



# התמודדות עם מתבגרים בעת משבר

חוברת הדרכה להורים

מופץ חינם להתמודדות בתקופת  
**משבר הקורונה**

חוברת הדרכה להורים

## התמודדות עם מתבגרים בעת משבר



כל הזכויות שמורות

ניתן בשמחה להפיץ חוברת זו לזיכוי הרבים

אשר מופץ חינם להתמודדות בתקופת משבר הקורונה

נכתב ע"י משה אריה כהן

כ"א אדר, תש"פ, בני ברק, ישראל

למשלוח ישיר לתיבת המייל שלכם | לשליחת תובנות ושאלות

שלחו מייל לכתובת - [mc4162656@gmail.com](mailto:mc4162656@gmail.com)

להזמנת הרצאות | פגישות ייעוץ

ניתן להשאיר הודעה במס' – 03-7563037

מדריך זה נועד עבור הורים באשר הם, השואפים לשמור על ערוץ תקשורת יציב וחם עבור ילדיהם ובפרט עם ילדיהם המתבגרים גם בעת משבר. במיוחד כעת בתקופת "משבר הקורונה" שנפל על כולנו, כולנו תפילה לשוכן במרומים שישמור על כולנו בריאים ושלמים.

גם אתם מרגישים לחץ ודאגה מהמצב?

מנסים להשתלט על הכאוס שנוצר?

נתקלים עם מתבגרים משועממים בבית?

ילדיכם מכונסים וממעטים בדיבור?

יש לכם ילדים מפוחדים בבית ממה שיקרה?

מחפשים דרך איך לתת ביקורת לילדיכם באופן שיתקבל על ליבם?

### **בשבילכם נכתב המדריך הזה!**

תכנית "מתבגרים לחיים" מצטיינת באימון אישי וליווי נערים בשנות ההתבגרות. מדריך זה הינו פרי ניסיון מעמיק של עבודה רבת היקף עם עשרות מתבגרים והורים, שזכו לראות תוצאות פורצות דרך.

המדריך מציע גישה ייחודית לקשר מיטבי בעת משבר, ומביא לכם את כל הכלים לניהול תקשורת נכונה ובריאה עם ילדיכם למרות כל הקשיים שלהם בתקופה יחד עם הקשיים שלכם ההורים בעת הזאת, למען הקלה מרבית לצד זמן איכות ומשמעותי עבורכם ועבור ילדיכם.

## משה אריה כהן | יועץ חינוכי . מאמן אישי, NLP מוסמך.

שלום לכם הורים יקרים –

שמי משה אריה כהן, יועץ חינוכי, מאמן אישי ומטפל NLP.

אני חבר בלשכת המאמנים בישראל ובאגודת היועצים והמטפלים של מכון ינ"ר. בעבודתי השוטפת אני מרצה בהשתלמויות למורים ומשמש כיועץ חינוכי במסגרות לימודיות. במסגרת תפקידי אלו הייתה לי ההזדמנות להכשיר מורים לניהול כיתה, ובעיקר - הקניית כלים לעבודה עם ילדים מתקשים, התמודדות עם בעיות רגשיות, עיצוב התנהגות והצבת גבולות באופן מיטבי.

לאורך השנים ליוויתי מתבגרים רבים, וחוויתי מקרוב את ההתמודדות המשמעותית שלהם ושל הוריהם, בתוך המערכת החינוכית. בסייעתא דשמיא רכשתי ניסיון של למעלה מעשור, בליווי נערים ובחורים להצלחה.

עבודתי מתמקדת במתן ייעוץ וליווי למתבגרים, החווים תקיעות בחייהם (כולל בחורים מתבגרים ואברכים צעירים), או מצבי תסכול וקושי רגשי המשפיע על איכות חייהם. מתמודדים יקרים אלו חשים קושי רגשי בתפקודם, לעיתים רגשותיהם צפים והם חרדים או כועסים, הם חווים כישלונות במעגל העצמי ובמעגל הסביבתי, והם מחפשים לממש את עצמם ולסלול נתיב להצלחה.

במסגרת התכנית שייסדתי "מתבגרים לחיים" אני מלווה את ההורים וילדיהם, בחזרה לשגרת חיים רגועה, התמודדות רגשית מווסתת ורגועה, וכן חזרה למסגרת לימודית תקינה, תוך הצבת מטרות ומימוש הרצונות האישיים. האימון משליך לטווח ארוך ומוביל להצלחה בחיים גם מעבר למסגרות החינוך. כל זאת על ידי תהליך מובנה המותאם באופן אישי לכל אחד, לפי המטרות שאנו מציבים יחד בתחילת הדרך.

בסיס העבודה שלי נקרא "**משולש הצלחה**" - חיבור משותף של המתאמן, ההורים, והצוות החינוכי במסגרת הלימודית - אל התהליך. החיבור המשולש מסייע לבצע את השינוי מתוך תחושה של תמיכה ועידוד.

את דרכי התחלתי, במטרה להיות "אבא מקצועי" ולבסוף ברוך ד' אני זוכה לעזור לעוד ועוד הורים להיות "הורים מקצועיים" לצד הנחיית קבוצות מורים כיצד להיות "מורים מקצועיים". מאחל לכולנו הצלחה גדולה בשליחות חיינו.

בברכה

**משה אריה כהן**

מתבגרים לחיים

## תוכן עניינים |

7	הקדמה
7	תפילת ההורים להצלחת ילדיהם
9	תפילת הילדים בכל עת
9	תפילת הילדים בעת צרה ומשבר
11	התנהלות מיטבית בבית בתקופת לחץ
11	אמונה כיסוד ועמוד תווך לצליחת תקופת המשבר
12	כמה הקב"ה אוהב אותנו?
13	דרכים להרגיע את הילדים מפחדים ולחצים
17	תקשורת עם הילדים המתבגרים בעת משבר
18	איך מתבגרים מתמודדים עם חרדות ולחץ
19	משוב וביקורת
20	בין הורים למתבגרים - באופן כללי
20	קונפליקט הנראות
21	מצווה וחובה
21	הקשבה
21	ניהול התקשורת
22	רכיבי יסוד לשיחה אישית:
24	ציפיות והצלחה
26	ציטוטים נבחרים מתוך מכתבי ברכה והמלצה

ראשית כל דבר – תפילה. לפני כל חשיבה, דיון, מסר בעניין חינוך הילדים, חשוב לזכור להתחיל בתפילה לסייעתא דשמיא, ובבקשה שמנחה להצליח בשליחותנו. על כן נפתח ראשית את החוברת הנוכחית בהקדמה קצרה אודות חשיבות התפילה להצלחת חינוך הילדים, וכיצד לעודד ילדים להתפלל בעצמם.

