



הקריה האקדמית אונו

Ono Academic College

מחשבה חופשית הניוזלטר של הפקולטה למדעי הרוח והחברה

יולי 2025

תוכן עניינים

4	ד"ר ליאת שמרי	פתיחה
6	תנו לי שקט	מיומנו של מילואימניק
9	סטודנטים נאבקים באפליה	תיקון
11	מהייטק לטיפול באמנות	הכר את הסטודנט
13	חינוך רגיל, דרך מיוחדת	תובנות וכלים
14	על טינה, נקמה ותיקון	ספר
16	ללמוד מהטוב ביותר	מוסיקה



דבר המערכת – ד"ר ליאת שמרי-זאבי

מרחב של תיקון

במדינת ישראל, גם בימי שגרה כולנו זקוקים לזמן לעבד את המאורעות שעוברים עלינו. לא כל שכן בשנתיים האחרונות. על טיפול באמנות בזמני חירום מתמשכים



מאז תחילת המלחמה, אלפי מטפלים באמצעות אמנות פועלים במסגרות חירום, בתי ספר, קופות חולים, מרפאות בריאות הנפש ועמותות סיוע. הם פוגשים הורים ואנשי צוות תשושים, מטפלים בילדים שפיתחו רגסיות או חרדות, ומלווים מטופלים המתמודדים עם אובדן, עקירה וחוסר ודאות. רבים מהמטפלים מדווחים על עומס כבד ושחיקה, אך גם על תחושת שליחות עמוקה וחובה מוסרית לפעול בעת הזו.

בוגרי ובוגרות התוכנית שלנו בקריה האקדמית אונו נמצאים כיום בלב העשייה – בבתי חולים, מרכזים חינוכיים, קהילות מפונות ומסגרות טיפוליות שונות, הן במסגרת תעסוקתית והן במסגרת הכשרת השטח הקלינית בתוכנית. הם מביאים עימם סט כלים עשיר להתמודדות עם חרדה, אובדן וטראומה, לא רק באמצעות שיחה ישירה אלא דרך שפה יצירתית המאפשרת חיבור מחודש לעצמם ולכוחות ההחלמה שלהם.

הטיפול באמנות מביא עמו תקווה גם כשאין מילים. הוא מרחב בטוח בו אפשר להניח את הכאב, לפרק את הזעם, לפגוש מחדש את תחושת השליטה, ובעיקר, להתחיל תהליך של תיקון. בעידן של פצעים פתוחים, יש לו תפקיד מהותי בבנייה מחדש של נפש האדם, ושל רקמת החיים כולה.

אציין, כי לצד העבודה הטיפולית השוטפת, נדרשת השקעה מערכתית רחבה בהכשרת מטפלים נוספים, פיתוח מענים טיפוליים מותאמים לחירום, ותקצוב מוסדי משמעותי. כיום יש בישראל מאות בוגרים מדי שנה של תוכניות מוסמכות לטיפול באמנות, אך הביקוש עולה בהרבה על ההיצע.

מאז השבעה באוקטובר 2023 מצויה החברה הישראלית בטלטלה עמוקה. המלחמה שפרצה, האירועים הקשים בעוטף עזה, האובדן, החרדה והחשש הקיומי, שאליהם התווספו ממש לאחרונה עוד כמעט שבועיים במקלטים לאור המערכה מול איראן – כולם גוברים מחירים כבדים ברמה האישית, המשפחתית והקהילתית. השבר גדול במיוחד בקרב ילדים, בני נוער, לוחמים, אנשי רפואה ומורים, אך גם באוכלוסייה הכללית, שכבר חוותה שגרה רוויית איומים.

במציאות זו, טיפול באמנות תופס מקום משמעותי במיוחד. זהו תחום טיפולי המשלב תהליך רגשי עם עשייה יצירתית, ומאפשר התמודדות עם טראומה גם כאשר המילים חסרות. עבור רבים, במיוחד צעירים וילדים, קשה לתת שם לכאב, לפחד או לתחושת חוסר האונים. בעזרת חומרים כמו צבע, חימר או קולאז', ניתן לבטא רגשות, לעבד זיכרונות ולבנות משמעות חדשה.

טיפול באמנות אינו "לימוד ציור", אלא מסגרת טיפולית מקצועית, המונחית על ידי מטפלים מוסמכים ומנוסים, שפועלים בגישה אינטגרטיבית ומשלבים שיח רגשי עם תהליך יצירתי מותאם. במחקרים רבים הוכח כי טיפול באמנות תורם לוויסות רגשי, הפחתת תסמיני פוסט-טראומה, חיזוק חוסן אישי ושיפור מערכות יחסים.



לקראת פתיחת שנת הלימודים הקרובה וסמסטר הקיץ, אנו נערכים במיוחד לקלוט את הסטודנטים והסטודנטיות שנפגעו מהשיבושים שנגרמו בעקבות הלחימה, עם תכנית עשירה ומרחב רגשי תומך. לצד ההוראה השוטפת, נשלב תכנים העוסקים בהתמודדות עם טראומה המונית, טיפול במצבי חירום, ואתיקה מקצועית בתקופות משבר. וכתמיד, ממשיכים להציע מסגרת מקצועית מהודקת, צוות הוראה מסור, ולמידה חווייתית שמכבדת את המקום האישי של כל אחת ואחד.

בימים בהם הנפש הישראלית מצולקת, בוגרי ובוגרות התוכנית לטיפול באמנות שלנו יוצאים לשטח מצוידי לא רק בידע מקצועי, אלא גם באמפתיה, רגישות, וחזון חברתי עמוק. אנו גאים להכשיר את דור המטפלים הבא – שיהיה חלק מהחלמה ארוכת טווח של החברה כולה.

