



חושבים הורות

מרכז הדרכה עירוני למשפחה

הרשות למניעת אלימות והתמכרויות, עיריית רמת השרון

תכנית

הרצאות וסדנאות

להורים ולמשפחות

2021-2022





בית להורים מעורבים!

האם פעם שאלתם את הילדים שלכם

היכן הם מבליים?

מי החברים שלהם?

האם הם שותים אלכוהול?

אנו מזמינים אתכם להסתובב באחד מלילות שישי בעיר,

אנו מבטיחים לכם שמה שתגלו ישנה את חייכם!

הצטרפו למתנדבי סיירת "מושבה בטוחה"-הורים הפועלים
בהתנדבות לצמצום התנהגויות של אלימות, שימוש ומכירת
סמים ואלכוהול בקרב בני נוער.

הורים התעוררו!

מהיום שמים לב!!!

תושבי רמת השרון מאמין
מושבה בטוחה

צרו עמנו קשר:

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



הורים יקרים,

בשנה האחרונה עברנו כולנו לא מעט טלטלות והתמודדנו עם אתגרים רבים.

מגפת הקורונה מאלצת את כולנו לגלות גמישות ותושייה על מנת לצלוח את התקופה ואף להפיק ממנה תועלות והישגים אישיים ומשפחתיים.

גם אנחנו במרכז ההדרכה העירוני למשפחה, מרכז "חושבים הורות", עשינו את המעבר המואץ לפלטפורמות הדיגיטליות והיינו אתכם לאורך כל התקופה עם תכנים נגישים, איכותיים ורלוונטיים.

הרשות למניעת אלימות והתמכרויות בעיריית רמת השרון בשיתוף הרשות הלאומית לביטחון קהילתי במשרד לבטחון פנים פועלת ללא הפסק לקידום ויצירת חברה השוללת התנהגויות סיכון.

במרכז חושבים הורות אנו מקיימים פעילויות מגוונות להורים לילדים החל מהגיל הרך ועד למתבגרים ובוגרים.

אנו מאמינים כי בעזרת חשיפה לכלים משמעותיים בהורות, הרצאות מעשירות וסדנאות מדויקות ורלוונטיות, ניתנת לכם ההזדמנות ליצור חוויה הורית טובה, כזו שתהפוך אתכם להורים שתמיד חלמתם להיות.

צוות מרכז חושבים הורות ואנוכי מזמינים אתכם ואתכן להשתתף במגוון הפעילויות המוצעות לכם בתכנית השנתית. חלק מהפעילויות תתקיימנה באופן פרונטלי ונשוב להיפגש גם לצד הקורונה ומגבלותיה.

נמשיך לפעול בכלל ערוצי המדיה בפייסבוק, באינסטגרם ביטויב בוואטסאפ ובאתר העירייה.

השאר מעודכנים והצטרפו לקהילת הורים מעורבים רמת השרון.

שלכם,

פזית נהק

ראש הרשות למניעת אלימות והתמכרויות
יועצת לקידום מעמד האישה ושוויון מגדרי

תכנית הרצאות שנתית 2021-2022

התכנית כתובה בלשון זכר ופונה לגברים ונשים כאחד

יוצאים מהבית לערב שכולו זמן איכות להורים...

חדשנות בחינוך, עדכון גרסה למאה ה-21

20:00 | 18.10.21



האם גם אתם מבינים שמשהו שונה וחדש מתרחש בתהליכי החינוך של ילדינו? ברור לכם כי החינוך המסורתי אינו בהכרח תואם את המציאות העתידית בה יחיו ילדינו. מה השתנה? מה נדרש מאיתנו על מנת להתאים את עצמנו למאה ה-21 ובתוך כך גם את חינוך ילדינו?

בהרצאה זו תקבלו ידע שימושי ורעיונות יישומיים שיאפשרו לכם לצעוד לעבר המאה ה-21 בביטחון ושלווה.

מרצה: ד"ר אייל דורון, מתודולוג ארגוני מוביל חשיבה יצירתית וחדשנות ניהולית בעולם משתנה. מחבר רב המכר "להמציא מחדש- הורות וחינוך במאה ה-21".

ההרצאה מתאימה לכלל ההורים
מחיר כרטיס 40 ₪ לרכישה באתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

זוגיות בסימן התאוששות

20:00 | 15.11.21



התקופה הארוכה ששהינו ועדיין שוהים בבית עם הילדים העמידה את הזוגיות שלנו במצב דחק. לא בחרנו לשנות את לוחות הזמנים והרגלי הזוגיות שלנו, המציאות המשתנה כפתה וכופה עלינו להתמודד כל הזמן עם שינויים אלו.

אם גם לכם חשוב לשמוע איך הזוגיות יכולה להתאושש, איך נוכל לבנות אמון ולשמר את אבני היסוד הטובים של הקשר, ההרצאה הזו היא עבורכם. ההרצאה טבולה בהומור וצחוק ומומלצת לכל זוג שרוצה להשקיע בזוגיות ולקחת רגע של פינוק להמשך הדרך...

