



מחשבה חופשית



שאגת הארי

הניוזלטר של
הפקולטה למדעי
הרוח והחברה

אפריל 2026



הקריה האקדמית אונו
Ono Academic College

תוכן עניינים

4	פתיחה – פרופ' אבי מויאל
6	אנחנו עם אחד
8	הרגליים שלא עוצרות
11	דרכון אירופאי לטיפול באמנות
13	כשהילד עם השלט כבר לא מספיק
15	לא רק לשבת, לקום ולרקוד
18	הלוח שמחכה בחדר ההמתנה
20	אנתרופולוגיה של הבלתי נאמר
22	מתי כספי



בזעזוע עמוק ובכאב התבשרנו
על הירצחה של
אלאא עתאמלה (סיידי)
אלאא, סטודנטית מצטיינת בקריה האקדמית
אונו (בתוכניתו של איתי גרופר),
נרצחה באכזריות בביתה בריינה.
אנו שולחים תנחומים חמים למשפחתה,
לבנותיה, ולחבריה למסלול הלימודים.
יהי זכרה ברוך.



דבר המרצה: פרופ' אבי מויאל

לזוז כדי לא לקפוא

גם כשהמציאות מכבידה, התנועה היא הכלי הראשון שיש לנו. לא רק כדי לשמור על הגוף, אלא לשמור על עצמנו.

אני עוסק בספורט, בתנועה ובאורח חיים בריא כבר למעלה מארבעים שנה – מסיירת מטכ"ל ומחלקת הכושר הקרבי בצה"ל, דרך נבחרת ישראל בכדורגל, ועד לקמפוס שלנו כאן בקריה האקדמית אונו, שם אני עומד בראש התמחות בספורט, ואם יש משהו אחד שליווה אותי לאורך כל הדרך הזו, זו ההבנה שתנועה אינה פריבילגיה, היא דרך חיים ואמצעי לשמור עליהם. במיוחד בימים כאלה.

מאז מגפת הקורונה, ובוודאי מאז ה-7 באוקטובר, המחקרים מצביעים על עלייה מדאיגה במשקל בקרב כלל האוכלוסייה – ילדים, נוער ובוגרים. שהייה ממושכת בבית, היעדר פעילות, צריכת חדשות אינטנסיבית ואכילה רגשית הם הגורמים המרכזיים לכך. כל אחד מחפש נחמה, ואוכל הוא דבר מאוד מנחם. אני מבין את זה, אבל אני גם יודע שבדיוק בנקודה הזו אפשר לבחור אחרת.

כדי להבין את עומק הקשר בין גוף לנפש, ראוי להסתכל על הדברים דרך המודל הביו-פסיכו-סוציאלי, מודל שאומר שהבריאות שלנו אינה רק עניין של ביולוגיה, אלא תוצר של שילוב בין גורמים גופניים, נפשיים וחברתיים.

ברמה הביולוגית, בזמן מתח כרוני הגוף מפריש רמות גבוהות של קורטיזול – הורמון הדחק. ישיבה ממושכת ואכילת מזון עתיר סוכר ושומן מחמירות את המצב הדלקתי בגוף, מגבירות עייפות וחרדה.

לעומת זאת, פעילות גופנית, אפילו הליכה מתונה, פועלת כוויסות עצבי: היא מפחיתה את הקורטיזול ומעודדת שחרור של סרוטונין ואנדורפינים, שמשפרים ישירות את מצב הרוח. תזונה איכותית, עשירה בסיבים וויטמינים, משפיעה לטובה על אוכלוסיית החיידקים במעי, וקשר ישיר בין המעי למוח – מה שנקרא ציר מעי-מוח, מסייע בוויסות חרדה ודיכאון.

אני כותב את הדברים הללו בתקופה שבה קשה לכתוב, וקשה גם לקרוא. המלחמה ממשיכה, השגרה שוב נשברה וחוסר הוודאות מלווה את כולנו – סטודנטים, מרצים, משפחות. בצער רב, נאלצנו לדחות את פתיחת סמסטר ב'. זו החלטה שלא קיבלנו בקלות, אבל לפעמים המציאות היא שמכתיבה לנו. כשחלק מהסטודנטים שלנו שוב במילואים וההורים נאלצים להתמודד עם שגרת-חירום ללא מוסדות חינוך מתפקדים, העדפנו להמתין.

אבל דחייה אינה עצירה ובדיוק בנקודת הזמן הזו, שבה נדמה שהשליטה על המציאות נשמטת מידינו, אבקש לבצל את ההזדמנות לדבר על הדבר האחד שכן בשליטתנו: הגוף.



בינתיים, עד שהסמסטר ייפתח ועד שנחזור לשגרת הלימודים, אשאר כמה כללים פשוטים. לא צריך להפוך לספורטי עילית ולא לשנות את התזונה מקצה לקצה ביום אחד. המטרה היא תנועה מתונה ושיפור הדרגתי:

תזוזה כל יום, גם עשר דקות של תנועה משפרות מצב רוח ואנרגיה. **אל תישארו שעות בישיבה** – קומו כל שעה, התמתחו. **הבדילו בין רעב לשעמום**, לא כל רצון לאכול הוא רעב אמיתי. **שתו מים, אכלו מסודר, שלבו את המשפחה בפעילות**. **כמה נשימות עמוקות מורידות מתח וחרדה**. **שמרו על שגרה** – סדר יום יוצר יציבות. ובעיקר: **תמכו אחד בשני**. שיחה, עידוד, הקשבה. זה מה שמחזק חוסן. כל תנועה היא ניצחון קטן. בתקופה כזו, גם מעט פעילות היא הישג גדול.

דווקא בתקופות כאלה, החברה זקוקה לאנשים שמובילים מעודדים ומייצרים תקווה דרך תנועה, בריאות ודוגמה אישית. דווקא בתקופות קשות נמדדת מנהיגות אמיתית. מי שמצליח לקום, לזוז, לעודד אחרים ולשמור על אורח חיים בריא, הוא זה שמוביל את הדרך. כולנו יכולים להיות שגרירים של חוסן, בריאות ותקווה.

ערב חג הפסח, אני מאחל לכולנו ימים של חירות, של שקט ושל למידה פוריה.

ברמה הנפשית, המצב גוזל מאיתנו את תחושת הוודאות. כאן בדיוק נכנסת השגרה הפיזית. קביעת זמן לאימון והכנת ארוחה מזינה כעונגים של יציבות. פעילות גופנית מעלה את תחושת המסוגלות העצמית, ומספקת מעין "פסק זמן קוגניטיבי" ממחשבות טורדניות וממסכי החדשות. בתנועה, אנחנו מוכיחים לעצמנו שאנחנו עדיין מסוגלים לייצר שינוי חיובי, גם כשבחוץ הכול רועד.

ברמה החברתית, ההסתגרות בבתים מחמירה את תחושת הבדידות, שהיא רזר ידוע לדיכאון. פעילות עם מישהו: הליכה עם חבר, אימון קבוצתי או ארוחה משפחתית, בונה ומחזקת את רשת התמיכה שלנו. הספרות המחקרית מובהקת: תמיכה חברתית פעילה היא אחד המנבאים החזקים ביותר לחוסן נפשי והתאוששות מטרומה.

לצד הדברים הללו, אציין כי בימים אלה אנחנו משיקים תכנית חדשה: **תואר שני בפסיכולוגיה של הספורט**, תכנית ייחודית שמצטרפת לתארים השניים הקיימים שלנו, במנהל עסקים עם ניהול ספורט ובחינוך עם ניהול ספורט. הקמנו אותה מתוך ההבנה שהספורט הוא לא רק כושר גופני, אלא כלי טיפולי ונפשי ממדרגה ראשונה.

בוגרי התכנית ייפגשו עם עולם של מדעי ההתנהגות, ספורט-תרפיה ופסיכולוגיה יישומית, ויהיו רשומים בפנקס הפסיכולוגים, מה שייתן להם לא רק תואר יוקרתי, אלא כלים אמיתיים לעבודה בשטח. **פרופ' גרשון טננבאום**, מחלוצי פסיכולוגיית הספורט, מביא איתו ניסיון בינלאומי עצום שמעשיר את הסטודנטים ומעמיד את התכנית בסטנדרט עולמי.



חדש!

