



הורים זה לא משחק ילדים

משה מזרחי
 מארגון עובדי
 עיריית חיפה
 ממשיך בתנופה

עמ' 27

ד"ר רענן פלץ
 על סמים
 ואלכוהול אצל
 ילדים מתבגרים

עמ' 23

הרצל כחלון
 כיצד מתמודדים
 עם בעיות תזונה
 של ילדים?

עמ' 21

פרופ' עמוס רולידר
 האם להיות
 הורה
 זה מקצוע?

עמ' 13

עמיתים יקרים,

רובנו חווים הורות בשלב כזה או אחר של חיינו. להורות השפעה רבה על חיינו האישיים והמקצועיים. ראינו לנכון, להציע לכם, העמיתים, השתלמויות וקורסים העוסקים בהיבטים השונים של ההורות. החל מההשפעה של ילדים על חיי הזוגיות, דרך התמודדות עם ילדים מתבגרים ועד השלב שבו הילדים עוזבים את הבית.



החלטנו להקדיש את הגיליון לנושא

שכל כך ממלא את חיינו. אתם הקוראים תוכלו ליהנות מתשובות של פרופ' עמוס רולידר לשאלה: האם הורות זה מקצוע? מהטיפים של עו"ס הרצל כחלון להתמודדות עם בעיות תזונה של ילדים ומהמלצות של ד"ר רענן פלץ לזיהוי ילדים שצורכים סמים ואלכוהול.

אני רוצה להודות למרצים הנהדרים ממכון אדלר, שהינם שותפים מלאים בפרויקט "הורים זה לא משחק ילדים" שנרתמו לשותף אתכם הקוראים בגישותיהם ובתפיסותיהם בנוגע לאספקטים השונים של ההורות.

ועוד משהו, חלפה כשנה מאז השקנו את פרויקט הדגל של העמותות "מחשב לכל עמית" וראינו כי טוב. לאור ההצלחה החלטנו להמשיך בפרויקט ולהציע גם השנה מחשב נייד מתקדם במחיר מיוחד עבורכם. כולנו תקווה שעמיתים אשר לא ניצלו את זכותם בשנה שעברה, יעשו זאת השנה, וישרדו בכך את חייהם האישיים והמקצועיים כאחד.

עו"ד אופיר אלקלעי
מנכ"ל העמותות לקידום מקצועי חברתי

עמיתים יקרים,

אנו נמצאים בסופם של חודשי הקיץ, חודשים בהם היינו עדים לתופעה חברתית הולכת ומתעצמת - הניסיון של האזרחים להשפיע ולשנות. זוהי מהותה של הדמוקרטיה - שלטון העם. כולי תקווה שהמאבקים יישאו פרי ושתושבי מדינת ישראל ימצאו אופן קשבת אצל מקבלי ההחלטות ושהשינוי המיוחל יגיע.



בגיליון הנוכחי בחרו העמותות לקידום מקצועי לשים דגש על נושא מרכזי בחיינו - הורות. ההורות נוגעת בכלנו ולכן בעמותות הרימו את הכפפה, יחד עם מכון אדלר והוציאו אל הפועל את פרויקט "הורים זה לא משחק ילדים", במטרה לתת כלים שונים לעמיתים ולעמיתות להתמודדות עם התפקיד המכריע.

אני מחזק את ידי אנשי העמותות לקידום מקצועי על ההשקעה הבלתי מתפשרת באיכות הסמינרים והקורסים שלהם, ובעיקר את המחויבות התמידית לייצר פרויקטים חדשים מהסוג אותו העמיתים יוכלו לחוות בגיליון זה.

ולכם העמיתים, אני קורא: המשיכו לפקוד את הקורסים והסמינרים וליהנות מהשירותים המוצעים. שלכם באהבה ובברכת הצלחה.

ארנון בר דוד
יו"ר הסתדרות המעו"ף
יו"ר העמותות לקידום מקצועי חברתי



יו"ר:
ארנון בר דוד

מנכ"ל:
עו"ד אופיר אלקלעי

מנהלת העיתון:
רונית מאירי

כתיבה:
ספוט תקשורת

עיצוב:
אוטוטו 0525993366

טלפון:
1-700-700-126

פקס:
073-2244217

עמיתים יקרים,
בפרוס השנה החדשה, נאחל לכולם:

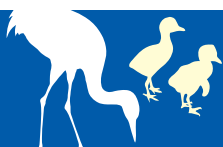
שנה של תנופה
שנת לימודים פורייה
שנת איכות ויעילות
שנה של העשרה והנאה
שנה של אחווה ושיתוף פעולה

ובעיקר עוד שנה מוצלחת
לקידום ההשכלה

ארנון בר דוד **אופיר אלקלעי, עו"ד**
יו"ר **מנכ"ל**

וצוות העמותות
לקידום מקצועי חברתי





בשורה חדשה

העמותות ומכון אדלר בפרוייקט משותף - הורים זה לא משחק ילדים

על מאפייני גיל ההתבגרות והשינויים המתרחשים בילדים מתבגרים יעזרו לעמיתים לשפר את התקשורת והדיאלוג איתם.

לסיום, בכל משפחה מגיע השלב שבו הילדים הולכים לבית הספר, עובדים לגור לבד או מתחנכים. סדנת "הקן המתרוקן" תנסה להקנות כלים מעשיים להתמודד עם השלב הזה בחיים שבו צריך להתמודד נפשית עם העיבה, להתאים את הבית לצרכים החדשים ולמלא את שעות הפנאי הרבות שנוצרו.

כל סדנא תהא מורכבת מארבעה מפגשים ועלותה הכוללת היא 80₪ לסדנא. ישנה אפשרות גם להביא את בן או בת הזוג במחיר של 220₪ לסדנא. השיעורים יועברו על ידי מרצים ממכון אדלר ויתקיימו במרכזי אדלר השונים ברחבי הארץ, החל מאילת בדרום ועד חיפה בצפון.

אושרת חבר אזולאי, מנהלת תחום השכלה ולימודים



נושאי הסדנאות

- ילדים זה שמחה?!: סדנא המדגישה את חשיבות השמירה על הקשר הזוגי למען המשפחה כולה.
- ילד, אסור! ילד, מותר ומה שביניהם: סדנא להורים בנושא הסמכות ההורית בגיל הרך, חקירה עצמית וכלים ליישום.
- מלחמת אחים: סדנא בנושא השפעת ההורים על מערכות היחסים בין האחים תוך כדי ליכוד התא המשפחתי.
- גדולים קטנים: סדנא בנושא התמודדות ההורים עם תופעות גיל ההתבגרות.
- הקן המתרוקן: סדנא בנושא השלב המשפחתי בו הילדים הבוגרים עוזבים את הבית, ופונים לחייהם הנפרדים.

אורנה חיונית בבית.

הסדנא "מלחמת אחים" נשמעת אולי מאיימת, אך היא מתמודדת עם אחת הבעיות הנפוצות שקיימות במשפחות - מערכות היחסים בין הילדים. המרצים ידברו עם העמיתים על האופן שבו הם כהורים יכולים להשפיע על מערכות היחסים בין הילדים תוך כדי לייכוד התא המשפחתי.

לקשיים הכרוכים בהתמודדות עם ילדים מתבגרים מנסה לענות הסדנא: "גדולים קטנים". הרחבת הידע

העמותות לקידום מקצועי חברתי מחפשות כל הזמן את הדרך להמשיך ולהשקיע בכם העמיתים והפעם: סדנאות בנושאים שונים של הורות הפונות לכולנו אשר חווים הורות בצורה זו או אחרת. מנכ"ל העמותות לקידום מקצועי, עו"ד אופיר אלק לעי אשר מוביל את הפרוייקט: "זו עוד אחת מהדוגמאות שבהן אנו מנסים לתת מענה לצרכים שעולים מן השטח. הורות היא נושא שנוגע כמעט לכולנו, בין אם אנחנו זוג צעיר שמתכנן להביא ילדים לעולם, בין אם אנחנו הורים לילדים מתבגרים שעושים לנו צרות ובין אם אנחנו הורים ותיקים שמתמודדים עם ילדים שעזבו את הבית ואפילו עם נכדים".

"חשוב לציין כי המטרה היא להקנות ארגזי כלים להימנעות עם הסוגיות והאתגרים הרבים שצצים מתוך קף תפקידים כהורים ולא לחנך אותם להתנהלות טובה יותר".

עו"ד אופיר אלקלעי, מנכ"ל העמותות לקידום מקצועי: "המטרה היא להקנות להורים ארגזי כלים להתמודדות ולא לחנך אותם להתנהלות טובה יותר"

בעמותות לקידום מקצועי: "הורות בימינו היא יותר ממקצוע וההורים של ימינו מתמודדים עם קשיים גדולים יותר מבבעבר. בעידן המודרני על כל ההתפתחויות הטכנולוגיות שבו ניכר כרוסם במעמדו וסמכותו של ההורה. הפערים הטכנולוגיים יוצרים תחושה של עליונות הילדים על פני ההורים וכפועל יוצא הורים רבים מרגישים חוסר אונים ותסכול.

העמותות לקידום מקצועי זיהו את הנושא. הורים רבים מגיעים לעבודה מוטרדים מאוד מהמתרחש בבית והדר בר משפיע על היכולת שלהם לתפקד. על כן, יזמנו את הסדנאות הללו שמתאימות לסוגיות והבעיות השונות איתן מתמודדים ההורים".

בעמותות מציינים כי הסדנאות הנ"ל אינן מוכות לגמול השתלמות, אך מרגישים כי מדובר בהשתלמות לנפש ומתן כלים אמיתיים ויעילים להורים. עו"ד אופיר אלקלעי: "לתפיסתנו, הפרוייקט יוצא לדרך כשירות לעמיתים והוא אינו בא על חשבון הסמינרים והקורסים שמתקיימים כרגיל".

