



**"האימון למשפחות עוסק במצינויות משפחתיות. רק אנשים בעלי מודעות ומחויבות אמיתית למשפחה שלהם מוכנים להשקיע ולקחת אחריות. אימון משפחתי מטרתו מניעה, חיזוק ושיפור. זה כמו לחזק את היסודות של הבית כדי לוודא שאם האדמה תזוז, כל המבנה לא יקרוס על יושביו"**



## \* אושר משפחתי

10-11 שלבים

1. **אף אחד לא יעשה אותך מאושר.**  
כל אחד צריך לקחת אחריות על האושר שלו, כשסך האושר המשפחתי גדול מסך אושרם של חלקיו.
2. **לקבל כל אחד מבני המשפחה**  
כמות שהוא עם כל מה שיש בו ולא הוב את כל בני המשפחה אהבה ללא תנאי.
3. **אל תצפה מאחרים שישתנו.**  
בדוק מה אתה יכול לשנות בעצמך.
4. **יצירת כמה שיותר מפגשים**  
בינאישיים בתוך המשפחה, בין בני הזוג, בין הורה לילד, בין ילד לילד.
5. **לבדוק ולשדרג את דפוסי והרגלי התקשורת המשפחתיים.**  
להקפיד למצוא זמן לשיחה משפחתית/ שיחה זוגית/בילוי זוגי/זמן ילדים.
6. **לשתף ולהקשיב** כדי ליצור קירבה, אמון ואינטימיות.
7. **להעצים את בני המשפחה**  
על ידי חיבור לעוצמות שלהם, ולחזק אצלם את האמונה בעצמם וביכולות שלהם.
8. **ליזום פרויקטים משפחתיים**  
שבהם המשפחה תעבוד כצוות משתף פעולה ומנצח, כדי לקדם מטרה משפחתית בונה.
9. **על ההורים והילדים לנסח ביחד חזון משפחתי,**  
תמונת עתיד שמשותפת לכולם, הכיוון שאליו כולם הולכים ופועלים להשיג.
10. **להקדיש את משאב הזמן לדבר הכי חשוב לך - למשפחה.**  
הזמן משקף סדר עדיפות, ומה שאנו בוחרים להקדיש לו זמן - משקף את מה שחשוב לנו באמת.

www.familycenter.co.il  
bayit@netvision.net.il

ולתרגל אותם. כשרוזן עבד במכון אדלר הוא התמחה בעבודה עם מתבגרים. הוא טבע את הביטוי "להקשיב את ילדך לדעת". "כדי להכיר את הילד, הורה צריך להקשיב לו, ואז באמת אפשר להבין מה הוא צריך. מי שיוודע להקשיב ולשתף, ייצור בסיס למערכת יחסים טובה עם ילדיו גם כשהם בגיל שבו הם מתרחקים, מורדים ודורשים עצמאות. אחד הכלים החדשניים שהוא מציע למשפחות כדי ליצור גיבוש ושיתוף פעולה, הוא יצירת פרויקט משפחתי. כדוגמה לפרויקט הוא מספר על משפחה שבחרה ללכת קטעים משביל ישראל לכבוד בר המצווה של הבן. ביחד הם בחרו ותכננו מסלולים ומקומות לינה בדרך אצל בני משפחה ובבתי הארחה. לכל בן משפחה היה תפקיד משלו שהוא היה אחראי לבצע. דוגמה נוספת היא משפחה שארגנה טורניר פינג פונג משפחתי, כשהם בעצמם בנו את השולחן וקבעו את כללי המשחק.

### לרתום את כל המשפחה

אם בעבר היה נהוג להגיע למטפל או לפסיכולוג משפחתי עם הילד "הבעייתי", להשאיר אותו שם למשך שעה ולחזור לאסוף אותו, כיום הדברים מתנהלים אחרת. דרך הפעולה של רוזן דומה במשהו לזו של סופר נני, מיכל דליות מהטלוויזיה.