ד"ר ליאת שמרי-זאבי,

ראשת התוכנית לטיפול באמנות,
הקריה האקדמית אונו

לימודים בקו האש

מאז השבעה באוקטובר הספיק נועם, סטודנט לתואר הראשון בחוג לחינוך וחברה בקריה האקדמית אונו, בלבנון, בסוריה וביהודה ושומרון, מחליף קו בקו ורק מנסה לשרוד. יומן מלחמה, בתקווה להפוגה

ניסיתי לתמרן בין הצורך להשלים קצת חומר כדי לא לעכב את התואר בעוד שנה או שנתיים או אלוהים יודע כמה זה יימשך – מי חשב שזה יימשך כל כך הרבה? – לבין הסבבים הבלתי פוסקים והמלחמה.

בכל פעם שהיה לי רגע פנאי, פתחתי את הטלפון או את המחשב וניסיתי להשלים חומר, בזמן שהראש שלי היה עדיין שם – ברעש הפיצוצים, בכדורים השורקים, בח.ע. על היד של חבר שחטף כדור ברגל. בסדר, אמרתי לעצמי. זה רק סמסטר אחד ואני יודע להשלים יפה מאוד, ללמוד לבד מה צריך, ולשמחתי קיבלתי מהמרצים את כל התמיכה וההקלות הנדרשות.

אבל מאז, כל סמסטר הפך ל"סמסטר לחימה". בסמסטר השלישי – או שאולי זה היה כבר הרביעי? – נשלחתי ללבנון. שוב מלחמה, שוב שטח זה, שוב קרבות ופיצוצים ונט. ואקשן, עם הפוגות רק להלוויות. מאז הספקתי לחזור עוד פעמיים לעזה, לתפוס קו בשטחים ולקינוח להיות בכוננות אינטנסיבית בגלל המתקפה באיראן. נלחמים בכל החזיתות, מה שנקרא.

בין לבין הצלחתי להשלים, לפחות חלק מהחומר. אין לי כמובן טענות. זה אני שבחרתי להתייצב שוב ושוב, וכנראה שגם בזמן שאתם קוראים את הטור הזה אני נמצא בשטח, עם האפוד והנשק והציוד והיריות מסביב, כי כזה אני. גם ההנהלה בקריה עשתה כל מה שיכולתי לבקש – דחיות בעבודות, שיעורי השלמה. מה שאני צריך כדי לשרוד את התואר הזה איכשהו.

זה לא מה שהביא אותי לכתוב את הטקסט הזה. זה לא לב העניין, גם אם זה אכן חלק לא קטן מהמציאות שלי, שדורשת התייחסות מיוחדת וחשיבה – אבל זה עוד לא הזמן לתובנות האלה, אולי אם הפסקת האש המסתמנת,

השעה 05:30, שבעה באוקטובר 2023. השבת מתחילה בשקט של חג, אבל תוך שעות היא מתנפצת לרסיסים. עבור רובנו, אותו יום הפך לנקודת מפנה שלא נמחקת – ריח השרפות, קולות האזעקות, והתחושה שמשהו יסודי השתנה. עבורי, שמתייצב בכל פעם שהמדינה קוראת לי, היה זה היום שבו החיים שהכרתי נעצרו.

מאז, אני חי על קו התפר: בין לימודים לתואר הראשון בחינוך וחברה בקריה האקדמית אונו, לבין סבבי מילואים בלתי פוסקים בעזה, בלבנון, בסוריה ובכל מקום שבו המדינה זקוקה לי. זהו סיפור על ניסיון נואש לשמור על שפיות, על חלומות, ועל תקווה, כשהמציאות לא מרפה. ללמוד, אמרתי? סליחה, לנסות להבין מי בכלל נגד מי ואיך עוברים את התקופה הזו.

החיים שנדחו: מהגבול לקמפוס ובחזרה

כשהתחלתי את התואר, ראיתי בו עוגן. אחרי כמה שנים של עבודה ממושכת, קורונה שהפכה את החיים, וכלכלה שמקשה על משפחות צעירות, האמנתי שהלימודים יהיו הדרך שלי לבנות עתיד יציב ולדייק את המרחב המקצועי שאותו אני רוצה לבנות לעצמי. תכננתי ללמוד, להתפתח, להפוך למישהו שיכול להשפיע – אולי כמחנך, אולי כמנהיג קהילתי, אולי פשוט סתם אזרח עשיר יותר בידע. אבל המציאות הישראלית, במיוחד מאז אותו בוקר שחור, לא משתפת פעולה עם תוכניות.

בחודש הראשון של הסמסטר הראשון כבר הייתי בעזה, חמישה שבועות של לחימה אינטנסיבית. בהפוגה, כשביקרתי בקמפוס, הרגשתי כמו חיזור. לא ידעתי איפה אני ומה אני עושה. ובאמת, מה אני? מה הייתי? סטודנט? לוחם בשירות המדינה? אבא שמנסה להסביר לבן שלו למה הוא שוב לא בבית? במשך כל הסמסטר הראשון

מעוד סבב? אמא שלי אומרת לי להפסיק את הלימודים, להתמקד בעבודה. אשתי מעודדת אותי להמשיך. הבן שלי רק רוצה שאהיה בבית. ואני? אני מפחד. מפחד שאם אפסיק עכשיו, לא אתחיל מחדש. מפחד שהמלחמה תיגמר ואשאר בלי תואר, בלי עתיד, בלי משהו לבנות עליו.

הפסיכולוגית שלי – על חשבון צה"ל, תודה! – אמרה שאני חווה "טראומה מתמשכת". המילים נשמעות נכון, אבל מה עושים עם זה? איך ממשיכים כשהטראומה היא לא זיכרון, אלא המציאות היומיומית?

