

מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה  
בית הספר למדעי ההתנהגות  
המכללה האקדמית תל אביב יפו

## המשגות וכלים טיפוליים להתמודדות עם משימות הבגרות

מרצה: ד"ר אלומה רייס

היקף הקורס: 28 שעות אקדמיות

### קורס מקוון

#### תיאור הקורס:

בקורס זה נעסוק בתחנות שונות במסע של מטופלינו ובמסע שלנו, כאנשים בגילאי הבגרות. בכל תחנה בזמן נכיר ידע מחקרי וקליני עכשווי, נלמד המשגה מגישות תיאורטיות שונות ונפגוש דרכי התערבות טיפולית הנגזרות מהמשגה אינטגרטיבית זו. לאורך הקורס ננוע בין העולם התוך אישי לעולם הבין אישי, בין ראייה פרטנית לראייה מערכתית, בין תובנות בעולם הפנימי לפעולה במציאות, בין האוניברסלי לפרטיקולרי, בין תוכן לתהליך, בין המחקרי לקליני, ולבסוף - בין האדם הבוגר המטפל ובין האדם הבוגר המטופל.

הקורס פונה למי מאיתנו שרוצה להכיר עוד את עצמו, וכן מבקש ללמוד על אתגרי הבגרות, בעולמנו כיום, כדי ללוות נכון יותר את מטופליו. הקורס מיועד לאנשי.ות טיפול, במפגשם עם מטופלים בוגרים בטיפול פרטני ומשפחתי, כמו גם בהדרכת הורים ובטיפול בהורות.

#### על המרצה:

ד"ר אלומה רייס - פסיכולוגית קלינית מומחית, דוקטור בפסיכולוגיה מטעם האוניברסיטה העברית בירושלים, מטפלת בעלת ותק במגזר הציבורי ובקליניקה פרטית. מטפלת ומדריכה בגישה אינטגרטיבית, המשלבת טיפול פסיכודינמי עם שיטות טיפול עכשוויות, בעיקר CBT גל שלישי.

חברת סגל תוכנית 'עוגן' ומכון 'מפרשים', ללימודי פסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה, במכללה האקדמית יפו תל אביב. במסגרת תוכנית עוגן מדריכה במסלול מבוגרים ומרצה בקורסי ליבה. מרצה במפרשים בקורס 'פסיכותרפיה בתהליכי פרידה וגירושין'. מגשרת קרוב לשלושים שנה במגוון תחומי הגישור, ומתמחה בתהליכי גישור פנים משפחתיים. באוניברסיטת בר אילן מרצה בתוכנית ללימודי תואר שני בניהול ויישוב סכסוכים, בקורסים העוסקים במשפחה, וכן בתוכנית להכשרת מטפלים לטיפול במצבי פרידה וגירושין, בבית הספר לעבודה סוציאלית.

**מועדי הקורס:** שבעה מפגשים בימי שני בין השעות 08:30-11:45, בתאריכים: 24.03.25, 17.03.25, 31.03.25, 07.04.25, 21.04.25, 28.04.25, 05.05.25. כל מפגש בהיקף של 4 ש"א.

- היקף הקורס 28 ש"א.
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה והמכללה האקדמית תל אביב יפו.

### **דרישות הקורס:**

פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים קליניים או עובדים סוציאליים בעלי תואר שני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים באמצעות אמנויות, מטפלים זוגיים ומשפחתיים מוסמכים, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים ויישומיים, סטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה.

### **עלות הקורס:**

אנשי מקצוע: 2,000 ש"ח  
מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית: 1,800 ש"ח

### **ביצד נרשמים:**

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: [Mifrasim@mta.ac.il](mailto:Mifrasim@mta.ac.il)
- לשאלות וביורורים נוספים ניתן להתקשר במספר: 0525438064.
- ליצירת קשר דרך אפליקציית WhatsApp - [לחץ כאן](#)

## תוכנית הקורס:

### מפגש 1

שעות	מפגש 1 – מבט אינטגרטיבי וכניסה לבגרות
08:30-10:00	מבט אינטגרטיבי על תחנות החיים במסע אל עבר הבגרות
10:15-11:45	משימות הכניסה לבגרות - יציאה מבית ההורים וניהול יחסים בין אישיים בוגרים

### מפגש 2

שעות	מפגש 2 – זוגיות
08:30-10:00	בניית זוגיות בעידן הפוסט מודרני
10:15-11:45	זוגיות בהקשר משפחתי ומערכתי

