהבנת ההיבטים ההוריים המושפעים ממחלתם. בשיחות האישיות הובהר כי יש להתחייב להגעה בזמן למשך עשרה מפגשים בשעות הבוקר. עובדה לכאורה פשוטה ליישום אצל מרבית האנשים, אך עבור חלק מהמתמודדים עם מחלה נפשית זו משימה מורכבת לביצוע בשל השפעתו של הטיפול התרופתי שאותם הם נוטלים בפרט ובשל העמידה במסגרת מחייבת בכלל. בתום סדרת מפגשי היכרות אלו, התגבשה קבוצה של שבעה משתתפים שנכחו למסע הקבוצתי אל עצמם ואל הורותם.

המחלות שעמן שבעת המשתתפים בקבוצה מתמודדים הן סכיזופרניה, הפרעה ביפולרית והפרעת אישיות גבולית. טווח השנים של התמודדות עם המחלה: 2-20 שנים. 4 מהם בזוגיות ו-3 אימהות הן חד-הוריות. כולם הורים לילדים בני 7-21. כולם במעקב רפואי ונוטלים טיפול תרופתי באופן קבוע, חלקם בליווי של שירותי שיקום. 4 מהם עובדים במסגרות פרטיות ושיקומיות.

נחת היסוד של עבודה קבוצתית עם הורים המתמודדים עם מחלה נפשית היא שהורות היא זכות ויכולת של אותם מתמודדים לממש הורות, אך לשם כך הם זקוקים לתמיכה. כיום קיימת ההבנה כי להורים אלו יש צרכים הקשורים הן להורות הן למחלה, לכן נדרשת תמיכה זמינה ורגישה המכירה ומכבדת את התפקיד ההורי שלהם ומספקת כלים מעשיים להתמודדות יום-יומית בתחום ההורות והמשפחה.

הנחיית קבוצת ההורים היא חלק מתכנית "ציפור הנפש" במית"ל (מרכז יעוץ ותמיכה למשפחות, תכנית שהחלה לפעול בשנת 2009 בתמיכת מרכז בריאות הנפש, משרד הבריאות, ג'וינט ישראל - אשלים והמוסד לביטוח לאומי - הקרן למפעלים מיוחדים). תכנית "ציפור הנפש" מקדמת פעילות והדרכה להורים המתמודדים עם מחלה נפשית בדגש על הורותם. תכנית זו מבוססת על עיקרון המכיר בכבוד ובזכות האנושית של ההורה המתמודד עם מחלה נפשית להיות הורה והמאפשר לו תמיכה, למידה והעצמה כדי להיטיב את תפקודו ביחס לעצמו, במשפחתו ובחברה.

תהליך הקמת הקבוצה היה מורכב ולא פשוט. לאחר שהצלחנו לגבש קבוצת משתתפים אפשרית, נפגשנו עם כל משתתף



פ

נורית כוכבי (מימין)
ראש המרכז להורות
ולמשפחה במכללת
קיי ורתי קמר
(משמאל), אחות
ועובדת סוציאלית
מהמרכז לבריאות
הנפש בבאר שבע.



סובלות בגללי. בנוסף לכך, נפרדתי מאבי הבנות, כך שגם אין דמות אב בבית. מצבם מספיק קשה, לא הייתי רוצה להוסיף עליו. ב' שיתף בקושי שלו כאשר בנו לא שומע בקולו. מבחינתו "הוא חייב להקשיב ולציית לי, אחרת אין חינוך", "ילד צריך לשמוע לאבא שלו, ואשתי כל הזמן מוותרת לו וכוועסת עליו".

