

האם אנחנו מוכנים ליעוץ זוגי?

מדריך לזיהוי הרגע שבו נכון
לפנות לעזרה מקצועית

דליה גרינבאום
פסיכותרפיסטית ויועצת זוגית

הי וברוכים הבאים

מתישהו כמעט כל זוג שואל את עצמו:
"יכול להיות שאנחנו צריכים טיפול זוגי?"

רוב הזוגות מגיעים לטיפול מאוחר מדי – כשהכאב כבר גדול מדי, כשהמרחק כבר מורגש בכל שיחה.

אבל טיפול זוגי עובד הכי טוב כשהוא נעשה לפני השבר, לא אחריו.

במדריך הזה תמצאו:

- 10 סימני אזהרה שלא כדאי להתעלם מהם
- דרכים לדבר עם בן/בת זוג שמתנגד לטיפול
- מה באמת קורה בטיפול זוגי
- ואיך לבחור מטפל שיתאים בדיוק לכם

לבקש עזרה זה לא חולשה – זו דרך לומר: הקשר הזה חשוב לי.

בהערכה,
דליה

הרגע שעוצר את המעגל

התאמה
להקשיב גם
למה שלא
נאמר.

מחשבה
מה בי מתעורר
עכשיו?

**העצירה – ההבדל הקטן
שמשנה את השיחה**

כוונה
איך אני רוצה
להגיב אחרת?

בחירה
מה יעזור לי
לדבר ולא
להתפרץ?



עשרה סימני אזהרה

עשרה סימנים שכדאי לעצור ולבדוק

אם שלושה או יותר מהמשפטים הבאים נשמעים מוכרים – זה הזמן
לעצור ולפנות לעזרה:

- אתם נמנעים משיחות כדי לא להיכנס לעוד ריב
- השקט נוח יותר מדיבור, ואתם מרגישים כמו שותפים לדירה
- יש נושאים "אסורים" כי כל פעם שהם עולים זה מתפוצץ
- אתם חוזרים לאותן מריבות שוב ושוב
- האמון נסדק (או נבגד) ואתם לא יודעים מאיפה להתחיל לתקן
- כמעט אין מגע או חיבה, וכל אחד חי בעולם משלו
- אתם מתווכחים גם על דברים קטנים וחסרי משמעות
- אחד מכם כבר הזכיר את המילה "פרידה"
- הילדים מרגישים את המתח וזה משפיע עליהם
- אתם מרגישים בודדים גם כשאתם יחד

**יעוץ זוגי יעיל במיוחד כשהוא נעשה לפני הקריסה.
זה לא תיקון – זו השקעה מחודשת בקשר.**

השפעת נוכחות רגשית בזוגיות





כשהצד השני לא רוצה

**"אבל הוא/היא לא
מוכן/הללכת לטיפול..."**

נכון, זו אחת ההתנגדויות הכי נפוצות.
אחד רוצה שינוי, השני מפחד ממנו.

מה לא יעזור:

- "אנחנו חייבים טיפול!"
- "לך תתקן את עצמך"
- אולטימטומים או איומים
- השוואות לאחרים ("הם הלכו וזה עבד להם")

ומה כן עובד:

- להתחיל מעצמך: "אני מרגישה שאני רוצה שנדבר אחרת. מה אתה חושב שיכול לעזור לנו?"
- לתת בחירה: "רוצה לבחור יחד למי לפנות?"
- להסביר רווח: "זה יכול לעזור לנו לריב פחות ולהבין אחד את השני יותר."
- להציע ניסיון: "ננסה פגישה אחת, בלי התחייבות."
- להזכיר את המשפחה: "חשוב לי שהילדים יראו בית שקט ואוהב."