אושרת חבר אזולאי, מנהלת תחום השכלה ולימודים בעמותות לקידום מקצועי: "הורות בימינו היא יותר ממקצוע וההורים מתמודדים עם קשיים גדולים יותר מבעבר"

הפרוייקט הוא תוצר של שיתוף פעולה עם מכון אדלר והוא מורכב מחמש סדנאות שונות שתעסוקנה כל אחת בהיבט מסוים של ההורות: זוגיות, סמכות, מערך כוח יחסים בתוך המשפחה, גיל ההתבגרות והתרוקנות הבית. ייחודיות הפרוייקט היא בכך שהוא מפרק את האלמנטים השונים של הורות ומאפשר לעמיתים להיחבר לחברים ולנושאים הספציפיים שמדברים אליהם או נוגעים לשלב שבו הם נמצאים.

מטרת הסדנא: "ילדים זה שמחה?!: היא להרגיש את חשיבות השמירה על הקשר הזוגי למען המשפחה כולה. בין נושאי הלימוד ניתן למצוא: שיפור התקשורת הבין זוגית והסובלנות ההדדית, חשיבות זמן האיכות הזוגי ליצירת הרמוניה משפחתית, כיצד ניתן לשמור על הגחלת במהלך השגרה השוחקת ועוד.

"ילד, אסור! ילד, מותר ומה שביניהם" היא סדנא להורים שתעסוק בנושא הסמכות בגיל הרך. ההורים הצעירים יוכלו להעשיר את ידיעותיהם בכל הקשור להצבת גבולות ולהפעלת סמכות תוך שמירה על

"משפיעים על מאות אלפים"

בכנס הסתדרות המעו"ף 2011 הציג היו"ר ארנון בר-דוד את הישגים הרבים בשנה החולפת, ביניהם, תופעת עובדי דור ב' ותוכנית ההבראה שלדבריו, אט אט יוצאות מהלקסיקון



עופר עיני יו"ר ההסתדרות

קת אודות קבלת החלטות. המסרים העיקריים שלו נעו בין חשיבה ארוכת טווח לבין התייחסות לכל המרביבים השונים של סוגיה.

שכר לסייעות על חצי שעת עבודה נוספת עם הילדים כחלק מתוכנית אופק חדש, ועוד הישגים רבים אחרים. בר-דוד לא שכה להודות לראשי הוועדים שעושים עבודת קודש והפציר בכולם כי מטרות רבות עוד לפנייהם: "הוועדים הם לב העבודה של ההסתדרות המעו"ף, שיתוף הפעולה איתכם והפציעילות שלכם מול המעסיקים הם חלק מרכזי מההתנהלות של הארגון שלנו". במהלך הכנס העביר ד"ר חיים שפירא הרצאה שנונה ומרתקת

★ "הסתדרות המעו"ף יכולה להשפיע על פרנסה של מאות אלפי אנשים, ועל כן, קבלת החלטות שלנו מכריעה ביותר. ב-4 השנים האחרונות יצרנו את הכוח והחשיבה הנכונה אל מול מהלכים גלובאליים במשק הישראלי", כך פתח, יו"ר ההסתדרות המעו"ף, ארנון בר-דוד את כנס הסתדרות המעו"ף לשנת 2011. במהלך הכנס הציג בר-דוד את ההישגים הרבים: בראשם, בלימת תופעות כמו עובדי דור ב' ותוכניות ההבראה. לטענתו, תוכנית ההבראה היא מילאחרת לפיטורין והורדת שכר וכיום כמעט ולא ניתן למצוא תוכניות כאלה בגופים החברים בהסתדרות המעו"ף. יתרה מזאת, ציין בר-דוד כי הארגון שבראשו הוא עומד פועל רבות לצרף אליו עוד ועוד מקומות עבודה שיצטרפו ל-250 אלף החברים הקיימים כיום בהסתדרות המעו"ף. לדבריו: "אני מזהה רצון של העובדים להתאגד לתוכנו". בהמשך דבריו הוא פרט חלק ניכר מן ההסכמים הרבים שנחתמו בשנה החולפת בחתיבות השונות. 31 הסכמים קיבוציים ארציים ועוד עשרות סיוכומים ייחודיים מול מעסיקים. תוספת שכר של 7.25% בכל מקומות העבודה, תוספת שכר למטפלות במעונות היום לגיל הרך מעבר להסכם הקיבוצי. חתימת הסכם לשמירת זכויות המצילים והטבת שכר למצילי דור ב'. 5% תוספת

הודעות לעמיתים

הצגת תעודת זהות

אנו מבקשים לשוב ולהביא לידיעתכם את חובת הצגת תעודת זהות עם תמונה בפני נציגי העמותה בעת הקליטה בסמינר, הליך זה נועד לוודא כי לא יהיה ניצול שלא כדין של זכויות עמית ביד אדם אחר. נודה לכם על הסובלנות וההבנה.

זכות הצביעה

עמית אשר לא מימש את זכותו בשנה החולפת יעמדו לרשותו 50% נוספים בשנה שלאחר מכן.

השתתפות בהרצאות

להזכרכם, השתתפות בכל ההרצאות בסמינר הינה חובה! תעודה/אישור השתתפות יונפקו, אך ורק לעמיתים אשר נכחו בכל מהלך ההרצאות בסמינר. אנא הקפידו להירשם אצל נציגי העמותה לפני כל הרצאה.

ביטולים

ניתן להזמין כרטיסי טיסה לסמינרים באילת במחירים מוזלים. כל שינוי או ביטול הזמנת טיסה לסמינרים תחויב בסך של 50 ש"ח בגין כל כרטיס.

גם לציבור החרדי

במסגרת הסמינרים, העמותות לקידום מקצועי, מבצעות פעילות ייחודית למגזר הדתי/חרדי וזאת במהלך כל השנה, בכל רחבי הארץ: אילת, ים המלח, חיפה ועוד. שאל את הנציג.

עופר עיני: "הביחד יוביל אותנו למחוזות בטוחים"

יו"ר ההסתדרות עופר עיני ניה היה אורח הכבוד בכנס הסתדרות המעו"ף. הוא ריתק את הקהל עם סיפורים והרביץ תורה בחברי הוועדים: "החוק שלנו הוא העבודה יחד ושיתוף הפעולה. בשעת מבחן אנחנו חייבים להיות ביחד והביחד הזה יוביל אותנו למחוזות בטוחים". עיני הדגיש כי בניגוד לאיגודי עובדים בעולם המערבי שהולכים וקטנים מידי שנה בשנה, בישראל המגמה היא הפוכה. מאז 2006 הצטרפו כ-30 אלף חברים להסתדרות כל שנה: "אנחנו מתקרבים ל-800 אלף איש, אין אף גוף עם כמות כה גדולה של חברים, אנחנו כוח הקנייה הכי חזק במדינת ישראל".

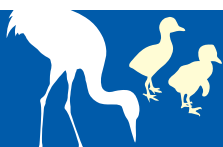
המספרים מדברים בעד עצמם

עשרות אלפי עמיתים בשנה שותפים להפכת ההשכלה של העמותות לקידום מקצועי

גם בתחום זה חלה עלייה משמעותית ובשנת 2010 יצאו מספר שיא של עשרות אלפי עמיתים. ניכר כי העמיתים נהנים מהשירות גם ברמה הטכנית. מבדיקה שנעשתה, נלמד כי זמן ההמתנה במוקדי השירות משתפר משנה לשנה וב-2010 הוא כבר ירד מתחת לדקות שיחה. בנוסף למספרים המדהימים, העמותות לקידום מקצועי חברתי קיבלו על פעילותם בשנת 2010 אישור ניהול תקין. דבר שמחזק מאוד את התחושה כי נעשית שם עבודה נהדרת.

בר-דוד הדגיש בדבריו כי העובדה שחברי הוועדים פועלים אל מול ראשי הרשויות בבקשה לפתוח קורסים ולאפשר יציאה של עמיתים ועמיתות לסמינרים היא חידוש מרענן: "ראש הרשות מצפה שראש הוועד יאבק מולו רק בנושא תנאים ושכר, פתאום הוא מגלה שישנם דברים חשובים אחרים ואפילו יותר". מלבד הקורסים ישנו נדבך נוסף, מרכזי לא פחות בפעילות של העמותות לקידום מקצועי והוא הסמינרים וההכשרות בבתי המלון.

★ אחד הנתונים הבולטים שנחשפו במהלך כנס הסתדרות המעו"ף לשנת 2011 הוא הכמות האדירה של עמיתים ועמיתות שלומדים כל שנה בקורסים שמציעות העמותות לקידום מקצועי חברתי. יו"ר ההסתדרות המעו"ף ארנון בר-דוד: "מאז שהתחלנו את המהלך של מהפכת ההשכלה אנחנו נמצאים במקום אחר לחלוטין. כיום, אחרי כמעט 4 שנים מאז החלה המהפכה, 25 אלף עמיתים בשנה לומדים ומשכילים".



חדש ישן בפרדס חנה

לפני כחצי שנה נבחר שמוליק נאג'ח לתפקיד יו"ר ועד העובדים של עיריית פרדס חנה. שמוליק ממשיך את המסורת ומעודד למידה בקרב העמיתים. בתקופה זו נפתחו קורסים רבים בנושאים מגוונים וההיענות גדולה.

מחשבים בכל מקום

בעידן בו המחשב הפך לכלי עבודה חיוני בכל תחומי החיים, רואים לנכון בעמותות לקידום מקצועי לאפשר לכל עמית גישה למחשב. בין אם על ידי הצעה לרכישת מחשב במחיר מסובסד או פתיחת קורסים להכרת המחשב. בימים אלו מתקיים קורס הכרת המחשב בעיריית ירושלים שם העמיתים מתנסים בהכרת מבנה המחשב ולומדים את תפעולו הבסיסי.

התקשורת פופולארית

במהלך השנה נערכים מאות קורסים במגוון נושאים ברחבי הארץ. מסתבר כי הנושא לו הביקוש הרב ביותר הוא התקשורת. בעמותות מציעים קורסים רבים העוסקים בכך. תקשורת בין-אישית ותקשורת ארגונית. כל אחד מהם מקנה למשתתפים את הבסיס לתקשורת האפקטיבית הן בחיים האישיים והן בעבודה.

