

לוגו שרות פסיכולוגי לוגו חושבים הורות

לוגו יד לבנים לוגו המשרד לביטחון פנים

לוג הרשות החדשה

לוגו מושבה בטוחה

לוג מחלקה

תכנית הרצאות וסדנאות להורים ולמשפחות 2020-2021

בהתאם לתו התקן הסגול

ביבה

גבולות של 2 מטר

ולבישת מסיכה

פרסום מושבה בטוחה (כמו בשנה שעברה ללא שינוי)

הורים יקרים,

מרכז ההדרכה העירוני "חושבים הורות" פועל תחת הרשות למניעת אלימות והתמכרויות בעיריית רמת השרון ובשיתוף הרשות הלאומית לביטחון קהילתי.

מרכז ההדרכה נותן מענה להורים לילדים החל מהגיל הרך ועד למתבגרים. מטרת המרכז היא לתת לכם ההורים ארגז כלים פרקטי ויעיל לתחומי הורות רחבים ולאפשר לכם להיחשף לכלים משמעותיים באמצעות הרצאות וסדנאות שאנו מקיימים לאורך השנה.

במרכז ההדרכה, אנו מעודדים אתכם ההורים לבסס הורות מעורבת, לקיים שיחה מיטבית עם ילדיכם ובכך ניתנת לכם ההזדמנות ליצור חוויה הורית טובה ומאוזנת.

צוות מרכז חושבים הורות מזמין אתכם להשתתף במגוון התוכניות המרתקות שיתקיימו במהלך השנה גם בצל הקורונה תוך הקפדה מחמירה על הוראות ה"תו הסגול".

שלכם,

פזית הק

ראש הרשות למניעת אלימות והתמכרויות

יועצת לקידום מעמד האישה ושוויון מגדרי.

חושבים הורות
מרכז הדרכה עירוני למשפחה
תכנית הרצאות שנתית

חדש ! הרצאה להורים וילדים יחד

19.10.20 "טיק טוק קטלני , האם אפשר לעצור את "האתגרים" המסוכנים בזמן?

מרצה: דורון הרמן.

בשנים האחרונות יותר ויותר תלמידים מגיל היסודי ועד תיכון מתעדים את עצמם עושים "ליפסינג" לשירים, קופצים, שוברים, דוחפים ואף מביישים את חבריהם כל זה כדי לזכות בלייקים ולהגיע למה שנקרא FORYOU.

בין אם אתם מבינים את האמור ובין אם לא, ההרצאה הזו היא עבורכם הורים מעורבים!

בואו להבין מה קורה אצל הילדים שלנו בטלפונים הניידים ומה מעסיק אותם שם.

מרצה: דורון הרמן מומחה לפשיעה וסייבר וראש דסק הפלילים של חדשות 13.

ההרצאה מתאימה להורים וילדים (החל מגיל 9) יחד.

16.11.20 "הורים שקטים = ילדים שקטים ? לנהל את המשפחה במצבי אי ודאות "

מרצה: ד"ר אילן טל.

האם גם אתם רוצים אווירה שקטה בבית, כזו בה כולם מתנהלים מתוך בטחון ורוגע, הורים וילדים?

מה קורה כשהמציאות החיצונית מאלצת אותנו להתמודד עם מצבי מתח ולחץ בשגרה היומיומית?

איך הלחץ שאנו חווים ההורים משפיע על ילדינו? האם יש סימנים כלשהם שדורשים תשומת לב מיוחדת אצל ילדינו ומה לעשות כאשר הם מופיעים?

בהרצאתו ד"ר טל יחשוף בפנינו כלים ואסטרטגיות יישומיות ליצירת השקט המיוחל בביתנו תוך הבנה מעמיקה את תהליכי הניהול והתמודדות עם לחץ ומתח אצל ילדים ומבוגרים.

מרצה: ד"ר אילן טל, מומחה בפסיכיאטריה, פסיכיאטר בכיר, הקים ומנהל את מרכז ד"ר טל.

ההרצאה מתאימה להורים לילדים מגיל שנתיים ומעלה.

