

הגשר לקשר כל אחד יכול

תקשורת בתוך המשפחה....איך זה קורה?

הצגת קורס קש"ת

גב' אנדראה רפפורט

פרופ' נעמי הדס לידור

2023



מי אני?



קשת מתחילה להיוולד....

דרך מפגש עם אנשי
מקצוע וביני משפחה
ומבריאות הנפש עם הזמן
הפכה לקורס

תוכנית קש'ית

- תוכנית קשת היא קורס המלמד הורים לעבוד בצורה מובנית ולהפוך כל אינטראקציה במשפחה למצב לימודי ומעצים.
 - את תוכנית קשת יזמה, הקימה ומנהלת פרופ' נעמי הדס לידור עם צוות גדול של הורים ואנשי מקצוע מומחים
-



משפחה במשבר

• כאשר אחד מבני המשפחה חווה משבר נראה שהעולם כולו מתהפך, שהכל מתפרק, שאף אחד לא מבין-

• התקשורת במשפחה משתנה:

• הילד השתנה...

• המתמודד עם עצמו וסביבתו

• ההורים בינם לבין עצמם ועם המתמודד

• האחים

• סבא וסבתא, יודעים, לא יודעים, מבוהלים, פוחדים לשאול או שואלי יותר מדי

• שכנים- מה קרה לו? למה הבן שלכם כל הזמן בבית...

אני לא יודע, איך זה קרה שהתקשורת השתנתה?

- הסוד – מה לספר, מתי למי לספר, איך?
- בתוך הבית – בן המשפחה הופך להיות "ילד" שוב עבורנו

קשה להיכנס למצב הזה
יותר קשה להיות בו

ועוד יותר קשה לצאת מן המצב החדש שנוצר

המצב החדש שנוצר הביא לתקשורת חדשה, שאפשר ללמוד
אותה ואף לשנות אותה



משבר במשפחה

מבוסס על מודל קובלר-רוס

שלבים בתגובת המשפחה

• ההלם- "חשבנו שיש לנו ילד קשה אבל לא עד כדי כך" "אצלנו במשפחה?"

• הכחשה- "בהתחלה חשבתי שהוא לוקח סמים"
"הייתי בטוחה שזה רק משבר בגלל שהחברה שלו
עזבה שהוא רק יישן כמה שעות ויחזור לעצמו"
"תראו אני אקח אותו לשלושה חודשים לטיפול הרים
והוא יחזור בסדר גמור"

שלבים בתגובת המשפחה - המשך

• תיוג, שיום-

• "כשהוא הכה את חוה, הבנתי שצריך עזרה" כשהוא התחיל להסתובב כל הלילות ולהדליק מוזיקה בקולי קולות הבנו שצריך עצה..."

• אמון בצוות המטפל-

"אני מאמין שהפסיכיאטר יעזור, תהיה דיאגנוזה, ניקח תרופות ונחזור למסלול"

"אני בטוח שפסיכולוג טוב/עו"ס/ מרפאה בעיסוק יבין אותנו ויוציא אותנו מהמצב

"נדמה לי שהצוות בבית החולים מעולה, הוא בוודאי יידע מה צריך"

שלבים בתגובת המשפחה (המשך)

- התקפים חוזרים-

- כנראה מצב שנצטרך להתמודד אתו שנים רבות, כנראה מצב שצריך להשלים אתו....

- חוסר אמון בצוות המטפל-

- ספקות, ייאוש "האם התרופה בכלל יכולה לעזור לו?" איך הוא יוכל להתמודד לאורך זמן בטיפולים הללו, האם בכלל איכפת לו לפסיכיאטר, בכלל הם מעודכנים במה שנעשה בעולם?

