

פרופ' עמירם רביב

ערכה: נחמה רפאלי

ליד כל סיפור מוצג "דרש" פסיכולוגי ושאלות שמיועדו לעורר בין ההורה לילד דיאלוג שיוביל לתובנות שעולות מהסיפור. בספר שיצא לאחרונה "מתנות לא שוכחים" שנכתב יחד עם דורית אורגד, הסיפורים והשאלות שבעקבותיהם באים לקדם דיאלוג שמיועד לעורר את התפקודים הניהוליים של הילד.

ספרות הדרכת ההורים שבה הוא מעורב מלמדת על הגישה שמעדיפה מתן כלים ומושגים שישימו הורים ואנשי חינוך ביחסי הגומלין שלהם עם ילדים וכך יצמצמו הזדקקות ילדים ובני נוער לטיפול פסיכולוגי. במסגרת מחקריו ובמעורבותו במדיה הכתובה והאלקטרונית מושם דגש על מתן כלים לסייע עצמי. עם זאת הוא מתייחס לנסיבות שבהן כדאי לפנות לעזרה נפשית, וכן הוא דן בדרכי התמודדות עם מחסומים שמונעים מאנשים הנזקקים לטיפול מלפנות לעזרה הולמת.

1. מידע ביוגרפי

עמירם נולד ב-1939 בבית החולים בילינסון. הוא גדל במרכז תל אביב, אביו היה הנדסאי רכבות ואימו הייתה שחקנית בתיאטרון "האווהל". יש לו אח שמבוגר ממנו בשמונה שנים שנולד בפולין ועבד כרופא ילדים.

עמירם למד בבית חינוך בתל אביב ובתיכון עירוני ד' במגמה הביולוגית. בניסיון לעמוד על שנותיו הראשונות של עמירם מלידתו עד גיוסו לצה"ל ולימודיו גילינו שהוא נזרק מבית הספר בכיתה י"ב על רקע הישגים נמוכים והתנהגות מעצבנת (את המנהל), והשלים בגרויות במסגרת אקסטרנית. במקביל ללימודיו היה פעיל בתנועת הנוער

"התנועה המאוחדת" ושימש גם כמדריך. שירת בצה"ל בקיבוץ במסגרת הנח"ל ועסק ב"נו". הצליח להתקבל ללימודי פסיכולוגיה באוניברסיטה על בסיס הישגיו בבחינה הפסיכומטרית. למד לתואר הראשון, השני והשלישי באוניברסיטה העברית בירושלים. נושא עבודת הדוקטורט שלו: "מחקרים בתפקיד הילד כתלמיד" (1974). הוא בוגר החוג לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב (1977) ולאחר מכן ביצע פוסט דוקטורט באוניברסיטת סטנפורד במעבדתו של פרופ' ר' מוס.

עמירם נשוי זה 59 שנים לד"ר אלונה רביב, סטטיסטיקאית, פנסינונית של אוניברסיטת תל אביב, שותפה עם עמירם בקרוב ל-40 פרסומים. הוא אב לשתי בנות וסב לארבע נכדות ונכד אחד.

פרופסור עמירם רביב הוא פסיכולוג חינוכי וקליני, דקאן הפקולטה לפסיכולוגיה במרכז האקדמי למשפט ועסקים ברמת גן ופרופסור אמריטוס בבית הספר למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב. כיהן כראש החוג לפסיכולוגיה וכראש המגמה הקלינית של הילד, וכדקאן בית הספר לפסיכולוגיה במרכז ללימודים אקדמיים באור יהודה. משנת 2020 עמירם הוא נציג הפ"י למועצה הציבורית לענייני הגיל השלישי.

במשך למעלה מעשרים שנה היה מנהל השירות הפסיכולוגי-חינוכי בקריית אונג, שירת כפסיכולוג מחוז המרכז ושימש כפסיכולוג ראשי בשירות הפסיכולוגי-יעוצי במשרד החינוך. עוסק שנים רבות בטיפול וייעוץ פרטני, בהוראה, בכתיבת חומרי הדרכה להורים ובמחקר פסיכולוגי. פרסם למעלה ממאה מאמרים בעיתונות מקצועית ופרקים בספרים, השתתף בעריכתם וכתבתם של 14 ספרי הדרכה ועיון.