הקושי בהצבת גבולות הוא נושא המעסיק הורים רבים, ובקרב משתתפי הקבוצה נושא זה לובש רובד נוסף המערים מורכבות נוספת הקשורה להתמודדות עם מחלה נפשית. בקבוצה ניתן מקום לביטוי תחושות המצוקה - העבודה הקבוצתית הציפה את הקשיים המשותפים לכל ההורים, המנחות והמשתתפים סייעו זה לזה ב"טיפים" יישומיים, ובעיקר התפוגגה לה תחושת הבדידות. התברר כי כולם חולקים את אותה בעיה, וכולם מבינים את חשיבות המיומנות. הלמידה המשותפת סייעה בתחושת הביטחון של ההורה ליישם את מסגרת הגבולות למען עצמם, למען הורותם ולמען ילדיהם.

חוויית הסטיגמה של מחלה נפשית בזוגיות

הורה המתמודד עם מחלה נפשית מנסה להוכיח שהוא "בסדר", איננו מתפרץ, מאופק ובמצב של שליטה. הוא מתאר חוויה שלפיה, כהורה חולה - הוא נמצא במלכוד, שכן לא משנה כיצד יתנהג, הוא מראש ב"הערכת חסר" כי הוא בחזקת חולה.

ב' ביטא את מצוקתו - כאשר הוא צועק וכוועס על ילדו הוא נתפס כ"חולה נפש" ולא מאוזן בעיני אשתו, אך כאשר היא נוהגת באופן דומה, זוהי התנהגות לגיטימית וחינוכית.

"כשאני כועס על י' משום שהוא לא מקשיב לי היא אומרת שאני משוגע ורוצה שאלך לרופאה שתוסיף טיפול תרופתי. כשהיא משתוללת זה בסדר, היא הרי לא חולה פסיכיאטרית כמוני." גם נ' ביטאה קושי דומה: "אני מרגישה שאני ממש בסדר עם התפקוד שלי עם הילדים, אבל אני יודעת שבעלי לא חושב כך, אני מרגישה שהוא לא ממש סומך עליי בגלל שאני חולה".

היום המיוחל הגיע. כך החלו עשרה מפגשים של שש אימהות ואב, אשר נראים ונשמעים ככל ההורים באשר הם. הם מטופחים, מאורגנים, רהוטים אך מאחורי חזות רגילה זו, ישנו שק שכל משתתף נושא עמו, שק שאינו נראה לעין, כבד מנשוא בשל אירועי חיים, משברים וההתמודדויות עמם. במפגשים הקבוצתיים ניתן ביטוי לכל קשת הרגשות: לכאב, לתסכול, לעצב, לפחד, לאדישות, לתקווה, לשמחה, לאושר ולתחושת היכולת והעצמה של המשתתפים. הרגשות הללו עלו וצפו עם אירועי היום-יום הקשורים לגידול הילדים ולהתמודדות עמם ועם המחלה שנוכחת כל הזמן. הרהורי המשתתפים נגעו למקומם האישי ביחס לעצמם וביחס לחברה.

חשוב להדגיש כי העבודה הקבוצתית היא עבודה דינמית, כלומר, נושאי המפגשים לא נקבעו מראש, אלא כללו בדיקה של הרגשות והתחושות של כל המשתתפים בתחילת המפגש, והזמנה "להשתמש" במנחות ובחברים ככלי להבנת בעיה או קושי או סיטואציה הורית, לעתים בהקשר של חולי ולעתים בהקשר הנורמטיבי ביחס לעצמם ולהורותם גרידא. מלבד משתתפת אחת שחוותה הרעה במצבה הנפשי במהלך העבודה הקבוצתית, כל המשתתפים הקפידו על הגעה לכל המפגשים.

הסוגיות שעלו בקרב משתתפי הקבוצה היו קשורות למיומנויות הוריות, ולרוב התלוו אליהן היבטים הנגזרים מההתמודדות עם מחלתם.

א' ביטאה את הקושי ביכולתה להציב גבולות. היא הסבירה זאת בקושי לגייס כוחות על רקע המחלה. "אין לי כוח לשחק אתו, אין לי כוח לדרוש שיאכל אוכל בריא, אני עייפה".