שלבים בתגובת המשפחה (המשך)

• בדידות-

• זר לא יבין. הסתגרות, בלבול... שינוי בתפיסות של כל אחד מבני המשפחה

• הערכות והתארגנות מחודשת של המשפחה-

• זיהוי מקורות הכוח, מקורות העזרה, מציאת חברים לדרך, הגדרה מחדש של המשפחה, ערכיה, צרכיה ותפקידו של כל אחד ואחד בה

• התעסקות בעתיד-

• "מי ידאג לו לאחר מותי, אני בן 60"

עם מה בני המשפחה באים בתחילת הקורס

רצון לשפר את התקשרות ביניהם לבן עם הפגיעה

רצון לעזור לו בהיגיינה האישית והסביבתית

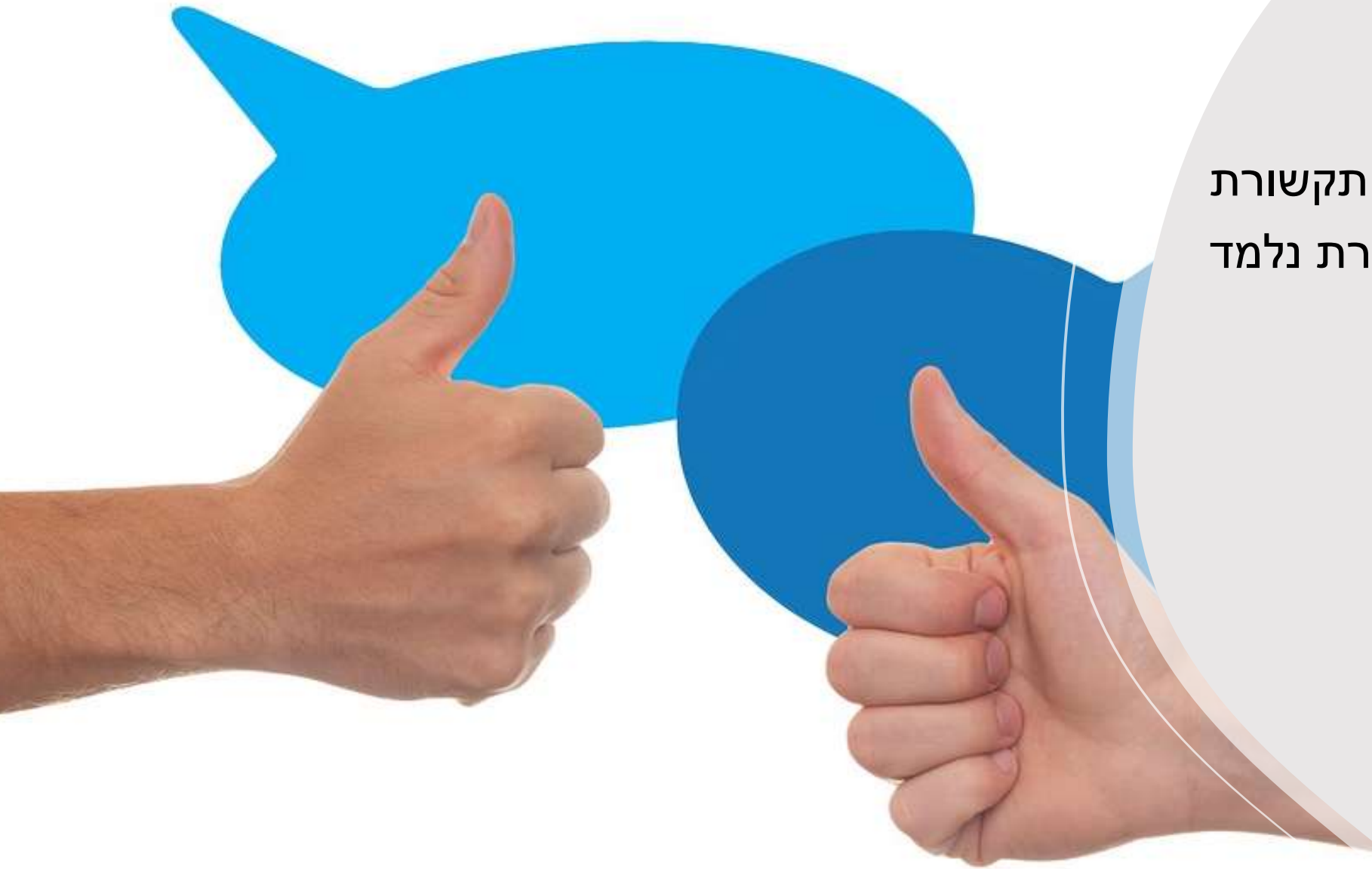
רצון לעזור לו לקחת אחריות על מצבו הרפואי