לאן נוסעים העמיתים מאילת?

אילת נחשבת ליעד תיירותי מספר אחד בארץ. אבל לאן ייסעו אלה הגרים באילת? לים המלח. שתי קבוצות עמיתים מאילת השתתפו בסמינרים בים המלח במלונות קראון פלאזה ולאונרדו קלאב. אליהם הצטרף גם יו"ר הוועד משה אזולאי. כיבד בנוחותו, ראש העיר מאיר יצחק הלוי.



נהנים מכל רגע

מנהיגות, השפעה ושינוי

אלפי עובדי חינוך יצאו לסמינר ייעודי בנושא: "איש החינוך כמנהיג, משפיע וכיוצר שינוי"



חלוקת חדרים

כמידי שנה, בתחילת הקיץ מקיימים בעמותות לקידום מקצועי עי' חברתי שבוע שלם שכולו הצדעה לסקטור החינוך בישראל. גם הפעם יצאו אלפי עובדים לחמישה ימים מרוכזים ב-1600 חדרים שנחלקו בין 19 בתי מלון שונים באילת. בין משתתפי הסמינר היו עובדים רבים מסקטור החינוך ברשויות המקומיות, בהם מזכירות בתי ספר, סיעות בגני ילדים, אבות בית ועוד אנשי מקצוע רבים אחרים.

ארגון בר-דוד, יו"ר הסדרות המעו"ף מסביר מדוע העמותות לקידום מקצועי חברתי משקיעות בסקטור החינוך: "אנו רואים בקידום העובדים במערכת החינוך כמערך חיוני סוגיה מרכזית לקידום מם של העובדים מחד ולטובת הילדים מאידך".

את התכנים המקצועיים הובילו שוריה של מרצים בכירים מומחים בתחום החינוך בישראל. פרופ' עמוס רולידר, מומחה מוסמך בתחום מדעי ההתנהגות דיבר עם העמיתים על מערכת החינוך כמקדמת ומתקדמת. הוא הראה לעמיתים כיצד ליצור כלים לסביבה חינוכית אחידה, רגישה ויעילה על ידי איתור מוקד הקונפליקט, מציאת שיטות לפתרון והפיכתו להזדמנות מעצימה.

דע שנקלט מהסביבה דרך ה"מסננת" האישית שלנו והיא מצידה, מושפעת מהרקע החברתי שלנו.

דב גרגור, מרצה ומנחה בתחום חשיבה יצירתית באמצעות תורת הנומורולוגיה ריתק את העמיתים והעמיתות בהרצאה שעסקה בחשיבה מחוץ לקופסא. הוא עודד את אנשי החינוך לחשוב כי הבלתי אפשרי הוא אפשרי ונתן להם כלים לפתרון קונפליקטים בדרך יצירתית ובאמצעות פענוח כתבי וציורי ילדים.

אנשי החינוך הביעו שביעות רצון מהתכנים המקצועיים שהועברו בסמינר. מיכל קורסייה, יו"ר ועדת עמיתים והש' תלמויות בעיריית באר-שבע: "ההרצאות היו מעניינות, העובדים גילו בהם סקרנות ואף הרבו להשתתף. זוהי השנה הרביעית שאנחנו יוצאים לסמינר החינוך והפעם הוצאנו למעלה מ-100 איש".

"זהו הסמינר הרביעי ברציפות שבו אנו מרכזים את כל העובדים מסקטור החינוך, לא רק המורים, אלא גם את המעטפת החינוכית שמורכבת ממטפלות, סיעות, שרתים, מזכירות בבתי הספר ונותנים להם כלים להעצמה אישית בעבודה היומיומית", מספר עו"ד אופיר אלקלעי, מנכ"ל העמותות לקידום מקצועי. אלקלעי אף העביר במהלך הסמינר הרצאה אודות חידושים והתפתחויות בעמותות לקידום מקצועי ב-2011.

המשתתפים בסמינר החמיאו רבות לארגון המופתי של העמותות לקידום מקצועי. שלמה ביטון, סגן יו"ר ועד שירותי החינוך בעיריית ת"א אשר הוציא לסמינר כ-330 עובדים: "הארגון האדמיניסטרטיבי של הסמינר היה מושלם, ההסעות, חלוקת החדרים, הכל התנהל כשורה לשביעות רצון של העובדים".



ההשכלה הגיעה למצפה

במצפה רמון נהנים מפירות ההשכלה שמציעות העמותות לקידום מקצועי

לפחות ארבעה. לחמי טוענת כי עב' רה תקופה לא מובטלת לפני שהקורס סים הפכו להיות עניין שבשגרה: "בת' חילה לא הייתה מודעות גבוהה בקרב העמיתים ליציאה לקורסים ולכן לקח זמן מה עד אשר הצלחנו לפתוח אותם. אולם מהרגע שפתחנו את הקורס הרא' שון, העסק התחיל לרוץ".

הייחודיות של הקורסים שנפתחים גלומה בעובדה שמשתתפים בהם עור' ברים העוסקים בכל התחומים. כמו כן, אנשים שלא עובדים במועצה המקומית אשר נהנים אף הם מפירות ההשכלה שמגיעים ליישוב המרוחק.

במועצה המקומית בראשותה של הגברת' לאה לחמי, יו"ר ועד העובדים. בקורס פענוח ציורי ילדים משתתפות כ-13 סיעות גני ילדים ומעונות יום ובו הן עובדות הכשרה שתתרום באופן מע' שי לעבודה המקצועית שלהן. בקורסים תקשורת בין-אישית, פיתוח מצוינות ומבוא לפסיכולוגיה משתתפים למעלה מ-20 עמיתים שסופגים תכנים בנושאי חשיבה יצירתית והעצמה אישית.

המועצה המקומית מצפה רמון הצטר' פה לעמותות לקידום מקצועי לפני כח' מש שנים. משנת 2008 נפתחו כבר 11 קורסים ובקיץ הקרוב עתידים להיפתח

מי שחשב שקשיי המרחק ימנעו מהקורסים של העמותות לקידום מקצועי לצאת אל הדרך במצפה רמון - טעה. ממש בתקופה זו מתקיימים במק' ביל ארבעה קורסים במסגרת הלימודים לגמול א'. תקשורת בין-אישית, מבוא לפסיכולוגיה, פיתוח מצוינות ופענוח ציורי ילדים. פעילות כה ענפה שמת' קיימת בגוף קטן של כ-50 עמיתים.

מדובר בשיתוף פעולה מרובע, העמיר' תות לקידום מקצועי, מכללת "ידע" ומ' כללת "עתיד" ששולחות מרצים למצפה רמון על מנת לאפשר לעמיתים ללמוד באזור מגוריהם וכמובן ועד העובדים

הידעת?

היישוב מצפה רמון ממוקם בלב הר הנגב כ-80 ק"מ מדרום לבאר שבע

תושביו הראשונים של היישוב היו מקרב עולי צפון אפריקה ורומניה שהגיעו בתחילת שנות ה-60.

משנת 1990 עם קליטת העלייה מחבר העמים, עולה בהדרגה מספר התושבים במקום

גלאט בים המלח

העמותות לקידום מקצועי נענות לצרכי עובדות המגזר החרדי

כ-150 עמיתות מהמגזר החרדי, עובדות עיריית ירושלים, עזבו ל-4 ימים את מקום עבודתן והגיעו לים המלח לסמינר כשר גלאט לנשים בלבד. בין המש' תתפות היו סיעות בגני הילדים, מוזירות בבתי הספר וגם עובדות המנהל הכללי.

בעבר, יצאו עובדות העירייה מה' מגזר החרדי לבתי מלון מוגדרים וקבועים שיכלו לענות לדריש' תיהם המיוחדות. לפני כשנה הוע' לתה בקשה לגוון את היעדים וכך עלה, "לאונרדו ים המלח", כמלון שהפך לגלאט ויכול לתת את המ' ענה הדרוש לצרכים.

העמותות לקידום מקצועי הרי' מו את הכפפה ויחד עם גב' מילכה בקנרוט, האחראית על גני היל' דים באגף לחינוך חרדי בעיריית י-ם, הוציאו לפועל את הסמי' נה. "ההיענות הייתה גבוהה ביותר, ברגע האחרון קיבלנו בקשה מקבו' צת עובדות מעיריית בני ברק לה' צטרף לסמינר", מספרת, בקנרוט ומוסיפה: "הסמינר זכה לתהודה חיובית רחבה על ידי כול'".

הסמינר היה רווי בתכנים - החל מהרצאות בנושא תקשורת והעצ' מה נשית ועד סדנאות שונות בנו' שאי אומנות. בקנרוט: "אני רוצה להודות לעמותות לקידום מקצו' עי על ההיענות הרצינית והרגי' שה לכל הפניות והדרישות שלנו. חשוב להדגיש כי אילולא התאפי' שר לעובדות לצאת לסמינר גלאט לנשים בלבד, רובן הגדול לא היו מנצלות את הזכות שלהן באף דרך אחרת."

יצאו לדרך חדשה

חודש שיתוף הפעולה של המועצה המקומית עוספיה עם העמותות לקידום מקצועי

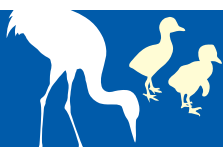


רש עם העמותות לקידום מקצועי, יוש' רו ההדורים ומתחילת שנת 2011 החלה פעילות מחודשת לקידום ההשכלה בק' רב עובדי המועצה.

סעיד מספרת כי המועצה מתכננת קורסים רבים אשר יוכרו לגמול השת' למות ועל ידי כך ליהנות מהאפשרויות הרבות שמציעות העמותות.

