



חושבים הורות

מרכז הדרכה עירוני למשפחה

הרשות למניעת אלימות והתמכרויות, עיריית רמת השרון

הרצאות וסדנאות

תש"ף
2020-2019

טל': 03-7602484 | דוא"ל: horim10@gmail.com

חפשו אותנו גם בפייסבוק:  הורים מעורבים רמת השרון





סיירת הורים קוראת לכם להיות הורים מעורבים!

מושבה בטוחה - סיירת ההורים של רמת השרון
היא קבוצה של הורים מתנדבים המסיירים בשעות הערב
והלילה ברחבי העיר על מנת לצמצם התנהגויות סיכוניות
בקרב ילדים ובני נוער.
בואו והצטרפו גם אתם לדרך של עשייה, מעורבות ואחריות
קהילתית בכדי לייצר סביבה בטוחה ומוגנת יותר עבור ילדינו.

תושבי רמת השרון מתאגדו
מושבה בטוחה

לפרטים נוספים והתנדבות:

טל': 03-7602484 | דוא"ל: horim10@gmail.com



הורים יקרים,



הורות זה לא תחביב, הורות זה מקצוע!

מהרגע שנכנס לתא המשפחתי ילד והסטאטוס שלנו הופך להיות הורה, אורך החיים אישי והמשפחתי החדש שלנו מפגיש אותנו עם סוגיות ודילמות הוריות קלות ומורכבות כאחד. הורות היא עיסוק 7 ימים בשבוע 24 שעות ביממה 12 חודשים, עיסוק מאתגר ומהנה כאחד. משימה כבדת משקל זו, מתנגשת לא פעם עם הקצאת הזמן והאנרגיה המופנים להגשמת שאיפותיהם המקצועיות של ההורים ומחויבותם לפרנסת המשפחה ושמירה על רמת חיים הולמת.

מרכז **חושבים הורות** הפך להיות חלק מקהילת הורים מעורבת ברמת השרון ומהווה מרכז הדרכה עירוני להורים ולמשפחה הפועל ברשות למניעת אלימות והתמכרויות בעיריית רמת השרון מזה כ-15 שנה. המרכז מציע מגוון פעילויות ייחודיות בנושאי הורות ומשפחה המעניקים להורים ידע, תובנות וכלים לשיפור התקשורת ולפתרון בעיות.

אנו מאמינים ביכולתכם ההורים להתוות את איכות התקשורת בינכם לבין ילדיכם באמצעות כלים מתאימים. באופן זה יוצר אקלים מיטבי איכותי יותר בתא המשפחתי.

במרכז **חושבים הורות** פותחו תוכניות הכוללות מגוון רחב של הרצאות וסדנאות להורים בנושאי הורות מגוונים. קבוצות ההורים במרכז ההדרכה נותנות את האפשרות להחלפת דעות ורעיונות וחושפות את משתתפיהן לדרכי פתרון: כיצד עושים זאת נכון? כיצד מתמודדים עם הסוגיות המאתגרות?.

הנושאים בהם נעסוק:

- ידע וכלים מעשיים להורות אפקטיבית ולהכנה טובה של ילדיכם לחיים.
- תקשורת פתוחה ומכבדת בין הורים לילדים.
- חיזוק התקשורת בינכם לבין ילדיכם.
- מניעת התנהגויות סיכון

כל המנחים והמרצים הם בעלי תארים אקדמאים מתחומי הפסיכולוגיה, עבודה סוציאלית, הוראה, בעלי ניסיון בתחומי החינוך השונים ובעלי הסמכה להנחיית קבוצת הורים העושים שימוש במגוון נרחב של שיטות וגישות.

צוות מרכז ההדרכה **חושבים הורות** ואנוכי מזמינים אתכם להשתתף במגוון התוכניות שיתקיימו במהלך השנה.

פזית הק

ראש הרשות למניעת אלימות והתמכרויות
יועצת לקידום מעמד האישה



הורים יקרים, אנו מזמינים אתכם לפנות אלינו, להכיר, ולהיעזר בשירותינו.

השרות הפסיכולוגי-חינוכי (שפ"ח) ברמת השרון, הינו מחלקה באגף החינוך בעירייה שמטרתה לסייע לקידום התפתחותם הרגשית המיטבית של התלמידים במערכות החינוך בעיר.

עבודת הפסיכולוג החינוכי מתמקדת בייעוץ חינוכי וטיפול לצוותים, לוועדות מקצועיות, לצד אבחון וטיפול ישיר בילדים והוריהם. השירות ניתן לתלמידי מסגרות החינוך בעיר החל ממעונות היום ועד התיכונים.