ש' התייחסה לקושי שלה להציב גבולות שמשמעותו בעיניה לתסכל את הילדים והיא אינה רוצה בכך שכן הם כבר סובלים דיים בחייהם בשל מחלתה.

"אין לי כוח לבקש מהן ללכת לישון כאשר רק חזרתי עכשיו מהעבודה ואנחנו רוצות להמשיך לשחק ביחד. הרי גם כך הן כבר



א' שיתפה כי הגרוש שלה פועל להוצאת הילדים מחזקתה על רקע מחלתה, אף על פי שהתפקוד ההורי שלו לוקה בחסר, והוא אינו נוכח באופן רציף בחיי הילדים. היא לעומת זאת, משתדלת ככל יכולתה לענות על צורכי ילדיה למרות מחלתה.

דברים אלו ממחישים כיצד ההורה המתמודד נאלץ להתמודד לא רק עם השפעות המחלה, אלא גם עם הסטיגמה סביב מחלתו הן בעיני עצמו והן בעיני בני זוגם לחיים.

החולה נאלץ להתמודד עם מחלתו ועם ההשפעה התדמיתית השלילית שלה. נציין שלעיתים יש ביסוס לחששות בן הזוג אך לעיתים גם ישנה הפרזה שמקורה בתדמית שלילית, בבורות ובפחד מן המחלה.

קואליציות של הורה-ילד

הקרבה בין הילד להורה הבריא מתפרשת אצל ההורה החולה כדחייה והיעדר מקום בשבילו מחד, ומאידך מתוארת שביעות רצון מקשר מיטיב ביניהם.

ד' שיתפה: "הם מסתדרים מצוין ביניהם, לא צריך אותי". "לפעמים אני מרגישה שאני רק מפריעה להם". "אני נהנית עם החברים שלי, אתם אני פורחת כי בבית אין לי מקום". "היא לא מקשיבה לי כמו שהיא שומעת בקולו".

ההורה המתמודד חש איום וחוסר נוחות מהקשר שבין שני השותפים "הבריא" בבית. תחושת הנחיתות והערך העצמי הנמוך באים לידי ביטוי במחשבות שלעיל. במסגרת העבודה הקבוצתית סייענו לד' להרגיש תחושת שייכות והערכה עצמית בביתה באמצעות שיח של סיטואציות דומות ששאר המשתתפים חוו. תשומת הלב, האכפתיות שד' חשה בקבוצה חיזקו אותה, ונראה שלאחר החוויה הקבוצתית ד' תוכל לדרוש את מקומה גם בביתה שלה.

תפקוד הורי

עבור ההורים המתמודדים התפקוד היום-יומי הוא משימה מורכבת, ועל נושא זה שוחחנו רבות בקבוצה. השאלה שעלתה בשיח הקבוצתי היא עד כמה אני כהורה מתפקד באופן טוב, מודע ומונע מצורכי הילדים במקביל לקושי התפקודי על רקע המחלה. ו' שיתפה: "לפעמים אני צריכה לגרד את עצמי מהמיטה ולשלוח אותם לביה"ס". "לא תמיד אני יכולה לשבת אתו על שיעורי הבית, אני רק רוצה לנוח".

נ' דיברה על המודעות לתפקיד ההורי יחד עם הקושי בישומה. "אני יודעת שזה לא טוב שהם שעות מול המחשב, אבל עצם המחשבה על הכוחות שאני צריכה לגייס מעצמי, גורמת לי לוותר". הדיבור הקבוצתי על הקושי בתפקוד מחזק את המודעות והחשיבות ליישום תפקוד זה למען עצמך ולמען ילדיך. ההתגייסות הקבוצתית מסייעת למוטיבציה לאסוף כוחות כדי לנהל את המחלה וההחלמה ותוך כך להמשיך לנהוג באחריות הורית כלפי ילדיך.

סטיגמה עצמית וחברתית

בשל הסטיגמה הנלווית למחלה, הורים רבים מתמודדים עם השאלה עד כמה לשתף את הילדים בקשיים הנפשיים: האם לספר על המחלה, מה לספר ואיך לספר. שאלה זו עלתה גם בהקשר החברתי והתעסוקתי.