האדמו"ר מבעלזא, נשאל פעם איך יתכן שלא נקבעה בתפילת שמונה עשרה בקשה על ילדים טובים ההולכים בדרך הישר? וענה שהיות וכוח התפילה הוא אדיר מאוד לכן יש גם התנגדות גדולה "שבאים מלאכים ומבלבלים את המתפלל או מקטרגים לפניו יתברך שהמתפלל אינו ראוי לזה" וכיוון שבקשה לילדים טובים היא בקשה כה גדולה, לא רצו אנשי כנסת הגדולה לתת כוח לבלבל תפילה זו- לכן נזכרה בסתר בתוך התפילה בברכת "מודים" שם יכוון במילים "לדור ודור" על בני כשרים וטובים<sup>1</sup>.

### תפילת ההורים להצלחת ילדיהם

תפילות ההורים כוחן יפה תמיד וביחוד בזמנים המקובלים לכך, כמו בזמן ברכת הבנים בערב יום כיפור, ובעת הדלקת נרות שבת, משום כך מנצלות אימהות את הרגעים היקרים שלאחר הדלקת הנרות לתפילה חרישית לפני השי"ת כי ילדיהן יזכו לגדול כיהודים יראי שמים, ולא יושפעו חלילה מפיתויים המנסים להטותם מהמסילה העולה בית קל.

הורים צריכים להתפלל תמיד אל השי"ת כי יגונן על ילדיהם מפני השפעות מזיקות ויודרכם בדרך הישר תפילות אלו הכרחיות ומתאימות לתקופתנו יותר מתמיד. כאשר הסכנות תמידיות ומשמעותיות - התפילה היא אמצעי ההצלה היחיד הנמצא תמיד בהישג ידינו, בעזרתה אנו מקווים לסייעתא דשמיא לה אנו זקוקים נואשות. ה'משנה ברורה' כותב: "ותמיד תהיה תפילת האב והאם שגורה בפיהם להתפלל על בניהם שיהיו לומדי תורה וצדיקים ובעלי מדות טובות ויכוון

<sup>1</sup> שטיינבך, עזרי מעם ד', בשם הרב פאלק.

מאד בברכת "אהבה רבה" ובברכת התורה בשעה שאומרים "ונהיה אנחנו וצאצאינו..." וכן כשאומר ב'ובא לציון': "למען לא ניגע לריק ולא נלד לבהלה".

פעם הגיע יהודי אל הרבי מסאטמר ובפיו בקשה לברכת הצלחה בחינוך בניו, תשובתו של הרבי היתה: "מוטב לך להשכים קום ולהזיל דמעות על ספר תהילים, בתפילה כי תזכה להצלחה בחינוך הבנים"<sup>2</sup>. ב'אגרת התשובה' כותב רבינו יונה: "תהא האשה זהירה להתפלל ערב ובקר וצהרים, ובסוף תפילתה יהא עיקר תחנוניה על בניה ובנותיה שיהיו יראי שמים ושהיו בניה מצליחים בתורה כי עיקר זכותה של אשה לעולם הבא שבניה עובדים להשי"ת ועושים רצונו ויראים אותו, וכשהיא בבית עולמה ובניה יש בלבם יראת שמים ועוסקים בתורה ובמצוות נחשב לה הדבר הזה כאילו היא בחיים ועושה כל המצוות והיא במעלות עליונות לעולם הבא".

כאשר הביא אדם את בנו הפעוט אל מרן הגרי"ז, וביקש שיברך את ילדו כי יזכה להיות תלמיד חכם וירא שמים נענה לו הרב מבריסק: "תלמיד חכם הוא יהיה כפי שתלמד עמו, וירא שמים כפי שאתך תתפלל עליו..."<sup>3</sup>. בעיני הרב מבריסק תפילותיה של אם לעתידו של בנה הרך היו בעלות חשיבות עליונה. בדומה לכך מסופר כי החזון-איש התייחס לעובדה שאנשים שבים לחיק היהדות לאחר דורות של ניתוק ממנה, ואמר כי הם זכו לכך בזכות סבתם או אם-סבתם. הוא הסביר כי כאשר הדור הראשון הפנה עורף ליהדות גרם המעשה לצער עמוק לאמם אשר שפכה דמעות מרובות, אותן דמעות חמות הן שהחזירו את צאצאיהן בדורות שלאחר מכן אל דרך הישר. בהקשר זה אנו מוצאים כיצד מוזכרת במיוחד תפילת האם על בניה: "רחל מבכה על בניה מאנה להינחם" (ירמיה לא יד). מסופר כי פעם הביאו לפני החפץ חיים ספר תהילים ישן שהיה שייך לאמו, לקחו בידיו ונשק לו באהבה באמרו לסובבים אותו: כמה דמעות שפכה אמי זכרונה לברכה בספר תהילים זה, יום יום בטרם בוקר היתה שופכת שיח ומתפללת לה' שיגדל ילדה ליהודי ישר וטוב...<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> חינוך ישראל, בהקדמה

<sup>3</sup> תולדות יעקב

<sup>4</sup> חייו ופעלו של החפץ חיים



## תפילת הילדים בכל עת

מומלץ מאוד ללמד את הילדים להתפלל על הצלחתם, ואף על המובן מאליו- על הצלחה בלימודים ועם חברים גם אם הם כבר מוצלחים בלי עין הרע. אחת ההזדמנויות שניתן ללמד את הילדים להתפלל על כל פרט ופרט בחייהם, היא ביום הולדתם, מעבר לברכות הכלליות חשוב לפרט: "ד' יברך אותך שתהיה תמיד שמח, יהיו לך הרבה חברים, יהיה לך טוב איתם, יהיה לך עם מי לשחק, יהיה לך טוב בחיידר, תהנה שם, הרבי יהיה מרוצה ממך, תבין את כל מה שהרבי מלמד, לאבא ואמא יהיה ממך הרבה נחת" וכדו'. כשהילד מבין מעט יותר, ניתן גם להסביר את מה שדוד המלך אומר "בני אני היום ילדתיך, שאל ממני ואתנה"... ככל שהילדים גדלים הם מבינים יותר את המשמעות של תפילה. אם בגירסא דינקותא שלהם תהיה שגורה תפילה אישית על כל צורך וענין הרי זה רווח עצום.

## תפילת הילדים בעת צרה ומשבר

אנו הרי יודעים את גודל כוח התפילה לסייע להצלחת כל אחד ואחד. וידוע לנו שבכל תקופה קשה הקב"ה ממתין לתפילותינו, וברוך השם גם ראינו לכל אורך השנים איך התפילות של כלל ישראל התקבלו בברכה אצל בורא כל העולמים, שהנחיל לאבותינו ישועות ונחמות.

בנוסף לכך, ידוע לכולנו מה שחז"ל מספרים על הכוח העצום שבתפילתם של תינוקות של בית רבן, גם את גזירת המן הרשע הצליחו תפילותיהם של תשב"ר למחוק ולהעביר מאת כלל ישראל. לא בכדי המן הרשע ניסה בכל כוחותיו למנוע מהם את התפילה והזעקה ליושב במרומים שיחלץ את כלל ישראל בגזרותיו הרעות.