הקריאה: תנו לנו סיכוי לחיות

המערכת מנסה לעזור. יש הקלות, התחשבות, אמפתיה. המדינה גם היא באמת מנסה, עד כמה שהיא מוגבלת – ואלוהים יודע שהיא כל כך בירוקרטית ומוגבלת לפעמים – אבל זה לא מספיק. אני, אנחנו, פשוט חיים בטראומה מתמשכת, בתוך רעש בלתי פוסק. הנה, יש איזה שבועיים בבית, ובום – צריך לרוץ למקלטים כי הטיילים של איראן זה לא הכדורים של חמאס או הרקטות. כל טייל – טייל. שאלוהים ישמור. עוד סבב של חרדה.

אני מרגיש שבשלב הזה, הדבר העיקרי שאני זקוק לו, וכך גם החברים שלי, זה שקט. דממה. איזו תקופה כזו שלא קורה בה כלום, שהחדשות לא מתפרצות לנו לחיים. בלי אזעקות, בלי הותר לפרסום, בלי הפגנות והפגנות נגד, בלי פוליטיקאים שתוקעים אצבעות בעיניים אחד של השני. פשוט שקט. סתמו. בבקשה.

את הטור הזה אני כותב ערב פתיחת הסמסטר השישי שלי כסטודנט, בתוך מציאות שלא נותנת הפוגה. אני בטח לא לבד. יש כנראה אלפים כמוני, ואני מניח שמאות אלפים ומעלה. סטודנטים או סתם אזרחים, ילדים ומבוגרים, שלא רוצים רחמים ולא רוצים הכרה. רק רוצים שקט.

אני לא יודע מי קורא את הטקסט הזה, אבל אם למישהו מכם יש השפעה, קחו לעצמכם משימה. לעשות הכול שהמלחמה הזו תסתיים כבר, כי מספיק ודי, ושנחיל תקופה חדשה שבה אין חדשות. בכלל. מצדי, כמו באוסטרליה. קנגורו נפצע בקרב עם קנגורו אחר. קואלה נפלה מעץ ומטופלת בגן החיות המקומי. משהו כזה. בתודה, נועם. לוחם מותש.

והלוואי שכבר תתחיל, תהפוך למשהו קבוע שיאפשר לנו לעבד.

המחיר הכפול: בין החזית לבית

המילואים הם לא רק עניין של זמן. הם דורשים ממך להפוך למכונה: להילחם, לחזור, להתאושש, ולהמשיך כאילו הכול בסדר. אבל החיים לא ממתנים. יש שכר דירה, משכנתא, ילד שצריך אבא נוכח. כעצמאי, ניסיתי בהתחלה לשמור על לקוחות, אבל איך נשמע מקצועי כשאני נעלם בכל פעם לכמה ימים או יותר? הלקוחות חמודים, אין לי טענות, אבל הם צריכים לקבל שירות עבוד הכסף שהם משלמים, והשירות שאני יכול להציע בימים הללו, הוא לא ממש השירות שהם ירצו לקבל.

כשהבן שלי שואל למה אני לא בבית, אמא מדברת איתו על המולדת, על חובה, אבל הוא רק רוצה לדעת מתי אבא יחזור "באמת". לא לביקורים חטופים או לימים אחדים ואפילו שבועות שבהם אני בקושי מתפקד, מנסה לעבד את הטראומה ולא מצליח. כי הראש עדיין שם, בכל מה שעברתי בתקופה הארוכה מדי הזו.

במקביל, אני הרי עדיין מנסה להיות סטודנט. מגיע מדי פעם להרצאות, פותח זום כשתופסים קו אבל לא נלחמים. מגיע עבודות מהנייד בין משימות בשטח. אני מצליח, באמת, לא ברור איך. כלומר, אולי רק המרצים שלי הבינו איך.

אבל גם זה לא הסיפור שלי, ואני מרשה לעצמי לדבר גם בשם כולנו – סטודנטים, מרצים, ישראלים. כולם, כמעט בלי יוצא מהכלל.

השבר: כשגם הלב נרדם

אחרי שישנה סמסטרים כאלה, משהו בי נשבר. זה לא רק העייפות הפיזית – הגב שתקוע מהאפוד, הגוף שחי על חטיפי אנרגיה. זה הראש, הלב, התחושה ששום דבר לא נגמר. זה מכבר איבדתי עוד חבר, מילואימניק כמוני. הוא לא נפל בקרב, אבל המלחמה הכריעה אותו. הוא עשה הכול "נכון" – טיפול, תרופות, משפחה תומכת – אבל משהו בו פשוט הפסיק להילחם.

אני לא כועס, אבל אני שואל: מתי זה ייגמר? לא המילואים – אותם אמשיך לעשות כל עוד יקראו לי. אבל מתי אוכל ללמוד ברצף? מתי אוכל לתכנן שבוע קדימה בלי לפחד

לומדים להיאבק באפליה

את עבודת הסיום שלהן בקורס "חינוך וחברה במאה ה-21", ביקשו שלוש סטודנטיות להקדיש ליוזמה בעלת חשיבות חברתית: קידום נשים ערביות באקדמיה, ומאבק באפלייתן. דיברנו איתן כדי להבין איך הופכים את התוכנית למציאות טובה יותר

הדוגמא שבה בחרו להתמקד, היא רולה, אישה בדואית שסיימה בהצטיינות את לימודי הדוקטורט שלה באוניברסיטה. לאחר חיפוש ממושך אחר משרות אקדמיות רלוונטיות, היא קיבלה הזמנה לראיון עבודה באוניברסיטה אחרת. רולה הגיעה לראיון מוכנה ומלאת תקווה, אך כבר מהרגע הראשון היא הרגישה תחושת אי נוחות. חברי הוועדה התייחסו אליה בצורה מתנשאת ומזלזלת, והשאלות ששאלו אותה התמקדו בעיקר במוצאה האתני ובזהותה הפוליטית. רולה ניסתה להדגיש את כישוריה ואת ניסיונה הרב, אך חברי הוועדה לא התעניינו. בסופו של דבר, היא קיבלה הודעה כי מועמדותה נדחתה.