21.12.20 "המוח המתבגר- מצוקה והתמודדות במוח האנושי".

מרצה: ד"ר קרן בן יצחק

כיצד המוח המתפתח והמתבגר לומד להפוך למוח מתמודד?

מהם התנאים ההכרחיים לצמיחתו ותפקודו התקינים והמיטיבים בבגרות?

כיצד רגש וקוגניציה פועלים כקואליציה במוחנו?

בהרצאה זו נכיר את מערכת הרגש, את תפקידיה הרבים והשפעתה על תפקודנו היומיומי.

ננסה להבין מה הקשר בין היכולת שלכם, ושל ילדיכם, להתמודד עם עולמם הרגשי לבין תחושת Well Being ומסוגלות עצמית.

כיצד יכולת זו עשויה לממש את הפוטנציאל העצום שגלום במוחם ולהפוך אותם למבוגרים אחראיים, מסתגלים, ובעיקר, מאושרים?.

המרצה: ד"ר קרן בן יצחק היא בעלת תואר שלישי Ph. D במדעי המוח ובעלת תואר שני M.A. במדעי המוח ופסיכולוגיה מחקרית – ניסויית. במחקרה, פיתחה כלי לאבחון פוטנציאל אובדני בקרב מתבגרים ויישמה אותו לראשונה עם בני נוער, המאושפזים בבתי חולים פסיכיאטרים שונים בארץ.

ההרצאה מתאימה לכלל ההורים.

25.1.21 "בטטה חמה בתת הכרה" - מי רוצה לריב? " לא אני!

מרצה: שרון כהן

אם נמאס לכם להעביר זמן יקר בוויכוחים ומריבות ואתם מעוניינים להבין איך פועל המנגנון הטבעי והכמעט אוטומטי הזה ההרצאה הזו היא בשבילכם!

למה אנחנו רבים? איך מרגיעים כל מריבה בחיינו? מה זאת באמת הכלה והאם יש דרך ללמוד איך לתת אותה לאחרים? וגם לעצמנו... ההורים?

ההרצאה שזורה בפנינות חוכמה והומור ייחודי של המרצה שרון כהן, המאפשרים לנו לבחון את הנושא מנקודת מבט קלילה יותר ונינוחה... וכן, זה אפשרי!

המרצה- שרון כהן יועץ זוגי ומשפחתי, מייסד "משמהות", מורה לילדים ונוער במרכזי מחוננים, מנחה וכותב בערוץ 12 ו באתר XNET.

ההרצאה מתאימה לכלל ההורים

15.3.21 "מיניות בריאה במציאות חדשה" הרצאת אמא מאמנת.

מרצה: אפרת לקט

עובדות ומחקרים מראים שילדים בני 9 צופים בפורנו בטלפון הנייד שלהם. זו מציאות החדשה גם עבורנו ההורים ואיתה אנחנו מתמודדים.

אנו יודעים היום לומר כי ככל שמדברים בבית על מין ומיניות, גיל קיום יחסי מין בפעם הראשונה עולה! הכלים המרכזיים בשיח על מיניות בריאה ובכלל הם כלים של הקשבה, שאילת שאלות ואימון. בהרצאה תכירו את עולמם הפנימי והמיני של המתבגרים שלכם - ותלמדו כיצד לעזור להם להתמודד עם השינויים והדילמות איתם הם מתמודדים.

מרצה: אפרת לקט, מחברת הספר "אמא מאמנת", מרצה בארץ ובעולם להורות במאה ה-21 המבוססת על שיטת מונטסורי ופסיכולוגיה חיובית. מאמנת אימהות, יזמית ומנהלת קהילה.

ההרצאה מתאימה לכלל ההורים

26.4.21 "למי מפריעה הפרעת הקשב ואיך לטפל בה?"

מרצה: ד"ר בועז רפפורט

ילדים שאובחנו כסובלים מהפרעת קשב חווים חוסר התאמה בין דרישות העולם החיצוני לבין התנהלותם הפנימית. האבחון הנכון וההתערבות המקיפה מביאים תקווה. אך תחילה דרוש שינוי ב State of mind , בגישה... בחשיבה.