מם באופן אישי ופחות בעבודה שלהם". בעבר, פעילות העמותות לקידום מק' צועי מול עיריית עוספיה הגיעה למבוי סתום בשל מחלוקות בין שני הגופים. אולם, לאחר התפרקות העירייה והפי' כתה למועצה מקומית, החליטה הנהלת המועצה הנוכחית להשקיע רבות בקי' דום העובדים ועל כן נוצר קשר מחיר

38 עמיתים מהמועצה המקומית עוספיה יצאו לסמינר בן 4 ימים במלון "קיסר" שבאילת. מדובר בסמינר השני שנערך השנה, זאת לאחר שהמח' זור הראשון יצא בחודש מרץ. כותרת הסמינר הייתה: אימון אישי בחיים ובע' בודה. במהלכו, עברו העמיתים הרצאה שניתנה על ידי רוני המבורגר בנושא אימון אישי. כמו כן, הם השתתפו בסדנת חשיבה יצירתית אותה העביר המרצה והקוסם שגיב לב. גולת הכותרת של הסמינר הייתה ביום האחרון עם הרצאתה המאלפת של הנומרולוג, רב גרגור. יסמין סעיד, רכות כוח אדם וש' כר במועצה המקומית עוספיה, מסביר' רה מדוע נבחר דווקא נושא זה לסמינר: "אנחנו מעוניינים לפתח אצל העוב' דים מודעות אישית והכרה עצמית, דבר שלא כל כך מפותח במגזר הערבי. היה חשוב לנו שהנושא יעסוק בעמיתים עצ'



התרעננו בירושלים

כ-200 עובדי עיריית רעננה יצאו לסמינר תחת הכותרת: "כולנו יחד"



אורנית בראון

אורנית פורחת

★ וועד העובדים באורנית הוקם לראשונה רק בשנת 2008. אחת המטרות הראשונות שלו הייתה, הצטרפות לעמותות לקידום מקצועי. לאחר שהבינו בוועד את היתרונות הרבים הטמונים במהפכת ההשכלה הם הצטרפו לעמותות ועזרו דרו את העובדים לרכוש השכלה וידע. עובדי המועצה מוצפים בקורסי שמרחיבים את הידע האישי שלהם ואף משפרים את תנאי השכר. תכני הקורסים כולם נקבעים לאחר תיאום בין וועד העובדים, העמותות ובקשות העובדים.

רק לפני מספר חודשים הסתיימו קורסים באנגלית, גישור ועבודת צוות. בימים אלה העמיתים נמצאים בסיומו של קורס פיתוח מצוינות. בקיץ עתיד להתקיים קורס מרתון בן חמישה ימים שיעסוק כל כולו בלחץ ושחיקה. בספטמבר יפתחו שלושה קורסים נוספים: התמודדות עם ליי קווי למידה, איכות השירות ופענוח ציורי ילדים. הוועד מתכוון להמשיך את פתיחת הקורסים באורנית ומביע תקווה ורצון שחלק ניכר מעובדי המועצה ישלים את הזכאות לג' מול א' בהקדם.

פתיחת ההשכלה במועצה המקומית מתאפשרת בזכות שיתוף הפעולה לו זוכה ועד העובדים מראש המועצה ומנהל מחלקת החינוך שמקצים חדרים וכיתות בבתי הספר המקומיים לשם קיום הקורסים. יו"ר ועד העובדים במועצה, אורנית בראון: "רכישת ההשכלה הוא תורצאה של שיתוף הפעולה בין הנהלת הרשות, העמותות וועד העובדים".

הידעת?

ישוב קהילתי במחוז יהודה ושומרון. מקור השם אורנית הוא ביערות האורנים הנושקים לישוב לכל אורכו מצד מערב. נוסדה מתוקף החלטת ממשלה בתחילת שנות ה-80.



דוד יפרח

והעירייה – פרי נתיב סמנכ"ל מנהל ומי שאבי אנוש. בעקבות הפעילות הכרונו על שנת 2012 כשנת לימודים בכל האנפים. בכוונתנו להגביר בצורה משמעותית את מספר הקורסים שירחיבו את ההשכלה של העמיתים.

ב"יצירתיות בשירות – חשיבה אחרת", אותה העביר רפאל כהן. יפרח: "התגובות מצד העובדים היו מדהימות, כולם היו שבעי רצון. ההצלחה הזאת היא בעקבות שיתוף הפעולה בין כלל הגורמים, ועד העובדים, העמותות

★ "זהו המחזור הראשון מבין שניים ולאור העובדה שהוא זכה להצלחה מסחררת, אנחנו מצפים כי במחזור הבא ייצאו קרוב ל-400 עובדים, אמר דוד יפרח, יו"ר ועד העובדים של עיריית רעננה, והוסיף: "זהו השנה ה-5 שאנחנו מוציאים את העובדים לסמינרים ייעוץ דיים, דרך העמותות לקידום מקצועי ואני יכול לומר בלב שלם כי הוא היה הטוב ביותר מבין כולם".

אמנם מדובר היה בסמינר קצר, בן יומיים בלבד, אך עובדי עיריית רעננה ניצלו את הזמן עד תום. בדרך לירושלים הם עצרו ביער בן-שמן לפעילות אוטו-דור אתגרית. אחר הצהריים כשהגיעו למלון "קראון פלאזה", הם שמעו הרצאה מרתקת מפיו של עופר בן-דוד שנושאה היה "הבלתי אפשרי הוא אפשרי". בן-דוד הינו יועץ אישי שעוסק בספורט אתגרית למרות מגבלות פיזיות שונות.

את ארוחת הערב החגיגית כיבדו בנוכחותם, ראש עיריית רעננה נחום חופרי, סגני ראש העיר, יואל אזרזר ואיתן גינצבורג, המנכ"ל אבי לאופר וכמה מחברי המועצה. ביום השני בשעות הבוקר קיבלו העמיתים הרצאה שעסקה



העמיתים מתרגלים תקשורת בין-אישית

הקורסים הגיעו גם לגבעה

לראשונה: שני קורסים של העמותות לקידום מקצועי בגבעת שמואל

מירקו: "אני אישית מאמינה גדולה בכל נושא ההשכלה. מעבר לכך שמי דובר בשיפור תנאי השכר של העובדים, יש בכך גם הרחבת הידע והאופקים של העמיתים, לאו דווקא במקצוע שלהם. אני מרמה את הפעילות הזו לרציצה למרחקים ארוכים – בהמשך הדרך ההשכלה תקל על העובדים בהתקדמות מקצועית, בחיים האישיים וגם ביציאה ללימודים במוסדות להשכלה גבוהה – ידע שווה כוח".

יו"ר ועד העובדים בעירייה, שלי מירקו: "הבטחתי לעובדים כי זו תחילת הדרך. בכוונתנו להמשיך ולפתוח קורסים נוספים והמטרה היא שתוך שנה עד שנתיים רוב העמיתים יסיימו את גמול א". יריית הפתיחה של מהפכת ההשכלה שהגיעה לגבעת שמואל הייתה בדמות שני קורסים בנושא תקשורת בין אישית שהתקיימו בשני מקומות במקביל. הסיבה לכך היא הביקוש הגבוה, קרוב ל-50 עובדים שמאיישים את שתי הכיתות.

★ עובדי עיריית גבעת שמואל חברים בעמותות לקידום מקצועי עי חברתי שנים רבות. הם משתתפים באופן תדיר בקורסים שהעמותות מציעות. אולם רק לאחרונה השכילו ועד העובדים בעיר, העמותות והנהלת העירייה להביא את הקורסים באופן ממשי לעיר עצמה. לפני כן, נאלצו העמיתים להירשם וללמוד במכללות בערים השוכנות על מנת להרחיב את השכלתם ולזכות בשעות הגמול.

העמותות מקדמות את המגזר הערבי

בתפריט: השכלה, מנהיגות וזכויות עובדים



נצרת שהשתתף בכנס מביע את שביי עות רצונו: "אני חושב שהכנס היה מור צלח ביותר בדגש על המידע שקיבלנו בנושא הסכמי השכר וההרצאה שעסקה בנושא ההשכלה כמכלול. חשוב מאוד להפנים כי ההשכלה אינה נגמרת בנר כחות בסדנאות והשתלמות היא משפיעה על העובד בכל החזיתות, במשפחה, בעבודה ובשכר".

אחמד ג'בארין, חבר ועד העובדים ומנהל מחלקת האחזקה בעיריית נצרת מסביר כי החשיבות של הכנס היא בעצם קיומו: "הכנס מעודד את הוועדים ליטול יוזמה, לקדם פעילות ולסחוף אחריהם את העובדים להצטרף לקורסי ולהשתלמויות. הפעילות של העמותות היא הרווח של כולם, של העובדים שמתמקצים, מרחיבים את הידע ומשפרים את תנאי השכר ומנגד, המעסיקים שמקבלים עובדים טובים יותר, מרוצים יותר שיוצרים יותר".

"אנחנו נמצאים בתקופה שבה אנו מרגישים קפיצת מדרגה משמעותית בפעילות ההשכלה וההשתלמויות. הכנס הזה בהחלט השיג את המטרות שלו, למדנו הרבה דברים חדשים. העובדים שהעמותה נותנת סבסוד לקורסים מקנה לנו כוח אדיר להגדיל את ההשקעה בתפוח של העמיתים", מסביר רמזי אסלאן, יו"ר ועד העובדים במועצה המקומית מע'אר.

פה במקומות כמו, נצרת, טמרה, מע'אר וכאבול", מספר, עו"ד אופיר אלקלעי, מנכ"ל העמותות לקידום מקצועי "הסקטור הערבי בעמותות עשה התקדמות מרשימה מאוד באופי ואינטנסיביות הפעילות. בשנים האחרונות אנו עדים לרשויות רבות שמקיימות סמינרים ייחודיים וייעודיים. פרויקט ההשכלה מתקיים במספר רב של רשויות שבהן ראשי הרשויות, המנכ"לים ומנהלי כוח האדם מעוררים את העובדים להרחיב השכלתם ולהעמיק את הידע והמקצועיות שלהם. אני מכבד, מוקיר ומעריך את הרצינות של אלה המעוררים את העובדים ללמוד".