רצון לשפר את ההתחשבות שלו בסביבתו

ניסיון לשפר את תפקודי היום יום של הבן

ניסיון לשפר את התקשורת בתוך המשפחה

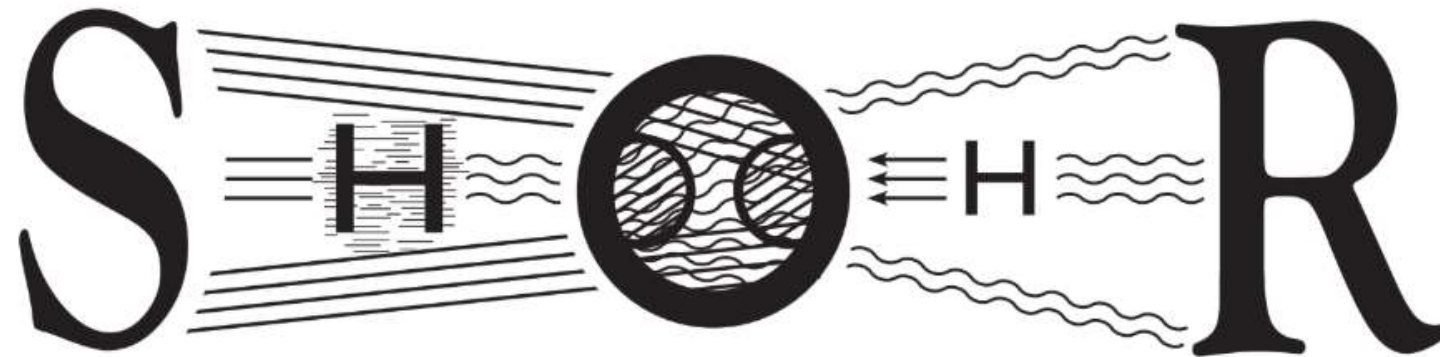
שפור הקשר עם הגורמים המטפלים



בבסיס ההתמודדות נמצאת התקשורת
על מנת לשנות את התקשורת נלמד
לתוֹר...

מה זה תיוֹר?

מודל התיווך





התפקיד של המתווך הוא
לעשות שינוי בעצמו, שינוי
שיאפשר את התקשורת

שינוי בעצמי????

- הכוונה איננה "אני צריך להשתנות" או "בני צריך להשתנות"

- אלא משהו בשיחה ביניכם צריך להשתנות

- כפועל יוצא:

- התקשורת תשתנה

- אתם תשתנו



מסע העברה מ"אתה" לאני

- הקורס מאפשר לבן המשפחה לערוך שינוי בראש וראשונה בעצמו
- "אני לוקח אחריות על רכישת כלים להבנת תהליכי חשיבה וכיצד מסרים שלי מתפרשים ומשפיעים על אירועים בחיי היום יום"
- "בעבר, כשלא ידעתי מה עובר על הבן, לא יכולתי לתווך באמת בינו לבין המערכת המטפלת. היום, אני יכולה אכן לומר בפה מלא, שאנחנו ציר חשוב, כי אנחנו מכירים את הילד שלנו..."

לומדים

...בוחנים...ומתרגלים...

- אנחנו בוחנים ולומדים על התקשורת שלנו באמצעות **ניתוח אירועי חיים לפי עקרונות התיווך**

מהו אירוע חיים?