"הרגשתי כאילו הם לא באמת מאמינים שאני מסוגלת לעשות את העבודה", סיפרה רולה למראיינים. "הם שאלו אותי שאלות כמו 'למה את רוצה להיות חוקרת?' וימה את חושבת שאת יכולה לתרום לתחום? אבל הם לא שאלו את אותן שאלות את המועמדים האחרים. הם שאלו אותי שאלות כמו 'מה דעתך על המצב הפוליטי?' ו'איך את רואה את עצמך תורמת לחברה הישראלית?'. הרגשתי מושפלת ומבויתת. הייתי שבורה ומאוכזבת. הרגשתי כאילו כל חלומותי התנפצו. ידעתי שהייתי מועמדת מצוינת לתפקיד, אבל הרגשתי שאין לי סיכוי בגלל מוצאי".

רולה אכן לא התקבלה לעבודה, לדבריה, והיא חשה שהסיבה לכך היא אפליה, בוודאי בהתחשב בעובדה שמי שנבחרה ללמד במקומה – הגיעה עם נתונים פחות טובים. "אני לא מוותרת על החלום שלי להיות חוקרת", היא אמרה. "אני יודעת שאני מסוגלת להצליח, ואני לא אתן לאף אחד לעצור אותי. אני קוראת לכל הנשים הערביות שרוצות ללמוד באקדמיה לא לוותר ולהילחם על החלומות שלך".

במסגרת הקורס "חינוך וחברה במאה ה-21", ביקשו הסטודנטיות סומיה אלנקיב, בראא תאיה ואדם אלעטאונה, לשים זרקור על תופעה שאותה פגשו חבריהם וקרוביהם, במוסדות אקדמיים שונים – אפליה כלפי נשים ערביות, במיוחד בתחום האקדמי.

"רצינו לעשות שינוי בחברה הישראלית", הסבירו. "רבות מאתנו כנשים מתמודדות עם קשיים רבים, הן מבחינה חברתית והן מבחינה מקצועית, בדרך להשגת השכלה גבוהה וקידום בקריירה. מטרת העבודה שלנו היא העלאת המודעות בנושא אפליה, הן ברמה האישית והן ברמה החברתית – על מנת לקדם שוויון וצדק, ולשפר את המצב".

איך מודעות משפרת את המצב?

"ככל שאנשים מודעים יותר לצורות השונות של אפליה, כך הם יוכלו לזהות אותה ביתר קלות בחייהם ובעולם סביבם. ההבנה הזו חיונית על מנת להתמודד עם אפליה בצורה יעילה. מודעות לאפליה יכולה לעורר אמפתיה וחמלה כלפי אלו הסובלים ממנה, ורגשות אלה יכולים להוביל לפעולה כמו תמיכה בקורבנות אפליה, התנדבות בארגונים הפועלים למען שוויון, או לחץ על מקבלי החלטות לפעול. כמו כן, הדבר מוביל לשינוי התנהגות ברמה האישית, כלומר להיות מודעים יותר לדעות קדומות ולנקוט בצעדים כדי להתגבר עליהן. מודעות ציבורית רחבה לאפליה יכולה להוביל לשינוי חברתי. לחץ ציבורי יכול לגרום לממשלות ולמוסדות אחרים לנקוט בצעדים למניעת אפליה וקידום שוויון".

כחלק מהמיזם, החליטו הסטודנטים להקים **מאגר נתונים של נשים ערביות עם דוקטורט או בדרך לתואר השלישי, על מנת לחבר בין לבין משרות פנויות, ולייצר גם קמפיין תוך שיתוף פעולה עם מוסדות אקדמיים, לצד צעדים תקשורתיים נוספים.**

"הפרויקט שלנו יכול לתרום רבות לשינוי המצב הקיים ולשיפור ייצוגן של נשים ערביות באקדמיה", סיכמו. "הפרויקט יכול להעלות את המודעות לאפליה, לעודד מוסדות אקדמיים לנקוט בצעדים למניעת אפליה, לחזק את הביטחון העצמי של נשים ערביות ולעודד אותן להגיש מועמדות לתפקידים אקדמיים".

מה האתגרים בהוצאת המיזם לפועל?

"הצלחת היוזמה תלויה בשיתוף פעולה בין נשים ערביות, מוסדות אקדמיים, וארגונים פמיניסטיים. יחד, אנו יכולים ליצור שינוי משמעותי ולפתוח דלתות עבור נשים ערביות מוכשרות המעוניינות לתרום לקהילה האקדמית.

המקרה של רולה אולי נקודתי, אך אנו יודעים שהוא אינו כזה. נשים ערביות מתמודדות גם כך עם קשיים רבים בבואן לאקדמיה, ובבחירתן להיות חלק מהמהפכה, ועל כן תפקידה של האקדמיה לפתוח בפניהן את השערים ולאפשר להן להיות חלק.

על מנת לנסות לתקן את המצב, ביקשו הסטודנטים בסיום עבודתם להציע גם אפשרויות לפתרונות שיקלו על נשים ערביות להשתלב באקדמיה ובחברה הישראלית בכלל. המיזם שאותו הן מבקשות לקדם, עונה לשם "קולות ערביות באקדמיה". המטרה: לקדם שוויון הזדמנויות עבור נשים ערביות בתחום האקדמי.

לצורך קידום הפרויקט, ביקשו הסטודנטים להקים ארגון, לאסוף נשים ערביות משכילות, להביא את סיפורן ולהפיץ אותו על מנת להשיג שתי מטרות: האחת היא לייצר מודלים לבנות צעירות, ללמוד ולהתקדם באקדמיה, והשנייה – להיאבק באפליה. בנוסף, הן יזמו סדנאות הכנה לנשים ערביות באקדמיה, במטרה להכין אותן לתפקידים שונים, ולסייע להן להתמודד עם האתגרים שיצוצו במהלך הדרך, לצד הוספת מפגשי ייעוץ, ליווי ובניית קבוצות תמיכה שייתנו להן כוח.