בעת כזאת, שיש מתח, חוסר וודאות, ובעיקר חרדה 'מה יקרה' יש מקום להנהיג כל אחד בביתו, להרבות בתפילה, לעודד את ילדינו להתפלל, נוכל לקיים תפלה במשפחה כמו סדרי תהילים בחלוקה כך שכל ילד וילדה ירגישו חלק מהתפילה המשפחתית למען הצלת כלל ישראל בכלל ואת המשפחה בפרט מאת הנגיף שמשתולל בעולם.

**בימים אלו, יש לנו כהורים הזדמנות פז בלימוד ילדנו את מהות התפילה,** רבים מהילדים מתקשים להבין את הנאמר בתפילות, מעבר לשפה הם לא

מבינים מה זה קשור אלינו? ולמלשינים, פגע רע, מדבר מילטתנו, ומחליים רעים ורבים ונאמנים דיליתנו, אבינו מלכינו כלה דבר וחרב... מנע מגיפה מנחלך.. וכן בעוד הרבה מקומות בתפילה, הילדים ידעו לומר "אלו דברים שהיו בעבר", זה לא קשור אלינו. החכמים שבהם ידעו לומר ולהסביר שמתפללים על כל זה כי חז"ל תיקנו זאת בעבר, אז זה הפך לחלק מהתפילה.

והנה כיום, פתאום מתחילים להבין על מה התפללנו כל השנים, כן שלא יקרו דברים כאלו גם בימים אלו. אם כן אנו כהורים יכולים לקחת את הסידור, וללמד את ילדינו איך כל חלק בתפילה יש לה משמעות תמיד בחיינו. חשוב להבין כל דבר ודבר על זה מדבר ומה אנו מבקשים, וממילא להבין את הרעיון המרכזי שבתפילה "שהקב"ה אוהב את תפילותינו ומחכה לתפילות שלנו, והוא נענה לבקשותינו". ובידו לחולל כל דבר בעולם, ולא בכדי אנו מזכירים בתפילה גם דברים שהיו בעבר.

הרווח הגדול שנוכל לקחת מכל התקופה, שהילדים ילמדו איך להתבונן במילים של התפילה, ולחבר כל דבר לרגש וההבנה גם בימינו, ולהבין שגם דבר שהיה בעבר יכול להתרחש ולכן אנו מתפללים.

## התנהלות מיטבית בבית בתקופת לחץ

חשוב מאוד לקחת את המושכות כהורים המשמשים לבוגרים  
האחראיים ועלינו הילדים בוטחים, ואת רגשותינו הם קולטים  
במהירות ומשם שואבים את הכוח להתמודדות.

## אמונה כיסוד ועמוד תווך לצליחת תקופת המשבר

חובה עלינו לזכור, וממילא להזכיר לכלל בני הבית, שכולנו נקלענו למצב זה  
מתוך ההשגחה של בורא עולם ובטוחים אנו שהקב"ה ברוב רחמיו ישמור עלינו  
מכל רע גם בעת הזאת. חשוב להשמיע בבית משפטי אמונה וביטחון, מתוך  
מקום בוטח ובטוח, על אף שזה נראה כמובן מאליו, עדיין ילדנו מתחזקים מכל  
חיזוק שאנו נותנים להם, דווקא בעת הזאת יש להרבות באותם משפטי חיזוק עוד  
ועוד, לא להאמין כמה הקשבה נקבל למשפטים מעין אלו.

דוגמא:

**"אנו ההורים מצדנו נעשה ככל שבידנו לסייע לכם הילדים לצלוח  
בבטחה את התקופה, יחד נבטח בה' ונתפלל, ואנו מאמינים בני  
מאמינים שהקב"ה יציל אותנו מכל רע, וגם מנגיף הקורונה".**

כמה נכון לקשר את התקופה ליציאת מצרים, כן בחודשים אלו כלל ישראל ידעו  
במשך הדורות כל כך הרבה ניסים, ממצרים, ועד שושן בירה. חשוב להזכיר את  
מה שאנו אומרים בהגדה:

*"והיא שעמדה לאבותינו ולנו, שבכל דור ודור עומדים עלינו לכלותינו והקב"ה  
מוציאנו מידם"*

כן, הקב"ה מציל אותנו מכל דבר רע! ביכולתו להציל אותנו גם מהנגיף הקשה  
הזה, בדיוק כמו שהוא ברא וייצר את הנגיף. כמו שהקב"ה "פסח" על בתי  
היהודים בליל מכת בכורות, כך גם בימינו הקב"ה ידאג שהנגיף "יפסח" על  
בתינו.

## כמה הקב"ה אוהב אותנו?

שאלה זו אני שומע הרבה בפגישות שלי עם מתבגרים אצלי בקליניקה, בדרך כלל מתבגרים הנמצאים בעת קושי ומצוקה, משבר ודאגה, ואנו בונים להם מסלול צמיחה ודרך שיקום, הם שואלים "אבל למה שהקב"ה ייתן לי את זה? כבר מיציתי את כל הזכויות המגיעות לי".

חשוב להזכיר לילדנו, שגם אבותינו במצרים היו ב-מ"ט שיערי טומאה ועדיין הקב"ה בא לגאול אותם בעצמו כמו שנאמר "אני ולא שליח". כאן אני אוהב לומר למתבגרים "אתה עדיין רחוק מהמצב שאבותינו היו במצרים", נאסוף את כל המצוות והמעשים הטובים, התפילות, גמילות החסדים, שעות הלימוד, כוחות הנפש בהתגברות בחיי היום יום, הקב"ה רואה וזוכר הכל.

ילדים שמגיעים לשאלות מעין אלו, עדיין לא מצביע על "חרדה רוחנית", אם אנו רואים ילד שנכנס לחוסר תפקוד משמעותי מתוך חששות מעין אלו, יש להפנות לאיש מקצוע לבירור מצבו, ולבדוק אם הוא צריך סיוע מקצועי.

**ככל שאנו הורים נוכיח לילדים כמה אנו מעריכים אותם על כל מה שהם עושים, נחסוך מהם "חרדות רוחניות" ונתן להם הביטחון שהקב"ה גם אוהב אותם.**

## דרכים להרגיע את הילדים מפחדים ולחצים

נשתדל בכל כוחנו לעמוד **לעזר** המתבגרים שלנו **ולא כנגדם!**

אז איך מרגיעים ילדים מפוחדים? איך ממלאים את הזמן לילדים בכלל ולמתבגרים בפרט כך שלא יהיו משועממים? אז ישנם כמה דרכים מומלצות:

ככל שנמלא את הזמן בעיסוקים טובים וממלאים, נחסוך חרדות ופחדים ומחשבות אודות המצב הנוכחי.