הכנס שהיה הראשון מסוגו יצר שיח ושיח בין הגורמים השונים. בעקבותיו אף הוחלט בעמותות לקידום מקצועי, לפתוח קורסים לפיתוח מנהיגות בכל רחבי הארץ. קורסים ייעודיים למגזר הערבי שיינתנו מענה לאתגרים הרבים איתם מתמודדים ישובים ערביים וינתנו את הכלים להובלת רשויות שונות מצאות במשבר.

ד"ר נגיב סעב, מרצה בעמותות ויו"ר מכללת אל-הודא העביר הרצאה אודות קידום ההשכלה במגזר הערבי בפרט ובארץ בכלל: השכלתה על קידומו של הפרט במקום עבודתו וכי צד היא באה לידי ביטוי בחיי היומיום. האלד עטיה, יו"ר ועד עובדי עיריית

כנס ועדי העובדים של המגזר הערבי התקיים לאחרונה במלון ליאונרדו פלאזה בטבריה. כ-300 ראשי ערים ומועצות, יושבי ראש, חברי ועדים, גזברים, מנהלי כוח אדם וראשי מרחבים בהסתדרות התכנסו כדי לשמוע על פיתוח מנהיגות, קידום ההשכלה וזכויות עובדים. מדובר ביוזמה של העמותות לקידום מקצועי מתוך מטרה לחזק ולתת כלים למגזר הערבי. יו"ר הסתדרות המעו"ף ארנון בר-דוד שהרצה בכנס על היכולת להנהיג ולהשפיע במסגרות שונות של עובדים מאורגנת הסביר את כותרת הכנס - פיתוח מנהיגות: "החברה הערבית מתמודדת עם סוגיות ודילמות מיוחדות ומורכבות ולכן נדרשת מנהיגות מסוג אחר. מנהיגות שיכולה להוביל שינוי תוך התייחסות להיבטים מסורתיים ייחודיים לחברה הערבית".

בר-דוד שאף דיבר בכנס על סוגיות מעולם העבודה בישראל בכלל ובמגזר הערבי בפרט טען כי משבר השכר שהיה ברשויות הערביות ב-2008 כמעט ונאלץ מלינות שכר וגם בהן ההסתדרות מטפלת ומשקיעה מאמצים להגעה לפיתרון. "בסקטור הערבי יש רצון אדיר ללמוד, אנחנו עדים לראשי ערים וראשי מועצות שמעוררים את העובדים לרכוש השכלה ולראיה הפעילות הענ-

נושאים עמוק

במלון ריאל גארדן באילת נערכה סדנה בנושא דמיון מודרך והפגת מתחים. העמיתים נפרדו למספר שעות מהעיסוק בטרדות היומיום ותרגלו מדיטציה, הרפיה ועיקר השתמשו בדמיון מודרך. הכל בניסיון לקחת שליטה על חייהם, על התחושות, הרגשות והמחשבות שלהם. מתוך האמונה כי עובד רגוע יגיע לתוצאות טובות יותר.

שוק ההון

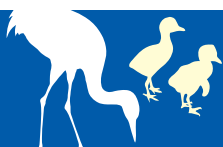
עמיתות באר טוביה הגיעו למלון דן כרמל חיפה לסמינר בן 5 ימים. יו"ר הוועד הנמרצת, הגברת אתי אליהו, ראתה לנכון כי חלק מתכני ההרצאה יעסקו בנושא שוק ההון. מתוך ידיעה כי רוב העובדות לא מודעות למשמעות מושגים כמו: כלים פיננסיים, אג"ח, מניות, קרנות ואמנות ועוד.

עם האוכל בא התיאבון

לפני כשנה יצאו עמיתים עיריית עכו לסמינר, אחרי שנים רבות שלא התאפשר להם, ליהנות מהיתרונות שמקנה החברות בעמותות לקידום מקצועי. הסמינר היה הצלחה. וכמו שכולם יודעים - עם האוכל בא התיאבון. בחודש האחרון השתתפו העמיתים מעכו בסמינר ייעודי בנושא התמודדות עם לחץ ושחיקה במלון הנסיכה.

מיומנויות גישור

למלון לגונה באילת הגיעו עמיתים מאור יהודה על מנת ללמוד על כלים ועל מיומנויות גישור. הגישור הינו תחום שצמח ומשגשג בשנים האחרונות כגישה לניהול ופתרון סכסוכים. בעמותות בחרו לחשוף את העמיתים לנושא זה על מנת שיוכלו ליישם זאת בחיים.



מחשב לכל עמית!

לאור ההצלחה של פרויקט "מחשב לכל עמית", העמותות לקידום מקצועי חברתי משרגות את המבצע ומציעות מחשב מתקדם במחיר מוזל



העמותות לקידום מקצועי חברתי ממשיכות להשקיע בהשכלה ובידע של העמיתים. לאחר שבשנה שעברה נחל פרויקט "מחשב לכל עמית" הצלחה מסחררת, החליטו בעמיתות להמשיך במבצע. בדומה לשנה שעברה, יוכלו העמיתים לרכוש מחשב החל מ־1368 ש"ח במקום 2000 ש"ח. יתרה מזאת, לאור בקשות שהועלו לדגמי מחשב בפורמט גדול יותר, הסיבה ניתן יהיה לרכוש מחשב נייד מתקדם מסוג HP620 במחיר חסר תקדים החל מ־1990 ש"ח במקום 2490 ש"ח. עמיתים שלומדים במסגרת "מהפכת ההשכלה" זכאים לקבל סבסוד נוסף של 300 ש"ח ברכישת כל אחד מהמחשבים.

מי זכאי להשתתף במבצע?

כל עמית החבר בעמותות לקידום מקצועי חברתי זכאי לרכוש מחשב נייד, בהצגת מודעת המבצע המופיעה בעיתון זה ובהצגת תעודת זהות. ניתן לקנות, אך ורק מחשב אחד. סבסוד נוסף של 300 ש"ח יינתן לעמיתים שלומדים בקורסים של העמותות לקידום מקצועי.

היכן ניתן לרכוש את המחשב?

העמיתים יכולים לרכוש את המחשב בכל אחד מסניפי רשת עולם הקולנוע, הפרוסים מקריית-שמונה ועד אילת, בהתאם לרשימת הסניפים המופיעה בעמוד זה.

מהו תוקף המבצע?

מבצע "מחשב לכל עמית" יחל

ב-15.9.2011 ויסתיים ב-15.9.2012.

למי עליו לפנות בכל שאלה?

העמותות לקידום מקצועי חברתי ישמחו לסייע ולענות לכל שאלה במידה קוד ההזמנות 126-700-1-700.

מהירו וממשו זכאותכם למחשב נייד מתקדם במחיר מוזל



HP620

רשימת סניפי רשת חנויות - עולם הקולנוע

SAMSUNG N150

מסך: 15.6" LED HD 1366x768
מצלמה מובנית: 0.3mp
מעבד: Intel® Pentium® Processor T4500 (1M Cache, 2.30 GHz, 800 MHz FSB)
זיכרון: 3GB DDR-3 1333Mhz
דיסק: 320GB 5400RPM SATA
מערכת הפעלה: Win 7 Premium 32bit
סוללה: 6-Cell Lithium-ion upto 3.8h
בונן: DVD/CD Dual Layer
כרטיס מסך חיצוני: ללא
תקשורת אלחוטית: 802.11b/g/n
כרטיס קול: Hi-Definition (HD) Audio
משקל: 2.7 ק"ג
אחריות: שנה, שליחים בינלאומית ע"י HP ישראל
חיבורים: VGA, RJ45(LAN), MIC, SPK, 3xUSB, Card reader, HDMI

סניף	כתובת
אילת	חטיבת גולני 40/8 מרכז "שמי-בר"
אשדוד	דרך מנחם בגין, מרכז צימר חנות 23
באר-שבע	הנגרים 1 (מול תחנת הקמח)
ביל"ו	בילו סנטר, קרית עקרון
הרצליה	משכית 27
חיפה	שד' ההסתדרות 58 (מול לב המפרץ)
ירושלים	רח' פועלי צדק 2, תלפיותה
כרמיאל	רח' החרושת 35 אזה"ת כרמיאל
נצרת עילית	מתחם דודג' סנטר נצרת עילית
פתח-תקוה	גליס 40, א.ת. סגולה.
עפולה	מתחם עמק סנטר (צמוד לארומה)
נתניה	גיבורי ישראל 22
ראשון לציון	רח' ילדי טהרן 12
תל-אביב	יגאל אלון 126
קריית שמונה	מתחם הכי זול איזור תעשייה דרומי

מסך: 15.1" LED WSVGA 1024x600
מעבד: Intel Atom N450 (1.66GHz, 512KB Cache)
זיכרון: 1GB DDR2 800MHz (1x1GB)
דיסק קשיח: 250GB/5400RPM
מערכת הפעלה: Windows 7 Starter Edition
מעבד: Intel GMA3150 - Shared memory
כרטיס קול: HD (High Definition) Audio with SRS 3D
כרטיס רשת: 10/100
כרטיס רשת אלחוטי: 802.11 b/g/n
בלוטות: קצב העברה משופר + Bluetooth
מצלמה מובנית: קיים • כניסות ויציאות: 2.1
אוזניות, כניסת מיקרופון, מיקרופון מובנה •
חריצי USB: 3xUSB2.0 - Sleep-and-charge
קורא כרטיסים: SD, SDHC, SDXC
מקלדת: 84 מקשים • אמצעי הצבעה: MMC
משטח מגע כולל גלילי Multitouch • נעילה: חריץ למנעול Kensington
ספק כוח: 40 Watt • סוללה: 6 תאים
מימדים במ"מ: 188.0 x 25.3 x 34.7
משקל: 1.24 ק"ג • מערכת הפעלה: Microsoft Windows 7 Starter Edition
אחריות: שנה

"להיות פירושו להשתנות, להשתנות פירושו לגדול, לגדול פירושו ללמוד ולבנות את עצמך עד אין סוף..."