המשפחה שלי ביקום שמצדיקה את המקום שבו אני חי ונושם. הערכים האישיים שלי מתממשים במלואם כשאני עוסק באימון משפחות ועוזר להם לעצב מחדש את מערכות היחסים ביניהם". במקביל לעיסוקו כמאמן משפחות, כבר שש שנים הוא עובד בהתנדבות עם אסירים בשירות בתי הסוהר על נושא ההורות ואימון בקבוצה. רוזן מלווה אותם בהתמודדות שלהם עם הורות בשלט רחוק ועם הקשיים האישיים שלהם בחיים, וחווה שם הצלחות וסיפוק מקצועי רב.

### להגיע לתחום מהנשמה

רוזן הגיע לתחום הטיפול המשפחתי "מהנשמה", כפי שהוא מגדיר זאת. "הורי התגרשו כשהייתי בגיל מאוד צעיר. רק מי שבא ממקום של קושי, מבין מהבטן ולא מהראש מה עומק המשבר. אני מתעסק הרבה בנושא של השפעת הגירושים על ילדים. בזמני, גירושים היו כתם, ולא נהגו לשתף את הילדים ולספר את האמת לכאורה כדי להגן עליהם. זה נשמר כסוד ובגלל הבושה היו ממציאים סיפורים שהאבא בצבא או באמריקה, והיו אז הרבה אבות באמריקה", הוא מחייך. "בתקופה זו לא התייחסו לילדים בכבוד. ההורים דיברו ביניהם באידיש או בערבית כדי שהילדים לא יבינו, ולכן הילדים היו מפתחים רגשות אשמה, ולא פעם מניחים שאולי המשבר בנישואין קשור אליהם. מתוך ניסיון חיי אני יודע שגם הורים חורגים עלולים להיות לעתים להיות נושא כואב וקשה. יש בי רצון למנוע כאב וסבל מאחרים בעקבות ההתנסות האישית שאני עברתי".

### תסכול כהזדמנות לשינוי

לשמחתו, היום הגישות מאוד השתנו. לדבריו, הוא זוכה לראות דברים נפלאים שמתרחשים במערכות היחסים בין הורים וילדים הודות לכלים פשוטים של תקשורת, שיתוף והקשבה. במהלך האימון המשפחה לומדת להכיר כלים חדשים כדי לעשות שינוי ותיקון ולראות את המשברים כהזדמנות לשינוי והתפתחות. "יש נטייה לאנשים להרים ידיים די בקלות, אך ברגע שבחרים להתמודד זו הזדמנות לגדול, ראשית כהורים, ואחר כך כמשפחה. כשאנו מרגישים מתוסכלים ותקועים, זו הזדמנות לצמיחה ולשינוי, גם אם לא תמיד יודעים איך

אני תמיד אומר שלא תמיד הידע שלך חשוב. פעמים רבות צריך רק להקשיב לשני". למרות המודעות ההורית המבורכת, המשפחה המודרנית נמצאת, לדבריו, היום במשבר. המעבר ההדרגתי מהמשפחה הפטריארכלית הנוקשה לדמוקרטיה עדיין מתרחש. "אנו חיים ברמת חיים גבוהה, ויש דגש על הפרט וההגשמה העצמית שלו. כל אלו גורמים לאנשים לעבוד הרבה שעות, ויש לכך מחיר משפחתי כבד. כדי לפצות ההורים נותנים כסף, אך הילדים רוצים קשב. מצד אחד, רוב האנשים יאמרו שהמשפחה היא הדבר הכי חשוב להם, אך מצד שני, משום מה הם לא מקדישים לה מספיק זמן. יש פער גדול בין ההצהרות של כמה זה חשוב לבין כמה זמן בפועל אנו משקיעים בזה. התחום המשפחתי דורש המון משאבים והשקעה, ואנחנו במרוץ סביב משאבים, כי אף פעם אין לנו מספיק. הורות זה מקצוע שאין בו הנחות ואין חופשות. כמאמן, אני מכוון אנשים להגיע להישג שבו יכניסו את זמן המשפחה לתכנון הלוח השבועי ביומן הפגישות שלהם. אם תכנון הזמן לא מופיע כסעיף ביומן - זה לא קורה. הם חייבים ללמוד להכניס ליומן את השיחה המשפחתית, בילוי פרטי עם ילד אחד, בילוי זוגי, אחרת הדחוף הורג את החשוב".