אילוסטרציה

מההייטק לנפש

בשיחה מלב אל לב, מספרת **אירית סאקס** על הדרך שהובילה אותה מעולם העסקים התחרותי אל עולם הטיפול והמשמעות



זה היה הרמז הראשון. במקום להתמקד בטכנולוגיה ובמכירות, אירית מצאה את עצמה נמשכת לסיפור האנושי שמאחורי כל לקוח. "תמיד הייתה לי משיכה לאמנות, למקום הרגשי והרוחני יותר. אהבתי ליצור והרגשתי שהיצירה מפעילה תהליכים שמעבר להנאה עצמה."

השינוי לא התרחש מיד: "אחרי שנים בעולם העסקי, עולם תחרותי וקר התעורר הרצון להיות משמעותית יותר לחברה ולקהילה, רצון שהתחבר גם לצורך אישי לחוות הורות מחוברת יותר לילדיי וחיבור לבן זוגי."

הלימודים כתהליך טיפולי

תקופת הלימודים בקריה האקדמית אונו לא הייתה רק רכישת מקצוע – היא הייתה חוויה מעצבת. "תקופת הלימודים הייתה תקופה מרתקת ומלאת חוויות", אירית נזכרת. "הלימודים היו סוג של טיפול עבורי ואני יודעת שגם עבור חברותיי. נגענו בתכנים מאוד אישיים, נפגשנו עם סיטואציות שהציפו רגשות, חיבור, אהבה, דמעות."

האינטימיות של הלימודים הייתה חלק בלתי נפרד מהחוויה: "הלימודים מתבצעים בכיתות קטנות וקבוצת הלמידה שלקחתי בה חלק העניקה תמיכה רבה והכלה ונוצרו בה חברויות שאני מאמינה שילוו אותי תמיד."

הצוות האקדמי הותיר רושם עמוק: "סגל המרצים מאוד מגוון והעניק לנו ידע רחב ומספר רב של גישות ושיטות מקצועיות, שכלל מעבר לחומר התיאורטי גם המון פרקטיקה, יישום והתנסות אישית, מה שתרם להבנה עמוקה של התהליך הטיפולי והפך אותי למטפלת טובה יותר."

אירית סאקס יודעת מה זה להצליח בעולם ההייטק. כמנהלת לקוחות במייקרוסופט היא פגשה יעדים, ניהלה פרויקטים מורכבים וחייה בקצב המהיר של עולם התוכנה. אבל באמצע הדרך, משהו השתנה. "פתאום, באמצע המרוץ, עלה בי צורך פנימי לעבודה מסוג אחר", היא מספרת. היום, כמטפלת באמנות, היא מגשימה חלום שלא ידעה שקיים.

כשהאסימון נופל בגיל מאוחר

עם סיום לימודיה הגשימה אירית חלום והפכה למטפלת באמנות, המשלבת בעבודתה טיפול בילדים ומתבגרים. בנוסף היא עוסקת בתחום הטיפולי-שיקומי כמלווה וכמנחת הורים המתמודדים עם קשיים בתחום בריאות הנפש. זהו מסע שהחל בגיל מאוחר יחסית, אחרי שנים של קריירה מבוססת.

"האסימון נפל בגיל מאוחר", היא מודה. "עבדתי כמנהלת לקוחות במייקרוסופט, בעולם ההייטק התובעני. אהבתי את העבודה בעיקר בגלל הקשר האישי שנרקם ביני ובין הלקוחות. בפועל, רוב הזמן התעניינתי במה שקורה במשפחות של לקוחותיי ובחיהם האישיים."

מרצים שהותירו חותם

כשהיא מתבקשת לדבר על המרצים שהשפיעו עליה, אירית מתקשה לבחור: "לאורך שנות הלימוד פגשתי מספר מרצות שהושפעתי מהן ולקחתי מהמפגש איתן אלמנטים משמעותיים מהזהות המקצועית שלי כיום, כך שקשה לי להצביע רק על אחת."

עם זאת, מספר דמויות בלטו במיוחד: "מרצה שהתחברתי אליה מאוד והיוותה עבורי מודל לחיקוי היא גב' שבי מדיני. שיטת העבודה שלה מאוד אותנטית, מכילה ומחבקת ויחד עם זאת היא מצליחה לייצר נפרדות ושיח מקצועי."

חווייה מרגשת במיוחד ארעה בסדנה של ענת וולף: "יצרתי דגמים של תכשיטים שאפשרו לי להתחבר לאבי התכשיטן שנפטר כמה חודשים לפני תחילת הלימודים ובכך לסגור מעגל". ענת גלעד היא "דמות מופת עבורי ברמת הידע והעומק המקצועי שלה."

זהות טיפולית בהתהוות

מה מייחד את דרכה הטיפולית של אירית? "אני עדיין בונה את זהותי כמטפלת, אני חושבת שבעיקר סקרנות ויצירתיות", היא אומרת בכנות. "טיפול באמנות הוא עבורי מקצוע שדורש נוכחות בלתי מתפשרת בפגישה הטיפולית: להתאמץ להבין, לנתח את התכנים והרגשות שעולים בחדר, תכנים של המטופלים וגם שלי."

התהליך דורש עומק ותובנה: "לראות מה קורה מעבר לקונקרטי, מה המסר שעובר. ואחרי שמבינים, נדרשת יצירתיות כדי לייצר תנועה עם המטופל בדרך שמתאימה ונכונה לו. הזהות הטיפולית היא משהו שהתחיל להתגבש כבר בלימודי התואר ומתפתח אצלי כל הזמן. לכן אני יודעת שאמשיך ללמוד בעתיד בכדי להמשיך ולדייק את המטפלת שאני."

במבט לאחור על החלטתה לשנות כיוון, אין לה חרטות: "אני מאושרת בבחירות שעשיתי, להתחיל מחדש וליצור קריירה במקצוע שממלא אותי בסיפוק ואושר."