מרצה: מיטל חדד מסורי, מנחת הורים, יועצת זוגית ואישית בגישת שפר.

ההרצאה מתאימה לכלל ההורים
מחיר כרטיס 40 ₪ לרכישה באתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

כל ההרצאות מתקיימות בשעה 20:00 באשכול הפיס-רחוב העבודה 12 רמת השרון

הורות בעידן הדיגיטלי מחזירים את החמלה הביתה

20:00 | 20.12.21



הילדים של היום חיים במציאות המורכבת ממסכים, בילוי רב מול משחקי מחשב, מעורבות ברשתות חברתיות ועוד. אנו ההורים לא תמיד שותפים לכל מה שקורה איתם ולסכנות אליהן הם נחשפים. במציאות בה רבות מהפעילויות החברתיות עוברות לעולם הוירטואלי, נוצר מצב בו כל אחד ואחת יכולים להגיב, לכתוב ולשתף, לעיתים ללא חשיבה ואף בהיעדר חמלה כלפי האחר.

בהרצאה תקבלו כלים שימושיים לניהול יחסים ותקשורת פתוחים עם ילדיכם, תלמדו היכן נמצאות הסכנות ועל מה עליכם לשים לב, מה כדאי לעשות כשילדיכם נמצאים בעיצומו של משבר ואיך תוכלו בכל זאת לחדור לתוך עולמם הוירטואלי ולסייע במידת הצורך.

מרצה: נירית צוק, M.A מומחית למחקר תרבות הילד והנוער, עיתונאית ומנכ"לית פורטל "עשר פלוס" בעלת טור קבוע ב YNET.

ההרצאה מתאימה להורים לילדים מגיל 8 ומעלה.
מחיר כרטיס 40 ₪ לרכישה באתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

תרבות הבילוי של בני הנוער בעידן הקורונה מה עושים עם זה?

20:00 | 10.1.22



הם חוזרים מאוחר בלילות, מבליים עם חברים שאתם לא בהכרח מכירים... נשמע מוכר? זו הרצאה שתעזור לכם להבין מה קורה ביום יום של המתבגרים שלכם בדגש על צריכת אלקוהול, קנאביס, גז הקצפת וחומרים נוספים.

נדבר על ההשלכות, "הרווחים" וההפסדים של בני הנוער בעידן הנוכחי, נצייד אתכם בכלים לתקשורת מיטיבה ומקרבת ויכולת לאיתור וזיהוי מצבי סיכון.

בבית תוכלו לשאול את השאלות ה"נכונות" ולפתח עם המתבגרים שלכם שיח בנושאים רגישים אלו.

מרצה: שלומי פורקוש עו"ס, 15 שנות ניסיון עם נוער על רצף הסיכון וההתמכרות, מנהל מרכז יום תומך רב תחומי לנוער בסיכון ובעל תארים אקדמאיים בחינוך מיוחד ועבודה סוציאלית עם התמחות בילד ונוער.

ההרצאה מתאימה להורים לילדים מגיל 8
מחיר כרטיס 40 ₪ לרכישה באתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

כל ההרצאות מתקיימות בשעה 20:00 באשכול הפיס-רחוב העבודה 12 רמת השרון

איפה קונים אושר במבצע?

20:00 | 14.2.21



אנחנו ההורים מגדירים את האושר של ילדינו כמטרה מרכזית ולעיתים נצא למרדף אחרי אושרם מתוך תקווה שנצליח להיות "הורים טובים" ונשפיע לטובה על סיכויי ההצלחה העתידיים שלהם בחיים.

האושר, חמקמק מעין כמותו, דורש עוד ועוד וכשם שמגיע מהר.. כך הוא נעלם.

בהרצאה נעסוק בשאלות, מי אחראי על אושרם של הילדים? מהו תפקיד ההורה ותרומו? כיצד אנחנו וילדינו נוכל למצוא אושר ב"יש" ולא ב"אין".

לחנך לאושר זה אפשרי, בואו לשמוע כיצד ניתן לעשות זאת כבר ממחר בבוקר...

מרצה: רות גנאל, M.A מנהל חינוך, מנחת קבוצות, מאמנת אישית ומשפחתית ומפתחת תכניות מניעה.

ההרצאה מתאימה לכלל ההורים מחיר כרטיס 40 ₪ לרכישה באתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

כשאנחנו שותקים המסכים מדברים - חשיפה לפורנו ותוכן מיני בילדות

20:00 | 14.2.21



איך לדבר עם הילדים שלנו על פורנו - ולמה?! בהרצאה זו תקבלו כלים מעשיים לניהול שיח מותאם עם הילדים.

זה הזמן לקבל מידע אמין על פורנוגרפיה עכשווית, מחקרים עדכניים ונתונים מהשטח על כמות החשיפה של הילדים בישראל לפורנו ותכנים מיניים.