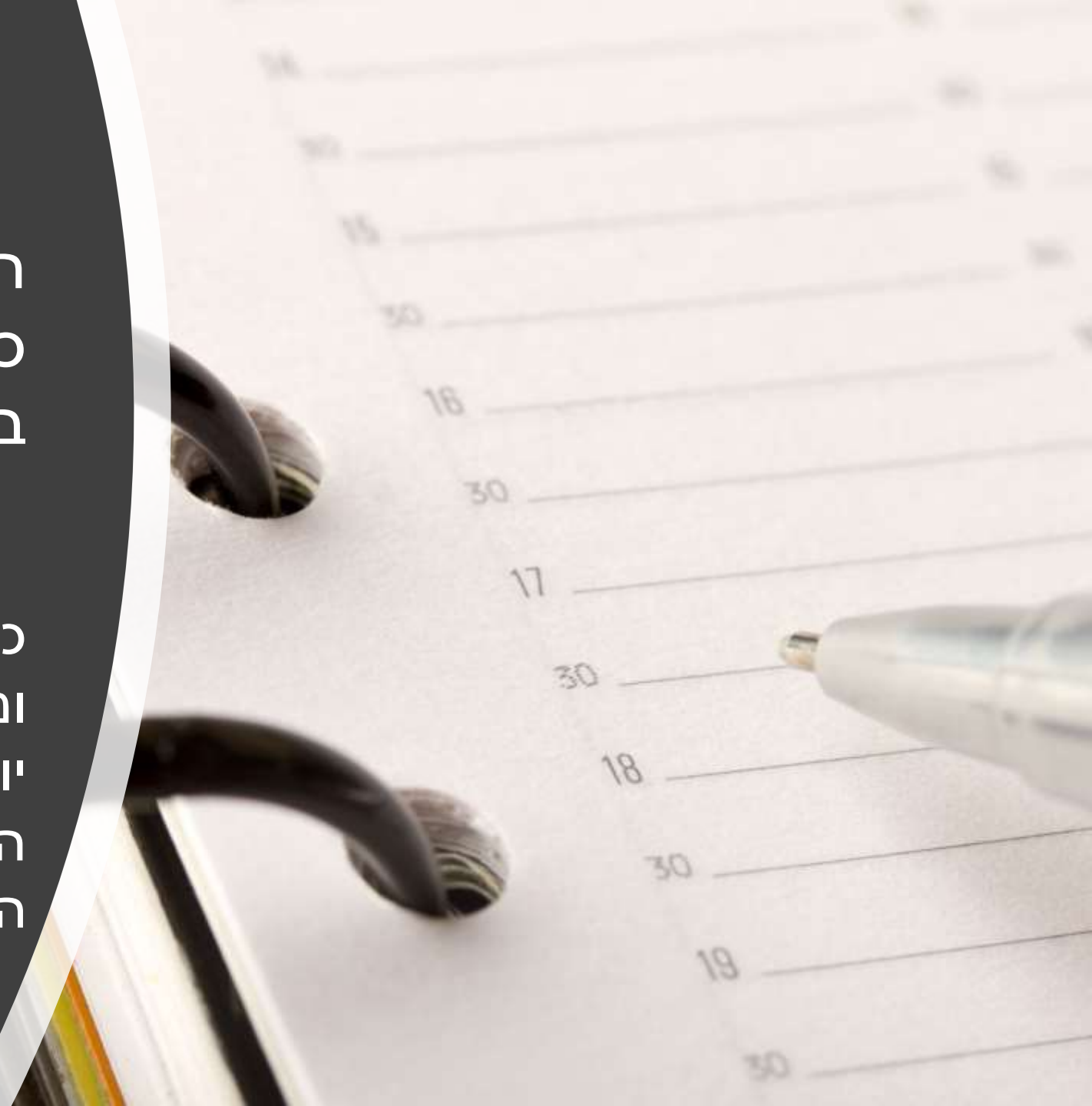
- התרחשות בין לפחות שני אנשים במקום מסוים, בזמן מסוים על נושא מסוים.
- בין האנשים מתקיימת תקשורת עם מטרה מכוונת של לפחות אחד מהמשתתפים.



כתיבת אירוע חיים

ההתרחשות צריכה להיות מתוארת כתמונה, תסריט או קטע מהצגה (לא בתמצית או סיכום).

כרקע, יש לציין מי השתתף באירוע, היכן ומתי הוא התקיים. איך המשתתפים בו יושבים או עומדים (ה- setting של הפגישה), מה אמרו המשתתפים? ומה התרחש בסיטואציה.



איך אירוע חיים נראה?