### מפגש 3

שעות	מפגש 3 – זוגיות לאורך החיים
08:30-10:00	תקשורת זוגית, ניהול מחלוקת והתמודדות עם משברי זוגיות
10:15-11:45	האם אהבה יכולה להתמיד? זוגיות לאורך החיים

### מפגש 4

שעות	מפגש 4 – הורות לבוגרים
08:30-10:00	זהות הורית ורמות מודעות הורית
10:15-11:45	אתגרי ההורות לבוגרים, אחאות בוגרת, והורות למתמודדי נפש

### מפגש 5

שעות	מפגש 5 – סוגיות מיוחדות בהורות
08:30-10:00	הורות להטבית
10:15-11:45	הורות יחידנית, אלהורות

**מפגש 6**

שעות	מפגש 6 – הורות במעברים
08:30-10:00	הורות פוסט גירושין – יחסי שותפות-תחרות פרדוקסליים
10:15-11:45	הורות במשפחה משולבת, פרק ב

**מפגש 7**

שעות	מפגש 7 – בגרות אמצעית וסיכום
08:30-10:00	גיל המעבר, הקן המתרוקן, מבט בין דורי
10:15-11:45	טיפול בהורים מזדקנים והתמודדות עם אובדנים סיכום מסע אישי ומקצועי

**רשימת קריאה ומקורות:**

נושא המפגש	
<b>מבט אינטגרטיבי וכניסה לבגרות</b>	<b>1</b>
סמנה, ר. (2020) על האומץ לחשב מסלול מחדש, <u>פסיכואקטואליה</u> , יולי, 79, 26-29.	
הייז, ס. צ., סטרוסאל, ק. ד., ווילסון, ק. ג. (2012). <u>תרפיית קבלה ומחויבות</u> . קרית ביאליק, א.ח. ובטל, פ. (2015). <u>תקשורת טיפולית: לדעת מה לומר מתי</u> . קרית-ביאליק, א.ח.	
ליבליך, מ. (2017) <u>מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו: תרגול הגות ויישומים</u> . כתר, ישראל.	
הצעות קריאה על סכמה תרפיה ועל DBT	
ברק, ח. (2006), <u>בשהילדים יוצאים מהבית</u> , יסוד, חולון.	
סטון, ד., פטון, ב. והיין, ש. (2004) <u>שיחות קשות: איך לדבר על מה שחשוב באמת</u> , מודן, ישראל.	
פישר, ר., יורי, ו. ופאטון, ב. (2011) <u>בן! לשאת ולתת ולהגיע לסיכום חיובי</u> , מטר, ישראל.	
<b>זוגיות</b>	<b>2</b>
קוטלר, א. (2015) <u>אהבה, תשוקה, זוגיות</u> . הדיאלקטיקה של האהבה, כנרת זמורה-ביתן דביר, אור יהודה.	
ברגמן, ז., כהן, א. (1995), <u>המשפחה, מסע אל עמק השווה</u> , עם עובד, תל אביב.	
<b>זוגיות לאורך החיים</b>	<b>3</b>
גוטמן, ג'. וסילבר, נ. (2019), <u>שבעת העקרונות לנישואים מאושרים, מדריך מעשי לשיפור הקשר הזוגי</u> . אגם, ישראל.	