תואר שני M.A. בפסיכולוגיה של הספורט

בונים חוסן. מממשים פוטנציאל.

Ono
הרמה האקדמית
Ono Academic College
הקולגה ללימודי הרוח והחברה

אנחנו עם אחד

יסמין חיטאר, אלמנתו של רס"ל מאהר חיטאר ממגידל שמש, הלוחם הדרוזי הראשון מרמת הגולן שנפל בלבנון, מדברת על האהבה, על הנחישות ועל המסר שבעלה ביקש שתמשיך לשאת.

אבל בשנים האחרונות חל מפנה דרמטי. מלחמת האזרחים בסוריה חשפה את הדרוזים לדיכוי של משטר בשאר אסד; המתקפה הרצחנית במגרש הכדורגל במגידל שמש ביולי 2024, שבו נהרגו 12 ילדים מרקטה של חיזבאללה, היה נקודת שבירה רגשית; ונפילת משטר אסד בדצמבר 2024 הסירה את המחסום הפסיכולוגי האחרון.

פתאום, המדינה שאליה ייחלו הוותיקים כבר לא הייתה שם. מאז פרוץ מלחמת חרבות ברזל, כ-150 דרוזים מהגולן כבר התגייסו לצה"ל- עלייה של מאות אחוזים לעומת ארבעה מתגייסים בלבד לפני המלחמה. גם מספר הדרוזים שהגיעו בקשות לאזרחות ישראלית זינק; למעלה מ-20 אחוזים מהם מחזיקים כיום באזרחות, לעומת בודדים ב-2006.

מאהר חיטאר היה בחוד החנית של המהפך הזה. "הגעתי ממנטליות שונה לחלוטין", מספרת יסמין. "הגיוס לא היה מקובל, לא האזרחות, לא שום דבר שמחבר לישראל. אנשים לא האמינו בזה. מאהר האמין. הוא התגייס בנחישות, למרות ההתנגדות, למרות הקולות מסביב. הוא אמר: יזו שליחות. להיות חלק מהמדינה כאזרח ישראלי".

בראיון, יסמין לא מדברת על גיבור מלחמה, אלא על האדם שהיה בעלה. "מאהר היה בן אדם מדהים, בן אדם עם לב טהור, שאוהב לעזור, שאהב את כולם", היא אומרת. "הוא היה בעל למופת, אבא למופת. הבנות כל כך אהבו אותו".

קרוביו מספרים שמאהר תמיד היה פורץ דרך, לא רק כחייל. הוא למד סלסה כשזה לא היה נפוץ בקהילה. הוא נשא את יסמין, שגדלה בסביבה שונה מהנוף המסורתי של הכפרים ברמה, אחרי פגישה קצרה שהספיקה לו כדי להבין שמצא את בת זוגו.

שיחת הווידאו האחרונה נמשכה דקה, אולי קצת יותר. יסמין חיטאר ישבה עם שתי בנותיה, בנות תשע ועשר, מול המסך. מהצד השני, מאהר. שאלו אותו איך הוא מרגיש, אם הוא אוכל, אם הוא שותה, ביקשו שישמור על עצמו. "לא חזרנו לדבר אחר כך שוב", היא מספרת. "ביום ראשון בבוקר קיבלתי את הבשורה המרה".

רס"ל מאהר חיטאר, בן 38, לוחם צמ"ה בחיל ההנדסה הקרבית באוגדה 91, נפל בדרום לבנון בתחילת מארס 2026 כשיצא עם דחפור 9 עם לחלץ כלי הנדסי שנתקע בסמוך למוצב ברכס רמים. טיל שפגע בדחפור הרג אותו ואת סמ"ר אור דמרי ז"ל. מאהר הוא החלל הדרוזי הראשון מרמת הגולן שנפל בלחימה בלבנון, והשלישי ממגידל שמש במערכות ישראל, הראשון זה עשרות שנים.

יסמין חיטאר, סטודנטית בחוג לחינוך וחברה בקריה האקדמית אונו, שיתפה את סיפורה בראיון לרביע באדר בתכנית "קול הדרוזים" ברדיו 104.5 צפון. עבורנו, הסיפור של מאהר הוא לא רק סיפור של לוחם שנפל. הוא סיפור של מהפכה שקטה שמתרחשת בכפרים הדרוזיים ברמת הגולן, מהפכה שמאהר היה מחלוציה.

עד לא מזמן, התגייסות לצה"ל בכפרים הדרוזיים ברמת הגולן הייתה כמעט בלתי נתפסת. בניגוד לאחיהם הדרוזים בגליל ובכרמל, שמגויסים על פי חוק ומקיימים ברית דמים עם המדינה כבר עשרות שנים, הדרוזים בגולן, שחיו תחת שלטון סוריה עד 1967, העדיפו להימנע לא רק מגיוס, אלא אפילו מהחזקת תעודת זהות ישראלית. המעטים מאוד שביקשו אזרחות ישראלית, שמרו על כך בשקט.

לא רק בשביל המדינה. אנחנו, הדרוזים, זאת חובה. זה המסר שהוא רצה שאני אשא אותו".

ביום שנטמן, הוכשרה בבית העלמין של מגידל שמס חלקה צבאית חדשה. מאהר נקבר במרחק חמישים מטרים מביתו. אלפים הגיעו ללוויה – מהגולן, מהגליל, מהכרמל. ראשי רשויות, אנשי דת, חברים ומשפחה.

יסמין ממשיכה את לימודיה בחוג לחינוך וחברה בקריה האקדמית אונו, ותקבל מההנהלה, מהמרצים וגם מחבריה את מלוא הסיוע והתמיכה. היא ממשיכה גם את הדרך שמאהר סלל, כקול שמסרבו לוותר על החיבור. בין הכאב ובין הגאווה, היא נושאת משהו שגדול מסיפור אישי: את התחושה שהמהפכה השקטה של הדרוזים בגולן, זו שמאהר הוביל בחייו, לא תיעצר.

כששואלים אותה איך היא רוצה שיזכרו אותו, יסמין עונה. בלי היסוס: "רק בדברים הטובים. איך היה מאהר כבן אדם. שיזכרו את הנחישות שלו, את האהבה שלו לאנשים, לעם, למדינה. הצבא היה דבר שמאוד היה חשוב לו. שינציחו את השם שלו, כדי שמאהר לא יישכח".

ואז, ברגע אחד, הקול שלה נהיה חד יותר: "אני מכבדת את כולם שמגיעים ומנחמים. אבל לא רוצה שפה זה ייגמר. שברגע שיסתיימו ימי האבל, זה ייגמר. שישכחו אותנו".

יסמין אינה מסתפקת בזיכרון. היא נושאת מסר, שלדבריה מאהר עצמו ביקש ממנה לשאת. "הייתה לו אהבה מיוחדת מאוד למדינה", היא אומרת. "תמיד לתת את החלק שלו, להיות שייך, חלק בלתי נפרד. יש לנו עוד משפחה בצד השני, בסוריה. אנחנו חייבים להגן על כולם".

כששואלים אותה איזה מסר תרצה להעביר לצעירים בקהילה, יסמין מתמקדת במה שעשה מאהר: "אני קוראת לכולם, בבקשה, קומו והתגייסו לצה"ל. אין דרוזים ויהודים. יש פה עם אחד. אנחנו צריכים להיות אחד לצד השני, תמיד. גם בטוב, גם ברע. שלא יפחדו. יש להם גב, והגב הזה הוא המדינה. גב מאוד חזק, מאוד תומך. שידעו שתמיד, תמיד, יהיה מישהו שידאג להם. עם כל הסכנות מסביב, אנחנו צריכים להיות כאן שליחים. אנחנו חייבים את זה.

תמונות מהאלבום המשפחתי



הרגליים שלא עוצרות

גודאדאו בלצ'או, סטודנט בקריה האקדמית אונו ורץ במדי מכבי תל אביב, עלה לישראל מאתיופיה בלי שום רקע באתלטיקה תחרותית. היום, אחרי שיא אישי מרשים במרתון, זהב קבוצתי באליפות אירופה ותואר אלוף ישראל בחצי מרתון, ברור שהסיפור שלו כבר מזמן אינו רק הבטחה.