\*\*\*

**הדבר הראשון "להבין ולשתף":** ראשית חשוב להבין מהו הפחד והחרדה שכולנו חווים, וכמובן גם הילדים חווים חוסר ידיעה, אבל עדיין יש לנו בחיים עוד הרבה מצבים של חוסר ידיעה ושם אנו לא נכנסים לכאלו פחדים ולחצים? מה יש כאן בשונה משאר הדברים?

המשפיע הגדול והעיקרי שלנו הוא "כוח הדמיון", כמטפל בNLP אני משתמש הרבה בכוחות הדמיון בכדי להוביל אשים ונערים למסלול הנכון. בעזרת הדמיון אפשר לחדור לתת מודע, דבר שקשה לביצוע בלעדיו. כשאנו מטפלים דרך התת מודע אנו מצליחים להניע את האדם לפעול ע"פ רצונותיו באופן טבעי. דברים אלו הוכחו מדעית, שהאדם מונע יותר מהתת מודע מאשר במודע.

הפחד הגדול שלנו נסוב סביב 'מה יקרה', כאן הדמיון נכנס בכל כוחותיו וכל האפשרויות העומדות לרשותו, וכל הדמיון מנותב לכיוון השלילי. אכן יש לדמיון על מה לסמוך, עדות לכך אנו רואים ושומעים מה קרה במחוזות אחרים. והאם מה שקרה לאחרים יכול לקרות גם לנו ח"ו?

כל ההסבר הנ"ל מומלץ להסביר לילדים ולמתבגרים בפרט, לשתף בחלק מהנתונים כך **"שילדים יהיה מידע מוחשי"**, כשהידע הוא מוחשי נרגעים משום שהוא חוסם את הדימיון.

כאן המקום לקחת את כוחות הדמיון לשרותינו, ולנסות כמה שיותר לדמיין את המצב החיובי, וגם את זה לבסס על נתונים אמתיים ממה שמתרחש בעולם, כמה אנשים החלימו מהקורונה, איך בסין מתאוששים כבר ומתחילים לחזור לשגרת חיים. להבין שרוב הנדבקים בנגיף מחלימים, כמה אנשים שנדבקו דיווחו שההרגשה הייתה כמו שפעת רגילה.

כמובן, אחרי שהנתונים מעט ברורים ומוחשיים יהיה יותר קל לדבר על חובת הזehירות בשמירת הכללים שמשדד הבריאות מנחה, "חובת ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", הכל ממקום יותר מוחשי ורגוע.

\*\*\*

**הדבר השני "עידוד לסדר יום":** הוא לעודד את ילדנו לשמור על סדר יום ברור ויציב כבשגרה, וזאת בכדי לתת תחושת ביטחון ויציבות. הדבר מוכח, אדם עם סדר יום ברור, הוא יודע מתי היום מתחיל ומתי הוא מסתיים הוא מרגיש **"שליטה במצב"**, ומקבל תחושת ביטחון.

קובעים זמן קבוע לתפילת שחרית, ארוחת בוקר (חובה לשמור ולא לדלג), זמן לימוד מוגדר, זמן משחק, ארוחת צהרים (חשוב בקביעות). זמן הערב חייב להתנהל כבכל יום, זמן משחק, ארוחת ערב והתארגנות לשינה בזמן הקבוע.

יש לזכור שלילדנו יש קושי לבנות ולעמוד על סדר יום בזמן של לחץ וחרדה, ויציאה מהשגרה. הם זקוקים לעזרה שלנו לסדר את היום. חשוב לעשות זאת בנועם, ממקום של עזרה:

**"אתה רוצה שאעזור לך לבנות את הסדר יום? שתהיה רגוע ממה שקורה בכל שעה? אם תרצה אני כאן בשבילך".**

\*\*\*

**הדבר השלישי "התמודדות משותפת":** למצוא עיסוקים משותפים לכל בני המשפחה, הרבה ילדים ומתבגרים בפרט יש להם את הנטייה להסתגר עם עצמם או באמצעות הספר ולהתנתק מכל הקורה. התפקיד שלנו לסייע להם לפעול ולהפעיל שיהיו חלק מכל בני המשפחה. ברגע שכולם עסוקים יחד **"כולם מתמודדים יחד"** דבר זה מקל מאוד ונותן תחושת ביטחון והקלה.

כדאי מאוד להפעיל משחקים משותפים, או תוכניות ופעילויות חברתיות משותפות, וזאת משום ש**"משחק משחרר לחץ!"** דרך המשחק ניתן לשוחח על הקושי מתוך מקום של קלילות ושחרור, וכמובן הנערים מסיק חכמים ללמוד אחד מהשני איך להתנהל ברוגע למרות המצב, ובעיקר **"בלי לדבר על הקושי"**.

בתוך המשחקים המשותפים ניתן לשלב אלמנטים חברתיים כמו **"מחמאות אחד לשני"**, הילדים אמרים מאוד לאהוב את זה. ולנו כהורים יש חשיבות בעניין היות ו**"ילד שמקבל מחמאה נהיה לו טוב והוא נרגע!"**

\*\*\*

**הדבר הרביעי "הבעה רגשית":** לדבר רגשות ושיקוף רגשות. אחד מהדברים המהותיים ביותר למצבים מעין אלו המתרחשים כעת בעולם של "לחץ וחרדה" הוא שחרור רגשי באמצעות וויסות רגשי נכון ואפקטיבי.

אחד מהאמצעים לוויסות רגשי בא לידי ביטוי ביכולת של "הבעה רגשית", כן לתת שם למה שאני מרגיש, ולנסות להבין מדוע אני מרגיש כך, ובהמשך לחשוב מה אני רוצה להרגיש ומה אעשה בכדי שאוכל להרגיש כך.

למתבגרים רבים יש קושי בדבר, לכן מומלץ לסייע בפיתוח השפה הרגשית, עיקר הפיתוח נעשה על ידי שיתופים שלנו המבוגרים. כשמתבגר רואה אותנו המבוגרים מדברים רגשית הוא קולט שיש כזו שפה, וזה לא בושה לדבר רגשית, ולהיפך אנו נעזרים בשיח רגשי.

**חשוב לזכור מדוע אנו קוראים לו "מתבגר"? כי הוא עדיין לא מבוגר ורק מתבגר!**

איחוד כל המשפחה למצב של "כולנו מתמודדים יחד עם הלחץ" אף אחד לא לבד זוהי מטרה ראשונה במעלתה, ויכולה לגרור את כולם לדבר רגשית ולהביע את מה שמרגישים ללא בושה.

כאמור, אצל מתבגרים באופן כללי יש קושי לדבר על רגשות, "אני גדול כבר ולא מתאים לי לבכות או לומר ממה אני מפחד!" זוהי אחת מהטעויות המרות שבדורנו, נער מתמודד עם יכולת הבעה רגשית יפנה לקבל עזרה הרבה יותר מהר מנער מופנם רגשית.