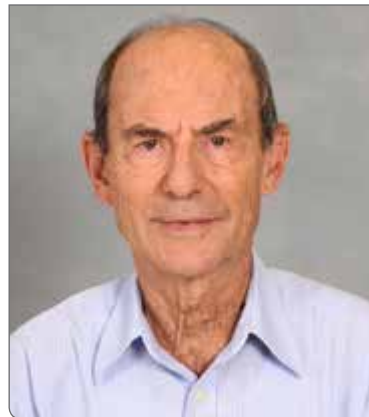
בין תחומי המחקר שלו ניתן למנות דרכי התמודדות של ילדים במצבי לחץ ונושאים שונים בתחום הפסיכולוגיה החינוכית. זה

זמן רב שותף לכמה צוותי מחקר העוסקים בהיבטים פסיכולוגיים של התמודדות עם קונפליקט בלתי פתיר. עסק גם ביעוץ לתוכניות הדרכת הורים ברדיו ("תפוח ועץ"), ובטלוויזיה ("קשר משפחתי" ו"קרובים קרובים").

לפרופסור רביב תרומה אדירה להנגשת הפסיכולוגיה והמשגותיה לציבור הרחב תוך ניסיון לעשותה זמינה ומובנת. מעורבותו בתחום השימוש בספרות ילדים כאמצעי להעשרה וטיפול רגשי וקוגניטיבי נכללת

במסגרת האידאולוגיה המקצועית שלו שאותה מדגיש במחקריו ובעיסוקיו השונים ונקראת הגישה המניעתית (פרבנטיבית, primary prevention) בתחום בריאות הנפש. גישה זו מעדיפה איתור והתערבות מוקדמים, חיזוק כוחות ומנגנוני התמודדות ולא רק שימת דגש על הפתולוגיה והלקויות. במשך שנים רבות יזם ושתף פעולה בעיקר עם סופרת הילדים דבורה עומר ז"ל. המפורסמים בספרים שכתבה ביוזמתו וייעוצו הם: "מגדל של קוביות בנית" (שמכוון לטיפול והעשרה קוגניטיבית) ו"הנשיקה שהלכה לאיבוד" (שעוסק בטיפול רגשי והתמודדות עם בעיות התפתחותיות שונות) שהפכו לספרי העשרה מקובלים כבר על שני דורות של הורים.

בספר "סיפור סיפור" שערך יחד עם פרופ' מירי ברוך בשנת 2013,





למשפחה.

6. אלימות נוער ואלימות בבתי ספר מעסיקים אנשי חינוך וחברה ופסיכולוגים שנים רבות. מה מקשה על קידום נושא זה?
אלימות במערכת החינוך אינה בעיה חדשה. מדי פעם תכניה ואופייה משתנים. היום למשל אנחנו נתקלים באלימות ברשת. בכלל, ניצול טכנולוגיות חדשות להרע. קשה גם להפריד בין אווירת הרחוב והקהילה למה שקורה בבית הספר. נעשינו חברה מחוספסת יותר, פחות סובלנית ופחות סבלנית. לטעמי לא מוקנים דיים במערכת החינוך ערכים של התחשבות בזולת, סובלנות, סבלנות ומעורבות בחברה ובקבוצה.

7. האם הפסיכולוגיה שבה אתה עוסק ובכלל משפיעה במידה הראויה על איכות חייו של הפרט ושל הציבור?
הייתי רוצה לקוות שכן, בעיקר בכתיבה ובמפגשים אישיים. אבל מה היא המידה הראויה? מניח שהפסיכולוגיה משפיעה אולי פחות ממה שהייתי רוצה ומקווה. ובהמשך לשאלה הקודמת, ערכים הם חלק מתפיסת התפקיד של פסיכולוג. אותם ערכי יסוד שצינתי קודם חשוב שיהיו נר לרגלי הפסיכולוג ושיראה בעבודתו שליחות להפצתם. תקצר היריעה מלפרט את חשיבות האמפתיה והמנטליזציה ככלים לשיפור הפרט והחברה, אבל התקווה שמודל ההתנהגות (הכולל ניסיון להבין את נקודת הראות של האחר, מבט לא שיפוטי, חמלה ואכפתיות ועוד) שמוצג על ידי הפסיכולוג המטפל או היועץ, יופנמו ויחלחלו מהפרט אל הכלל.