### חיזוק יסודות הבית

"האימון שאני מציע למשפחות עוסק במצינויות משפחתיות. רק אנשים בעלי מודעות ומחויבות אמיתית למשפחה שלהם מוכנים להשקיע ולקחת אחריות. אימון משפחתי מטרתו מניעה. זה כמו לחזק את היסודות של הבית כדי שאם האדמה תזוז, כל המבנה לא יקרוס על יושביו. מה בין ייעוץ לאימון? הרבה אנשים באים לאימון ואומרים לי: 'אתה המומחה - מה לעשות?' אינני נותן עצות, כיוון שכאן נמצא הגבול בין טיפול לאימון. אני תמיד מחזיר את השאלה

לאדם: מי אתה? מה חשוב לך בחיים (ערכים)? לאן אתה רוצה להגיע (חזון) ומה תעשה שם (מטרות ויעדים)? איך תיראה המשפחה שלך אחרי שתעשה את השינוי המשפחתי שאתה רוצה? כשבני המשפחה מתחברים לעצמם ולערכים שלהם ובונים חזון משפחתי משותף, זו התחלה של מעבר ממסלול של הישרדות ("לעבור את היום בשלום") למסלול של הצלחה (לקחת אחריות, זיהוי מטרות ויעדי ניסוח חזון, לקיחת סיכון כדי לקבל סיכון). על פי רוזן, אושר הוא בחירה מודעת. צריך לרצות, להאמין ולעשות כדי להרגיש מאושר, וזה בהישג ידו של כל אחד. לא חייבים לחפש את זה בחופשות בחו"ל, וכס לא קונה את זה. אנחנו שומעים על משפחות עשירות מאוד, אך לא מאושרות. חיפוש האושר דומה לדבריו לחיפוש משקפיים הנמצאים על קצה האף. הם שם, ולא תמיד רואים אותם.

המשפחה יכולה להיות המקור הגדול ביותר לאושר, תמיכה והעצמה בעולם, אך גם מקום של מאבקים, תחרויות, ביקורת ושיפוטיות. קל מאוד ליפול למקומות השליליים. כמו כל דבר אחר בחיים, זו הבחירה של כל אחד. רוזן אומר שלמרות שכולם רוצים לחיות את החלום הטוב הזה, לעתים משהו עולה על שרטון בגלל פצעים ודפוסים מהילדות. אימון משפחתי הוא ההזדמנות לעצור את ההעברה הבינדורית הזו, לעשות שינוי בדפוס לקוי/מפריע שעובר במשך שנים מדור לדור. זאת הזדמנות להעביר לילדים שלך משהו אחר מזה שקיבלת מהורייך. לפרטים נוספים: bayit@netvision.net.il





# משפחה בלי הנחה

gettyimages איתנות

רוב האנשים יאמרו שהמשפחה היא הדבר הכי חשוב להם, אך יש פער גדול בין ההצהרה לבין ההשקעה. "משפחה הוא ארגון לכל דבר והווחת היא מקצוע תובעני שאין בו הנחות או חופשות", אומר גדי רוזן, מאמן משפחתי, ומציע מודל של משפחה עם חזון. **אימון במקום טיפול**

מאת אורלי בר-קימה

יש בינינו אנשים שהמילים "אושר", ו"משפחה", נשמעות להם כשני קווים מקבילים שאף פעם לא ייפגשו. יחד עם זאת, מרבית בני האדם מגדירים את ה"משפחה" כאחד הערכים החשובים להם ביותר בחיים.