***ולכן "כהורים יש לנו אינטרס לעודד את המתבגרים שלנו לדבר רגשית!"***



## תקשורת עם הילדים המתבגרים בעת משבר

ילדים מתבגרים שונים זה מזה באופן קיצוני ומשמעותי הרבה יותר משאר גילאים. כשאני מדבר על ילדים מתבגרים הרי הטווח הוא גיל תשע ועד גיל עשרים וחמש. חשוב להתייחס לעניין של הבשלות הרגשית, השפתית, והמנטאלית. כל אלו משפיעים ישירות על החוסם הנפשי בהתנהלות בזמן משבר.

נוכל למצוא את החזקים יותר שיודעים להתנהל כבשגרה, ידברו על הקושי אולי אפי' בתוספת חוש הומור, עדיין יחוו לחוצים כמו המבוגרים אבל בשליטה עצמית גבוהה בלי לקרוס. מנגד נוכל למצוא את אלו שלוקחים מאוד קשה כל מצב חריג, בפרט מצב של משבר עם אלמנטים של חרדות ולחצים, הדברים האלו גדולים מהם, ויש להבין אותם ולהתייחס אליהם בהתאם. כמובן בין אלו ואלו ישנם רמות שונות של בשלות רגשית, וחוסן נפשי.

### ילדיכם המתבגר מכונס בעצמו וממעט בדיבור?

שקט זה יכול להיות מאוד מבלבל, ישנם מתבגרים שזהו "שקט אמיתי" כחלק מהתנהלות עצמית ובוגרת במצב המשבר הם ממעטים בדיבור, לדבר רגשות מעט קשה להם, עדיין האירועים בשליטה, הם עושים את מה שמוטל עליהם בשלימות (לא תמיד...). מנגד ישנם מתבגרים שאצלם מדובר ב"שקט מדומה" כשלמעשה בפנים מתחוללת סערה רגשית שעלולה לצוף ולהציף אותו. לרוב ההורים יודעים את נבכי נפשו של בנם ויודעים לומר מה מבטא השקט שלו.

בכל מצב שרק יהיה, הדבר הנכון הוא להניח לבנכם להתמודד עם המצב ובעיקר עם "השקט". מה כן, אם זה נראה לכם חריג, תוכלו לשאול אותו "אם יש משהו שאנו יכולים לעזור לך, נשמח". ניתן גם להתעניין "אתה נראה סוער, מה אני יכול לעזור לך. יש חשיבות בשאילת שאלות ממקום של כבוד, ולא ממקום של מפקד או סתם סקרנות. הדבר מאוד מקשה על המתבגר להיפתח.

## איך מתבגרים מתמודדים עם חרדות ולחץ

אצל מתבגרים לחץ יכול לבוא לידי ביטוי בכעסים ולעיתים גם באלימות. לחילופין זה יכול להופיע בשעמום מתסכל! דבר שגורם למתח אישי של המתבגר עם עצמו, כי אינו מוצא מקום לעצמו. בנוסף הוא גורם ללחץ אצל ההורים, בפרט שם יש להם ציפיות מוגדרות שהמתבגר נדרש למלא ולעמוד בהם.

תחום נוסף שיכול לנבא לנו כהורים קושי ולחץ אצל הילד המתבגר, זה קימה מאוחרת בבוקר, ואי עמידה בזמנים במהלך היום. יש מקום להבין אותם "אם אין להם מה לעשות, אין להם סיבה לקום בבוקר, מובן מדוע יעדיפו להישאר מכוסים במיטה עד כמה שיתאפשר להם!"

הדבר הנכון להורים בהתנהלות מול מתבגרים בכל עניין רוחני **שהוא "לעמוד מהצד ולא להתערב"**. מה שיכול לקרות בעת התערבות כזו או אחרת לתפקוד הרוחני של המתבגר – **"גילוי התנגדות"** וכשמתבגר נכנס להתנגדות לרוב הוא זה שינצח, היות והוא חייב להוכיח שיש לו אחריות לחייו האישיים כי הוא גדול, ואם אנו ניקח ממנו את העצמאות הוא ירגיש תסכול, ואינו יכול להרשות זאת לעצמו. בנוסף המתבגר מכוון לרווח העכשווי בטווח זמן הקרוב, מאוד קשה לו לחשוב קדימה, ולחשב את העתיד שלו. ולכן, במקום העכשווי יש את **"ההוכחה כמה הוא שולט במצב"**.

לכן הדרך החכמה היא **"לתת לו שליטה במצב אך במסגרת שלנו!"** כלומר, אנו נותנים לו לבחור מתוך כמה אפשרויות שאנו מציגים בפניו. ואז הרווח שלנו הוא כפול, ראשית הנער הוא זה שבחר ושמח בהחלטה שלו, ורגיש בטוח מאיתנו ההורים והמבוגרים שאנו בוטחים בו, שנית אנו מרוויחים שכל התמרון הוא במסגרת שאנו קבענו. אכן חובה לציין שתהליך מעין זה דורש גמישות מרבית מאיתנו ההורים, ואשרי המשכיל...

\*\*\*

## משוב וביקורת

כללי 'עשה' ו'אל תעשה' במתן משוב וביקורת – נכון לכל זמן ועת.

להלן מספר כללי יסוד מ"רציונל למתן משוב יעיל ועם סיכוי שיתקבל":

**א.** מתן משוב או ביקורת ייעשה תמיד אחרי תיאום מראש וקבלת הסכמה ולא בהפתעה. וכמובן באופן אישי כשאין עוד נוכחים ששומעים. כך יגדלו הסיכויים שהדברים יתקבלו אצל השומע.

**ב.** חשוב להתייחס לעובדות כמו שהן, באופן ספציפי, בלי תוספת של פרשנות. זה ימנע עלבונות והתנגדות לדברים ויתרום בדרך כלל גם לקבלתם.

**ג.** חשוב לשלב באותה שיחה גם את הדברים מהם אנו כן מרוצים, כך שישאר טעם טוב ולא רק דברים הטעונים תיקון.

**ד.** גם בעת מתן משוב אפשרי ומומלץ לשמור על כבודו של מקבל המשוב ולכבד את סמכותו, באמצעות טון ואופן הדיבור.

### לסיכום-

בכל מקרה חשוב לזכור ולהיות מורגלים לשמור ולשמר בעיני הילד גם את הכניעה לסמכות, וגם את הדיאלוג כאמצעי לפתרון בעיות. כאן הילדים מחד-רואים וחשים כבוד והערכה לסמכות, ומאידך- לומדים שניתן לפתור בעיות באמצעות דיאלוג ואין מקום לכוחניות. באופן כזה יש את מירב הסיכויים שהמשוב יתקבל ויילקח בחשבון. וגם אם לא יתבצע שינוי בשטח- אנו נהיה בטוחים שכיבדנו את צוות ההוראה, ושימרנו את סמכותו מתוך הבנה שזהו המעשה הנכון עבור ילדינו.