הסיפור של אירית הוא הוכחה שלעולם לא מאוחר מדי לחפש משמעות. מההיטק לטיפול, מעולם התחרות לעולם החמלה – זוהי דרך שדורשת אומץ, אבל מובילה למימוש אותנטי של הפוטנציאל האנושי.



מהגן לחינוך המיוחד: הסיפור של יפית מלכין

יפית מלכין, בוגרת התואר השני בחינוך מיוחד, מגלה איך שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בכיתה הרגילה שינתה את דרכה המקצועית

היא מספרת. "סגל ההוראה הורכב ממרצים מובילים בתחומם ובעלי ניסיון רב.

"קורס שאני זוכרת כמשמעותי במיוחד עבורי, היה קורס של היבטים רגשיים. קורס שסייע לי רגשית ללמוד ולהבין היבטים והתמודדויות של ילדים."

הקורס הזה שינה את הגישה שלה לעבודה עם ילדים: "הבנה עמוקה של מה חווה למשל ילד עם הפרעת קשב. איך הוא מרגיש, מה האתגרים שאיתם הוא מתמודד

באופן יומיומי. ויכולת הבנה של איך אני יכולה לסייע לאותו ילד, איך אני מצליחה לטפח אצלו תחושה של הצלחה ומסוגלות."

מגילוי התמחות לפתיחת קליניקה

בעקבות המלצה, יפית המשיכה למסלול הרחבת התואר לתעודת הוראה בחינוך מיוחד. בתהליך הזה היא גילתה את התחום שירתק אותה במיוחד: "גיליתי שתחום האוטיזם מרתק אותי, היות שלמדתי גם הוראה מותאמת."

הידע שרכשה הוביל אותה לפתיחת קליניקה פרטית: "אני כיום בנוסף לעבודתי כמחנכת, גם בעלת קליניקה של הוראה מותאמת לילדים לקויי למידה. אחוז גבוה מהילדים איתם אני עובדת הם על הרצף האוטיסטי."

יפית מסיימת בהערכה עמוקה למסלול שבחרה: "אני מאוד שמחה על הבחירה שלי במסלול התואר השני בחינוך מיוחד. הגעתי באמת עם רצון גדול להרחיב את הידע, קבלתי כלים וחוויתי חוויה מהנה ומשמעותית."

הסיפור של יפית משקף מגמה רחבה במערכת החינוך הישראלית - הצורך של מורים להתמודד עם מגוון רחב של ילדים בכיתה אחת, ולרכוש כלים מקצועיים שיאפשרו לכל ילד להצליח. זוהי דוגמה לכך שלימודים אקדמיים יכולים לצמוח מצורך מעשי ולהוביל להתמחות משמעותית שמועילה לכלל הקהילה.

כשיפית מלכין התחילה

את דרכה כגננת, היא לא דמיינה שתמצא את עצמה מתמחה בעבודה עם ילדים על הרצף האוטיסטי. אבל המציאות בכיתות ישראליות הובילה אותה למסע לימודים שהתחיל מצורך

מעשי ונגמר בהתמחות מקצועית מרתקת.

יפית, שסיימה לפני כשנתיים את התואר השני בחינוך מיוחד, עברה דרך ארוכה מהגן ועד להקמת קליניקה פרטית להוראה מותאמת. "כיום כמעט בכל כיתה משולבים ילדים בעלי צרכים מיוחדים", היא מספרת, "ומרבית המורים מתמודדים עם אתגרים לא פשוטים."

מהמציאות בכיתה אל הלימודים האקדמיים

המסע של יפית החל בצורך מעשי. כמחנכת בכיתות א'-ב', היא מצאה את עצמה עובדת עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים ששולבו בכיתה הרגילה. "היה לי צורך עצום ללמוד ולקבל כלים לשילובם בכיתה", היא מסבירה. "הצורך הזה בידע, בכלים, בהבנה לעומק של צרכי הילדים, ביכולת למצוא פתרונות יצירתיים - זה צורך מהותי שמשקף מציאות של הרבה מאוד אנשי הוראה בישראל."

התובנה הזו הובילה אותה להירשם לתואר השני בחינוך מיוחד. "הגעתי באמת עם רצון גדול להרחיב את הידע", היא אומרת. "אני באופן אישי חושבת שכל מורה זקוק לידע וכלים שיקלו על עבודתם היומיומית בכיתות, ויאפשרו למידה מיטיבה לכלל הכיתה ולילדים בעלי הצרכים המיוחדים."

הלימודים פתחו בפני יפית עולם שלם. "הלימודים כללו את כל טווח אוכלוסיות התלמידים בעלי הצרכים המיוחדים ברמות התפקוד השונות, והיו מרתקים ומשמעותיים",





תואר שני M.A. בחינוך

בחינוך מיוחד

בחינוך הגיל הרך

בספורט

בניהול וארגון
מערכות חינוך

בטכנולוגיות
למידה ו-AI

שילוב לימודים בזום ובכיתה | פעם בשבוע | 4 סמסטרים רצופים



הקריה האקדמית אונו

Ono Academic College
הפקולטה למדעי הרוח והחברה

מתחילים בנובמבר
לפרטים לחצו כאן <<

03-5311888

www.ono.ac.il

התואר מזכה בשעות פיתוח מקצועי ב"אופק חדש", לזכאות מקרן ידע ולהחזרי שכ"ל ממשרד החינוך.

לראות את האור בקצה

על כעס, טינה, נקמה והדרך הארוכה לתיקון.
תובנות מספרם החדש של פרופ' טובה הרטמן, דיקנית הפקולטה למדעי הרוח
והחברה בקריה האקדמית אונו, ויהודה שוחט, מרצה בחוג

המסע מכאב לתיקון: פרספקטיבה פסיכולוגית

"לפני הכול, יש כאן סוגיה יסודית של כאב", מסבירה פרופ' הרטמן, "מישהו מכאיב לי ואני מכאיב לו כדי לייצר איזון. זו מחשבה כזו, שאפשר להעביר את הכאב מאדם לאדם".