בהרצאה מרתקת ומעשירה זו על הפרעת הקשב, תקבלו הצצה אל תוך עולמם הפנימי של הילדים ותוכלו להכיר גישת חשיבה חיובית ומקדמת שתוכל לשפר את חיי היום יום שלכם ושלם.

והפעם, מזווית שלא הכרתם עד היום...כי אנו מאמינים שגם הרצאה אחת יכולה להתחיל את השינוי!

המרצה: ד"ר בועז רפפורט מומחה לרפואת ילדים ורופא להתפתחות הילד

מייסד ומנהל מרפאות "קשר" לאבחון וטיפול בהפרעות קשב וריכוז.

ההרצאה מתאימה לכלל ההורים

חדש ! הרצאה להורים וילדים יחד

24.5.21 להתמודד עם ביקורת ודימוי גוף בסכסוך מתמיד, גזירה או בחירה?

מרצה: מעין קרת

תעשיית היופי והאופנה מזינה את עולם המתבגרים באינסוף מסרים, תמונות ופרסומות היוצרים ציפיית מציאות בלתי ריאלית עבורם.

מצב של חוסר שביעות רצון כרוני ממראה הגוף הפך להיות חלק משגרת חייהם של ילדינו **ללא הבדלי מין**. האם זהו נתון שנגזר עלינו ההורים להתמודד עמו ועל הילדים לחיות אתו ולקבלו כגזירה?

מה אנחנו יכולים לעשות עבורנו ועבור ילדינו בכדי לשמור על נושא החיצוניות במקום בריא? אנו מזמינים אתכם יחד עם ילדיכם! לקבל כלים לחיזוק פנימי וגיוון של אידאל היופי כך שכל ילד וילדה יוכלו להרגיש יפים מבחוץ ומבפנים בדרכם שלהם.

מרצה - מעין קרת, בעברה דוגמנית בינלאומית, מחברת הספר "הנשים היפות" ספר פורץ דרך בנושא בעיות אכילה, יוצרת ומנחת קבוצות. ההרצאה מתאימה להורים וילדים (החל מגיל 9) יחד.

כל ההרצאות מתקיימות בין השעה 20:00-21:30 באשכול הפיס-רחוב העבודה 12 רמת השרון.

עלות כרטיס לכל הרצאה 40 ₪.

רכישת כרטיסים באתר עיריית רמת השרון

[לחצו כאן](#)

בהתאם להנחיות משרד הבריאות ולתקנות ה"תו הסגול" ייתכנו שינויים ופעילות המרכז תעבור לשידור בתוכנת ZOOM. הישארו מעודכנים!

תכנית סדנאות שנתית 2020-2021

סדנת MINDFULNESS להורים עמוסים **חדש**

ההתמודדות עם חיי השגרה מפגישה אותנו לא פעם עם מצבי אי וודאות, חששות ועומס רב. אנחנו כהורים, זקוקים למצוא קול פנימי שקט, בהיר ואסוף כדי להנהיג את עצמנו ואת ילדנו בחכמה, ברגישות ובסבלנות.

הסדנה מציעה מרחב וכלים מעשיים לטיפול קשב נטול שיפוטיות ומלא סבלנות לעצמנו ולילדינו, פיתוח יכולת ההקשבה שלנו ההורים ראשית לעצמנו, למצוא קול פנימי בטוח ומחובר לערכים שלנו, ומתוך כך מיומן ופנוי להקשיב ולהיענות לצרכים של ילדינו.

הסדנה בת שישה מפגשים ומיועדת לכלל ההורים.

מחיר הסדנה: ₪ 220 לכל הסדנה.

סדנה להורים לילדים בגיל הרך – כלים להתמודדות מיטיבה **חדש**

תקופת הגיל הרך, מעמידה אתכם ההורים בפני התמודדויות מאתגרות הדורשות לא פעם תשומת לב מיוחדת וכלים להתמודדות מיטיבה.

בסדנה זו תוכלו לקבל הצצה לעולמם הפנימי של ילדכם, וללמוד על התכונות והאפיונים של הגיל הרך.