8. מהם מקורות היצירתיות בעולמך?
איך תהה ח"נ ביאליק: "התדע מאין נחלתי את שירי?" לך דע. גדלתי בבית שבו אימי ידעה ואהבה לבשל, בשעות הפנאי הייתה עושה עבודות יד כמו בובות ואביזרי נוי מחומרים שונים. כבר כילד השתעשתי בלבנות בעצמי את צעצועי. אז לא היה אפילו מקצת מהשפע של היום. כסטודנט התפרנסתי מיצירת מחרוזות מגרעיני צמחים (שילוב של אהבת בוטניקה, גישה אסתטית וצורך להתפרנס כסטודנט). השכלתי בתחום הייתה הדגמה בת 5 דקות של בוגרת בצלאל שלימדה אותי להכין חוליות מתכת למחרוזות. היצירתיות נחקרה על ידי חוקרים רבים ואיני בטוח שנמצא מתכון הקסם המלמד על מקורותיה. נכון שניתן לפתח יצירתיות אבל מאחר שביצירתיות יש את "לראות את הדברים אחרת", יש להניח שיש בזה גם משהו מולד. אגב, אחד הדברים שה-ADD משתבחים בו הוא היצירתיות...

9. בשנת 1979 הוצאת יחד עם אשר שחם את הספר "בישול לגבר המשוחרר". מהו גבר משוחרר דאז? מה השינוי שחל (אם בכלל חל שינוי) בגבר המשוחרר של 1979 לעומת הגבר המשוחרר של 2020?
נראה שהשינוי סטטיסטי.

יש להבנתו כיום יותר גברים מבשלים. השינויים הסוציולוגיים הם

2. למדת בתיכון במגמה ביולוגית, מה הוביל אותך בהמשך לתחום הפסיכולוגיה, ובפרט לפסיכולוגיה של הילד?

למדתי במגמה ביולוגית כי התעניינתי בבעלי חיים ובצמחים, נראה שבהמשך גיליתי שבני אדם הרבה יותר מעניינים אותי. העניין בפסיכולוגיה של הילד התחיל מהמגע עם נוער במסגרת ההדרכה בתנועה המאוחדת, מהקשר עם החניכים. כשליח הקיבוץ להדרכה הדרכתי קבוצת תלמידי י"א. גם החשיפה כמדריך לספרות פסיכופדגוגית של אותה תקופה כגון "האדם מחפש משמעות" של פראנקל, "פסיכופתולוגיה של חיי יום-יום" ו"פשר החלומות" של פרויד ו"פסיכולוגיה" של ורה מאהלר. באותה תקופה הדימוי שהיה לי לגבי פסיכולוג היה בעיקר אחד ש"פותר בעיות" של אנשים ובכך עוזר להם ולעיתים אפילו כ"בלש שפותר תעלומות".

3. עבודת הדוקטורט שלך עסקה ב"מחקרים בתפקיד הילד כתלמיד". מה בביוגרפיה שלך הוביל לכך?

למעשה כבר בשלב הפרקטיקום, בבית הספר, במסגרת לימודי המ"א היה ברור לי שילדים, בעיקר כתלמידים, הם משלים-תפקיד משמעותי לסגל ההוראה וגם לפסיכולוג. לדוקטורט עצמו הגעתי אחרי כמה שנות עבודה בבתי ספר והתרשמות מהחשיבות שיש לתפיסות הילדים ואמונותיהם לגבי תפקידם כתלמידים.

4. כיצד אתה מסביר את השינוי מ"נזרק מבית הספר בכיתה י"ב על רקע הישגים נמוכים" להצלחה בקריירה אקדמית.