הספר מתבסס על עשרות מקרים אישיים של גברים ונשים מכל הדתות והגילאים, וכן על מחקר תיאורטי מקיף. אירועי השבעה באוקטובר 2023 מהווים זרז משמעותי לכתיבה, ומדגימים את עוצמות הכעס, הזעם והטינה, לצד תאוות הנקם, שחווה החברה הישראלית.

הטינה מתוארת בספר כתגובה רגשית מורכבת ורב-שכבתית, שהיא שילוב של כעס, מרירות, גועל, אכזבה ותחושה של עוול חמור שנגרם. היא יכולה להימשך זמן רב, גם כשהאירוע המעורר אינו קיים עוד, ולעתים קרובות היא רוקדת יחד עם הכעס. המחברים מסבירים כי מקורה של הטינה בתחושת אי-צדק שחונקת אותנו, כאשר אנו מרגישים מושפלים, מודרים, בלתי נראים וחסרי חשיבות.

הספר מתאר כיצד הטינה, כשהיא משתלטת, הופכת אותנו ל"עבדים" שלה. היא מגבילה את יכולתנו לחשוב על העתיד, רודפת אותנו בחלומות וגוזלת מאיתנו שלוה ותשוקה לחיים. היא מקשה על היכולת להשתחרר ממעגל סגור של כאב, שבו אנו משחזרים שוב ושוב את האירוע הפוגע.

הספר מתייחס גם לטינה משפחתית וקולקטיבית, ומציג מקרים בהם טינה עוברת מדור לדור, וגם כיצד היא משמשת ככלי בידי מנהיגים לליבוי שנאה לצורך שליטה.

הספר "האור בקצה – מהפגיעה והנקמה לתיקון", מאת פרופ' טובה הרטמן, דיקנית החוג לחינוך וחברה בקריה האקדמית אונו, ויהודה שוחט שמרצה בחוג, מציג התבוננות מעמיקה ונועזת על רגשות קשים ומושקעים בחברה הישראלית – כעס, טינה ונקמה. הספר, שייצא לאור בתחילת אוגוסט בהוצאת כנרת-זמורה, חורג מהשיח המקובל הרואה ברגשות אלו ביטויים לא-רציונליים שיש לרסנם, ומבקש לבחון אותם כביטויים מוסריים עמוקים, תוך מתן כלים להתמודדות ובניית מציאות טובה יותר.

רגשות נורמליים בעולם לא מתוקן

בספר, הם מסבירים כי כעס, שנאה, טינה ונקמה הם חלק בלתי נפרד מהחוויה האנושית ומהווים נדבך במארג חיי היומיום מאז שחר האנושות. הם מצביעים על כך שרגשות אלו משמשים כתמרורי אזהרה, בדומה לכאב פיזי, ומסמנים לנו ש"משהו לא תקין קרה". עם זאת, בהיעדר התייחסות הולמת, הם עלולים לאכל אותנו מבפנים ולחסל את חדוות החיים, להותיר אותנו חסרי אנרגיה ותשוקה, ולהרוס את הקשרים המשמעותיים ביותר בחיינו.

הספר נמנע מלהציע "כוחה של הסליחה" כפתרון קסם, ומדגיש כי לעיתים קרובות, הצד הפוגע אינו טורח לבקש סליחה כנה ואמיתית, ובטח שלא לוקח אחריות עמוקה על מעשיו. מטרת הספר היא לסייע לקוראים להבין טוב יותר את מקורן של חוויות הפגיעה, את תפקידם של הכעס, הטינה ושאיפת הנקם, וכיצד ניתן להתמודד איתם כדי להפוך את חיינו לנעימים יותר.

מעבר לנקמה: דרכים לתיקון

המחברים מנתחים את הציפייה שנקמה תביא לפתרון ושחרור, אך קובעים כי "הנקמה אינה המפתח לשחרור". מחקרים מצביעים על כך שנקמה לא משכיחה עוונות, אלא מאריכה את כאב הפגיעה המקורית. במקום קתרזיס, היא יוצרת מעגל בלתי ניתן לניתוק של רצון לנקום, אשר רק מגביר את הטינה.

הספר מציע דרך חלופית: הכרה בכאב ובפגיעות שלנו. זוהי בחירה אקטיבית וכואבת, אך היא מאפשרת לחיות לצד הכאב מבלי לתת לו להגדיר את זהותנו. במקום אדישות או הדחקה, המחברים קוראים לנו לתת לכאב מקום, לכבד אותו, ולאפשר לעצמנו ליצור, לאהוב ולחיות חיים מלאים בתשוקה.

הכותבים מציעים כי קבלת אחריות אמיתית, הן במישור האישי והן במישור הלאומי, אינה מסתכמת בהתפטרות או בהודאה בטעות. אחריות דורשת פעולה אקטיבית לתיקון, גם אם אין ודאות לסליחה.

"האור בקצה" הוא לא ספר שנותן תשובות קלות, אלא מזמין את הקוראים למסע פנימי של התמודדות עם רגשות עמוקים, הבנת מקורותיהם והשלכותיהם, ובחירה אקטיבית בחיים ובתיקון, גם כאשר החושך עוד קיים.

**לרכישת הספר באתר ההוצאה:
כנרת, זמורה מוציאים לאור.**



השקט שלפני הסערה

רגע לפני הדו-קרב הסוער עם איראן, התארח זוכה הגראמי האמריקאי בו מיטשל בכיתת אמן ב-Ono Music, חשף סודות מאחורי הקלעים ושיתף את הסטודנטים במורשת הסאונד של ממפיס

"זה היה רגע נדיר של למידה בגובה העיניים מאיש שמכתיב את הצליל של הדור שלנו", מספרים ב-Ono Music. "מיטשל לא רק חשף את המכניקה של הפקה מצליחה – הוא דיבר גם על מהות, על שורשים, על השאלה מה גורם לשיר להיות בלתי נשכח".