## בין הורים למתבגרים – באופן כללי

כיצד לנהל תקשורת נכונה עם המתבגר, תוך שמירה על עמדה של סמכות הורית.

התיאור "נוער מתבגר" מכונה על שם התקופה שהנערים עוברים והיא "תקופת ההתבגרות" או כפי שאנחנו רגילים לכנות אותה- "גיל ההתבגרות". המאפיין המרכזי בתהליך של גיל ההתבגרות ממוקד בחיפוש האין סופי של המתבגר אחרי זהותו; "מי אני ובמה אני חזק". לשם כך נתקש המתבגר להוכיח שיש לו מילה, יש לו דעה- גם אם הן סותרות את ההחלטות הדעות של בעלי הסמכות המשמעותיים בחייו- אנחנו ההורים.

### קונפליקט הנראות

אחת מההשלכות של חיפוש הזהות העצמי, הוא העיסוק התמידי במעמד החברתי - "איך אני נראה בעיני החברים שלי". מכך נובעת החשיבה המרצה - שמה שהחברים שלי אומרים זה מה שנכון, גם אם אני יודע שזה לא טוב לי. למתבגר יש עיסוק בנראות החברתית, שאגב היא גם הנראות בעיני עצמו והמשפחה. דבר זה מקשה מאוד על ההורים דווקא מהמקום של היווצריות הקונפליקטים, מצד אחד הילד רוצה להוכיח שיש לו מילה ודעה, פועל לפי הלך רוחו שלו ולא תמיד במתווה שנקבע לו. ומנגד גם אי אפשר להעיר לו כלום, כי אם מעירים לו אז מביישים אותו ו"הנראות שלו נפגעת".

כאן נשאלת השאלה, האם ועד כמה עלינו ההורים מוטלת האחריות לעזור ולסייע לילדים מתבגרים במהלך גיל ההתבגרות? האם יהיה נכון להציב גבול מסויים עד כמה האחריות על הכתפיים שלנו?

## מצווה וחובה

התשובה לשאלה האם יש לנו אחריות בלתי פוסקת, היא- שאין גבול עד כמה עלינו לסייע בחינוך המתבגרים! גם במצבים קשים כשהילד סטה כבר מן הדרך עדיין יש לנו את החובה לסייע לו ולחנך אותו. כמובן מתוך מקום של כבוד, בצורה מתאימה למצב, להשאיר לו את המקום האישי ולעמוד לצדו ככל שנדרש באמת מאתנו. ולמה? ראשית כי הוא ילד שלנו ואנו נדאג לו בכל שלב. האמת היא, שעל אף שרגילים לייחס חינוך רק לילדים צעירים, עדיין חינוך שייך בכל עת ובכל זמן ובכל אדם מבוגר כצעיר, כי הרי כל אחד הוא בגדר 'נער' ביחס לעתידו. מי יכול לעמוד ולומר שאינו צריך ללמוד דברים חדשים? שאינו צריך להתקדם בתיקון המידות ולהטיב דרכיו? דבר נוסף, הנער הוא "מתבגר" ולא "בוגר" אם כך וודאי שיש לנו עדיין מצווה לחנכו לתורה וליראת שמים. וכאן נשאלת השאלה הבוערת ביותר- איך?

## הקשבה

המתבגרים הם מתמודדים- מתוך כך שאנחנו מהצד מבחינים באופן אובייקטיבי במתרחש, וגם בגלל העובדה שאנו כבר עברנו את התהליך. כל אחד יוכל להעיד על עצמו איך עבר את התקופה ואך הגיע להצלחה בסופו של יום. אם הורים נעלמים למתבגר, זה מאוד מקשה עליו ומסבך אותו יותר. אם הורים נלחצים יתר על המידה ולא נותנים למתבגר את מרחב התמרון בין עצמאות לתלות בהם- הם מפסידים פעמיים. גם הילד לא שומע בקולם כעת, וגם הם מאבדים את הקשר הטוב עם בנם לטווח ארוך. דבר זה הוא "קנס כפול"! חבל, אפשר להסתפק בקנס אחד שלא שומע בקול מה שאומרים ולהישאר איתו לפחות ביחסים טובים, שיעזרו לו בהמשך לבחור לקבל מרות.

## ניהול התקשורת

אנחנו כהורים יכולים ללמוד לנהל נכון את התקשורת עם ילדינו המתבגרים. כל מה שעלינו לעשות הוא להכיר את רכיבי היסוד לתקשורת הזו.

לפני שנציג את הרכיבים הללו חשוב לזכור כלל ראשון בסיסי וחשוב ביותר: לקיים שיחות אישיות או שיחות משמעת עם המתבגרים רק בארבע עיניים! אנחנו חייבים לעשות זאת בכדי שנצליח לתת למתבגר את התחושה שאנו מכבדים אותו ושומרים על כבודו. הרווח הגדול יהיה שאז הוא פשוט יהיה פנוי להקשיב ולשמע את מה שאנו מנסים לומר לו. ברגע שהביקורת או השיחות יועברו ברבים או אפילו לעיני אחים ואחיות הוא כבר לא שומע, הוא רואה את הנראות שנפגעת, ומיד נכנס לקונפליקט או לפינה עקשנית, שמשם קשה כבר לצאת.

## רכיבי יסוד לשיחה אישית:

א. **מודל "מה פתאום"** – לפני שאנחנו מתחילים לדבר אנחנו בודקים: פורום תזמון אווירה ו-מקום לחשוב. אנחנו שואלים את עצמנו: "מה פתאום לדבר על זה עכשיו?" ורק אם התשובה היא שהזמן ראוי, השטח פנוי ופרטי, האווירה נוחה וחשבנו על התוכן – נקיים את השיחה.

ב. **מודל הסנדוויץ'** – חשוב להתחיל את השיחה במילה טובה, במחמאה, לשתף את המתבגר כמה אנו מרוצים ממנו ושמחים בהצלחותיו. אחר כך- לעבור למשוב אותו רצינו להעביר, לומר את הדברים באסרטיביות בלי לפגוע באופן אישי. ואז- לסיים עם עוד מילה טובה, ומחמאה אמיתית בין אם קשורה לשיחה עצמה ובין אם לא. תמיד לסיים בתודה, אפילו לומר "תודה שהקשבת לי". הניסיון מוכיח שאם פותחים בטוב ומסיימים בטוב נעים יותר למתבגר להקשיב למה שנאמר באמצע שזה המשוב.

ג. **היצמדות לעובדות** - תמיד, גם במילה טובה וגם בהערה חשוב להיצמד לעובדה, וזאת במטרה שהמתבגר לא יכחיש את הדברים. לעיתים לא נעים להם לשמוע "איזה בחור טוב אתה" והם דוחים את המחמאה כי היא תיאור כוללני, אבל אם נהפוך את המחמאה לציטוט עובדה כמו

"התרגשתי לראות איך התפללת בדביקות" את המחמאה הזו כבר קשה לדחות כי היא מציינת עובדה. כך גם בהעברת משוב או ביקורת, אם נאמר לבחור "ההתנהגות שלך מתחת לכל ביקורת" אנו ניכנס איתו לוויכוח ולמאבק, אבל אם נאמר לו את הדברים עם הצגת עובדה כמו- "כשאתה צועק על אחיך זה פוגע בו" או "כשאני רואה אותך קם מאוחר זה עושה לי רע", הוא לא יכול להכחיש או להתווכח, משום שמדובר ברגש אישי של האחר.