נראה שבאוניברסיטה קל יותר מאשר בתיכון... נראה לי שכבעל הפרעת קשב (כמו הרבה פסיכולוגים), התקשיתי עם מה שלא היה מעניין. באוניברסיטה בכל זאת התאפשרה בחירה של שיעורים מעניינים. ואולי גם קצת התבגרותי ושכללתי מעט את תפקודי הניהוליים...

5. חוט השני בעבודתך לאורך השנים הוא החיבור בין פסיכולוגיה לחינוך. מהן נקודות הדגש שראית כחשובות ביותר בעבודתך?

ילדים מבליים זמן רב במסגרות חינוכיות, הרי בנוסף לבית אלו מסגרות משפיעות ומעצבות. אני חושב שעסקתי בקונסולטציה למורים עוד לפני ששלטתי בהמשגה של התחום. הניסיון לימד שמורה קשובה, מבינה ואכפתית עשויה במקרים רבים ליתר פסיכולוגים. תהליכי ההיוועצות פסיכולוג-מורה מאפשרים לתת בידי המורות כלים שיעצימו את השפעתן לטובה. למעשה זה עוד נדבך בעבודה המניעתית. מורה שרוכשת היבטים, המשגות וגישות ביחס לילד מסוים תוכל להשתמש בכלים שרכשה בעבודתה בהמשך עם עוד ילדים.

גם למדתי שעבודה עם המבוגרים בחייו של הילד חשובה ביותר. הדרכת הורים מהווה תחליף או לפחות השלמה לטיפול בילדים. הרי פגישה טיפולית חד-שבועית עם ילד לא בהכרח תשנה את גישת הוריו והאווירה בביתו. לכן כשם שיש להסתכל בהיבט מערכתי אינטגרטיבי על מסגרות החינוך, כך יש גם להתייחס

וממש לא משנה גיל הילדים. נכדים זה כ"ף, אבל לפעמים גם מקור לסיבוכים ביחסים הבין-דוריים. במקרים כאלו צריך לעזור לסבים להתמודד עם הילדים.



12. מה מבין התחומים שבהם אתה עוסק נראה לך יותר חשוב או שאתה מרגיש קרוב יותר אליו?

יש לי בעיה עם השאלה הזאת. "כולם היו בניי". כמעט בכל רגע נתון מה שאני עוסק בו נראה לי חשוב וקרוב. אם יש בשאלה רצון ללמוד על ההעדפות שלי, אז אני חייב להגיד שאני מהמאושרים, שנהנה רוב הזמן ממה שאני עוסק בו, הדגש אולי על הגיוון והחידוש.

13. מהן לדעתך ההשלכות של בידוד בני הגיל השלישי מהנכדים בעקבות הקורונה?

נראה לי שהתשובה מחייבת למיין את אוכלוסיית הגיל השלישי שאינה עשויה כמקשה אחת. יש כאלו שהנכדים הם כל עולמם ונותני המשמעות לחייהם.

קשישים בריאים ועצמאיים שעסוקים בתכנים נותני משמעות והם בעלי תחושת רלוונטיות יסבלו פחות. מבודדים וחלשים הם קבוצת הסיכון האמיתית. מי שיש לו משפחה, חשוב שיתקשר עימה באמצעים הקיימים. בני המשפחה חייבים לשמור על קשר עם המבוגרים שבחבורה. גוברת התלות במשפחה ככל שהקשיש מוגבל בריאותית ובעיסוקיו. מקום המגורים ותנאיו (דיור מוגן, דירה או בית) מהווה גם כן שיקול בטיפול נאות בקשישים. הדיור המוגן מספק מסגרת, אבל דווקא ההגנה הבריאותית מחייבת בידוד וסגר שלהם יש מחירים.

14. באנגליה יש שרה לענייני בדידות. מה בתקופתנו מחמיר את חוויית הבדידות ואת הקושי להתמודד איתה ואילו דרכי מניעה והתמודדות אפשריים?