"משפחה זה סוג של ארגון לכל דבר", מסביר **גדי רוזן**, בן 48, מאמן משפחתי, שבעברו היה מנחה קבוצות הורים ומתבגרים במכון "אדלר". "משפחה וזוגיות הם בין הגורמים המשפיעים ביותר על אושרו של האדם, אבל מי אחראי על האושר במשפחה? כשאני מאמן משפחות עולה שאלת האחראיות לאושר המשפחתי והאושר האישי. בעיקרון, אני טוען שאף אחד לא יעשה אותך מאושר, כי רק אתה, בין אם אתה הורה או ילד, אחראי לרגשות שלך. יחד עם זאת, ההורים יכולים לעזור לילדיהם לחיות באושר ובהגשמה על ידי חינוך לעצמאות ולקיימת אחריות ובאמצעות דוגמה טובה ומעצימה".

מה ההבדל בין טיפול משפחתי לאימון משפחתי? לדבריו של רוזן, אין משפחה שאין בה בעיות, קשיים ואתגרים. תמיד

יש דינמיקה ביחסים בין בני המשפחה השונים, אך לא תמיד מודעים לה. רוזן ממליץ למשפחות לא לחכות עד שיהיה משבר שייאלץ אותם להגיע לטיפול. הוא מעדיף לאמן משפחות נורמטיביות כצעד של תחזוקה ומניעה: "כל משפחה עשויה להיתרם מתהליך אימון שבו תגדיר מהו החזון המשפחתי שלה ומהם ערכיה המשפחתיים". המקום שבו הוא מטפל נקרא סטודיו ולא קליניקה. הרעיון המרכזי המוצע הוא לעבוד על דפוסי תקשורת במשפחה כדי ליצור תקשורת יותר פתוחה וזורמת בין הצדדים. הדברים מתחילים בזוגיות. ההורים הם המובילים. הם למעשה המאמנים המשפחתיים, המנהיגים. אחד הכלים המשמעותיים בלימוד המשפחות הוא "השיחה המשפחתית". הכוונה היא ליזום שיחה שבועית קבועה שבה משתתפים כל בני המשפחה ובה מיישמים ערכים כדוגמת כבוד, הקשבה, סובלנות וסבלנות, שוויון, אהבה, נתינה ושיתוף. בשיחה משתתפים כל בני המשפחה ויש לה כללים ברורים. כל אחד מבני המשפחה משתף בחוויות ובאירועים מחייו,

מתוך כבוד וקבלה, וחשוב מכך - ללא שיפוט. לעתים כשצריך להחליט החלטה הנוגעת לכל בני המשפחה, כמו טיול של שבת או חופשה משפחתית, מעלים את הנושא לדיון ומקיימים הצבעה כדי לקבל החלטה שמחייבת את כולם. מומלץ לקיים את השיחה באווירה טובה, בליווי כיבוד, ו/או תוך כדי משחק משפחתי. שיחה כזו, הוא אומר, תהפוך את המשפחה לגוף מלוכד עם אחריות הדדית ומחויבות.

## תקשורת עם מתבגרים

לדבריו, תקשורת היא הבסיס לכל מערכת יחסים תקינה. ההורים הם אלו שמניחים את הבסיס הראשון לתקשורת עם ילדיהם במודל שהם מציגים ובתקשורת ביניהם. גם בזוגיות תקשורת היא המפתח ליחסים טובים. אם בני זוג מתנהלים תוך הקשבה הדדית, זה יהיה דפוס ההתנהגות שהילדים קולטים ומפנימים מתוך האווירה המשפחתית. דפוסי תקשורת תקינים של שיתוף, הקשבה, שיקוף ומיקוד ופתרון בעיות על ידי הגעה להסכמה, נקלטים על ידי הילדים בדרך של חיקוי, אך ניתן ללמוד