**ד. אסרטיביות** – הרעיון של אסרטיביות משמעו "לעמוד על הזכויות שלנו בלי לפגוע באחר". ברגע שאנו מוציאים את מי שמולנו לא טוב, כבר פגענו בו ויש סיכוי להיכנס לקונפליקט. איך נוכל לעמוד על הזכויות שלנו באסרטיביות? לצורך כך מומלץ להתמקד בשיחה בשלושה חלקים:

1. 'מה היה' ספציפי בלי פרשנות. 2. 'מה קרה בעקבות כך' או 'מה אני מרגיש'. 3. 'מה אני מבקש'. התמקדות ברורה בשלושת החלקים האלו תביא לתוצאה טובה. המתבגר לא נפגע, כי מה שהצגנו היה עובדות רגשות ותוצאות שאי אפשר להכחיש, ולבסוף מה ביקשנו? בסדר, קל יותר לקבל.

**ה. חתירה לפתרון** – לעיתים אנו מוצאים את עצמינו בתוך וויכוח או קונפליקט אינסופי, אם אנו כמבוגרים מעוניינים לתפוס שליטה על הסיטואציה ולנהל אותה באחריות, באפשרותנו לשאול את עצמינו:

1. מה המתבגר רוצה? 2. מה מדבר אליו? ואחרי שהדברים האלו ברורים לנו נוכל לעבור לשלב הבא- 3. חתירה לפתרון. במקום להתווכח מה היה ומה לא, או מה נכון ולא נכון, פשוט לשאול: "מה אתה מציע לעשות?", "איך מתקדמים?", "נראה לי שכדאי להתקדם לשלב הבא, בוא נמצא הסדר באמצע" - כך ממוקדים בפתרון ולא בוויכוח.

בכדי לחזק ולהתחזק בכל הקשור להעברת משוב וביקורת באופן מבוקר, נצטט כאן את דברי האור החיים הקדוש בתחילת חומש דברים: "אֵלֶּה הַדְּבָרִים... דָּבַר מִשָּׁה אֶל... יִשְׂרָאֵל בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן... בְּעֵרְבָה...". מסביר האור החיים כך; "בעבר הירדן- נתעכב מלהוכיחם עד שהיו בעבר הירדן, שראו שהגיעו למחוז חפצם שאז יקבלו מוסרו, ולא מקודם שהיו מרוחקי התקווה ונפשם קצרה, ולא יטו אזנם להשכיל בתוכחותיו. ואומרו במדבר בערבה- שהוכיחם על מה שעשו במדבר...".

## ציפיות והצלחה

להשלמת הנושא, נזכיר את אחת מנקודות ההתמודדות המהותיות בהן עסוקים המתבגרים, ובכוחנו כהורים יכולים להיות להם לעזר: שאיפות מול אכזבות.

המתבגר בודק את עצמו רב הזמן בהשתקפות האכזבות וההצלחות, כשהמיקוד הוא סביב "ההצלחה" - אם אני מצליח אז אני טוב ואני שווה, ואם אני נכשל אז אני כישלון. כהורים, אנו נוטים לעודד את השאיפה להצלחה, ממקום של שאיפה למימוש היכולות של הילדים. לרוב הדברים מובילים את הילד לטוב ולהצלחות, אך במקרים מסוימים הדבר מוביל לתחושות לחץ ואכזבה אצל המתבגר, שגוררים אחריהם ייאוש וכישלון. כאן המקום לבוא ולהנחיל ככלל, את שביעות הרצון שלנו מהמאמץ ולא מהתוצאה. כלומר, ההצלחה חשובה מאוד אבל לא העיקר, מה שחשוב באמת זה הלמידה ברצינות, היערכות מותאמת לדרישות, לא להגיע לזמן המבחן בשאננות או בהתכוננות של הרגע האחרון. ולאחר מכן - בין אם הצלחת הרבה או מעט - בשבילנו כבר הצלחת בעצם ההשקעה. אם אנחנו נעבוד על עצמינו להרגיש כך, הילדים יחוושו אף הם בטוחים יותר ויוכלו לקבל את עצמם ואת ההישגים שלהם בקלות וברוגע.

חיזוק לרעיון קיבלנו מתוך מעשה שהיה אצל האדמו"ר מסקולען, יהודי נכנס אליו להתייעץ בעניין חינוכי ובתוך דבריו הזכיר את הרעיון הידוע ש"כדאי לו לאדם להסתכל על חצי הכוס המלאה, ולא על חצי הכוס הריקה". התפלא האדמו"ר ואמר: "**אני לא מבין, הרי אפשר לקחת כוס קטנה יותר...**". לכאורה, זה ההיגיון הטמון ברעיון של "חצי הכוס המלאה", שהרי אי אפשר



לשמוח בחצי הכוס המלאה אם רואים כל הזמן את החצי הריק, זה פשוט מפריע. ולא המציאות מפריעה לאדם, אלא האכזבה מכך שהוא רוצה שיהיה אחרת. אבל כשבאים עם כוס קטנה - עם ציפיות נמוכות ומותאמות יותר, ויודעים שכל דבר קטן הוא מתנה מיוחדת, **אז שמחים עם מה שיש, כי הכוס המותאמת מלאה במלואה.**

בברכה שתשרה שכינה במעשה ידינו,

ונרווה רוב נחת מכל צאצאינו!

## ציטוטים נבחרים מתוך מכתבי ברכה והמלצה שהתקבלו בעשור האחרון

"אשר בכשרונו המיוחד פעל ופועל בזה גדולות ונצורות,  
כפי שבעצמי ראיתי כאשר בחנתי כמה וכמה שהעמיד אותם  
על אדני הרצון וההבנה, והוא בבחינת מזכה הרבים..."

(הגאון הרב יוסף יצחק בלינוב, גאב"ד ורב מרכז בני ברק)

"איש מקצוע בתחום החינוך, ירא שמים בעל שיטות מיוחדות ומקצועיות  
לבעיות של חוסר מוטיבציה ואפילו יאוש אצל ילדים ובוגרים,  
מצליח לבנות להם רצון ואמונה בעצמם וכן לבנות להם חזון לאן לשאוף  
להגיע..."