השירות הפסיכולוגי החינוכי שותף לגופים בקהילה העוסקים בקידום הילד ורווחתו.

קרן גל-מיכלזון

מנהלת השירות הפסיכולוגי-חינוכי

תכנית ההרצאות השנתית

5.11.19 שיימינג - כרוניקה של אובדן שליטה



מה גורם לכל כך הרבה בני אדם לשתף פעולה ולהניע ולהגדיל ולהעצים מצבים וסיפורים שהם לא מכירים על אנשים שהם מעולם לא פגשו ואין להם מושג מה מזה נכון ומה לא? איפה עובר הגבול בין חופש הביטוי ועל מי האחריות? מי אשם? ולמה כמעט אף אחד לא מצליח כנראה וגם לא יצליח לעצור את זה.

מרצה: דרור גלוברמן - מגיש התכנית נקסט בקשת 12 ועורך ראשי של נקסטר מבית מאקו

* ההרצאה מיועדת להורים לילדים בכל הגילאים

10.12.19 הקשר בין המוח הרגשי לשינוי הרגלים



מדוע רוב האנשים לא מצליחים לשנות הרגלים מעכבים כמו: ירידה במשקל, דחיינות, נטיה לאחר ועוד... ההרגלים מעצבים את מי שאנחנו כבני אדם ומשפיעים באופן ניכר על התוצאות שלנו ביום יום. שרון חושפת כיצד ע"י היכרות עם המנגנונים הפנימיים במוח הרגשי ניתן ליצור שינוי משמעותי לאורך זמן בהרגלים שלנו ובכך להשפיע על התוצאות ותוך כדי להינות מהדרך.

מרצה: שרון אייזן, מומחית בינ"ל לחשיבה תוצאתית יישומית

* ההרצאה מיועדת להורים לילדים בכל הגילאים

21.01.20 היי, משהו שומע אותי?



קולם של בני הנוער, מה הם צריכים מאיתנו המבוגרים על מנת שיוכלו לבקש עזרה, במקום ובזמן המתאים להם. בהרצאה זו תקבלו כלים שיעזרו לכם לייצר מפגש משמעותי ולכונן קשר מיטיב עם בני הנוער - איך לראות את בני הנוער כמו שהם ולא כפי שהיינו רוצים שיהיו, איך לזהות את הכוחות שלהם ולהעצים אותם, איך להקשיב ולהתעניין בהם, איך, איך לכבד אותם ולגרום להם להעניק כבוד בחזרה.

מרצה: רועי בן מנחם, ד"ר לחינוך, מנהל את המדרשה למקצועות ההנחיה במכון אדלר ומרצה.

* ההרצאה מיועדת להורים למתבגרים

11.2.20 מיניות והתבגרות בסביבה פורנוגרפית



"מה הם עושים שם? למה הם נחשפים? כמה סקס הם באמת עושים? מה עובר עליהם? האם הם נפגעים, או שאולי הם הפוגעים? מה עושים עם זה? והאם אין מה לעשות בעניין?"

זו הרצאה שהיא חובה לכל הורה המעוניין לאפשר לילדיו התבגרות מינית, חברתית ורגשית בריאה יותר. ההרצאה עוסקת בנושא הטאבו אשר אופף את נושא המיניות שבגיל ההתבגרות - והילדות המוקדמת, בשאלות של זהות ומיניות בעולם הדיגיטלי, ובעיצוב התפיסה האישית של מין מיניות ואהבה בסביבה מורכבת. הרצאה זו נבנתה מתוך הצורך לאפשר לנו ההורים נקודת מבט נינוחה ומרגיעה על הנושא ובמתן כלים לתקשורת פתוחה עם המתבגרים בבית, סביב הנושאים הרגישים ביותר. מומלץ לכל מי שעדיין סקרן ורוצה ללמוד משהו חדש על תחום "ממודר" אך מאד רלוונטי.

מרצה: איתי מלר (MA Mc Dr), בעל וותק בתחום מניעת סיכון בקרב בני הנוער

* ההרצאה מיועדת להורים למתבגרים

24.3.20 אל נא תוותרו עליי



הרצאה מרגשת, מלמדת ומעשירה על ההתמודדות עם הפרעת קשב ולקויות למידה. ההרצאה מבוססת על ניסיונו האישי והמקצועי המציג כיצד אפשר להפוך את הקושי ליתרון.