ו' - "אני לא יודעת אם זה נכון להגיד לו שאני חולה. הוא לא יכבד אותי אם ידע שאני חולת נפש".

א' - "אף אחד מחברותיי לא יודעת שאני בטיפול, הן יגידו שאני משוגעת ויתרחקו".

נ' - "כשאני אוזרת אומץ ומשתפת התגובה היא - מה באמת? לא רואים עליך".

החוויה הבולטת היא של תלישות שאינה תלויה בהם. כאשר חלק מהמתמודדים אוזרים אומץ ומספרים על מחלתם לסביבה כדי לנסות להתקבל, להשתייך, מתוארת תגובה של רתיעה ודחייה או תגובה של חוסר הבנה. חוויה זו מותירה אותם בדידותם ובחוסר רצון לשתף ולהיחשף.

בקבוצה דווח גם על הצלחה בשיתוף המידע אודות המחלה. אחת המשתתפות סיפרה על התמודדותה האישית עם מחלתה בריאיון עבודה, ואף על פי כן היא התקבלה לעבודה ולא אכזבה בתפקודה. המשתתפת מספרת על תחושות השחרור והקבלה שחוותה, תחושות המסייעות לה להמשיך להתפתח בעבודתה לשביעות רצונה של המנהלת שקיבלה אותה לעבודה.

ד': "החלטתי שאני לא יכולה להסתיר יותר, ואני מספרת. אם הם רוצים אותי שיקבלו אותי כמו שאני. אני יודעת שאני מוכשרת לעבוד בצורה נהדרת עם ילדים, ואני גם מרגישה טוב, אני שנים רבות מאוזנת. סיפרתי למנהלת על המחלה. הבאתי כבר מראש מכתב מהרופאה שלי שאני מתפקדת בצורה טובה, וכך התקבלתי לעבודה ללא קושי. המנהלת שלי לא מצטערת שקיבלה אותי לעבודה, היא מרוצה מעבודתי".

סיפורה של ד' עורר חשיבה נוספת אצל המשתתפים: הרצון להסתיר את הסוד ולשמור עליו כבר אינו חד -משמעי מחד, אך





פ

רחב. שילוב זה הותיר פתח של תקווה למשתתפים, ולו בשל ההזדמנות להשמיע את קולם ולהדגיש את נוכחותם. הקבוצה מהווה מרחב בטוח שבו הם מרגישים שווים זה לזה, אנשים ראויים למרות מחלתם והם יוצאים מחוזקים לדרכם.

להלן מספר ציטוטים ממשתתפי הקבוצה במפגש הסיום: ש': "בתחילה היה קשה להיחשף, אבל הדמיון והמשותף הקל על החשיפה. הניסיון של אחרים אפשר לי ללמוד מהם ולקחת אל עצמי. ההשתתפות בקבוצה נותנת לי כוחות, אני מרגישה שאני מתחזקת בזכותה". נ': "בקבוצה אני מקבלת כוחות, בעלי לא מבין את זה. אני אחרי המפגשים מרגישה הרבה יותר טוב עם עצמי". א': בבית השתניתי - דרשתי את מקומי. הכוח הזה ניתן לי בקבוצה".

ר': "אנחנו כמו משפחה, בהתחלה היססתי לגבי הקבוצה, והיום בזכות הקבוצה, אני מבינה יותר את המחלה ואת עצמי. זהו המקום היחידי שבו יכולתי לשפוך את הלב". התגובה המשותפת לכל המשתתפים בעקבות העבודה הקבוצתית היא חוויה של העצמה, חוויה של נוכחות משמעותית ומתן אוזן קשבת לקולם של אנשים שלעתים סדוק ולעתים כלל לא מעז להישמע.