**ולפעמים, פשוט מתחילים לבד. ברגע שבן הזוג רואה שהטיפול
לא מאיים אלא פותח אפשרות – הדלת נפתחת.**



מה באמת קורה ביעוץ זוגי

מה יעוץ זוגי כן נותן

- שפה חדשה לתקשורת
- הבנה של דפוסים שחוזרים על עצמם
- מרחב בטוח לשיחות שקשה לנהל לבד
- חיזוק החיבור הרגשי
- כלים פרקטיים לחיי היומיום

ומה הוא לא עושה

- לא קסם שמעלים כאב ביום
- לא פותר בעיות במקומכם
- לא תמיד מסתיים בהישארות יחד – לפעמים נפרדים בכבוד
- לא מחליף שיחות בבית – רק מלמד איך לעשות אותן טוב יותר

כמה זמן זה לוקח?

- טיפול מניעתי: 3–6 פגישות לזוג שרוצה לחזק קשר טוב
- טיפול ממוקד: 10–20 פגישות כשהקשיים נמשכים
- טיפול מעמיק: מעל 20 פגישות במצבים של משבר מתמשך

אין קצב נכון אחד. מה שחשוב זה לא כמה מהר – אלא כמה עמוק.

תגובות שמחזקות ומכבידות

תגובות שמחזקות

- נשמע שזה באמת קשה לך, אני רוצה להבין יותר.
- לא התכוונתי לפגוע, אבל אני מבינה שזה כאב.
- כשאתה אומר את זה, אני מרגישה שקשה לי לנשום – ננסה יחד אחרת?
- נראה שזה נושא שחוזר שוב ושוב, אולי ננסה להבין מה יושב שם?
- יכול להיות שזה מרגיש לך קטן, לי זה מרגיש גדול. ננסה להקשיב לשני הצדדים.

תגובות שמכבידות

- שוב אתה מגזים, על מה אתה עושה סיפור?
- אין לך מה להיעלב, לא התכוונתי.
- אתה תמיד ביקורתי.
- אני לא מאמין שזה שוב הנושא הזה.
- זה סתם דרמה.

בחירת מטפל וסיזם

איך לבחור יועצ/ת זוגי
שמתאים לכם

שאלות שכדאי לשאול:

- כמה ניסיון יש לך בעבודה עם זוגות?
- באילו שיטות אתה משתמש?
- האם יש לך ניסיון במצב שדומה לשלנו?
- איך נראית פגישה טיפוסית?
- האם יש אפשרות לסדרה או תמחור קבוע?

מטפל טוב:

- גורם לשניכם להרגיש בטוחים
- שומר על איזון ולא לוקח צד
- מגדיר מטרות ברורות
- נותן כלים, לא רק אוזן קשבת

מטפל פחות מתאים:

- מבטיח פתרון מהיר
- משתף יותר מדי על עצמו
- מבלבל בין תמיכה לבין שיפוט
- לא ברור מה הכיוון

לסיום

אם אתם כבר שואלים “האם אנחנו מוכנים לטיפול זוגי?” –
כנראה שכן.

לא חייבים לחכות למשבר.

לא חייבים ששניכם תהיו באותו שלב.

מה שכן נחוץ זה:

- פתיחות
- סקרנות
- רצון ללמוד זה את זה מחדש

יעוץ זוגי הוא לא סימן לחולשה – הוא סימן לאומץ.

זו החלטה לבחור שוב, גם אחרי שנים.

אני כאן בשבילכם,

דליה

5 שפות להורות מודעת

כלים רכים לימים שזורמים יותר

דליה גרינבאום
פסיכותרפיסטית ויועצת זוגית

הורים הם לא רובוטים.

יש ימים שהלב פתוח ויש ימים שפשוט נגמר האוויר.

אני פוגשת הורים טובים, עייפים, שמרגישים שהם כל הזמן מתקנים.

הם לא צריכים עוד שיטה – הם צריכים רגע לנשום.

במדריך הזה תמצאו חמש דרכים קטנות לשחרר שליטה, לחזור לנוכחות ולזכור – זה לא מושלם, זה אנושי.

דליה

**בהשראת הגישה האלדריאנית, הפסיכולוגיה
ההתפתחותית ו-NLP.**



גבולות שמחזיקים אהבה

פסיכולוגיה התפתחותית מלמדת שגבולות אינם כלי שליטה אלא צורך התפתחותי בסיסי בביטחון. כשהגבולות ברורים, הילד חופשי לחקור ולשחק מתוך ביטחון.