הנרי ברגסון

העמותות לקידום מקצועי חברתי מזמינות אתכם להירשם לאחד מעשרות הקורסים המוכרים לגמול א' המתקיימים בכל אזורי הארץ ובסמוך למקום עבודתכם

אזור השרון

נושא הקורס	מס' קורס	תאריך פתיחה	שעות לגמול	עלות	
נתניה					
*התמודדות עם ליקויי למידה	4883	23.10.11	60	228 ₪	
קבלת החלטות	4884	6.11.11	40	152 ₪	
יחסי עבודה ודיני עבודה	4885	9.11.11	50	190 ₪	
לחץ ושחיקה	4887	4.12.11	40	152 ₪	
ניהול משאבי אנוש	4886	7.12.11	50	190 ₪	
עבודת צוות	4816	26.10.11	60	228 ₪	טייבה
יחסי עבודה ודיני עבודה	4532	5.10.11	50	190 ₪	בנימינה
עבודת צוות	4533	7.12.11	50	190 ₪	

אזור השפלה

נושא הקורס	מס' קורס	תאריך פתיחה	שעות לגמול	עלות	
תל אביב					
שיפור השירות וניהול איכות מצוינות שיפור השירות וניהול	4627	26.10.11	40	152 ₪	
יישומי מחשב	4709	12.12.11	100	380 ₪	
אסרטיביות	4898	23.10.11	100	380 ₪	
מבוא לפסיכולוגיה	4899	24.10.11	40	152 ₪	
שוק ההון	4900	6.11.11	60	228 ₪	
עיבוד תמלילים	4901	23.11.11	40	152 ₪	
שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית	4902	5.12.11	40	152 ₪	
מבוא למינהל ציבורי	4903	12.12.11	40	152 ₪	
ראשון לציון					
לחץ ושחיקה	4708	25.10.11	60	228 ₪	
ניהול זמן	4888	27.11.11	40	152 ₪	
מבוא לפסיכולוגיה	4889	30.11.11	40	152 ₪	
אנגלית מתחילים	4890	6.12.11	60	228 ₪	
באר יעקב					
אנגלית מתחילים	4878	3.10.11	80	304 ₪	

*לסייעות בלבד
** לעוסקים בתחום בלבד

אזור אילת

נושא הקורס	מס' קורס	תאריך פתיחה	שעות לגמול	עלות למש"ת	
אילת					
ניהול פרויקטים	4698	20.12.11	90	342 ₪	

אזור ירושלים

נושא הקורס	מס' קורס	תאריך פתיחה	שעות לגמול	עלות	
ירושלים					
יחסי עבודה ודיני עבודה	4879	24.10.11	50	190 ₪	
שיפור השירות וניהול	4880	15.11.11	50	190 ₪	
ניהול משא ומתן	4881	23.11.11	40	152 ₪	
ניהול משאבי אנוש	4882	15.12.11	40	152 ₪	

אזור דרום

נושא הקורס	מס' קורס	תאריך פתיחה	שעות לגמול	עלות	
ערד					
גישור	4891	25.10.11	40	152 ₪	
שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית	4892	8.12.11	40	152 ₪	
ניהול משא ומתן	4894	2.10.11	60	228 ₪	
יחסי עבודה ודיני עבודה	4800	4.10.11	60	228 ₪	
אינטליגנציה רגשית	4801	17.10.11	40	152 ₪	
שיפור השירות וניהול	4895	24.10.11	100	380 ₪	

אזור הצפון

נושא הקורס	מס' קורס	תאריך פתיחה	שעות לגמול	עלות	
שלומי					
איכות מצוינות שיפור השירות וניהול	4896	28.11.11	40	152 ₪	
שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית	4897	14.12.11	40	152 ₪	
*התמודדות עם ליקויי למידה	4133	9.11.11	60	228 ₪	
קריית ביאליק					
גישור	4651	21.11.11	40	152 ₪	
עבודת צוות	4809	5.12.11	50	190 ₪	
קריית טבעון					
בניית מצגות מתחילים	4814	3.10.11	40	152 ₪	
WORD מתקדמים	4813	6.10.11	40	152 ₪	
צפת					
שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית	4524	15.11.11	40	152 ₪	
ניר העמק					
אנגלית מתחילים	4619	2.11.11	80	304 ₪	
מטולה					
שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית	4825	8.11.11	40	152 ₪	
כרמיאל					
שיפור השירות	4823	23.10.11	40	152 ₪	
אקסל מתחילים	4824	25.10.11	40	152 ₪	
גישור	4873	2.11.11	40	152 ₪	
טבריה					
שולחן עבודה ומעבד תמלילים	4874	20.11.11	40	152 ₪	
קבלת החלטות	4875	5.12.11	40	152 ₪	

קיום הקורס מותנה במינימום 20 משתתפים. המחירים לעמית ב-100% משרה החבר ב-2 עמותות. התשלום ע"י העמית יבוצע במכללה. ההשתתפות בקורס מותנית בתשלום מראש. העמותה משאירה לעצמה את הזכות לשנות את מועד הקורס במידת הצורך באמצעות הודעה טלפונית/הודעת sms. הפיקוח על הקורסים כפוף לנהלי משרד החינוך || פניות ובקשות להקלות בנושא העדרויות או איחורים אינן מתקבלות בעמותה

זהו מדגם בלבד. ההרשמה לקורסים הינה בנוסף למימוש הזכאות בסמינרים בבתי המלון. להרשמה ומידע יש לפנות למרכז המידע והרישום

בטלפון: 1-700-700-126 ובאתר האינטרנט: www.amitnet.co.il

סמינרים ספטמבר-אוקטובר

הרודס תל אביב
22-24.9



נושא הסמינר:
מוטיבציה במעגלי החיים
*340 שח עמית 1340 שח בלווה

קיסר אילת
24-27.9



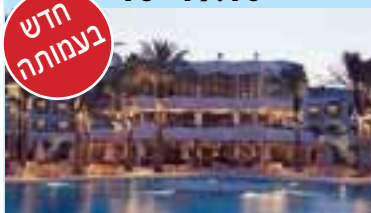
נושא הסמינר:
המשפחה כארגון כלכלי
*0 שח לעמית 990 שח בלווה

דניאל ים המלח
18-21.9



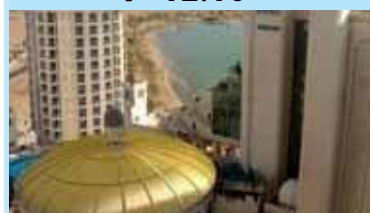
נושא הסמינר:
מניהול זמן לניהול עצמי
*30 שח עמית 1030 שח בלווה

חוף גיא טבריה
16-19.10



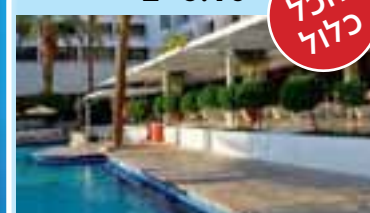
נושא הסמינר:
ניהול פתרון קונפליקטים
*550 שח עמית 1550 שח בלווה

הרודס בוטיק אילת
9-12.10



נושא הסמינר:
ניהול משא ומתן
*150 שח עמית 1150 שח בלווה

לגונה אילת
2-6.10



נושא הסמינר:
חשיבה יצרתית
*340 שח עמית 1340 שח בלווה

רימונים ים המלח
30-1.11



נושא הסמינר:
'חסי' עבודה ודיני עבודה
240 שח עמית 740 שח בלווה

סמינר ייעודי
לעובדי עמידר,
רישום בארגון העובדים

ציבור דתי/חרדי
מגוון סמינרים בתכנים
מותאמים
שאלו את הנציג

אל תיסע קח טיסה!

העמותות לקידום מקצועי וחברתי מציעות לך טיסות
במחירים מסובסדים החל מ-140 ₪ לעמית, מותנה בהזמנת סמינר (המחירים לאדם לכיוון)

המחירים מתייחסים לעמית ב-100% משרה, על בסיס חצי פנסיון אלא אם צוין אחרת | * במימוש מלא של הזכויות | זהו מדגם בלבד. לסמינרים נוספים יש לפנות למרכז המידע והרישום | ט.ל.ח

www.amitnet.co.il | 1700-700-126



הסדנא כוללת
4 מפגשים
מחיר עמית 80 ₪
מחיר נלווה 200 ₪

העמותה לקידום מקצועי בשיתוף מכון אדלר
יוצאת בפרוייקט חדש בפריסה ארצית

הורים זה לא משחק ילדים

הם נכנסים לחיינו בסערה, משנים לחלוטין את כל מה שחשבנו, הרגשנו או ידענו.
הילדים שלנו הם המקור לאושר, גאווה והנאה בחיינו, אבל גם ללא מעט לבטים,
מכשולים, קשיים והתמודדויות לא פשוטות לאורך השנים.

התמודדות נכונה עם השינויים והתמורות הללו מאפשרים לנו לגדל את ילדינו ולגדול יחד איתם

12/10/17 לקחת חלק ב302 סדנאות החצלות שלנו:

"היקן המכין"

סדנא בנושא השלב המשפחתי
בו הילדים הבוגרים עוזבים את
הבית, ופונים לחייהם הנפרדים

ילד, אסור!
ילד, מומך ומה לביןיהם

סדנא להורים בנושא הסמכות
ההורית בגיל הרך, חקירה עצמית
וכלים ליישום

"ג'וליאן קטנים"
גיל ההתבגרות

סדנא בנושא התמודדות ההורים
עם תופעות גיל ההתבגרות

"מריבות בין אחים"

סדנא בנושא השפעת ההורים
על מערכות היחסים בין האחים
תוך כדי ליכוד התא המשפחתי

"ילדים זה לא מה?!"