בואו ללמוד כיצד להתמודד עם המאבק לעצמאות ונפרדות האופיינית לגיל הרך, לרכוש כלים להצבת גבולות ברורים ותקשורת טובה במשפחה.

*התייחסות מיוחדת תינתן להתמודדות עם ילדי הגיל הרך בתקופות משבר ושינויים.

הסדנה בת שישה מפגשים ומיועדת להורים לילדים בגילאי 1-6

מחיר הסדנה: ₪ 180 לכל הסדנה.

חדש סדנת הורים לפיתוח מיומנויות חברתיות אצל ילדים בעידן המסכים

"הילד כל היום מול המסך, מה קורה שם?

הבת שלך כל יום רבה עם חברה, האם להתערב?

הבן שלך לא רוצה לפגוש חברים או ללכת לחוגים אחה"צ, האם להכריח אותו?

בסדנה נדון בסוגיות חברתיות המאפיינות את תקופת בית הספר היסודי ונלמד מהם הגורמים היכולים להשפיע על מידת החברותיות של הילדים ומה אנו יכולים לעשות על מנת לסייע להם.

הסדנה בת ארבעה מפגשים ומיועדת להורים לילדים בכיתות א' עד ד'.

מחיר הסדנה: 120 ₪ למשתתף לכל המפגשים.

חדש סדנה לגיבוש זהות הורית משותפת ובניית "חוצה הורות" לחיים טובים

במפגש ההורות באים לידי ביטוי הייחודיות של כל אחד מאיתנו, כמו גם השונות בינינו. כדי להפוך מהורים מגיבים להורים מתוכננים יש לבנות יחד חוצה שבו כל הצדדים מרוויחים.

בסדנה זו נדבר על איך, למה ומתי עלינו להיות אחידים בגישה אל מול הילדים.

נלמד מתי חשוב להיות מתואמים ונבדוק האם ייתכן שהילדים יכולים לצאת נשכרים מחשיפתם לשתי דמויות חינוכיות שונות?

בואו לגבש את הזהות ההורית המשותפת שלכם, לקבל כלים להתמודדות עם חילוקי דעות חינוכיים וליצור תקשורת הורית מגובשת וחיובית בבית ובכלל.

הסדנה בת ארבעה מפגשים ומתאימה לזוגות הורים לילדים בגילאי 1-8

מחיר הסדנה: 260 ₪ לזוג לכל המפגשים.

סדנה להורים לילדים "ניצני בגרות" (גילאי 8-12) להתמודד עם שינויי הגיל והשפעתם.

בעידן שבו אנו חיים, גיל ההתבגרות הולך ומקדים מחד ומתארך עד לגילאים מאוחרים מאידך, בשונה ממה שהכרנו בעבר.

כאשר מתחילים להופיע השינויים הראשונים, הן ברמה הפיזיולוגית והן ברמה הקוגניטיבית-התנהגותית, עלינו להתאים את עצמנו ואת תגובותינו במהירה על מנת לשמור על מערכת יחסים תקינה וחיובית עם ילדינו.

בסדנה נעבוד על חיזוק הקשר והשיתוף עם ילדנו, נלמד להציב גבולות בנושאי מסכים, יציאות חברתיות ובכלל.

נדבר על התמודדויות יומיומיות בחיינו ונלמד מה ניתן לעשות על מנת ליצור תקשורת טובה ומערכת יחסים תומכת ומחבקת.

הסדנה בת ארבעה מפגשים ומיועדת להורים לילדים בגילאי 8-12

מחיר הסדנה: ₪ 180 לכל המפגשים.

סדנת לאבות למתבגרים – אבות ובנים חדש

כמה פעמים באמת יוצא לכם להיות יחד? נטו? בלי ניידים? מרוכזים אחד בשני.

הנה לכם הזדמנות להכיר, לעבוד יחד ולהשקיע אחד בשני מחוץ למסגרות המוכרות והשגרתיות.