בין השאר, דיבר מיטשל על תפקידו של סאונד בסרטים וסדרות טלוויזיה – תחום שבו הוא פועל בשנים האחרונות, כולל שותפותו בהפקת הסרט הדוקומנטרי עטור השבחים *Take Me to the River* (2015) שמתעד את הדיאלוג המוזיקלי בין דורות של אמנים שחורים ולבנים בדרום ארה"ב. הסרט הפך גם לפרויקט חינוכי, שמטרתו להחיות את רוח ממפיס בקרב צעירים ברחבי העולם.

עבור הסטודנטים שהשתתפו בכיתה, מדובר היה בחוויה בלתי נשכחת. "לשמוע ממישהו שהיה שם – בלב תעשיית הפופ והסול – איך הדברים באמת עובדים, זה לא משהו שקורה כל יום", אמר אחד המשתתפים. "הוא לא רק לימד אותנו, הוא נתן לנו השראה".

מיטשל, שמכונה בארה"ב:

The Gatekeeper of Memphis Sound, ממשיך גם כיום להפיק אמנים חדשים ולפעול להנגשת הסאונד של ממפיס לדור הבא. ביקורו בישראל, אומרים במשרד החוץ, הוא חלק ממאמץ רחב לבנות גשרים תרבותיים בין יוצרים, מוסדות חינוך וקהילות מוזיקליות משני עברי האוקיינוס.

האירוע התקיים ממש שעות אחדות לפני שישאל פתחה את מתקפת התגובה שלה על אדמת איראן – רגע נדיר שבו עולמות של יצירה ומוזיקה פגשו את המציאות הביטחונית הסוערת של האזור. דווקא על רקע זה, הביקור של מיטשל – עם המוזיקה שמחברת בין דורות, זהויות ויבשות – היה תזכורת חשובה לעוצמה המרפאה של תרבות, גם בתקופות של חוסר ודאות.

בתחילת יוני האחרון, ממש רגע לפני המלחמה מול איראן, אירח בית הספר למוסיקה Ono Music של הקריה האקדמית אונו את אחד השמות הגדולים מאחורי הקלעים של תעשיית המוזיקה העולמית: **לורנס "בו" מיטשל**, המפיק האמריקאי עטור הפרסים, שחתום על שיתופי פעולה עם ברונו מארס, ג'ון מאייר, U2, ג'סטין טימברלייק, סנופ דוג, אל גרין ועוד.

מיטשל הגיע לישראל כחלק ממשלחת של אנשי תעשיית הבידור האמריקאית, ביוזמת משרד החוץ והקונסוליה הישראלית בדרום מזרח ארה"ב. את מרכז הביקור שלו הקדיש לכיתת אמן אינטימית ויוצאת דופן עם סטודנטים ויוצרים צעירים מ-Ono Music, והותיר את הקהל נפעם.

במהלך המפגש, חשף מיטשל את סודות ההפקה של השיר שכבש את העולם – *"Uptown Funk"* של מארק רונסון וברונו מארס – והסביר כיצד הצליח לזקק סאונד חדש מתוך השפעות קלאסיות של סול, בלוז והיפ הופ. בנוסף, סיפר על הדרך שעשה כילד שגדל באולפנים של אביו, ווילי מיטשל – אחד מהאבות המייסדים של סצנת הסול של ממפיס – ועל המעבר מהפעלה של טיפים אנלוגיים בשנות ה-80 לעבודה מול טכנולוגיות עילית בהפקות בנות זמננו.

מיטשל, שנכנס לאולפן לראשונה בגיל 16, הפיק כבר בגיל 17 קטעים באלבום זוכה הגראמי של אל גרין. מאז הפך לדמות מפתח בסצנת ההקלטות האמריקאית, תוך שהוא ממשיך לנהל את **Royal Studios** – האולפנים האגדיים של ממפיס שפעלו ברציפות מאז 1957. האולפן הפך לבית שני לאמנים אייקוניים, מאטיס רדינג ועד ל"היירי ריית'ס סקשן", והוא נחשב עד היום לאחד המקומות המרכזיים בעיצוב המורשת המוזיקלית האמריקאית.

לורנס "בו" מיטשל והמשתתפים בכיתה אמן



המפיק הבינלאומי לורנס "בו" מיטשל,
מאסטרו ירון גוטפריד מנהל בית הספר למוסיקה
ועדינה פלדמן ראש המסלול שירה ופרפורמנס



צילום Shatori Rose

”ספורט זו הדרך הטובה ביותר להקנות ערכים חשובים כמו השגיות, עבודת צוות, התמודדות עם קשיים, התמדה, בטחון עצמי ועוד”

פרופ' אבי מויאל, ראש התמחות ספורט ומרצה בכיר. שימש כראש מחלקת כושר קרבי בצה"ל, כקצין כושר קרבי של סיירת מטכ"ל, שלדג ועוד.

תואר ראשון בחינוך וחברה עם התמחות בספורט

בהנחיית מרצים המובילים בתחומם,
המביאים עימם ידע עדכני
וכלים יישומיים מהשטח.



הקריה האקדמית אונו

Ono Academic College

03 - 5311888



תעודות מקצועיות בנוסף לתעודת התואר:

✓ תעודת ניהול ויזמות עסקית בספורט.

✓ תעודת תזונת ספורט ואורח חיים בריא.

✓ מדריכ/ת חדר כושר

או מדריכ/ת פילאטיס מכשירים ומזרן

או מדריכ/ת תנועה לגיל הרך.



הקריה האקדמית אונו

Ono Academic College

טל' 03-5311888 | www.ono.ac.il | info@ono.ac.il

[מוזמנים לבקר בעמוד הפקולטה שלנו](#)