מרצה: שמר ארזי, מומחה לקשב ולמידה

* ההרצאה מיועדת להורים לילדים בכל הגילאים

5.5.20 הרצאת אמא מאמנת



את ההרצאה הזו כתבתי במיוחד בשבילך. כמה פעמים שאלת את עצמך איך לסמוך על הבחירות שלך כאמא מבלי להטיל בכך ספק? איך לאמן את הילד שלך להיות בטוח בעצמו? איך לפתור מריבות בין אחים בלי להרגיש שאת מוצפת וחסרת שליטה? איך לבחור את התגובות מול סיטואציות מאתגרות עם ילדים, באופן שמפחית אשמה? בהרצאה זו נעסוק בסוגיות אלו ועוד.

מרצה: אפרת לקט, אמא מאמנת

* ההרצאה מיועדת להורים לילדים בכל הגילאים

2.6.20 אחי הוא הכי אחי



יחסי אחים הם אחת ממערכות היחסים המורכבות ביותר. איך ההורים יכולים לעודד קרבה, אחווה וקשר איתן בין הילדים? מה חשוב שלא לעשות כהורים ובמה ומי בעצם תלויים היחסים הללו. מוזמנים להרצאה שתיתן לכם כלים לחיזוק היחסים בין ילדיכם.

מרצה: גליה אלכסנדר, מנחת הורים בכירה ומורה במכון אדלר, בעלת פינה קבועה בתוכנית הטלוויזיה "עושים סדר" וטור קבוע בעיתון "הורים וילדים".

* ההרצאה מיועדת להורים לילדים בכל הגילאים

ההרצאות מתקיימות

בבית יד לבנים

רח' המחותרת 3 רמת השרון

בשעה 20:00

רכישת כרטיסים

באתר עיריית רמת השרון

www.ramat-hasharon.muni.il

עלות כרטיס להרצאה: 40 ש"ח



תכנית הסדנאות השנתית

סדנת הורים לגיל הרך

לא קל להיות הורים... זאת המשימה הכי מאתגרת והכי חשובה שיש בחיים. בסדנה נקבל הצצה לעולמו הפנימי של הילד, לתכונות ולאפיונים של הגיל הרך. נלמד איך להתמודד עם המאבק לעצמאות ונפרדות האופיינית לגיל הרך, הקניית כלים להצבת גבולות ברורים ותקשורת טובה במשפחה. **הסדנה מיועדת להורים לילדים בגילאי 1-6**

סדנת הורים לילדים העולים לכיתה א'

המעבר מהגן לבית הספר מלווה בספקות והתרגשות. להורה חלק משמעותי במעבר זה. בסדנה זו יינתנו כלים אשר ייקלו על תהליך הכנת הילד לקראת כניסתו לבית הספר תוך פיתוח תקשורת יעילה בין ההורים לבין המערכת הבית ספרית. **הסדנה מיועדת להורים לילדים בגן חובה**

סדנת הורים למיומנויות חברתיות - התפקיד ההורי

מהם הגורמים היכולים להשפיע על מידת החברותיות של הילד? הואיל ומדובר בתחום התפתחותי, אשר ראשיתו בגיל אפס - יש לתיווך ההורים תפקיד מכריע. יש צורך להקנות לילד כלים וכישורים. אם נבנה לילדנו תשתיות חברתיות משלב מאוד מוקדם - נועיל! בסדנה יוענקו לכם כלים ממשיים בהבנת התהליך והמקום שלהם כמתווכים משמעותיים בשדה חשוב זה בחייו של **הסדנה מיועדת להורים לילדים בכיתות א' עד ד'**

סדנת הורות בשניים להגדרת חזון הורי

מטרת הסדנה לספק פלטפורמה להגדרת חזון הורי, כדי להפוך מהורות תגובתית להורות מתוכננת. נדבר על איך, למה ומתי עלינו להיות אחידים בגישה אל מול הילדים. במה קריטי להיות מתואמים, והאם הילדים יוצאים נשכרים מכך שהם חשופים לשתי דמויות חינוכיות שונות? נלמד כיצד להתמודד עם חילוקי דעות חינוכיים בנוכחות הילדים ואיך להימנע מחלוקת תפקידים של 'הורה טוב'/'הורה רע' בבית. **הסדנה מיועדת לזוגות הורים לילדים בגילאי 2-8**