המשתתפים נכנסו לקבוצה, חלקם חוששים, חלקם לא מבינים לאן, ובתוכה הם למדו על עצמם, על מחלתם ובעיקר הם חשו שהם לא לבד. הם יצאו ממנה "מחוזקים" - יחד קל יותר להתמודד עם העולם שמחוץ לקבוצה.

עבודת ההנחיה בתכנית ציפור הנפש

מפגש עם עולמות התוכן השונים: החינוכי והטיפול. אפשר חוויה קבוצתית, מעשירה עבורנו ועבור המשתתפים בקבוצה. נורית - באה מעולם החינוך וההוראה. בעבודתה כמנחת קבוצות הורים היא מדגישה את ההורות באופן הנורמטיבי והאוניברסאלי בהקשר חינוכי מניעתי.

רותי - באה מעולם הטיפול בתחום בריאות הנפש המדגישה את ההיבטים הרפואיים והרגשיים בהתמודדות. עבודתה עוסקת במיומנויות בתחום הרגשי שביורם מסייע בהבנה הטיפולית הפרטנית והקבוצתית.

עבודת ההנחיה המשותפת התאפיינה בתנועות של תפקידים וסגנונות הנחייה: לעתים נשמע קולה של המנחה בעלת התפקיד שמחזיק את הקושי, הכאב והחולי, שמבין את מקורותיו והשפעתו; לעתים נשמע קולה של המנחה שתפקדה כמחזיקה בכוחות, בחלקים המתפקדים והבריאים וכמגבירה קולות אלו של המשתתפים; לעתים נשמע הקול שהוביל את החלק ההדרכתי במיומנויות ההוריות ולעתים המנחה נכנסה לעולם המחשבות והרגשות של המשתתף כדי לעזור לו להבין את עצמו ואת התנהגותיו. המנחות נעו מדגשים שונים בעבודת התוכן של ההנחיה ובסגנונה, וכך הן הפכו אותה למגוונת ומעניינת. נוצר מרחב קבוצתי הנותן מענה, המקל על המועקה, המפחית את תחושת הבדידות, המאפשר למידה של כלים להתמודדות עם המציאות המורכבת ובעיקר בונה מקום מטיב ומקבל לאנשים שזקוקים לו במיוחד.

כאן ניתן מקום לכל גוני קשת הרגשות האנושיים המשקפים את ההורה המתמודד עם מחלה נפשית כאדם שלם המתמודד עם עצמו, עם חייו - כמו כלנו.

מאידך, הוא עדיין נשקל בשל הסיפורים על המחיר היקר בעקבות החשיפה, דוגמת אובדן מקום עבודה ואבדן מקום מגורים בקיבוץ. בהמשך לעיסוק בנושא התמודדות עם הסטיגמה העצמית והחברתית, הגיעה לאחד המפגשים ר' שחשפה את מחלתה והיום היא מסייעת לחולים אחרים במצבה באופן מוסדר ומתוגמל. היא חשפה את סיפורה האישי בסביבתה ובסופו של עניין היא אינה מצטערת על כך משום שהיא חשה הקלה משמעותית בעקבות החשיפה. לדידה, הרווח מהחשיפה רב ומשמעותי על אף מחיר ההתרחקות שחשיפה זו גבתה.

בקבוצה ניתן מקום לשיח על חוויות הסטיגמה בשל המחלה הנפשית, ובטוה תחושות של בושה, כאב ותסכול. עם זאת, חלק מהמשתתפים תיארו גם חוויות חיוביות של התמודדות ושל תחושות של קבלה הן מעצמם והן מסביבתם.

שיח זה שיקף את המציאות המורכבת של המתמודדים. מציאות שכוללת ספקות וכאב, ולעתים נשמעו גם קולות המבטאים תקווה וכוחות. ההזדמנות להשמיע את מגוון הקולות מייצרת מצע מחזק ומעצים שביכולתו לספק ולו מעט משאבים להתמודדות בהמשך דרכם.

באמצעות העבודה הקבוצתית, נרשם שילוב של רגשות במנעד