בהרצאה זו נדבר על מניעת התנהגות סיכון בחשיפה למסכים, ומה עלינו לעשות באם ילדינו נחשפו לתכנים בלתי הולמים.

הרצאת חובה לכל הורה!

מרצה: שלומית הברון- מייסדת ארגון "מידע אמין על מיין" לחינוך מיני ומקימת ארגון "אחת מתוך אחת" העוסקת במניעת אלימות מינית וקידום מודעות וחינוך בנושא מוגנות ומניעת אלימות מינית.

ההרצאה מתאימה להורים לילדים בגיל יסודי (א'-ו') מחיר כרטיס 40 ₪ לרכישה באתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

כל ההרצאות מתקיימות בשעה 20:00 באשכול הפיס-רחוב העבודה 12 רמת השרון

דימוי גוף חיובי - מה אנחנו ההורים אמורים כן / לא לעשות?

20:00 | 30.5.21



תעשיית היופי והאופנה מזינה אותנו באינסוף מסרים, תמונות ופרסומות היוצרים ציפיית מציאות בלתי ריאלית עבור ילדינו.

אנו עדים יותר ויותר למצב של חוסר שביעות רצון כרוני ממראה הגוף של ילדים ונוער כשהתופעה הפכה לחלק 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: פאולה רוזנברג, מנחת תכנית הבוקר בערוץ 12, יוצרת הסרט "כמו שאת" על תופעת דימוי גוף שלילי בקרב נשים ונערות, נטורפית מנחת סדנאות בריאות.

ההרצאה מתאימה להורים וילדים (החל מגיל 9) יחד מחיר כרטיס 40 ₪ לרכישה באתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

כל ההרצאות מתקיימות בשעה 20:00 באשכול הפיס-רחוב העבודה 12 רמת השרון

**כל ההרצאות מתקיימות
בשעה 20:00 באשכול הפיס
רחוב העבודה 12 רמת השרון
בכפוף לתו הירוק**

לפרטים נוספים טלפון 03-7602484
דוא"ל: horim10@gmail.com

הישארו מעודכנים:

הורים מעורבים רמת השרון

מרכז חושבים הורות

Horim_meoravim_ramat_Hasharon

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ השקטה
של חושבים הורות



תכנית סדנאות שנתית

חדש! סדנת MINDFULNESS ומדיטציה להטענת המצבר ההורי

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.

לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

סדנה להורים לילדים בגיל הרך רכישת כלים שימושיים להתמודדות מיטיבה

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.

לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

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 אחרים, 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.
לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

סדנה זוגית לגיבוש זהות הורית משותפת ובניית "חוזה 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 חוזה 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.
לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

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.
לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

חדש! סדנה מגבשת לאבות למתבגרים תקשורת מיטבית בין אבות לבנים

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

הסדנה בת ארבעה מפגשים ומיועדת להורים לילדים בגילאי 8-12

מחיר הסדנה: ₪ 260 לאב ובן יחד לכל המפגשים.
לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

חדש! "דייט עם אימו'ש" סדנה מקרבת לאימהות ומתבגרות המשלבת העצמה אישית והגנה עצמית דרך טכניקות מאומנויות לחימה מעצימות.

זוהי סדנה שהיא כולה חוויה משותפת לאם ולבתה, הזדמנות ליצירת דיאלוג מעמיק וזמן איכותי יחד תוך רכישת מיומנויות להגנה עצמית. המפגשים עוסקים בהיבטים השונים של הקשר אם-בת: תקשורת מקרבת, נשיות ומיניות, גבולות, העצמה והתפתחות אישית, התמודדות עם קונפליקטים, מניעת התנהגות סיכונית ועוד. מומלץ לכל אם ובת בשנת המצווה עם התייחסות מיוחדת לגיל בהיבטיו השונים.

הסדנה בת חמישה מפגשים ומיועדת לאימהות ובנותיהן בגיל המצווה.

מחיר הסדנה: ₪ 350 לאם ובת יחד לכל המפגשים.
לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

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 סיכוניות.

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

בסדנה 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.
לפרטים והרשמה הכנסו לאתר העירייה: ramat-hasharon.muni.il

כל הסדנאות מועברות בקבוצות,

בצורה דינאמית ופתוחה

תוך שיתוף בין המשתתפים.

בכפוף לתו הירוק

כל המנחים בעלי תארים אקדמאיים,

בעלי ניסיון רב בתחומי החינוך השונים

ומדריכים מוסמכים

להנחיית קבוצות הורים.

הרשמה לסדנאות באתר עיריית רמת השרון

www.ramat-hasharon.muni.il

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



חושבים הורות

מרכז הדרכה עירוני למשפחה

הרשות למניעת אלימות והתמכריות, עיריית רמת השרון

הישארו מעודכנים:

הורים מעורבים רמת השרון

מרכז חושבים הורות

Horim_meoravim_ramat_Hasharon

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ השקטה
של חושבים הורות



לפרטים נוספים טלפון 03-7602484
דוא"ל: horim10@gmail.com