זמן:

מקום:

משתתפים:

תיאור האירוע:

השאלות, דילמות שיצאתי אתם מן
האירוע





האתגרים בכתיבת אירוע חיים

- לבודד אירוע אחד מתוך רצף של תקשורת: כל אירוע קשור לאירוע קודם
- כל האירועים קשורים גם להיסטוריה שלנו
- על מנת לכתוב אירוע עלי להסתכל "מהצד"
- האירועים סוערים (חוויה שאני בלונה פארק רגשי)



הפתרון

- להוציא את האירוע מהקשר- באמצעות כתיבתו
- לתת לאירוע גבולות חיצוניים
- ראשית, לשחזר רגע בו חשתי תסכול או חוסר נוחות בשיחה
- שנית, לתת לשיחה זו גבולות גזרה (מקום, זמן)
- לכתוב את מה שנאמר ומה שקרה גם אם אני לא זוכר את המילים המדויקות.

זה לא קל!

—

לא לשכוח!

מה הדילמה
שנשארת איתך
בסוף האירוע?



הרחקה והפרדה

- כתיבת האירוע מאפשר הפרדה
 - ביני ובין האירוע
 - בין האירועים השונים
- כך ניתן להתבונן וללמוד על התקשורת שלנו
- כתיבת אירועי חיים הינו אמצעי שעוזר לנו להסתכל מהצד
- יוצר הרחקה: אני יכול "לראות" את עצמי, את האחר...
- כשאני "רואה" את התנהגותי, אני יכול להתבונן בה ולהבין את מה שקרה לי ומה הייתי רוצה לשנות לפעם הבאה שתהיה השיחה דומה.



ניתוח אירוע חיים

- יש דרכים שונות ומגוונות לניתוח אירועי חיים. בקורס קשת לומדים לנתח אירועים לפי נושאים שונים
- היום נתנסה בסוג אחד של ניתוח אירוע....



תרגיל

• **המשתתפים:** אמא עם הבן, שמוליק

• **זמן:** יום ראשון בערב

• **מקום:** שיחת טלפון

• **אמא:** מצוין, מה חדש? מה שלום החבר שלך? (היחיד בגילו)

• שמוליק: רבתי איתו.

• **אמא:** למה?

• שמוליק: כי הוא תמיד בא אליי ואני לא רוצה לבוא אליו.

• **אמא:** למה?

• שמוליק: כי קשה לי שההורים שלו הבית.

• שמוליק: אמא, מה את עושה ביום יום?

• **אמא:** אני עובדת קשה בהוראה.

• שמוליק: אבל את לא מרוויחה טוב כמו בהייטק.

• **אמא:** נכון, אבל אני מרוצה.

• שמוליק: אני אעבוד בעבודה שמרוויחים בה הרבה כסף.

• **אמא:** אתה יכול לעבוד. אמרת שאתה אוהב מכוניות אז קדימה.

• שמוליק: את יודעת היה לי מצב רוח טוב כשדיברתי איתך ממש הרסת לי אותו

• **אמא:** מה????

• שמוליק: אני שונא אותך.

• **אמא:** מה????

• אל תבואי לשבת. שרק אבא יבוא אליי. אותך אני לא אוהב.

• **הדילמה:** למה הוא מתקיף אותי ככה? אני רק רוצה את טובתו!!

• בעלי נוסע אליו עכשיו כי הוא לא מרגיש טוב.

• בשבת אנחנו אמורים לבוא אליו. ובגלל השיחה הוא לא רוצה שאבוא.

ניתוח אירוע חיים
לדוגמה:

מי יצא מרוצה?

מי לא יצא מרוצה?

מה אפשר לעשות כדי שכולם
יצאו מרוצים?

היום התנסו
באסטרטגיה
לדוגמה
שלומדים בקורס
קש"ת

אז מה ניתן ללמוד מכך ?