מבנה זה ביטחון, לא שליטה.

כשיש סדר קבוע וכללים פשוטים, הילדים יודעים למה לצפות. הם נרגעים – וגם אתם.

איך עושים את זה בפועל:

בחרו שלושה כללי בית בסיסיים.
הסבירו מראש מה קורה כשלא עומדים בהם.
שמרו על עקביות, גם כשלא נוח.

טיפ קטן:

כתבו את הכללים ותלו במקום גלוי.
כשיש נראות – יש שקט.

עיקרון אלדריאני: גבולות נועדו ללמד אחריות ושייכות, לא להעניש.

העצירה שמחזירה אותנו להורות מכוונת

לפעמים הרגע הקטן שבו אנחנו עוצרים – הוא זה שמבדיל בין תגובה אוטומטית לבין הורות מודעת.

העצירה מאפשרת לנו להיזכר מי אנחנו רוצים להיות כהורים, ומה הילדים שלנו באמת צריכים מאיתנו באותו רגע.

זה לא תרגיל נשימה, זו בחירה תפקודית:

לעבור מהישרדות לנוכחות.
מהורה שמגיב – להורה שמכוון.

כשאנחנו עוצרים לרגע, אנחנו מאפשרים לעצמנו:

- להתאים את עצמנו לצרכים המשתנים של הילדים
- לשמור על אחריות הורית גם כשהרגש מציף
- לשקף לילדים מודל של ויסות, גם בלי מילים

העצירה שמחזירה אותנו להורות מכוונת

פעולה

תגובה מודעת
ומכבדת.

מחשבה

זיהוי המצב
הפנימי שלי.

העצירה

כוונה

בחירה בתגובה
שמקדמת את
החזון ההורי.

התאמה

הבנה של הצורך
של הילד.



שפה 3

זמן נוכחות יומי

הילדים שלנו לא צריכים יותר זמן – הם צריכים יותר נוכחות.

לפי הגישה האלדריאנית, הצורך העמוק ביותר של הילד הוא שייכות ומשמעות. עשר דקות של נוכחות מלאה ביום ממלאות את “מיכל השייכות” ומונעות מאבקי תשומת לב.