<p>קוליק, ל., חבושה-מורגנשטרן, ח. (2009) דפוסי התמודדות של נשים עם קונפליקטים תוך-זוגיים בתחילת הנישואין, <u>חברה ורווחה: רבעון לעבודה סוציאלית</u>, 29:4, 399-429.</p> <p>הרשקוביץ, י. (2019) <u>נפרדנו כך: על ההחלטה של נשים וגברים ליזום גירושין</u>. רסלינג, ישראל.</p> <p>הדי שליפר, <u>תרפיית המפגש</u>, טד.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HEaERAnlqsY&amp;t=57s">https://www.youtube.com/watch?v=HEaERAnlqsY&amp;t=57s</a></p> <p>מיטשל, א. (2011) <u>האם אהבה יכולה להתמיד</u>, תולעת ספרים, ישראל.</p> <p>פרל, א. הסוד לתשוקה בזוגיות ממושכת. טד  <a href="https://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship/c?language=he">https://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship/c?language=he</a></p> <p>פרל, א. לחשוב מחדש על בגידות בזוגיות. טד.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P2AUat93a8Q">https://www.youtube.com/watch?v=P2AUat93a8Q</a></p>	
<p><b>הורות לבוגרים</b></p>	<p><b>4</b></p>
<p>אורן, ד. (2015). הורות במחשבה שניה, להיות הורה – רגשות, מחשבות ומעשים. פרדס הוצאה לאור.</p> <p>כהן, א. (2007) <u>חויית ההורות: יחסים, התמודדויות והתפתחות</u>, הוצאת אח, קרית ביאליק.</p> <p>Newberger, C. M. (1980) The Cognitive Structure of Parenthood: Designing a Descriptive Measure. In R. L. Selman &amp; R. Yando (Eds.), <u>New Directions for Child Development: Clinical Developmental Psychology</u>, (No. 7), pp. 45-67, San Francisco: Jossey-Bass.</p> <p>מינושין, ס. (1982). <u>משפחות ותרפיה משפחתית</u>. רשפים, ישראל.</p> <p>אברמוביץ ה. (2016) אחים ואחיות, פסיכולוגיה מיתוס ומציאות, רסלינג, תל אביב.</p> <p>נצר, מ., מרום, ט. (2019) אבן ספיר או שבר זכוכית? האתגר של הורים בהצבת גבולות למתמודדים בגירים. פסיכולוגיה עברית. נדלה מתוך:  <a href="https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3835">https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3835</a></p> <p>עומר, ח', דולברגר, ד', נחום, א', נוס, י', מור, ד', נרטוב, א' וליבוביץ, א' (2011). מלכודת הקן הלא מתרוקן. פסיכולוגיה עברית. <a href="https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2621">https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2621</a></p> <p>קלוגר, ג'. (2013) אפקט האחים, מודן, בן שמן.</p>	
<p><b>סוגיות מיוחדות בהורות – להטבית יחידנית אלהורות</b></p>	<p><b>5</b></p>
<p>בן נון, א. טנא, צ. (2018) אמהות בהורות משותפת במודל משפחתי הטרו-גיי: האמנם ליהנות מכל העולמות? <u>פסיכואקטואליה</u>, אפריל, עמ' 28-35.</p> <p>טבק-אבירם, א. (2018) שאלה של גנטיקה – על משמעויות הקשר הגנטי והעדרו במשפחה הלהט"בית. <u>פסיכואקטואליה</u>, אפריל, עמ' 41-47.</p>	

<p>ליס, ר. (2015) ממודל האבל למודל רמות מודעות הורית – סיוע להורים בתהליך התמודדותם עם נטייתם המינית הגאה של ילדיהם. <u>פסיכואקטואליה</u>, אפריל, עמ' 39-46.</p> <p>פרדס, א., קובלסקי, ש., וכץ, א. (2011) ההורים כבסיס בטוח למתבגר בתהליך ה"יציאה מהארון" בראי תאוריית ההתקשרות. <u>מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית</u>, 33, עמ' 17-38.</p> <p>ליבליך, ע. (2003) <u>סדר נשים: סיפורי נשים במשפחה החדשה בישראל</u>. שוקן, ישראל.</p> <p>אורן, ד. (2018) <u>הורות יחידנית: לגדל ילד לבד</u>. רסלינג, ישראל.</p> <p>דונת, א' (2011). ממני והלאה. הבחירה בחיים בלי ילדים בישראל. ראשון לציון: ידיעות אחרונות.</p> <p>בר דורון, נ' (2021). "ילדים? מעולם לא רציתי ומעולם לא ארצה": על הבחירה באלהורות. <u>פסיכולוגיה עברית</u>. נדלה מתוך:  <a href="https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4223">https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4223</a></p>	<p><b>הורות במעברים – גירושין פרק ב</b></p>	<p><b>6</b></p>
<p>אלדר-אבידן, ד. (2011) <u>בשם הילדים: סיפורי חיים ותובנות של ילדי גירושין</u>. עם עובד, תל אביב.</p> <p>באום, נ. (2021) ה-ת-ר-ת הזוגיות, מתוך: <u>אובדנים שאינם מוות</u>. רסלינג, ישראל. 167-182.</p> <p>גליון, א. (2015) <u>אבהות במעבר</u>. רסלינג, חולון.</p> <p>וולרשטיין, ג., לואיס, ג., בלקסלי, ס. (2001) <u>גירושים והשפעתם על הילדים בבגרותם</u>. מטר, ישראל.</p> <p>קלר, ר. (2010) <u>הגירושין החדשים: שינוי חיובי בתקופת המעבר ואחריה</u>. אמציה, אבן יהודה.</p> <p>רייס, א. (2022). איך לספר לילדיכם שאתם נפרדים או מתגרשים? – המדריך המלא. בטיפולנט. אוחר מתוך <a href="https://bit.ly/3vXGri8">https://bit.ly/3vXGri8</a></p> <p>רייס, א., אורבך ג., ופרנק מ. (2023). יחסי שותפות-תחרות בקרב הורים לאחר גירושין: כיצד להתמודד עם הפרדוקס?. בטיפולנט. אוחר מתוך <a href="https://www.betipulnet.co.il/particles/coparenting_divorce">https://www.betipulnet.co.il/particles/coparenting_divorce</a></p> <p>רייס, א. (2023). חיזוק השותפות ההורית לאחר גירושין: התערבות טיפולית מבוססת אינטגרציה וחישיבה דיאלקטית. בטיפולנט. אוחר מתוך <a href="https://www.betipulnet.co.il/particles/parental_partnership_after_divorce_therapeutic_intervention">https://www.betipulnet.co.il/particles/parental_partnership_after_divorce_therapeutic_intervention</a></p> <p>Russell, L. T., Beckmeyer, J. J., Coleman, M., &amp; Ganong, L. (2016). Perceived barriers to postdivorce coparenting: Differences between men and women and associations with coparenting behaviors. <u>Family Relations</u>, 65, 450–461.</p>	<p>עמית, ח. (2018) עקרון האיטיות בהתמודדות הורים ומחנכים עם קשיים רגשיים של ילדים במשפחות פרק ב'. <u>פסיכואקטואליה</u>, אפריל, עמ' 36-40.</p>	