לחשוב על מטרת השיחה

- לא רק התוצאה חשובה אלא התהליך שבה היא מתקיימת.
- היכולת להסתכל לא רק על מה שאני אומר אלא מה קורה לנו שם
- המטרה הינה לנהל תקשורת נעימה, לא להשיג תוצאות
- לחשוב על עוד מצבים בהם אנחנו יכולים לתכנן תקשורת נעימה, מגוונת, מאפשרת
- אפשר וכדאי לדבר על מוסיקה, כדורגל, אוכל ולא רק על לקחת תרופות



הרחבת מנעד האפשרויות לתגובות בשיח המשותף

- למרות שהתקשורת לעיתים אינה עובדת, אני מוצא את עצמי **מנסה שוב ושוב** את הדרך שנראית לי הנכונה לתקשר עם בן המשפחה שלי.... (אני תקוע...?)
- אפשר למצוא דרכים אחרות לפעולה. זה דורש ממני **להקשיב** למשהו אחר
- נדרש ממני **לא להתעקש על המסר** (אתגר). ככל שאני קשוב לקהל שלי ייתכן שהפתרונות והאפשרויות יעלו ממנו...
- מאפשר לנו להרחיב את הרפרטואר של פתרון בעיות
- מאפשר לנו להיות **גמישים** יותר