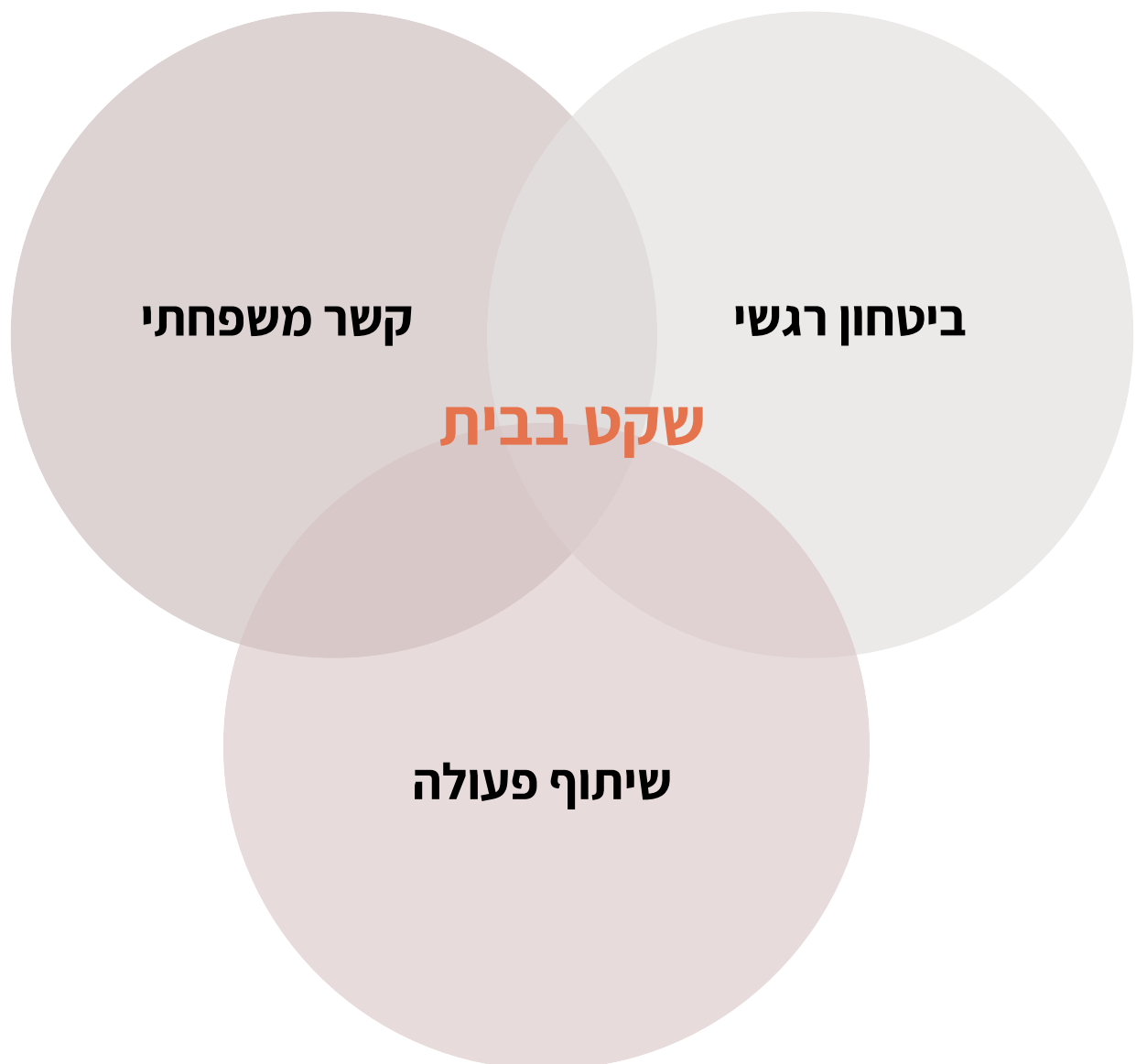
כמה דקות ביום שבהן אנחנו באמת שם, בלי טלפון, בלי הסחות.

זה לא זמן משחק. זו הזמנה להרגיש את ההורה כמות שהוא – רגוע, מתעניין, פנוי. הנוכחות הזו מייצרת תחושת ביטחון, וגם מונעת הרבה קונפליקטים מראש.

אפשר להתחיל מ־10 דקות ביום, כל אחד מההורים בתורו, עם כל ילד. הילד בוחר את הפעילות. אתם בוחרים להיות שם במלואכם.

השפעת זמן הנוכחות

כך נוצר "בסיס בטוח" בבית – מקום של חום, שייכות ושקט.



כשאנחנו רואים את מה שעובד – הילדים רוצים לשחזר את זה.

המוח של ילד מגיב לחיזוק חיובי הרבה יותר מהר מאשר לעונש.

עידוד, בניגוד לשבח, מחזק את האומץ ולא את התלות בשיפוט. הוא מאפשר לילד לראות בעצמו יכולת ולא רק תוצאה.

לכן, במקום לשאול "למה שוב לא סידרת?", נסו לומר "ראיתי שסידרת אתמול לבד – זה היה נעים לראות."

זה לא סתם "חיזוק", זו תקשורת שמבוססת על הערכה, לא על תיקון.

הילדים לומדים איך להרגיש גאווה, לא רק להימנע מטעות. והאווירה בבית משתנה בהתאם.

תגובות שמכבות/מחזקות

עקרון NLP: שפה מעצבת תודעה – תיאור עובדתי עדיף על ביקורת.

תגובות שמחזקות

ראיתי שניסית שוב, זה כבר צעד קדימה.

אני מעריכה את המאמץ שלך, גם אם לא יצא מושלם.

אהבתי שדיברת במקום לצעוק – זה היה בוגר מצידך.