(הרב משה אורי בלוי, מרבני תושיה ב"ב, ומרבני 'שיבת משכן החכמה' פתח תקוה)

"לברך להוקיר והמליץ... ידידי הרב משה אריה כהן שליט"א,  
איש חינוך אמיתי, משלב רצון טוב לעזור לסייע לנערינו היקרים  
שלא יפלו ח"ו ולהרים את מורל נפשם תוך הכוונת ההורים והמחנכים...  
וזאת דרך חיבור למקומו המיוחד בעבודת השם"

(הגאון הרב חיים דוד קובלסקי, מאורות הדף היומי)

"הנני בזה להמליץ על מכרי וידידי הרב משה אריה כהן שליט"א,  
איש מקצוע בתחום החינוך, יר"ש בעל גישות מיוחדות ומקצועיות  
לבעיות רגשיות אצל ילדים ובוגרים...  
מניסיונו גילינו אדם שמצליח לגייס את כל הצוות לפעולה...  
פועליו נעשים בהקפדה על טהרת הקודש ובדרך הלכה וחסידות..."

(הרב מנדל פסח גולדקלאנג, מנהל ת"ת מחזיקי הדת בעלזא, ירושלים)

"מכיר אני את פעליו כבר הרבה שנים, שהצליח להרים תלמידים  
שכבר לא האמינו ביכולתם והיו בטוחים שלא יגיעו לכלום...  
ומכיר אני באופן אישי תלמידים רבים שלמדו קודם  
אצל מורים אחרים ניסו ולא הצליחו, ואיך שהגיעו אל ר' משה אריה עלו על דרך  
המלך."

(הרב ישראל גליק, ת"ת כתב סופר, ערלוי, ירושלים)

" ברצוני להודות לך על העבודה הנפלאה שעשית עם...  
הפכת אותו לבחור לומד ומלא מוטיבציה...  
בחור זה הוא לא הראשון שאני מפנה אליך,  
ובעצמי פגשתי צעירים שהיו אצלך, ההצלחה שלך איתם בולטת לעין"...  
(הרב משה יודלוב, מיסד שיטת 'שותף לדף')

"חזיתי איש מהיר במלאכתו, הרב משה אריה כהן שליט"א...  
יש תועלת בעבודתו המסורה. ד' יעזור ויצליח להעמיד תלמידים הרבה"...  
(הרב אשר זאב לוריא ז"ל, ת"ת אהל תורה, רמת אלחנן)

"הנני בזאת להוקירך על פעילותך המבורכת לקידום תלמידים...  
הצלחת להעמידם על הרגליים במלא מובן המילה,  
בהתמסרות מלאה בבניית תכנית מסודרת, להצעידם צעד אחר צעד"...  
(הרב דוד דוב פרידמן, מנהל חונני ת"ת 'כתב סופר' ערלוי)

"לידידי הנעלה... על מקצועיות ללא פשרות, עיוני יסודי ניתוח ואבחון כל פרט  
ופרט. על הדרכה, פיקוח וליווי בגובה העיניים וכאחד מן החבורה על השראת  
רגע סיפוק ושמחה"...  
(הרב יצחק רוט, ת"ת 'צמח צדיק', ויז'ניץ, אלעד)

"מאז ישבתי אתך ברגע הראשון התחברתי אליך ולצורת העבודה...  
נראה לי שאתה מצליח להתחבר לכל אדם אתו אתה נפגש ויודע להבין את מה  
שהוא צריך וחשוב לו"  
(הרב יחזקאל שר, מנהל חונני, ת"ת 'דרכי אבות')

"הרב משה אריה כהן שליט"א מנהל בת"ת מסגרת נרחבת לקידום למידה...  
אין ספק כי מקצועיותו הבנתו ומומחיותו הרבה תביא תועלת רבה  
לכל מי שיעסיקו בשדה החינוך, לראות פרי לתפארה בעמלו"  
(הרב יצחק מנדלקורן, ת"ת 'מקור ברוך', סערט ויז'ניץ)

"כידוע מקצוע זה דורש מומחיות ואומנות לרדת לנפש הילד, להבין צרכו ולמצוא  
מסילות נכונות לליבו... הרב משה אריה כהן הי"ו רואה ברכה בעמלו תוך כמה  
שיעורים והכל מתוך שמחה ונועם"...  
(הרב דוד ולס, ת"ת 'תפארת מרדכי', נדבורנה)

"באתי באלו השורות להמליץ על האי גברא יקירא וחיביא הרב משה אריה כהן  
הי"ו אשר זה כמה שנים מכהן בת"ת... וברוך השם ראה ברכה בעמלו"...  
(הרב אפרים י. רייכמן, ת"ת 'תפארת מרדכי', בני ברק)

"התלמידים שקבלו סיוע אצל הנ"ל התעלו במשך השנה ופרות השקעתו ניכרת  
על התלמידים... לך בכוחך והמשך לסייע לילדי ישראל המתקשים וממתנים  
למי שיאמר להם גדל"

(הרב אליעזר ניימן, מנהל ת"ת דחסידי דאראג)

"ר' משה אריה כולל בתוכו שעות רבות של למידה וידע עצום של נושאים,  
כישורים רבים ועשייה רבה עיונית ומקצועית,  
ועל הכל לב טוב ומסירות ותחושה של שליחות ועבודת הקודש"

(הרב גבריאל שנק, ת"ת דרכי אבות, אלעד)

"מתוך רגשי כבוד והערכה עצומה וכנה על כל הכוח וההשקעה  
מתוך הבנה עמוקה בנפש ויכולת הבחור... ובמיוחד בניית האישיות הפנימית  
של הבחור לתורה ויראת שמים... המשך והצלח בעבודת הקודש"

(הרה"ג ר' אברהם פולק, ראש ישיבת 'דרכי שלמה' לצעירים)

"אני יכול להעיד עליו נאמנה שחקר ולמד את נושאי הטיפול לעומק,  
ומצליח לחולל מהפכות אצל המתאמנים והמטופלים שלו,  
בשילוב עם טיפולים מערכתיים ועם המון עוצמה וחיזוק למתאמנים"

(הרב משה שטרן, מרכז שטרן להורות וחינוך)

"מצאתי שליח ייחודי שמצליח להעניק את הקידום הנכסף למאות נערים  
ומאפשר להם לצמוח ולשגשג, למרות הקשיים בהם הם נתקלים"

(ט. ליבוביץ, מנכ"ל מרכז 'אפשר')

"לאחר עביטוי גם בהפחתת הגמגום, שיפור הביטחון העצמי והבנה טובה יותר  
של הגמרא."

(א. הוסולד, מנהלת מרכז למידה "שירת יוסף")



כל הזכויות שמורות

**ניתן בשמחה להפיץ חוברת זו לזיכוי הרבים  
אשר מופץ חינם להתמודדות בתקופת משבר הקורונה**

למשלוח ישיר לתיבת המייל שלכם | לשליחת תובנות ושאלות  
שלחו מייל לכתובת: [mc4162656@gmail.com](mailto:mc4162656@gmail.com)

להזמנת הרצאות | פגישות ייעוץ  
ניתן להשאיר הודעה במס': 03-7563037