אחר כך הגיעו השירות הצבאי בישיבת הסדר וההבנה שכדי למצות את הכישרון הזה באמת, אי אפשר להישאר עם רגל אחת בפנים ורגל אחת בחוץ. בלצ'או הצטרף למכבי תל אביב, עבר למסגרת מקצועית יותר, והתחיל לבנות את עצמו כרץ מרחקים במובן העמוק של המילה: לא רק מהירות טבעית, אלא גם משמעת, נפח אימונים, חוסן מנטלי ויכולת לחיות לאורך שנים בתוך שגרה סייזיפית של מי שמכוון גבוה.

נקודת המפנה הגדולה הגיעה במרץ 2021, במרתון אגמון החולה. בלצ'או, שעד אז לא רץ מרתון מימיו, ירד למרחק בעיקר כחלק מתהליך מקצועי שנועד לחזק אותו גם ב-5,000 וב-10,000 מטר. אלא שהריצה הזאת לא נשארה כלי אימון. הוא עצר את השעון על 2:07:54 שעות – זמן שלא רק הספיק אז לקריטריון האולימפי, אלא גם סימן אותו מיד כאחד השמות החריגים שצמחו כאן בענף. זו הייתה ריצת בכורה יוצאת דופן בכל קנה מידה, ובדיעבד גם הרגע שבו הסיפור שלו יצא מהמעגלים הפנימיים של האתלטיקה הישראלית והתחיל להישמע רחוק יותר.

אבל היפה אצל בלצ'או הוא שהפריצה ההיא לא נשארה אנקדוטה. באפריל 2023 הוא קבע 28:14.12 דקות ב-10,000 מטר באצטדיון הדר יוסף. שנה אחר כך, באפריל 2024, שיפר את שיאו האישי במרתון ל-2:07:45 ברוטרדם – זמן שמיקם אותו שוב בצמרת הישראלית והעניק לו גם עמידה בקריטריון הכניסה האולימפי.

בגונדה, העיירה שבצפון-מערב אתיופיה שממנה הגיעו רבים מעולי אתיופיה, משפחתו של גודאדאו בלצ'או חיה מחקלאות. הוא זוכר בית שיש בו עבודה, משמעת וקשר יומיומי לאדמה. "היו לנו פרות ועיסקים נוספים", סיפר בעבר. כשהמשפחה – האב זמאנה, האם אבוסנה והילדים – עלתה לישראל ב-2010, היא נחתה למציאות אחרת לגמרי: תחילה בצפת, אחר כך ברמת הגולן, עם שפה חדשה, קודים חדשים ותחושת התחלה מאפס. האב עבר לעבוד בשיפוצים, האם נשארה בבית לגדל את הילדים, וגודאדאו, כמו רבים מילדי העלייה, נדרש ללמוד במהירות איך בונים שייכות במקום חדש.

דווקא בתוך המסלול הלא צפוי הזה התגלה הכישרון ששינה את חייו. בישיבה התיכונית בחיספין הבחין המחנך שלו, הרב אורי פרדה, ביכולת הגופנית החריגה של כמה מהתלמידים, וניס את מאמן האתלטיקה אורי סלעי כדי ללמד אותם את יסודות הריצה. בלצ'או היה אז תלמיד כיתה י"א, בלי ביוגרפיה של מחלקת נוער, בלי עבר בתחרויות ובלי השפה המקצועית של הענף. אבל מהר מאוד היה ברור שהוא לא עוד נער שאוהב לרוץ. סלעי תיאר אותו אז כמי שבולט מעל כולם, ושלא אותו להמשיך התקדמות מקצועית. מה שנראה בתחילה כמו ניסוי חינוכי קטן, הפך בתוך זמן קצר לכיוון חיים. מכאן הדרך התחילה להיפתח, אבל לא בקפיצה אחת. תחילה הגיעו אליפות העולם לבתי ספר שנערכה בישראל ותחרות בקפריסין, שם סיים במקום השני ב-1,500 מטר מול רצים מאוקראינה ומרומניה.



מה שמאפשר את האיזון הזה, לדבריו, הוא מעטפת שלא מתייחסת אליו כאל מי שצריך לבחור בין מסלול למסלול. "הקריה עוזרת לנו מאוד מבחינת הנגישות לחומר, הקלטות של שיעורים וסיוע בלימוד מרחוק, זה לא מובן מאליו. נותנים לנו את האפשרות להיעדר לצורך תחרויות עד כמה שאפשר, מחנות אימונים בחו"ל לתקופות ארוכות. משאירים אותנו במסגרות. שואלים, מתעניינים, עוזרים במה שאפשר", הוא אומר. "יש אחלה אנשים שקשובים לנו ורוצים רק לעזור ושנניע למקומות הכי טובים מבחינת הלימודים ומבחינת האתלטיקה, להביא גאווה לעם ישראל ומדינת ישראל".

המשפט הזה ממחיש עד כמה הקריירה שלו נבנית היום על חיבור בין שתי דרישות תובעניות: השגרה האפורה של סטודנט, והקיצוניות הפיזית והנפשית של רץ עלית. והמבט שלו, כדרכם של רצים גדולים, כבר נע תמיד אל היעד הבא.

"השאיפות שלי די מובנות: כמובן יש את אליפות אירופה השנה, ובעוד שנתיים את המשחקים האולימפיים בלוס אנג'לס. להגיע לשם בריא, חזק ולייצג את המדינה בכבוד. בעזרת השם, השאיפה היא להביא מדליה למדינת ישראל", הוא אומר. "כסטודנט, השאיפה שלי היא להצליח, ללמוד, ולמרות מחנות האימונים הקשים והתחרויות, לעשות את המבחנים, את העבודות. זה לא פשוט, אבל אני שואף להצליח ולסיים את התואר כמו שצריך".

לכן גם הסיפור שלו חורג מגבולות התוצאה על השעון. הוא עוסק בעלייה ובהסתגלות, בזהות, בעבודה קשה, ובעיקר ביכולת להחזיק חלום גדול מאוד בלי לוותר בדרך על החיים עצמם. בלצ'או כבר אינו אותו נער שהתגלה במקרה בחצר בית הספר. הוא ספורטאי ישראלי בכיר, עם קבלות, עומק ואופק ברוח. והרגליים שלו, כך נראה, ממש לא מתכוונות לעצור כאן.

ביוני 2024 הוא היה חלק מנבחרת ישראל שזכתה במדליית הכסף הקבוצתית בחצי המרתון באליפות אירופה ברומא, וב-2025 המשיך להופיע בקדמת המרוצים: ניצח בריצת 10 הקילומטרים באור יהודה בזמן 30:34, רץ 1:02:55 בחצי מרתון פריז, היה חלק מסגל נבחרת ישראל שזכה בזהב הקבוצתי במרתון באליפות אירופה בריצות כביש בבלגיה, ובדצמבר אותה שנה גם חזר לישראל ועמד על ראש הפודיום באליפות ישראל בחצי מרתון, כשניצח במרוץ "עיר ועמק" בזמן 1:04:30.

בענף שבו הקריירה נמדדת לא רק בכישרון אלא גם בעקשנות, ביכולת להתמיד ובנכונות לחזור שוב ושוב אל אותו כאב מדוד של אימון, בלצ'או בונה את עצמו בלי רעש מיותר. גם כששמו כבר מוכר היטב בקרב חובבי האתלטיקה בארץ, הוא עדיין נשמע כמו מי שרואה את המרחק שבין הישג אחד להישג הבא, ולא כמו מי שמבקש לנוח על מה שכבר עשה.

את כל הדרך הזאת, מנוגד דרך חיספין ועד למסלולים הגדולים של אירופה, בלצ'או מחזיק גם חיים שלמים מחוץ לריצה. השנה הוא החל את לימודיו בקריה האקדמית אונו, וכמו אצל לא מעט ספורטאי צמרת, גם אצלו השאלה איננה רק איך רצים מהר יותר, אלא איך מחזיקים מסגרת יציבה כשחלק גדול מהשנה מתנהל בין קמפוס, מסלולים ומחנות אימון בחו"ל. "לתקופה מסוימת הייתי בארץ, הלך ממש טוב", הוא אומר. "אבל אני אתלט, נסעתי למחנה אימונים. מרחוק יותר קשה, אבל עדיין אפשרי. השאיפות הלימודיות שלי הן כמובן לסיים את התואר כמו שצריך עם ציונים טובים. גם להצליח כאתלט, להתחרות במקומות הכי טובים, לייצג את המדינה בכבוד".