כפי שכתב פרנסיס בייקון: magna civitas, magna solitudo, "עיר גדולה, בדידות גדולה". לא אכנס לשנויים שהחברה עברה

עלייה בתעסוקת נשים שחייבה גברים להיכנס למטבח (לפחות אם הם רוצים לאכול). חוץ מזה הבישול ניבט היום מכל מסך. מי שפעם היה טבח או מבשלת נעשה שף או שפית. גבר מבשל כבר לא קוריוז. עלה מבחר החומרים, עלתה הבולטות והנוכחות של בישול ומתכונים, זה נעשה בון טון לעסוק בבישול. ובהקשר לשאלה הקודמת, אני רואה בבישול את אחת הזירות הבולטות לביטוי יצירתיות.



10. מה משמעות הבישול בחיך, מה הצרכים הפסיכולוגיים שגלומים במלאכת בישול?

כתבנו על זה, דינאל מ' גוטמן ואני, די בהרחבה במאמר "משמעות הבישול: גרסת הבשול החובב, מבט על-פי תיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו" שהתפרסם ב"מעגלי נפש" בשנת 2011. בקצרה אציין שנוסף לתכליתו העיקרית של הבישול - להשביע את הרעב - מספק העיסוק בבישול כמעט את כל פירמידת הצרכים של מאסלו, כולל עניין, משמעות סיפוק וכו'. במבוא לספר הבישול לגבר המשוחרר אנחנו מסבירים מה מפיק הפסיכולוג מהבישול: "... בבישול התוצרים הינם קונקרטיים ומידיים, ההיזון-החוזר ברור ומופגן, המחמאות באות באורח עינייני ובשפע, הקליינטיים מדברים על כך בקול ובלא חשש או בושה, המבשל אינו מתנשא, מאיים, או חלילה מפחיד, ובכלל: 'אפשר לעבוד על בני אדם אך לא על בני המעיים'".

11. עסקת בקשרים בין הורים, ילדים וסבים וסבתות. שתף אותנו בתובנות ביחס לקשר עם הסבים והסבתות.

עדנה כצנלסון ואני כתבנו על זה ספר שלם: "סבאות עכשיו". כללית, הסבים היום שונים מאלו שבעבר. הם יותר נוכחים, פעילים ומעורבים ואפילו דואגים גם לעצמם, טוב שכך. בשנים האחרונות עברתי בעבודה עם הורים מ"ילד קטן לא נותן לישון" ל"ילד גדול לא נותן לחיות". זה לא רק הסיפור עם "הילד בן 30 שיש לו חום גבוה". מדובר במורכבויות שמוכיחות שהורות זה לכל החיים,



17. האם יש תחום מחקרי שנראה לך שחשוב לקדם היום?

נראה שחזית המחקר הפסיכולוגית כיום היא בתחומי מדעי המוח. אני חושש שיעבור מעט זמן עד שנוכל ליישם הממצאים בתחום. כדאי להשקיע במחקר שיביא למציאת שיטות טיפול יעילות ונגישות לאוכלוסייה יותר רחבה. מחקר שיסייע לגדל אנשים טובים ומתחשבים יותר. החברה האנושית הולכת ונעשית צפופה יותר, זה יחייב הרבה יותר סובלנות וערבות הדדית. איך עושים זאת? נדמה לי שגם נושא העוני והפערים החברתיים והכלכליים מחייבים מחקר על ההשלכות השליליות שלהם.

18. מהם הדברים שהיית מבקש מממשיכי דרכך?

להיות נחמדים לעצמם ולזולתם. להיות ערים לחשיבות תפקידם ולמרות שאדם קרוב אצל עצמו ו"להתפרנס מצער הזולת" (כפי שהגדרתי פעם את התפקיד שלנו) זה בסדר, אנא, אל תשכחו את הייעוד של המקצוע. בכל תחום של עבודת הפסיכולוג חייב להיות המרכיב האלטרואיסטי של העניין בזולת וההתחשבות בו. אפילו אם "אהבת לרעך כמוך" מעט נראה מוגזם, כדאי שתקפידו על "השנוא עליך אל תעשה לרעך".

19. איך אתה רואה את עצמך בעוד 10 שנים?

אם ירצה השם, אותו דבר, רק זקן ב־10 שנים (כמובן אם לא אמות קודם).

20. תחביבים היום?

די בנאלי: קריאה, מוזיקה (האזנה), חקלאות וטוילים (בשוק הקורנה, אמן!).
בישול, הוא תפקיד, לא תחביב.