<p>אררה, ע. (1994). גורמי מתח אצל משפחות בנישואים חוזרים – מחקר חלוץ איכותי בישראל. חברה ורווחה, י"ד 3-4, 291-311.</p>	
<p><b>7</b> <b>בגרות אמצעית וסיכום גיל המעבר, הקן המתרוקן, מבט בין דורי מזדנקים</b></p> <p>ברק, ח. (2006), <u>בשהילדים יוצאים מהבית</u>, יסוד, חולון.</p> <p>דולב, צ. (2019) <u>נשים, שינה וחלומות</u>, אסיה, רמת השרון.</p> <p>הנטמן, ש. (2010) דור הסנדוויץ: כפל תפקידים, הקונפליקט הבין דורי והשפעתו על היחסים במשפחה המבוגרת. בתוך י. בריק, א. לבנשטיין (עורכים) <u>הזקן והמשפחה: סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים</u>. אשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, ירושלים, עמ' 90-109.</p> <p>כץ, ר., לבנשטיין, א., בריק, י. (2010) יחסים בין דוריים וזיקנה בעידן המודרני: השוואות בין מדינתיות. בתוך י. בריק, א. לבנשטיין (עורכים) <u>הזקן והמשפחה: סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים</u>. אשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, ירושלים, עמ' 53-73.</p> <p>כצנלסון, ר., רביב, א., (2010) סבאות כיום. בתוך י. בריק, א. לבנשטיין (עורכים) <u>הזקן והמשפחה: סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים</u>. אשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, ירושלים, עמ' 110-125.</p> <p>לויצקי, נ. (2007) הורות בוגרת: דילמת ההתערבות – מהלכי איזון בסוגיות של השפעה. בתוך: א. כהן, <u>חויית ההורות: יחסים, התמודדויות והתפתחות</u>, הוצאת אח, קרית ביאליק, עמ' 163-188.</p> <p>Tabory, E. &amp; Hazan-Stern, S. (2013) Bonds of Silence: Parents and Children Cope with Dissonant Levels of Religiosity, <u>Contemporary Jewry</u>, 33:3, 171–192.</p>	<p>אלון, נ., אליצור, א. (2017) "חיסול חשבונות" עם הורים מזדנקים. <u>פסיכולוגיה עברית</u>. <a href="https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3382">https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3382</a></p> <p>ברודסקי, ג'., רזניצקי, ש., סיטרון, ד. (2011) בחינת סוגיות בטיפולם של בני משפחה בזקנים: מאפייני הטיפול, עומס ותכניות לסיוע ולתמיכה. דוח מחקר, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל.</p> <p>גרין, ו., איילון, ל. (2012) השיח הבין דורי במעבר לדיור מוגן למבוגרים, גרנטולוגיה וגריאטריה, 3, 31-55.</p> <p>כהן-מנספילד, י. (2010) השלכות המחקר על דמנציה על בני משפחה מטפלים. בתוך י. בריק, א. לבנשטיין (עורכים) <u>הזקן והמשפחה: סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים</u>. אשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, ירושלים, עמ' 146-174.</p>