דרכון אירופי לטיפול באמנות

בית הספר לטיפול באמנויות בקריה האקדמית אונו התקבל כחבר מלא בארגון האירופי המוביל בתחום. מה זה אומר, למה זה חשוב, ומה הסטודנטים שלנו מרוויחים מזה.

לא מדובר בעניין טכני. הארגון בודק את התוכניות המועמדות לעומק: היקף שעות הלימוד, איכות ההכשרה הקלינית, הרמה האקדמית, תנאי הקבלה, מבנה ההתנסות המעשית ועוד. המעמד שאליו התקבלה הקריה האקדמית אונו, חברות מלאה, הוא הדרגה הגבוהה ביותר שהארגון מעניק. זהו למעשה תו תקן אירופי, אישור רשמי לכך שהתכנית שוות ערך למוסדות המובילים ביבשת.

בית הספר לטיפול באמנויות בקריה האקדמית אונו, שנולד מתוך המכללה האקדמית לחברה ואמנויות (ASA) שהתמזגה עם אונו, מכשיר מטפלים באמנויות כבר למעלה מ-35 שנה. מדובר באחת התוכניות הוותיקות והמבוססות בישראל בתחום, עם מסורת ארוכה של הכשרה קלינית לצד מצוינות אקדמית.

כיום, במסגרת הקריה האקדמית אונו, התוכניות לתואר שני כוללות התמחויות בטיפול באמנות חזותית, בפסיכודרמה, בתנועה ומחול, וכן בטיפול במוסיקה, מגוון שאינו מובן מאליו גם במוסדות אירופיים גדולים. ההכשרה משלבת לימודים תיאורטיים מעמיקים עם התנסות קלינית מפוקחת, כך שהבוגרים יוצאים לא רק עם ידע אקדמי, אלא עם כלים מעשיים לעבודה בשטח: בבתי חולים, מרכזים רפואיים, מסגרות חינוכיות ומוסדות טיפוליים.

ד"ר שמרי-זאבי עצמה מגלמת את השילוב הזה. מטפלת באמנות חזותית, פסיכותרפיסטית, חוקרת ומנחת קבוצות, היא פיתחה מודל חדשני להדרכת הורים מבוססת אמנות (ABPT – Art Based Parental Training) שזכה להכרה בינלאומית ופורסם בכתבי העת המובילים בתחום. זוהי הדרכה המשתמשת בתהליכי יצירה ובהתבוננות על תוצרים כחלק מתהליך העבודה עם ההורים.



ההודעה הגיעה במייל, באנגלית רשמית ומנומסת, כמו שמגיעות הודעות כאלה: "אנו שמחים לבשר לכם שבקשתכם לחברות מלאה ב-ECARTE התקבלה בהצלחה". מאחורי המשפט המאופק הזה מסתתרת אבן דרך ממשית – הכרה בינלאומית שמציבה את בית הספר לטיפול באמנויות בקריה האקדמית אונו בשורה אחת עם המוסדות האקדמיים המובילים באירופה.

ד"ר ליאת שמרי-זאבי, ראשת התכנית לטיפול באמנות חזותית בפקולטה למדעי הרוח והחברה, היא מי שהובילה את התהליך. "זוהי הכרה משמעותית בסטנדרטים האקדמיים והקליניים שלנו", היא אומרת. "אני בטוחה שההצטרפות תפתח בפנינו הזדמנויות רבות לשיתופי פעולה בינלאומיים ולצמיחה מקצועית".

ECARTE – ראשי התיבות של European Consortium for Arts Therapies Education – הוא הגוף האירופי המרכזי לחינוך והכשרה בתחום הטיפול באמצעות אמנויות. הארגון מאגד 34 מוסדות אקדמיים מ-14 מדינות באירופה, ומטרתו לשמור על רף אקדמי ומקצועי גבוה בתחום, לקדם מחקר ולבסס הכרה הדידית בתארים ובהסמכות בין המדינות.



בהמשך ישיר לכך, ישנו הנטוורקינג: חיבור ישיר לקולגות ומומחים מ-14 מדינות אירופיות, מה שמעשיר את חוויית הלמידה ומספק השראה מגישות טיפוליות שונות ומגוונות – מסקנדינביה ועד דרום אירופה, מבריטניה ועד מזרח היבשת.

יש גם מימד שמשיפע על המקצוע כולו ולא רק על הסטודנטים. כחברה מלאה, הקריה האקדמית אונו הופכת לשותפה בקבלת ההחלטות של הארגון. היא יכולה להשפיע על עיצוב המדיניות של הטיפול באמנויות באירופה, להצביע באסיפה הכללית ואף להעמיד נציגים למועצה המנהלת. זה אומר שלישראל, ולקריה האקדמית אונו בפרט, יש כעת קול בשולחן שבו מעצבים את עתיד המקצוע ביבשת.

ההצטרפות לארגון אינה סוף הדרך אלא תחילתה של שותפות. בקריה האקדמית אונו מתכוונים לנצל את החברות כדי להרחיב שיתופי פעולה בינלאומיים – מחקרים משותפים עם מוסדות אירופיים, חילופי סטודנטים ומרצים, והשתתפות פעילה בעיצוב העתיד של המקצוע.

בתקופה שבה החברה הישראלית מתמודדת עם אתגרים נפשיים חסרי תקדים – טראומה, אובדן, שכול, חרדה – הצורך במטפלים באמנויות ברמה הגבוהה ביותר הוא גדול מאי פעם. ההכרה של ECArTE מאשרת שהמטפלים שמוכשרים כאן עומדים בסטנדרט העולמי.

ד"ר ליאת שמרי-זאבי,
ראשת התכנית לטיפול באמנות חזותית

המודל הטיפולי מתבסס על ההנחה כי המפגש בין עולם האמנות לעולם הטיפול יוצר משולש יחסים ייחודי ועשיר בין מטפל, מטופל ויצירה. הימצאותם הייחודית של חומרי האמנות בחדר הטיפול, מזמינה את ההורה לחוויה יצירתית חזותית המשתמשת בדמיון ומאפשרת הבעה סימבולית בלתי מילולית של תכנים לא מודעים.

לצד תפקידה באונו, היא כהנה כיו"ר המועצה העליונה לטיפול באמצעות אמנויות בישראל, גוף שמגדיר את הסטנדרטים המקצועיים של המקצוע כולו. השילוב בין מנהיגות אקדמית, פרקטיקה קלינית והובלה מקצועית ארצית הוא כנראה חלק ממה שהרשים את חברי ECArTE בתהליך הקבלה.

מעבר ליוקרה ולכותרת, לחברות הזו יש השלכות מעשיות ממשיות עבור מי שלומד במסלול. הראשונה, והמשמעותית ביותר, היא נייודות מקצועית. בוגרי תכנית שמוכרת כחברת ECArTE נהנים מהכרה מקלה כשהם מבקשים לעבוד או להמשיך ללימודים מתקדמים באירופה. התכנית כבר מותאמת לדרישות האירופיות, מה שחוסך תהליכי הכרה מסורבלים. במילים אחרות: הבוגרים מקבלים סוג של "דרכון מקצועי" בינלאומי.

נוסף על כך, החיבור לארגון נותן גישה לקהילה מחקרית ומקצועית רחבה. הסטודנטים הופכים לחלק ממעגל אירופי של מטפלים, חוקרים ומרצים. הם יכולים להשתתף בכנסים בינלאומיים של הארגון שנערכים אחת לשנתיים ומהווים במה מרכזית להצגת מחקרים, חשיפה לשיטות טיפול חדשניות ובניית קשרים מקצועיים. הסטודנטים גם נהנים מגישה מועדפת לפרסומים מקצועיים ולכתבי עת של הארגון.

כשהילד עם השלט כבר לא מספיק

שלוש סטודנטיות בחוג לחינוך וחברה בקריה האקדמית אונו פועלות להחליף את משמרות הזה"ב הידניות במעברי חצייה חכמים: עם חיישנים, מחסומים אוטומטיים ותאורה דינמית.