שמתי לב שזכרת הפעם לבד

כל אחד מכם טוב במשהו אחר, ואני גאה בך על מה שאת מביאה.

אני צריכה רגע להירגע ואז אשמע אותך, חשוב לי להבין מה קרה.

בוא נדבר על איך אפשר לעשות את זה אחרת בפעם הבאה.

אני רואה שזה באמת הפריע לך, רוצה שאעזור לך להרגיע את זה?

תגובות שמכבות

די, כמה פעמים אני צריכה להגיד לך?

נו, באמת, זה מה שאתה יודע לעשות?

כמה פעמים אמרתי לך לא לריב איתו!

תמיד את שוכחת הכול.

למה את לא יכולה להיות כמו אחיך?

אין לי כוח לשמוע אותך עכשיו.

נמאס לי מההתנהגות הזאת.

תפסיק לבכות, זה לא נורא.

להיות הורה זו משימה שנלמדת תוך כדי תנועה.
אין הכשרה שמכינה אותנו לרגעים שבהם אנחנו
מאבדים סבלנות,
נפגעים, מצטערים – וחוזרים לנסות שוב.

היכולת להתייחס לעצמנו באדיבות, להתנצל ולהתחיל
מחדש – היא שיעור הוויסות והגמישות הפסיכולוגית
החשוב ביותר שילד יכול ללמוד מאיתנו.

חמלה עצמית היא לא ויתור.
היא ההבנה שגם לנו מותר לטעות, ללמוד,
ולגדול לצד הילדים – לא רק בשבילים.
כשאנחנו מתייחסים לעצמנו באדיבות,
אנחנו מאפשרים גם להם לראות שלהתנצל זה לא חולשה,
ושצמיחה אמיתית קורה דווקא כשאנחנו לא מושלמים.

זו האחריות ההורית הגבוהה ביותר –
לא לגדל ילדים מושלמים,

אלא ילדים שיודעים לאהוב את עצמם גם כשהם טועים.

עכשיו תורכם

הורות רגועה לא נבנית ביום אחד.
היא נוצרת מצעדים קטנים – נשימה, מחשבה, שיחה אחרת,
מבט אחר.

שינוי אמיתי נבנה מצעדים קטנים ועקביים. כל שפה שתבחרו –
תיצור גל עדין של שינוי בבית.

בחרו השבוע שפה אחת לתרגל.

אל תנסו לשנות הכול, רק לשים לב –
לרגעים שבהם אתם עוצרים, רואים, נוכחים.

ככל שתתרגלו, תגילו שהילדים משתנים יחד אתכם.

לא כי הם "למדו לקח", אלא כי הם מרגישים ביטחון.
בכל יום חדש, יש לכם הזדמנות לבחור מחדש
איזה סוג הורה אתם רוצים להיות.

כל מה שילדיכם צריכים, זה הורה שמוכן ללמוד איתם את
החיים – לא מושלם, אלא אנושי.

לזכור:

**ילדים לא צריכים הורה מושלם,
הם צריכים הורה שמוכן ללמוד איתם את החיים.**

המסע שלכם רק מתחיל

הגעתם לסוף המדריך – אבל זו רק ההתחלה.
העקרונות שלמדתם כאן הם היסודות,
והכוח האמיתי שלהם מתגלה כשמתחילים לתרגל – ברגעים הקטנים
של היומיום, בשיחה, במבט, בנשימה משותפת.

אם משהו בטקסטים האלו נגע בכם, כנראה שכבר נפתח שם סדק רך
של שינוי. והשינוי הזה, כמו זוגיות חיה ונושמת, נבנה מצעדים קטנים של
נוכחות, הקשבה ובחירה.

 רוצים להמשיך את התרגול?

הצטרפו אליי לאתגר "מחוברים לחיים" –
7 ימים של תרגולים קצרים שיחזירו לשיחות שלכם חום, שפה והקשבה.
הכול פשוט, יומיומי, ומתחיל בצעד אחד קטן של יחד.

דליה גרינבאום

פסיכותרפיסטית ויועצת זוגית

054-4854394 

www.daliagrinbaum.co.il 

