

## על הספר: חוכמת לב : מסע פסיכולוגי אל שנות ההורות הראשונות

מחברים: מחבר/ת: בר־אמת גרדמן, שיר, מחבר/ת: בר־אמת גרדמן,  
שיר

סימן מדף: [בר-א](#)

מספר מיון: 155.6

משפט אחריות: שיר בר־אמת גרדמן

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: ספר ממוין

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 236 עמודים

מוציאים לאור: עם עובד מקום הוצאה: תל אביב

שנת הוצאה: 2024

מסת"ב: 9789655800579

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-2129

שפה: עברית

סדרה: [אופקים](#)

מספר בסדרה: 341

תאריך קטלוג: 20/05/2026

מילות מפתח: פסיכואנליזה, פסיכואנליזה, הורות, הורות, הדרכת

הורים, הדרכת הורים, הנקה, הנקה

הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 219-234).

### תקציר:

גליה הסתגרה בחדרה כשהתינוק שלה סירב פתאום לינוק; יואב לא יכול לשאת עוד את מאבקי הכוח של גיל שנתיים הנורא; ונועה כמעט התפוצצה מרוב כעס בלילות טרופים ללא שינה. לצד ההנאה וההתרגשות הכרוכות בהבאת ילד לעולם, השנים הראשונות להורות מלוות בהכרח בקושי, בשחיקה, בעייפות ובתסכול, ואלה עלולים להביא את ההורים, גם אלו שראו בעצמם מאוזנים למדי, לנקודת הקצה. במקרים כאלה ההורים מבקשים, ובדרך כלל גם מקבלים, עצות שונות כדי להיחלץ ממצבי משבר, אולם לעיתים הם זקוקים לא לעצות אלא למשמעות, להבנה עמוקה של הסיבות למצוקה הגדולה שלהם, לדעת גם להסתייע בחוויות הקשות לצורך צמיחה פסיכולוגית. בספר המרתק חוכמת לב הפסיכולוגית שיר בר־אמת גרדמן יוצאת למסע פסיכולוגי אל עומק שנות ההורות ראשונות. בעזרת תאוריות פסיכואנליטיות ומחקרי התפתחות, ולצד תיאורים חיים של טיפולים פסיכולוגיים והדרכות הורים שערכה, הספר מצליח להאיר באור חדש ומקורי סוגיות שכל ההורים מתמודדים איתן, ובהן הנקה, שינה והצבת גבולות. נוסף על הפרקים העוקבים אחר שלבי התפתחות ואתגרים הוריים אוניברסליים, יש בספר אחרית דבר שעוסקת באתגרים המיוחדים הטמונים בגידול ילדים בזמני מלחמה וטראומה המתאימה להורות עכשוויות בישראל לאחר 7 באוקטובר. הנגשת הידע הפסיכולוגי תסייע להורה להבין את קשיו של הילד ואת הקשיים שלו עצמו, ובספר שלפנינו

ההבנה הזאת מיתרגמת לעיתים קרובות גם לעצות מעשיות; וחשוב לא פחות מכך – חוכמת לב מציע להורים "שכבת הבנה" שתעטוף את הקושי שלהם בשנים המאתגרות ותספק להם מרחב התבוננות מרתק ומנחם. -- מהכריכה האחורית