בסדנה חוויתית זו תלמדו איך לעבוד כצוות, לחזק את הבטחון אחד בשני, לסמוך על עצמכם ועל היחסים ביניכם כדי לצלוח כל אתגר איתו אתם מתמודדים או תתמודדו בהמשך הדרך.

הסדנה בת ארבעה מפגשים ומיועדת להורים לילדים בגילאי 8-12

מחיר הסדנה: ₪ 260 לאב ובן יחד לכל המפגשים.

סדנה לאמהות ומתבגרות- בנות מצווה (כיתה ו').

זוהי סדנה שהיא כולה חוויה משותפת לאם ולבתה, הזדמנות ליצירת דיאלוג מעמיק 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.

מומלץ לכל אם ובת בשנת המצווה עם התייחסות מיוחדת לגיל בהיבטיו השונים.

הסדנה בת שישה מפגשים ומיועדת לאמהות ובנותיהן בגיל המצווה.

מחיר הסדנה: ₪ 360 לאם ובת יחד לכל המפגשים.

סדנא להורים לילדים עם הפרעת קשב וריכוז.

בסדנא נלמד מהי הפרעת הקשב? כיצד ניתן להראות לילד את כוחותיו ויכולותיו לגרום לו להאמין בעצמו ובכך לצמצם את האפשרות להתנהגויות סיכניות.

בואו ללמוד כיצד ניתן להתרכז בחוזקותיו של הילד, לקדם אותו תוך הבנת הדילמות והמצבים איתם הוא מתמודד.

בסדנא תוכלו לתת מקום לקושי שלכם, להתגבר ולמצוא יחד את הכוח לצמוח ולהגיע להישגים.

*הרשמה מותנית בראיון מקדים עם מנחת הסדנה.

הסדנה בת שמונה מפגשים ומיועדת להורים לילדים עם לקויות קשב וריכוז

מחיר הסדנה: ₪ 360 למשתתף לכל המפגשים.

כל הסדנאות מועברות בקבוצות בצורה דינאמית, תוך הקפדה על תו התקן ה"תו הסגול", שמירת מרחק והיגיינה.

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

הרשמה לסדנאות באתר עיריית רמת השרון

www.ramat-hasharon.muni.il

טלפון 03-7602484

דוא"ל: horim10@gmail.com

***בהתאם להנחיות משרד הבריאות ולתקנות ה"תו הסגול" ייתכנו שינויים ופעילות המרכז תעבור לשידור בתוכנת ZOOM . הישארו מעודכנים!**

הורים יקרים,

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

עבודת הפסיכולוג החינוכי מתמקדת בייעוץ חינוכי וטיפול לזוותים, 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 ונותן ליווי גם במצבי חירום ומשבר.

מרכז "רקפת" של אגף החינוך הינו מרכז טיפולי עירוני ותיק ומוכר. המרכז נותן מענה טיפולי רב-מקצועי לצרכיהם של הילדים והנוער בעלי לקויות למידה, קשיי למידה, קשיי קשב וריכוז, קשיי התפתחות, קשיי התנהגות וקשיים רגשיים. ההורים הינם שותפים בתהליך ומקבלים הדרכה ועדכון שוטף על התקדמות הטיפולים. המרכז הינו מלכ"ר הממומן על ידי אגף החינוך ועיריית רמת השרון, ונמצא תחת הפיקוח המקצועי של השירות הפסיכולוגי-חינוכי. במרכז תפגשו אנשי טיפול ומורים, אנשי צוות מקצועי ומיומן. .

למגוון השירותים והפרוייקטים של השפ"ח, ושל המרכז הטיפולי "רקפת" עקבו אחר פרסומים ייעודיים.

פרטי התקשרות

השירות הפסיכולוגי-חינוכי, רחוב יצחק שדה 4, רמת השרון

מנהלת: קרן גל-מיכלזון

03-7602499 א'-ה' בשעות 8-14

או דרך המוקד העירוני 106

shapacha@ramat-hasharon.muni.il

מרכז טיפולי "רקפת"

מנהלת: מרסלה ביסו

רחוב העבודה 4, רמת השרון

03-5405377 א-ה בשעות 8-15

Rakefet@ramat-hasharon.muni.il