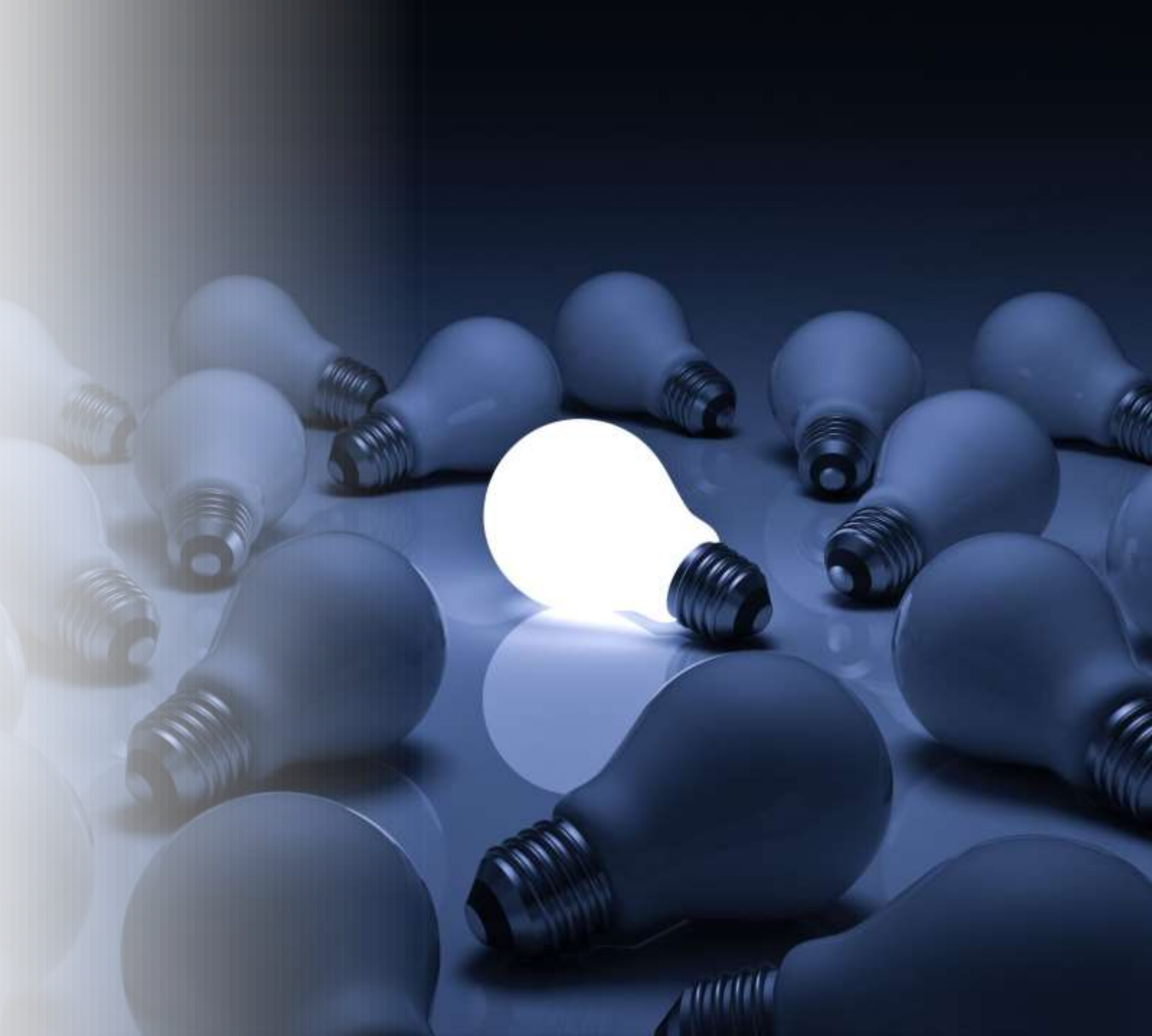


הקשבה

- לפעמים הקשבה זה להבין שעכשיו זה לא הזמן
- החוכמה לדעת מתי לדבר (כששנינו פנויים ורוצים לדבר)
- להבין שייתכן שהפתרון לא אצלי (יש עוד אופציות)

היכולת "להסתכל" על השני – נקודת המבט שלו

- בניתוח האירוע אנחנו מנצלים את ההרחקה שנוצרת ומסוגלים לבחון אותו מנקודת מבטו של האחר
- יש סיכוי גדול אפילו שהנמען רואה את השיח בינינו ואת המסר בינינו בצורה שונה מאיתנו **לחלוטין**
- להבין איך הוא תופס את הנושא



לסיכום: מה
למדנו היום?

המטרה הינה לסגל תקשורת
שתאפשר לכם לחיות חיים
"נורמליים" ומשמעותיים

שהמשפחה כולה תנהל
שגרת חיים ותחזור לתפקוד
משפחתי



מה עוד?

- אנחנו יכולים להיות סביבה מקבלת, מאפשרת שתומכת בשינוי כשהצורך מגיע, ומלווה את האחר בתהליך שלו
- זה אתגר גדול שכן אנחנו כבני משפחה רוצים "לעשות את השינוי" ולעזור בכך לבן המשפחה שלנו

מה עוד?

- להיות קשובים ל- setting:
- לבדוק מתי מתאים לדבר
- לבדוק מתי מתאים לשתוק
- לשאול האם מתאים לך לדבר
עכשיו
- איפה, כמה
- לבדוק מה כן מתאים לך



מדברי בני המשפחה

- "הגעתי לזה אחרי למעלה מעשרים שנה מאז שאובחן בני כנפגע נפש. היום אני ממליצה להורים להשתתף בקורס קש'ת מוקדם ככל האפשר. למה לסבול כל-כך הרבה שנים, בלי תקשורת טובה, כשיש לך את זה ליד הדלת?"

- "בקורס קיבלתי שפה. למדתי שכדי להיות גמיש בחשיבה ובהתנהגות, צריך שיהיו בארגז הכלים שלי ושל בעלי כלים מגוונים..."



מדברי המשתתפים

- "הקורס נתן לי תקווה שאפשר גם אחרת..."
- "הקורס הוא כמו פעמון שמזכיר לי איך אפשר..."
- "באתי כדי להפסיק להתרגז, אני עדיין מתרגז אבל לעיתים גם יודע ומבין למה, ולעיתים יודע איך לא..."
- "עכשיו אני יודעת לעשות סדר באירועים בחיי, למדתי לעשות סדר, לטפל באחד אחד..."
- "אתם עושים לילדים החולים שלנו הורים בריאים - הורים מחלימים..."



ומעט תוצרים

- הבן שהחל לדבר אחרי שש שנים שלא הוציא מילה
- הבן שאוהב כל כך ספרים והלך סוף, סוף לסטמצקי לבד ...
- הזוג שנסע לבד לבלות בחו"ל שבועיים, מה שלא עשה כל שנות מחלת ילדו
- האם שסיפרה שמבינה אחרי שנים את סבלו של בנה וכאבו.
- הרווחתי מחדש את אשתי
- האחות שהחליטה לספר בסמינר....
- ועוד





ניתן וכדאי ללמוד איך ליצור תקשורת קוגניטיבית מתווכת

קורס קשת מתקיים במרכזי יעוץ למשפחות

קורס קשת נפתח כל שנה בקריה האקדמית אונו

לפרטים נוספים:

אנדראה רפפורט: 052-2040277

רכזת פרויקט קש"ת