בעשרות השנים האחרונות, די אם נזכיר שהמבנה החמולתי של המשפחה הרחבה נדיר כיום ואינו קיים כמעט בערים. רוב האוכלוסייה מאורגן כבודדים או במשפחות גרעיניות. רק בחברות המסורתיות נותר המבנה החמולתי. אין באפשרותי להתוות תוכנית התערבות מפורטת אבל די לציין את החשיבות בהדגשה על החינוך ועל המדיניות בנושאים כגון אחריות חברתית, ערבות הדדית, התייחסות חומלת ואכפתית כלפי החלש והפגוע, משהו בנוסח שעדיין ניכר בחברה הקיבוצית. אבל נחוצה לכך הנהגה מודעת שמגלה באמת אכפתיות לצורכי האוכלוסייה.

15. הנך חבר בפורום הגמלאים של הפי". מהו הדבר שאותו אתה מבקש לקדם לגבי הגמלאים?

כמעט את כל מה שהזכרתי קודם מבחינה ערכית. לספק להם תחושת משמעות ורלוונטיות. להגביר מעורבותם בחברה, להגביר העניין והמעורבות של החברה בהם, להשתמש בידע ובכישורים שלהם לטובת כלל האוכלוסייה בארץ.

16. מה לדעתך יהיה מקום הפסיכולוגיה בעולמנו בעוד 10 שנים?

נדמה לי שהיה זה חוקר האטום אופנהימר שאמר: "קשה לנבא. בעיקר את העתיד..." כבר היום אנו עדים להיעלמות מקצועות ותעשיות בשל השתנות העיתים, הצרכים ועליית טכנולוגיות חדשות. אבל 20,000 שנות האבולוציה האחרונות לא שינו דברים בסיסיים באופי האנושי ונראה שיעברו עוד שנים רבות עד לשינוי משמעותי. עד אז, בני אדם יזדקקו לבני אדם ונראה שפסיכולוגיה נמצאת במקום המתאים. ברור שבגלל השתנות המהירה בתחומי חיים שונים יצטרכו הפסיכולוגים לעקוב ברגישות אחרי הנסיבות והצרכים המשתנים ולהגיב בהתאם.

ניצן מור - דברים לזכרה

ניצן מור, פסיכולוגית קלינית שיקומית מומחית ומדריכה, מטפלת בלקויות למידה והפרעות קשב, הלכה לעולמה ב־17 ביולי 2020, והיא בת 69 במותה.

ניצן הקימה את הלימודיה, בית ספר ללקויות למידה, ארגנה שנת למידה ב־2004 לאבחון וטיפול בלקויות למידה בהסתדרות הפסיכולוגים והייתה פעילה כמורה, מדריכה ומרצה בתחום. ניצן הייתה אישה עם חשיבה יצירתית, עם נדיבות לב ונתינה ללא גבול, למודרכיה, למטופליה ולקרובים אליה. ניצן הייתה מסורה למשפחתה בכל מאודה. היא הפגינה רגישות וחמלה יוצאי דופן. השיח עימה תמיד היה בגובה העיניים. לניצן היה ידע מופלג בתחומי הקשב ולקויות הלמידה, והיא לא פסקה מלקרוא, להתחדש וללמוד, ולהעביר את הידע והניסיון הרב שברשותה. כואבים את לכתה ומוקירים את זכרה.

רויטל רז, אליאורה שרוף, רבקה צמת וענת בן ארצי

ניצן, פסיכולוגית שיקומית מומחית ומדריכה, עבדה בשירות לעיוור ובשירות למפגר טרם פתיחת הלימודיה. ניצן התאפיינה בחיפוש ולימוד אחר החדש בתחומי הקשב והעברת הידע שברשותה. ניצן הייתה אישה חמה, מכילה, רגישה, צנועה וסבלנית שיצרה קשר בלתי אמצעי ואישי עם המאובחנים והפונים תוך שהיא שומרת על מקצועיותה. גם בתקופת מחלתה המשיכה בקשר עם מאובחנים והתמודדה בגבורה. יהי זכרה ברוך.

ד"ר רעיה ורטמן ורחל גולדשמיט