משמרות הזה"ב, שפועלות בישראל מאז שנות ה-50, מספקות מענה חלקי בלבד. הן פעילות בשעות מוגבלות, מתבססות על תלמידים מתנדבים שחסרים סמכות חוקית, ובעיקר, המשמרות עצמן חשופות לסכנת חיים. "ילדים חסרי ניסיון נדרשים לעמוד מול תנועת כלי רכב", מתארות הסטודנטיות. "גם אם הם לובשים אפודים מחזירי אור ומחזיקים שלטי 'עצור', הסמכות שלהם מוגבלת ונהגים לא תמיד מתייחסים אליהם ברצינות".

המיזם שהסטודנטיות מציעות הוא מערכת אוטומטית לחלוטין שמחליפה את הנוכחות האנושית בטכנולוגיה: חיישנים מתקדמים – לייזר, מצלמות חכמות, אינפרה-אדום המותקנים בסמוך למעבר החצייה ומזהים את התקרבות הולך הרגל עוד לפני שהוא יורד לכביש. ברגע הזיהוי, המערכת מפעילה בו-זמנית כמה מנגנונים: מחסומים פיזיים שחוסמים את הנתבי (בדומה למחסומי מסילת רכבת), תאורה דינמית עוצמתית, פסי LED צבעוניים משובצים בכביש, וחיווי קולי שמנחה את החוצים, כולל ילדים קטנים, קשישים ובעלי מוגבלויות, מתי בטוח לחצות. לאחר זמן קצוב, המחסומים מתרוממים והכביש נפתח מחדש.

העלות? כ-130 אלף שקלים למעבר חצייה בודד. נשמע הרבה – עד שמציבים מול זה את המספרים: עלות תאונה קטלנית מוערכת בכ-5.58 מיליון שקלים, ופצוע קשה עולה למדינה כ-700 אלף שקלים. "כבר מניעת מקרה בודד של פצוע קשה מצדיקה באופן מידי את עלות ההתקנה", כותבות הסטודנטיות.

שורוק נאשף היא רכזת זהירות בדרכים בבית 90 אלעומריה ברמלה. היא מכירה את מעברי החצייה ליד בית הספר מתוך העבודה היומיומית שלה, בכל בוקר: הילדים שחוצים, הנהגים שלא עוצרים, המתנדבים הצעירים שעומדים עם אפוד זהיר ושלט "עצור" ומנסים לווסת תנועה, לפעמים בהצלחה, לפעמים פחות. ואז הגיע הרגע שהפך את הכאב הזה ליוזמה: תלמיד מבית הספר נפגע בעת שחצה את הכביש בסיום יום הלימודים.

"המקרה הזה המחיש לי באופן אישי עד כמה המערכת הקיימת אינה מספקת מענה מספק", היא כותבת בעבודה, במסגרת הקורס "חינוך וחברה במאה ה-21". "הבנתי שהגיע הזמן לעבור ממערכות ידניות ותלויות באדם למערכות חכמות ואוטומטיות שמצילות חיים".

מתוך הכאב הזה, ובמסגרת עבודת הסיום שלהן בקורס, הגישו שורוק נאשף, סמאח נאטור וסלמה אבו טביך עבודה שהפכה ליוזמה מעוררת השראה: "מעברי חצייה חכמים" – הצעה מפורטת, מתוקצבת ומנומקת לשדרוג מעברי חצייה ליד בתי ספר באמצעות טכנולוגיה מתקדמת.

הנתונים שהסטודנטיות ריכזו מצמררים. בשנים 2020-2024 נהרגו בישראל כ-500 הולכי רגל. בשנת 2024 לבדה נפגעו כ-1,507 הולכי רגל בעת חציית כביש במעבר חצייה, דווקא במקום שאמור להיות הבטוח ביותר. מדי שנה נפגעים מאות ילדים כהולכי רגל: ב-2023 נהרגו 20 ילדים, וב-2024 המספר עלה ל-22. "מקום שאמור להיות נקודת ביטחון להולכי הרגל, הופך במציאות לא פעם לזירת סיכון", הן כותבות.

בהיבט הרחב יותר, הן מצביעות על כך שעלות תאונות הדרכים למשק הישראלי מוערכת בכ-17 מיליארד שקלים בשנה. אפילו צמצום של כמה אחוזים יכול לחסוך מאות מיליוני שקלים, והרבה יותר מהכסף, להציל חיים.

מה שמייחד את העבודה הזו הוא לא רק העומק הטכני והכלכלי, אלא העובדה שהיא נולדה ממקום אישי ואמיתי. "כל יוזמה אמיתית מתחילה מהשטח - מהתלמידים, מהצוות, ומהחוויה האנושית שמציפה צורך אמיתי", כותבת שורוק. "היוזמה הזו נולדה מתוך כאב, אך צמחה לרעיון עם פוטנציאל להציל חיים".

העבודה אינה נשאר ברמת הרעיון. הסטודנטיות בנו לוח זמנים מפורט ליישום פיילוט בחמישה מעברי חצייה ליד בתי ספר: שלב ראשון של אפיון ותיאום (ארבעה חודשים), שלב שני של התקנה ופיילוט (חמישה חודשים), ושלב שלישי של הערכה והחלטה על הרחבה. הן הגדירו מדדי הצלחה ברורים - ירידה של 25% לפחות בנפגעים, עלייה ל-80% בשיעור הנהגים שעוצרים, זמן תגובה של המערכת של פחות משתי שניות - וחישבו את העלות הכוללת לעשור: כ-1.6 מיליון שקלים לחמישה אתרים, כולל תחזוקה שוטפת.



תואר שני M.A. בחינוך
עם התמחות בניהול
וארגון מערכות חינוך

תואר שני בחינוך

ההרשמה
 למחזור
 מרץ 2026
 כעיצומה!



שילוב לימודים בזום ובכיתה + פעם בשבוע* | 5 סמסטרים רצופים

לא רק לשבת, לקום ולרקוד

הסדנה של רוני שגיא, שהגיעה עד המקום השני ב־America's Got Talent, נראית במבט ראשון כמו מופע מעורר התפעלות. אבל בתוך מסלול הכלבנות הטיפולית בקריה האקדמית אונו, היא הופכת לשיעור מדויק על הקשר בין אדם לכלב, על כלים מעשיים לעבודה טיפולית, ועל הניסיון להפוך אהבה לבעלי חיים למקצוע של ממש.

החיבור הזה, בין אקדמיה לבין שדה, הוא לב הסיפור. התכנית מתקיימת בשיתוף מכללת דונארט, וכוללת התנסות מעשית שבועית בכלבייה בכפר מעש. היא עוסקת לא רק בטכניקות של אילוף או בהפעלת כלב בתוך חדר, אלא גם באבולוציה וביות, באתיקה מקצועית, בשיטות עבודה עם ילדים, בני נוער ומבוגרים המתמודדים עם הפרעת קשב, חרדה חברתית, קשיים רגשיים, קשיי השתלבות או תהליכי שיקום. אחד הדגשים המרכזיים במסלול הוא שרווחת הכלב אינה הערת שוליים אלא תנאי יסוד: הטיפול נבנה מתוך קשר משולש, בין מטפל, מטופל וכלב, והקשר הזה מחייב דיוק, גבולות, ויכולת לראות את בעל החיים לא כאביזר אלא כשותף לתהליך.

בתוך המארג הזה נכנסות גם סדנאות ההעשרה. דרור בר אל, ראש ההתמחות של הכלבנות הטיפולית, מתאר אותן כחלק מהניסיון להרחיב לסטודנטים את המבט מעבר למסלול הצר של "מה עובד?". "אנחנו עושים סדנאות של מרצים אורחים בכל מיני תחומי העשרה, שהם תחומים בעולם הכלבני – ספורט כלבני, פעילויות שיכולות להעשיר להם את ארגז הכלים ככלבנים טיפוליים, בהבנה ובכלים פרקטיים", הוא אומר.

לא כל מפגש עם כלב הוא טיפול, ולא כל מי שיודע לעבוד עם כלב יודע גם לקרוא אדם. אולי דווקא משום כך, הסדנה שמעבירה רוני שגיא לסטודנטים במסלול לכלבנות טיפולית בקריה האקדמית אונו נוגעת בנקודה המדויקת שבה ההתלהבות הציבורית מכלבים פוגשת מקצוע רציני בהרבה.