סדנא המדגישה את חשיבות
השמירה על הקשר הזוגי
למען המשפחה כולה

חפשו אותנו





מה המקצוע שלכם? קודם כל: הורים

והמטרות הושגו באופן המיטבי.

7 חוזה (בלתי כתוב)

הכולל מחויבות של כל צד והגדרת תפקיד ומערכת ציפיות ברורה – ההתחייבות ההורית, שאין ממנה פטור, היא לדאוג לרווחתו ושלומו של הילד באופן שיבטיח את גדילתו וחינוכו לכדי מיצוי הפוטנציאל הגלום בו. חובת ההורים היא גם להגדיר לילד את תפקידו, מחויבויותיו והציפיות ממנו, כך שסיכוייו להצליח יהיו מקסימאליים והוא לא יחוזה הפתעה ודרישות "נשלפות" ללא כל הכנה מוקדמת, דבר שעלול להביא לכישלון ידוע מראש של הילד בהתמודדות עם האתגרים "שנש" לפו" על ידי ההורים.

8 מסלול התקדמות מלמטה למעלה

אין מקום לקיצורי דרך וכל "קומבינה" סר-פה להיחשף. ההורה, כאיש המקצוע במקום עבודתו, מתחיל את עבודתו מלמטה – מעיסוק בפרטים הקטנים, לעיתים הסיזיפיים, בהנחיה צמודה ובקרה מלאה על ילדיו. אט אט, עם גדילת הילדים ועם עבודת הורות נכונה ויעילה, יכול ההורה לעלות ולטפס מעלה ולבסס את הקשר עם ילדיו על מערכת יציבה של הפנמה, עצמאות ולקחת אחריות.

9 מערך השתלמויות לאורך שנים

במלאכת ההורות כמו בכל מקצוע אחר, קיימת חשיבות גדולה להתחדשות, להתרעננות, לקבלת ייעוץ ממוקד לאורך הדרך. שינויים טכנו-לוגיים, חברתיים ואחרים מציבים בפני ההורה אתגרים שעליו ללמוד להכירם בכדי להתמודד עימם בהצלחה ואין הוא יכול להישאר מאחור בתפיסותיו החינוכיות ועם הכלים הפרקטיים הראשוניים בלבד.

10 הגעה ונוכחות סדירים

בהורות כבכל מקצוע אחר נוכחות חלקית במקום העבודה אינה מספקת ודרושה הגעה / נוכחות סדירה בחייהם של הילדים. כל ניסיון לחינוך מרחוק, כמו גם ניסיון לנהל עובדים מרחוק, נדון לכישלון חרוץ. אין תחליף לנוכחות של הורה רואג ומיומן הרואה את ילדיו בנקודות הימיום השוטפות והמנצל מצבים מזדמנים טבעיים על מנת להקנות לילדיו ערכים, מיומנויות, ידע ותבונה.



הכותב הוא: מרצה בעמותות לקידום מקצועי, אבא לשלושה, מומחה מוסמך בניתוח התנהגות, ראש המכון לחקר ולמינוע של קשיי התנהגות ילדים בסביבות חינוכיות ומנחה הרצאות וסדנאות בנושאי חינוך במכללה האקדמית עמר יזרעאל.

האם אתם חושבים שכל מה שצריך כדי להיות הורים זה מסירות, סבלנות ואהבה? פרופ' עמוס רולידר טוען שכל זה מאוד חשוב, אבל חמש לא מספיק. לדעתו, הורות היא מקצוע וככזה, הוא מצריך הכשרה, למידה וגם השתלמויות – מידי פעם



היכולת והצורך לקבוע מה מותר ומה אסור, מה נכון ומה לא נכון, מה מקובל ומה לא מקובל.

3 יחסי יראה וכבוד

מקצוע ההורות כמו כל מקצוע אחר כרו לל היררכיה ומחייב שמירה על יחסי יראה וכבוד הדדיים. היכולת, מצד אחד, לכבד את הילדים ומן הצד שני לפעול למען קבלת יחס של יראת כבוד מצד הילדים.

4 עמידה רגועה במצבים קשים

המוטו בבסיס התפיסה של "התפקיד מחייב" נכון גם (ואולי בעיקר) להתמודדות ההורים עם סיטואציות חינוכיות מאתגרות. כמו במקום העבודה מחוץ לבית, היכולת לשמור על תגובה מבוקרת, רגועה ואחראית גם כאשר התסכול, הקושי והמצוקה גדולים, הינה הכרחית.

5 עבודה משותפת ותיאום

היכולת "לקשור קצוות" ולדאוג לתמיכה הדדית ולשיתוף פעולה בין כל הגורמים המשמיעי תיים בסביבות הילד השונות ובכללן בני הזוג, סבא וסבתא ובעיקר מערכות החינוך.

6 מכוונות מטרה, עקביות ואורך רוח

היכולת להמשיך במשימת החינוך גם בעיתות משבר ורגעי שפל נקודתיים והיכולת לא לסגת לפני שמוצו כל המהלכים, המלאכה הושלמה

מאת: פרופ' עמוס רולידר

ההגדרה המילונית למונח "מקצוע" הינה: "תחום או פעילות שאדם מתמחה בו, הדורש הכשרה מקצועית, ייחודית ונרחבת". האם הורות עונה להגדרה זו? או שאולי הורות היא למעשה רק "עיסוק" המוגדר במילון כ"פעילות שאינה דורשת הכשרה מקצועית וייחודית"?

יש הטוענים, מחר, שכל הדרוש להורה בכדי לגדל את ילדיו ולחנכם לערכים הם אהבה, מסיירות, אורך רוח וסבלנות. מאידך, יש אחרים, אשר אני נמנה עליהם, הטוענים כי כל התכונות החשובות הללו הינן הכרחיות, אך אינן מספיקות. הורות היא מקצוע במלוא מובן המילה והמשמעות. לפי כך, הורות דורשת רכישת תהליכי הכשרה ולמידה. אם נרד לעומקה של הטענה כי הורות היא מקצוע, ייתכן ונופתע מעוצמת נכונותה וממשמעויותיה החינוכיות והפרקטיות – הורות היא מקצוע המבוסס על אינטראקציות המחייבות ידע ומיומנויות ייחודיים בדומה לנדרש בתפקודו המקצועי מחוץ לבית ומן הראוי כי נתייחס להורות באותה מידת רצינות בה אנו מתייחסים אל מקום העבודה שלנו. להלן 10 סיבות לכך שהורות היא מקצוע:

1 החלטות המבוססות על ידע

לא משנה עד כמה אנחנו הורים נפלאים ואוהבים, הורות מחייבת למידה המביאה בעקבותיה החלטות המבוססות על הבנה וידע בעקרונות התנהגות ולא רק על רגש טבעי ואינסטינקט טים המובילים בדרך כלל לתגובה הורית שגויה. רוב ההורים נוטים באופן אינסטינקטיבי, להפסיק במהירות האפשרית ולעיתים בכל מחיר את סביבתם, מצוקתם, תסכולם של ילדיהם, גם בעיתות בהן הילדים הרכים בשנים צריכים למצוא בעצמם את דרכם לניהול מצבי הקושי והתמודדות עם מצבים מורכבים שמזמנים להם חיים.

דוגמה טובה לכך היא המצבים בהם ילדנו הקט בוכה בכי תמרורים ונסער כאשר אנחנו נפרדים ממנו בבוקר בגן. לכן אנחנו ניגשים להרגיע ונשארים איתו עוד קצת. מעטים מאיתנו יודעים כי תגובתנו זו בתזמון הזה הנה תגובה שגויה שאינה תורמת ואף מעכבת את רכישת מיומנות ההתגברות על תסכול וקושי. חשוב יותר, לא לפספס ולא לקחת זאת כמובן מאליו כאשר יום אחד הוא נפרד יפה ואומר שלום – יש לפרגן לו ולשבח.

2 מסגרות וגבולות

הורות כמו כל מקצוע אחר מחייבת יציבה של כללים ויכולת שמירה עליהם, מסגרות וגבולות הנוגעות לסדרי ההתנהלות המשפחתית, כגון

"רוצה לראות השכלה בכל מקום"

ארנון בר-דוד, יו"ר הסתדרות המעו"ף בשיחה על מהפכת
ההשכלה בעמותות לקידום מקצועי, על פרויקט הורים
זה לא משחק ילדים ועל מאבקים ציבוריים

תח את נושא ההורות כיוון שהוא שייך לכולם, הגענו גם למסקנה שצריך לפתוח סדנאות בנושאים שונים. ההורים הצעירים צריכים להתמודד עם הגיל הרך, ההורים היותר ותיקים צריכים להתמודד עם סוגיות של ילדים מתבגרים והמבוגרים שבינינו כבר מתמודדים עם ילדים שעזבו את הבית והקימו משפחות משלהם.

האם לדעתך הורות זה מקצוע?

לא רק שהורות זה מקצוע, ההורות זה אולי המקצוע החשוב והמורכב מכולם. זהו אולי המקצוע היחיד שאין לו הכשרה פורמאלית. אז נכון שאנחנו לא מצפים שכל זוג צעיר יעבור במהלך ההיריון שנת לימוד אקדמאית בנושא הורות, אבל בהחלט יש מקום לתת תמיכה וסיוע להורים שמתמודדים יומיום עם סוגיות ואתגרים חדשים. אנחנו מביאים ילדים לעולם, נותנים להם הכל ולצערנו הרב גם עושים המון טעויות בדרך. לא

יזיק לאף אחד מאיתנו ללמוד מאנשי מקצוע או מניסיון של אחרים וזה בדיוק מה שאנחנו רוצים שסדנאות הורים זה לא משחק ילדים ייקנו לעמיתים.

לא מזמן נערך סמינר חינוך - אלפי עובדים שאינם מורים עוברים השתלמות בחינוך. מה המסר שאתה מנסה להעביר?