סדנת הורים לניצני בגרות

בימינו גיל ההתבגרות מקדים מדי שנה. הילדים גדלים ומתפתחים ואנו רוצים להבין מהי בדיוק התקופה הזו וכיצד ניתן לעבור אותה ביעילות, בשיתוף פעולה וללא מאבקי כח. בסדנה נעבוד על נושאים כמו חיזוק הקשר והשיתוף עם ילדנו לאור השינויים, נלמד להציב גבולות ולשמר על מערכת יחסים תומכת ומחבקת. **הסדנה מיועדת להורים לילדים בגילאי 8-12**



סדנת הורים למתבגרים

מטרת הסדנה היא הקניית ידע להורים, לצורכי ילדיהם המתבגרים. הקניית כלים לשיפור הקשר ודרכי חינוך המדגישות את חשיבות בניית תחושת הערך והמסוגלות יחד עם גבולות ברורים וחשיבות המעורבות ההורית בגיל משמעותי זה.

הסדנה מיועדת להורים לילדים בגילאי 12 ומעלה

סדנה משותפת לאמהות ומתבגרות

חוויה משותפת לאם ולבתה, הזדמנות להיכרות מחודשת ממקום עמוק, אפשרויות ליצירת דיאלוג וזמן איכותי יחד. המפגשים עוסקים בהיבטים השונים של הקשר אם-בת: תקשורת מקרבת, נשיות ומיניות, גבולות, העצמה והתפתחות אישית, התמודדות עם קונפליקטים, מניעת התנהגות סיכנית ועוד.

הסדנה מיועדת לאמהות ובנותיהן בגילאים 10-12

סדנת הורים לילדים עם הפרעת קשב וריכוז

בסדנה נלמד כיצד ניתן להראות לילד את כוחותיו ויכולתיו וכיצד לגרום לו להאמין בעצמו ולצמצם את האפשרות להתנהגות סיכנית. נלמד איך לא להתעסק בעיקר בקשיים ובתסכול לטובת התעסקות בחוזקות. נלמד לדעת להכיל, לתת מקום לקושי ולהתגבר ולמצוא יחד את הכוח לצמוח ולהגיע להישגים.

הסדנה מיועדת להורים לילדים עם לקויות קשב וריכוז

הרשמה לסדנאות

באתר עיריית רמת השרון

www.ramat-hasharon.muni.il

טלפון 03-7602484

horim10@gmail.com



כל הסדנאות מועברות בקבוצות מצומצמות, בצורה דינאמית, תוך שיתוף ההורים. קיים מקום נרחב לשאלות ושילוב בין מידע תיאורטי לטיפים מעשיים.

כל המנחים בעלי תארים אקדמאיים, בעלי ניסיון בתחומי החינוך השונים ומדריכים מוסמכים להנחיית קבוצות הורים, העושים שימוש במגוון של שיטות וגישות חינוכיות.

השירות הפסיכולוגי החינוכי

מגוון הרצאות להורים כגון:

גמילה מחיתולים
שינויים ומעברים בחיי הילד
בשלות ומוכנות לכיתה א'
ילדים מחוננים - מאפיינים רגשיים וחברתיים



הורים לילדי הגן - הודעה זו מיועדת עבורכם!

הילדים מסרבים לשתף פעולה? נמאס לכם להגיד כל דבר 10 פעמים? אתם נגררים לאימים ועונשים בגלל התנהגויות של הילדים? ניסיתם בטוב וניסיתם ברע ושום דבר לא עזר? שגרת היום-יום שוחקת אתכם ואתם מגיעים להתפרצויות כעס ורגשות אשם?

תוכנית התקשרו"ת - הורות תומכת קשר ותקווה

פרוייקט ייחודי של השירות הפסיכולוגי-חינוכי יוצא לדרך בשנת הלימודים תש"ף. התוכנית מבוססת מחקר מהאוניברסיטה העברית, עדכנית ומועברת ברשויות נוספות עם שביעות רצון גבוהה של הורים. הסדנה מיועדת לכם ההורים, הרוצים בשינוי התנהגותי של ילדיכם, בשיפור הוויסות העצמי והיכולות הפרו-חברתיות שלהם. הסדנה מקנה כלים יישומיים ופשוטים לשיפור התקשורת עם ילדים בבית ולמניעת התפתחות של בעיות התנהגות. הגננות של הילדים שהוריהם ישתתפו בסדנה תקבלנה הדרכה ישירה ומותאמת, לצורך ביסוס השינוי. *ההשתתפות בסדנה מותנית בהשתתפות כספית, ובראיון התאמה.

להרשמה ולפרטים נוספים:

השירות הפסיכולוגי עיריית רמת השרון

03-7602499

shapacha@ramat-hasharon.muni.il