שגיא, שהגיעה עם הכלב רית'ם למקום השני ב־America's Got Talent "1-2024, מביאה איתה אל הכיתה תחום שנראה לרגע כמו מופע: ריקוד עם כלבים. אבל בתוך המסלול עצמו, הסדנה הזאת אינה מוצגת כקוריוז ולא כאטרקציה. היא משמשת חלון לשאלה רחבה יותר: איך לוקחים מיומנות כלבנית שנראית לעין כמו משחק, תנועה, קצב ודיוק, ומתרגמים אותה לעבודה טיפולית, לחיזוק קשר, לבניית נוכחות, ולפיתוח ארגז כלים מעשי.

כאן גם מתחיל ההבדל בין דימוי למציאות. מבחוח, קל לחשוב שכלבנות טיפולית נשענת בעיקר על אהבה לכלבים, אינטואיציה טובה וקצת כריזמה. בפועל, המסלול בקריה האקדמית אונו בנוי אל מול הפשטנות הזאת. מדובר בתואר ראשון במדעי ההתנהגות, המשולב בהכשרה לקבלת תעודת כלבנות טיפולית, כך שהלימודים אינם מתחילים בכלב אלא באדם: בפיסיולוגיה, בסוציולוגיה, באנתרופולוגיה, ובהבנה של ההתנהגות האנושית במישור האיש, החברתי והתרבותי. רק על גבי התשתית הזאת נבנית גם הפרקטיקה – העבודה עם הכלב, עם המטופל, ועם הקשר שנוצר ביניהם.

הסטודנטים שלנו לכלבנות טיפולית,
במסגרת התואר הראשון
במדעי ההתנהגות.



במובן הזה, המסלול הזה מנסה להכשיר אנשי מקצוע שיודעים להחזיק בו בזמן כמה שכבות של התבוננות. מצד אחד, להבין אדם דרך מושגים של מדעי ההתנהגות; מצד שני, להבין כלב דרך עבודה מקצועית; ומצד שלישי, לדעת לבנות ביניהם סיטואציה שיש לה תכלית טיפולית, חינוכית או שיקומית. זה גם ההסבר לכך שהמסלול אינו דורש ידע מוקדם בכלבנות. ההנחה איננה שמי שמגיע כבר "יודע כלבים", אלא שאפשר ללמד מן היסוד מקצוע מורכב, אם בונים אותו נכון, ואם מחברים בין תיאוריה, תצפית, התנסות וליווי.

יש משהו כמעט סמלי בכך שאחת הסדנאות הבולטות במסלול עוסקת דווקא בריקוד. משום שבסוף, גם כלבנות טיפולית טובה אינה מבוססת רק על שיטה אלא על תנועה נכונה בתוך קשר. לדעת מתי להוביל, מתי לעצור, מתי לאפשר, מתי לקרוא סימן קטן לפני שהוא הופך להצפה, ומתי להבין שמה שנראה כמו הצלחה טכנית הוא בעצם כישלון רגשי. מי שמסתכל על הסדנה של רוני שגיא ורואה רק מופע, מפספס את העיקר. מי שמסתכל עליה בתוך ההקשר הרחב של המסלול, מבין שהיא מדגימה לסטודנטים עיקרון עמוק יותר: עבודה טיפולית עם כלבים דורשת רגישות, משמעת, דמיון ויכולת תרגום – מן הגוף אל הרגש, מן הפעולה אל המשמעות.

ואולי משום כך המסלול הזה מעניין גם מעבר לגבולות הנישה שלו. הוא משקף ניסיון אקדמי לקחת תחום שקל מאוד לדבר עליו בסיסמאות, ולהפוך אותו למקצוע שיש לו שפה, גבולות, כלים וחשיבה. לא "כלבים שעושים טוב", אלא הכשרה מסודרת שמבקשת להבין איך, מתי, עבור מי, ובאילו תנאים, כלב יכול להיות חלק מתהליך של שינוי. רוני שגיא מביאה איתה לבמה הזאת את הזוהר, אבל דווקא בתוך הכיתה הזוהר מתפרק למשהו חשוב יותר: עבודה.

שגיא, בהקשר הזה, היא בחירה מדויקת. מי שראה אותה מופיעה בטלוויזיה האמריקאית עשוי לזכור קודם כול את ההתרגשות, את הקצב, את התנועה הבלתי נתפסת כמעט של עבודה מתואמת בין אדם לכלב. אבל מאחורי הרגע הטלוויזיוני עומד תחום מקצועי וממושמע מאוד. ריקוד עם כלבים, או dog dancing, איננו גימיק אינטרנטי אלא ענף תחרותי בינלאומי עם תקנות, שופטים ואליפויות באירופה ובעולם. לכן, כששגיא מגיעה לפגוש סטודנטים במסלול טיפולי, הערך שלה אינו רק ביוקרה שהיא מביאה מבחוץ, אלא ביכולת לפרק תוצאה מרשימה למרכיבים שניתן ללמוד מהם: קשב, סנכרון, בניית אמון, עבודה דרך תנועה, וחשיבה מדויקת על הדרך שבה הכלב קורא את האדם והאדם קורא את הכלב.

בר אל מנסח את התרומה שלה בדיוק במישור הזה. "במסגרת הסדנה, רוני היא נותנת כלים פרקטיים של איך לעבוד עם כלב, איך להכשיר אותו לפעילות הזו", הוא אומר, ומוסיף כי הערך של הסדנה אינו נעצר בטכניקה עצמה: "יש לזה את האלמנט החווייתי, כסדנה חיצונית, סדנת העשרה שאנחנו מעבירים. ויש את הערך המוסף של ההבנה והחשיפה שלהם לחלק הזה בהקשר הטיפולי. איך אפשר לעשות בזה שימוש בהקשרים טיפוליים. זה ברמה הפרקטית יותר".

הסדנה, הוא מסביה, ממחישה עד כמה עבודה עם כלב יכולה להיות מדויקת, תקשורתית ומורכבת, ולהזמין את הסטודנטים לשאול איך הדיוק הזה משרת מפגש טיפולי, כיצד תנועה יכולה לפתוח ילד סגור. איך תרגיל שנראה משחקי מסייע בבניית קשב, התמדה או יסות, ועל האופן שבו מרחב משותף של כלב, מטפל ומטופל מייצר לפעמים נתיב עקיף ובטוח יותר למפגש רגשי, במיוחד אצל מי שמתקשים להיכנס בדלת הראשית של שיחה ישירה.

הלוח שמחכה בחדר ההמתנה

חגית נחמיאס, בוגרת התואר השני בחינוך מיוחד בקריה האקדמית אונו ומאבחנת דיסקטית, הבחינה שהורים יוצאים מאבחון קשב של ילדיהם מבולבלים ובלי כיוון. אז היא בנתה כלי פשוט שהופך את דקות ההמתנה להזדמנות.



הבעיה, כך הבינה חגית, היא לא האבחון עצמו. מבדק MOXO נותן תמונת מצב איכותית. הבעיה היא מה שקורה אחריו, או יותר נכון מה שלא קורה. אין הכוונה מסודרת, אין מידע נגיש על האפשרויות הטיפוליות ובהיעדר מענה, ההורים עושים מה שכולנו עושים: פותחים רשתות חברתיות, גולשים בפורומים, קוראים המלצות שהן לעיתים קרובות תוכן שיווקי מוסווה. בדיוק ברגע שבו הם הכי פגיעים, הם הכי חשופים למידע לא מדויק.

הרעיון של חגית פשוט, וכמו הרעיונות הכי טובים מעורר את השאלה למה אף אחד לא חשב על זה קודם. היא בנתה לוח אינטראקטיבי שמוצב בחדר ההמתנה של הקליניקה. על הלוח מוטמעים ברקודים (QR) לסריקה, שכל אחד מהם מפנה לעמוד תוכן מקצועי על נושא אחר: טיפולים תרופתיים, גישות רגשיות, כלים אלטרנטיביים, טכנולוגיות תומכות. המידע אמין, לא שיווקי, כתוב בשפה שהורים יכולים להבין.

הרעיון המרכזי הוא להפוך את עשרים דקות ההמתנה, הזמן שבו הילד בפנים עושה מבדק וההורים בחוץ עושים חרדה, להזדמנות ללמידה. "בדיוק ברגע שבו הכי קל ללכת לאיבוד", כמו שחגית מנסחת את זה, "ההורים מקבלים מפת דרכים. לא מישהו שאומר להם מה לעשות, אלא מידע שמאפשר להם להחליט בעצמם".

מעבר למענה הפרטני, ללוח יש תפקיד רחב יותר: צמצום פערי מידע. משפחות מרקעים חברתיים-כלכליים שונים לא מגיעות לאבחון עם אותו מטען של ידע. יש הורים שמכירים את כל המונחים ויודעים בדיוק מה לשאול, ויש הורים שזו הפעם הראשונה שהם שומעים את המילה ADHD בהקשר של הילד שלהם. הלוח מנגיש את אותו מידע לכולם, באותה רמה, באותה נגישות.

הסצנה חוזרת על עצמה כמעט בכל פגישת אבחון. הורים מגיעים לקליניקה עם ילד שמישהו: גננת, מורה, פסיכולוגית חינוכית, הציע שאולי כדאי לבדוק אותו. הם מודאגים, לפעמים מפוחדים, לא תמיד יודעים מה בדיוק הולכים לבדוק ומה יקרה אחריו. הילד נכנס לחדר לבצע מבדק קשב ממוחשב, וההורים נשארים בחוץ. עשרים דקות, לפעמים יותר. ואז מגיע הדוח שמורכב ממספרים, גרפים ומונחים מקצועיים, וההורים צריכים להחליט מה עושים עכשיו.

חגית נחמיאס ראתה את הרגע הזה עשרות פעמים. היא מאבחנת דיסקטית מוסמכת ומפענחת מבדקי קשב מסוג MOXO, ובעבודה השוטפת שלה היא מלווה משפחות וילדים עם הפרעות למידה וקשיי קשב. "אני רואה הורים שמגיעים עם דאגה אמיתית לילדיהם ונותרים מבולבלים וחסרי אונים", היא מספרת. "הם מקבלים דוח מפוענח, אבל מתקשים בקבלת החלטה לטיפול מיטבי".

הפרעת קשב ADHD ודרכי הטיפול

בזמן שלדיכום מבצעים את מבדק הקשב, נצלו את הזמן לקרא על הפרעת קשב, תסמיניה ודרכי הטיפול



מהם התסמינים להפרעת קשב?

כיצד נדע אם לילדנו יש הפרעת קשב, מתי צריך לגשת לבדוק? סרוק את הברוקר



טיפול תרופתי / טיפול תרופתי אלטרנטיבי

• טיפול תרופתי קונבנציונלי כגון ריטלין, ויאגרא, אטנט.
• טיפול תרופתי אלטרנטיבי- תרופות טבעיות. סרוק את הברוקר



טיפול טכנולוגי אלטרנטיבי

משקפים לשיפור הקשב באמצעות טכנולוגיה רפואית באישור משרד הבריאות. סרוק את הברוקר



טיפולים רגשיים / התנהגותיים

• טיפול רגשי מינימום, ביסוי בק, ניוז פידבק, פסיכו דינמי
• טיפול התנהגותי- Cog Fun, CBT, או הדרכת הורים סרוק



סקר קצר למטרת מחקר אקדמי

נא מלא סקר קצר על המידע המוצג בעמוד זה. תודה

✉ haigtrn@msa@gmail.com

☎ 052-2904604

🌐 haigtrn.com

חגית מספרת שמאז שהלוח פועל בקליניקה, השיחות עם ההורים אחרי האבחון השתנו. הם מגיעים עם שאלות ממוקדות יותר, פחות חרדה ויותר תחושת שליטה. "כיום, כשאני משלבת בין האבחון לבין ההכוונה לאחר האבחון, אני מרגישה שאני תורמת בראש ובראשונה לטובת הילד", היא אומרת. "גם להנגשת המידע להורים וגם לקידום שיח ציבורי אחראי ומכיל על הנושא הזה".

חגית סיימה תואר שני בחינוך מיוחד בקריה האקדמית אונו, והיא מצביעה על שני קורסים שהיוו עבורה נקודות מפנה. הראשון - "תקשוב וחדשנות בלמידה" - פתח בפניה את עולם הבינה המלאכותית ואת האפשרויות ליישם כלים טכנולוגיים בעבודה חינוכית. השני - "היבטים לימודיים, רגשיים וחברתיים בתחום הפרעת קשב ולקויות למידה" - העמיק את ההבנה שלה לגבי הקשרים בין תפקוד רגשי להצלחה לימודית, ונתן לה פרספקטיבה רחבה יותר על הילדים שהיא פוגשת כל יום.

בעצם, המיזם של חגית הוא דוגמה מדויקת למה שתואר שני אמור לעשות: לא רק להוסיף שורה בקורות החיים, אלא לתת כלים שמשנים את הדרך שבה אדם עושה את העבודה שלו. חגית הייתה מאבחנת טובה גם לפני התואר. אחרי התואר, היא מאבחנת שיודעת גם להפוך את הידע שלה לכלי נגיש שמשרת משפחות שלמות.

כעת, החזון של חגית הוא להרחיב את השימוש בלוח מעבר לקליניקה הפרטית: למסגרות חינוכיות, מכונים רב-תחומיים, שירות פסיכולוגי-חינוכי ברשויות מקומיות. כל מקום שבו הורים יושבים ומחכים בזמן שמישהו בודק את הילד שלהם, יכול להפוך מחדר המתנה סטרילי לנקודת מפגש עם מידע שמעצים ומפחית חרדה.

אנתרופולוגיה של הבלתי נאמר

ד"ר ריית תלמי-כהן, מרצה בקריה האקדמית אונו, חזרה מכנס האגודה האנתרופולוגית העולמית בגואטמלה, ומשתפת בחוויותיה.



רגליו הוסבו מעט הצידה. הגוף מתוח במידה מדויקת, כמו קו נוכחות שמבהיר גבול בלי לומר מילה. הגב הוטה, המחשב שינה כיוון. לא דיברנו, לא החלפנו מבט. אבל כל תנועה קטנה שלו: היד על המסך, הכיסא שנמשך מילימטרים ספורים לאחור, הפכה לאות של חוסר תקשורת. כשקם, אסף את ציודו ויצא מהאולם מבלי להביט סביב.

במושב שאחריו, אישה צעירה ישבה לצידי. מבט חטוף של התנצלות, חיוך מנומס מדי, ואז התמקמות זהירה בקצה המרוחק של הכיסא. דממה של קרבה לא רצויה. אחר כך שמעתי אותה מדברת במסדרון על חשיבותו של שיח פתוח. חשבתי על המרחק שבין עקרונות לשגרה, בין מושגים לתנועה של גוף.

לא כל המפגשים היו כאלה. חוקרת ממקסיקו הלכה איתי ברחובות הצרים של אנטיגואה, בין בתים צבעוניים ומבנים עתיקים. דיברנו אנגלית מעטה, ובכל פעם שהמילים לא הספיקו פתחנו את גוגל טרנסלייט. באחד הרגעים היא כתבה על המסך: "אנחנו רואים מה קורה עם המלחמה בישראל ובעזה. כולנו עוקבים. לא שופטים, רק מבינים שכולם סובלים." משפט קצר, כמעט טכני. הוא נשאר בי כל השבוע.

חזרתי מגואטמלה, מכנס האגודה האנתרופולוגית העולמית. חשבתי שאגיע לכנס של חוקרות וחוקרים מכל העולם. מצאתי את עצמי בשדה אחר לגמרי: שדה של מבטים, שתיקות ותגובות. זה לא סיפור על פוליטיקה, אלא על האנושיות שנחשפת כשמוניחים תג על החזה.

אנתרופולוגיה, כך אני נוהגת לומר לסטודנטים שלי, נולדה מתוך הרצון להבין את האחר – לראות מבעד לגבולות, לפרק קטגוריות, להקשיב במקום לשפוט. זהו האידיאל שהביא אותי לאנטיגואה, גואטמלה. אבל מהר מאוד הבנתי שהאידיאל הזה נשבר ברגע שמונחת תנית אחת על החזה. על שלי לא היה כתוב "ישראל" אלא את שמי, אבל ברגע שהצגתי את עצמי: מי אני, מה תפקידי, – זה הספיק. לא הייתי אנתרופולוגית, לא חוקרת הגירה, לא מי שחוקרת גם באתיופיה. קודם כל הייתי ישראלית. והתגובה לכך, כך גיליתי, לא הייתה שיח – אלא מראה.

ביום הראשון, באולם צפוף שבו כמעט לא נותרו מושבים פנויים, התיישבתי לצידי של אנתרופולוג שלא הכרתי.



אחרי אחד המושבים הקשים ביותר, שבו נאמרו אמירות חריפות על ישראל ועל מוסדותיה, ניגשה אליו חוקרת בכירה ואמרה: "את מותקפת, אבל ידעת את זה כשבאת".

האמת, אני לא בטוחה שידעתי. שמעתי על קולנוע, על ביטולים, על חרמות. אבל באתי מתוך מחשבה, אולי נאיבית, שאפשר לדבר. שכשיש קהילה שמסוגלת להכיל מורכבות, זו הקהילה האנתרופולוגית. אבל גם לאנתרופולוגיה יש גבולות. היא לא חסינה מפני פחד, מפני זהות, מפני השתיקה המנומסת של מי שלא רוצה לפגוע אבל גם לא רוצה לשמוע.

בשלב מסוים הבנתי שהמחקר שלי מתחלף. לא אני חוקרת את יחסי הכוח, אלא יחסי הכוח חוקרים אותי. לא אני מתבוננת בשיח, אלא השיח מתבונן בי. זו אנתרופולוגיה של היפוך: הרגע שבו את מבינה שהמבט של האחר הוא גם המראה שלך.

אני לא מצפה להזדהות או לרחמים. אני יודעת היטב שהדעות על ישראל מגוונות, לא רק בעולם אלא גם בינינו, בתוך הקהילה הישראלית עצמה. דווקא משום כך חשוב לי להישאר בשיחה. לא כדי לשכנע, אלא כדי להבין איך שיח מתאפשר בכלל. איך אנחנו, כאנתרופולוגיות, מדברות על אלימות בלי להפעיל אותה. איך אנחנו מקשיבות גם כשהמילים עצמן שורפות את האוויר. זו אולי המשימה הקשה ביותר של המקצוע שלנו, לא רק להבין את האחר, אלא להישאר נוכחות כשהאחר הוא אנחנו עצמנו.

אני מאמינה שנוכחות גם כשהיא בודדה, גם כשהיא שקטה, היא מעשה של אחריות מקצועית ואתית. כי אם אנחנו, האנתרופולוגים, נוותר על האפשרות לדבר, מי יישאר שם כדי להקשיב?

ד"ר רות תלמי-כהן, אנתרופולוגית, מרצה וחוקרת בפקולטה למדעי הרוח והחברה בקריה האקדמית אונו.

סטודנטית צעירה מארצות הברית ניגשה אליי בהפסקה, סיפרה שהייתה בישראל וגם בגדה המערבית, שהיא מבינה את המורכבות. השיחה איתה הייתה ישירה, נקייה מהיסוס. ובמושב אחר, שהיה קשה במיוחד, ישב בחור שמדי פעם הביט בי – מבט קצר וסקרני. אחרי המושב הוא נשאר בחדר, סיפר לי בשקט, ממש בצד, בלי שאחרים ישמעו, שהוא יהודי. אחד מהצדדים שלו נולד יהודי. על מה שנאמר באולם הוא לא אמר דבר. שתיקה שפירשתי אותה כפחד. אולי אמפתיה הפכה להיות שתיקה.

היו מושבים שבהם גם הגוף שלי דיבר. לא הצלחתי להחזיק את עצמי באותו מקום מקצועי שאליו אני רגילה בכנסים. לפעמים הגוף מניב לפני המחשבה. הדמעות עלו בלי רשות – לא כאמירה פוליטית אלא כתגובה אנושית. שלוש שנים של מלחמות, של חרדה לעתיד, של דאגה לילדים, של פחד שעתיים יישמט מבין האצבעות. כל זה התערבב באולם כנסים רחוק, בין דיונים על אתיקה ועל גבולות. יש רגעים שבהם הגבול בין אנתרופולוגיה לאימהות, בין מחקר לאישה, נעלם. המפה הזו לא שייכת רק לאחרים. היא גם שלי.



חתי כספי, 1949–2026

בית הספר למוסיקה של הקריה האקדמית אונו מרכז ראש לזכרו של אחד היוצרים הגדולים שהכירה המוסיקה הישראלית, ושהיה גם חלק מהמשפחה שלנו.

בבית הספר למוסיקה Ono Music של הקריה האקדמית אונו, בניהול מאסטרו ירון גוטפריד, מתי כספי לא היה רק שם שמכירים מהרדיו. הוא היה חלק מהעשייה. בימי מכללת הד של בית הספר, כספי שימש כמרצה ולימד טכניקות עיבוד אישיות, אותם מהלכים הרמוניים ייחודיים, אותה גישה לטקסט, אותו אינסטינקט של איך לקחת שיר ולתת לו כנפיים. הוא העביר לדורות של סטודנטים את מה שספרים לא יכולים ללמד: את האוזן, את הטעם, את ההבנה שעיבוד הוא לא תוספת לשיר אלא חלק בלתי נפרד ממנו.

בית הספר למוסיקה באונו ממשיך את הדרך הזו, מכשיר מוסיקאים, יוצרים, מעבדים ומפיקים בתוכניות לימוד שמשלבות תיאוריה עם פרקטיקה, מסורת עם חדשנות. הקשר עם מתי כספי לא היה מקרי. הוא נבע מתפיסה משותפת: שמוסיקה ברמה הגבוהה ביותר אינה סתירה לנגישות, שמורכבות הרמונית יכולה לחיות בתוך שיר פופולרי, ושללמד מוסיקה זה קודם כולל ללמד להקשיב.

פרופ' סומר כהן, מייסד ויו"ר בית הספר למוסיקה ומאסטרו גוטפריד מרכינים ראש. "מתי כספי היה הרבה יותר ממלחין או מבצע", הם כותבים. "הוא היה עולם שלם. דיוק, רגש, תחכום ופשטות עמוקה, כולם חיו יחד במוסיקה שלו. בצלילים שכתב, בעיבודים שיצר, ובדרך הנדירה שבה הקשיב למילים ונתן להן כנפיים".

יש מלחינים שכותבים שירים. מתי כספי כתב את הדרך שבה ישראלים שומעים מוסיקה. למעלה מאלף שירים במשך שישה עשורים. לא רק כמות, אלא רוחב יריעה שאין לו מקבילה: מ"כשאלוהים אמר בפעם הראשונה" עם גרוניך ב-1973, דרך "ברית עולם", "לא ידעתי שתלכי ממני", "הנה הנה", "פנקס הקטן", "יום שיש חזר", "מקום לדאגה" ו"ילדותי השנייה"; ועד לעיבודים שהפכו שירים של אחרים למה שהם. חוה אלברשטיין, ריקי גל, אריק סיני, מאיר בנאי, ירדנה ארזי, גלי עטרי. כספי נגע בכולם, ובכל אחד הדליק משהו שלא היה שם לפניו.

שלמה גרוניך אמר עליו פעם: "מתי כספי הוא האקדמיה של הפופ הישראלי". האוניברסיטה העברית העבירה קורס שנקרא "משוברט ועד מתי כספי". זה היה תיאור מדויק, בשני המקרים. כספי שילב ג'אז, בוסה נובה, מוסיקה קלאסית, פופ ולטינו, ואת הכול העביר באמצעות המהלכים הרמוניים המורכבים שהיו חתימתו, שינויי אקורדים חדים ומפתיעים שהאוזן מזהה תוך שנייה כ"כספי", גם בלי לדעת שזה הוא. ועם כל המורכבות הזו, השירים שלו נשאו פופולריים. בית, פזמון, מנגינה שאי אפשר להוריד מהראש. זה הקסם: הדיוק והרגש חיו יחד.

מתי כספי הלך לעולמו ב-8 בפברואר 2026, בגיל 76, אחרי מאבק ממושך במחלת הסרטן. הילד מקיבוץ חניתה שהתחיל לנגן בחלילית בגיל חמש, שחלה בפוליו בינקות ולא נתן למחלה להגדיר אותו, שהפך למוזיקאי שעיבד את הפסקול של כמה דורות, נפרד מאיתנו. אבל המוסיקה לא נפרדת.





הקריה האקדמית אונו

Ono Academic College

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

[מוזמנים להמשיך לעקוב אחרינו](#) 

[מוזמנים לבקר בעמוד הפקולטה שלנו](#) 