זוהי השנה הרביעית ברציפות שאנחנו מייעדים סמינר

הוא סוגר עוד מעט 5 שנים כיו"ר הסתדרות המעו"ף, הוא מצהיר תמיד שבישראל יש היעדר קבלת החלטות ותכנון לטווח ארוך, הוא הניע את מהפכת ההשכלה לה שותפים עשרות אלפי עובדים בשנה והוא פינה לעיתון עמיתים מומן, על מנת להעניק ראיון חגיגי ומיוחד.

ארנון בר-דוד בשיחה על הפרויקט החדש של העמותות לקידום מקצועי - הורים זה לא משחק ילדים, על חשיבות ההשכלה אצל עובדים, על סמינר חינוך שנערך לא מזמן באילת ועל המחאה החברתית כמו בטאת את הכוח בהתאגדות - אחד הערכים החשובים בדמוקרטיה.

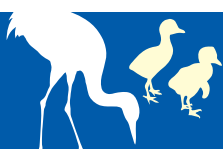
אנחנו מייחדים את הגיליון הנוכחי לפרויקט הורים זה לא משחק ילדים - אם תוכל לספר לי איך נולד הרעיון הזה?

אנחנו מוציאים לפועל קורסים בקשת רחבה של נושאים, פענוח ציורי ילדים, ניהול מצוינות ועוד רבים אחרים. ישנם נושאים שלא בהכרח נוגעים לכולם ופי תאום הבנו שהורות זה אולי אחד הדברים היחידים שמדבר אל כל העמיתים, אז למה בעצם שלא נרים את הכפפה בנושא. יתרה מזאת, בדיוק בשל אותה סיבה שרצינו לפי

אילולא העובדים היו
מתאגדים להיאבק על
שיפור תנאי השכר, לא
ניתן היה לומר שאנו
חיים בדמוקרטיה

נר ייחודי לסקטור החינוך. הסמינר הוא סיפור הצלחה ואנחנו עובדים קשה כל פעם מחדש לשפר ולשדרג את התנאים והתכנים שלו. המסר המרכזי שאנחנו מנסים להעביר בסמינר הוא שחינוך זה לא רק המורה שעומד מול התלמידים, חינוך זה גם הסייעת במעונות היום לגיל הרך, חינוך זה גם המזכירה, חינוך זה גם אב הבית של בית הספר ובכלל חינוך זה המעטפת הכרחית שדואגת בסופו של יום לחינוך של הילדים שלי. הסמינר מהווה מעין הצדעה ואמירה שאנחנו שמים את החינוך בראש סדר העדיפויות שלנו ומכירים בכל ההיבטים והצדדים השונים של מערכת החינוך. אנחנו מנסים להעביר מסרים שמתחברים את הילדים שלנו כדי שהם ישקיעו בחזרה בילדים שלנו.

מה היית אומר למעסיק כדי לשכנע אותו שזה האינטרס שלו לעודד השכלה אצל העובדים?
האמת שהתשובה לכך היא פשוטה ומורכבת ממספר פרמטרים. אין ספק שהאינטרס של המעסיק הוא לעודד



הורים זה לא משחק ילדים

לפעול גם בעתיד. כולם יודעים, גם באוצה, שיש צורך וחשיבות לשפר את מצב העובדים בארץ וכולם צריכים לחתור לכך.

האם אתם מוצא קשר בין ההתארגנות שעמדה מאחורי מהפכת הקוטג' להתארגנות עובדים והיכן שני הדברים עומדים בקונטקסט של מאבקים ציבוריים?

התאגדות של ציבור מסוים, לא משנה אם מדובר בצרכנים או בעובדים זו המהות של דמוקרטיה, או



השאיפה שלי היא שכשעובד מגיע למקום העבודה אחת השאלות הראשונות שלו תהיה מתי נפתח הקורס הקרוב

יש מקום לתת תמיכה וסיוע להורים שמתמודדים יומיום עם סוגיות ואתגרים חדשים

לפחות אחד מהערכים החשובים בדמוקרטיה. חופש ההתאגדות, דמוקרטיה היא שלטון עם וחיון מלכת לקלפי אחת ל-4 שנים, ההתאגדות היא אחת הדרכים של העם לממש את הדמוקרטיה שלו. ההתאגדות היא לא רק דבר לגיטימי היא חובה של כולנו. שכן אילו לא העובדים היו מתאגדים להיאבק על שיפור תנאי השכר ואילו לא אזרחי מדינת ישראל היו מתאגדים על מנת להיאבק על עליית מחירי הקוטג', לא ניתן היה לומר שאנו חיים בדמוקרטיה. מאבקים ציבוריים מהסוג שחוונו בנושא מוצרי החלב הם לחם חוקינו.

ההורים להם הקדשנו גיליון זה, האם הם יכולים למצוא ביטוי במאבק החברתי לו אנו עדים?

ההורים הם אחד הסקטורים הגדולים בישראל שזקוקים לעזרה ותמיכה. ההתמודדות של הורים שרוצים וצריכים להעניק לילדיהם את המיטב עם יוקר המחייה, עם עבודות קשות ובלתי מתגמלות מהווה קושי בלתי רגיל. המחאה של העם וביניהם מחאת העגלות

מקצועי, נמשיך לעבוד, להרחיב את ההיצע של הקורסים ותמיד נחפש את הטעון שיפור, אנחנו נזכה מידי שנה לחשיפה הולכת וגדלה של העמיתים למהפכת ההשכלה. המטרה שלי היא שבכל שנה מחדש נאלץ לפתוח יותר ויותר קורסים בגלל ביקוש הולך וגובר של העמיתים. זו תהיה מבחינתי מהפכת ההשכלה מחד.

איך אתה תופס את מצב העובדים בארץ כיום? רק לאחרונה שכר המינימום עלה ל-4100 ש"ח וברשנה הבאה תהא פעימה נוספת ל-4300, האם זה מספיק?

שכר המינימום הוא עקב האכילס של המשק הישראלי, הרי ברור שהסכומים עליהם אתה מדבר אינם מספיקים. אולם כשמדובר במגמה של עלייה ולא מגמה של קיפאון זה כבר סממן חיובי. זה לא סוד שההסתדרות בראשותו של עופר עייני פועלת רבות למען שיפור תנאי העובדים במדינת ישראל ותמשיך

רד את ההשכלה אצל העובדים שלו. ההשכלה מרחיבה את הידע והיכולות של העובד דבר שמשליך פעמים רבות באופן ישיר על העבודה המקצועית שלו. נוסף לכך, הרחבת ההשכלה תורמת להערכה העצמית של העובד. עובד שמאמין בעצמו וביכולותיו יוכל להפיק את המקסימום בעבודה. לבסוף, הקורסים והסמינרים שניתן להשלים באמצעותם את גמולי ההשתלמות משפרים את התנאים של העובדים ללא הכר ומי מבנינו לא קם בבוקר עם חיוך כאשר הוא יודע שהוא מתוגמל בכבוד על עבודתו.

מה הציפיות שלך בתחום ההשכלה של עובדים? היכן אתה רואה את המפעל הזה שלך בעוד 10 שנים מהיום?

השאיפה שלי היא לראות השכלה בכל מקום, השאיפה שלי היא שכשעובד מגיע למקום העבודה אחת השאלות הראשונות שלו תהיה מתי נפתח הקורס הקרוב. אני סמוך ובטוח שאם אנחנו, בעמותות לקידום



אין זוג מושלם אך יש זוג משלים. זוג שיועד להתאים את עצמו אחד לשני, וגם להשלים כאשר מתגלעים חיכוכים ואי הסכמות. לא במקרה המי לה יחד היא ראשי תיבות של: ישוב חילוקי דעות. היכולת לייצר יחסי קרבה מעמדה של נפרדות, מאפשרת את החופש להיות ביחד, ממקום של בחי ולא ממקום של תלות.

הדרך אל הנפרדות הפסיכולוגית

השלב הראשון בחיי התינוק, מחייב היענות מלאה לצרכיו. הבנת צרכיו של התינוק, לצד ההבנה כי מדובר בשלב התפתחותי, אשר עומד לעבור. כשאנו מודעים לצרכים האמיתיים של התינוק – הצורך לצמוח, לגדול ולהתפתח, ולא להישאר בעמדה תלונית – אנו נאפשר לתינוק לפתח את היכולת שלו להיות לבד. בהדרגה, במינונים עדינים, נכונים ומתאימים, נאפשר לו לשחק כמה דקות עם עצמו, נלמד אותו לאכול בעצמו, להמתין רגע בסבלנות, להתחשב כאשר אבא ואמא משוחחים.

הצטרפותו של תינוק חדש למשפחה, מהווה ציון דרך משמעותי בהתפתחות המשפחה: נולד תינוק, וחובתנו לדאוג לכל צרכיו! אם אנחנו עדיין מתנהלים בשיבה ילדותית, הישרדותית (בה האחר אמור להבין אותי ולעשות עבורי) זו העת לעבור לחשיבה בוגרת – לראות את עצמי אחראי לבטיחות שלי, למערכות היחסים שאני מנהל, לקשר הזוגי שאני מטפח ולתפקידי החדש, המורכב והמשמעותי כל כך – תפקיד ההורה. נזכור גם, כי הדרך בה אנו מנהלים את מערכת היחסים שלנו עם התינוק, מהווה עבורו מודל אהבה ראשוני, ממנו הוא יגזור, בבוא העת, את עמדותיו כלפי נפרדות וכלפי תלות.

התרחבות המשפחה מהווה הזדמנות מצוינת לקיים שיח זוגי ותיאום ציפיות מחודש, לגבי דרך ההתנהלות שלנו כזוג וכהורים, להנאתה ולטובתה של המשפחה כולה.

טוטאלית – התינוק לא צריך לעשות דבר כדי לקבל את אהבתה של אמו: הוא חלק ממנה – בשר מבשרה. מרבית האימהות נענות באופן מיידי ומייטבי לצרכיו של תינוקן. לא במקרה אימהות רבות מתארות את חווית הקשר עם התינוק בלשון רבים: "קמנו היום מאוחר", "כאבה לנו הבטן" וכו'. בייטויים אלו מבטאים את הטוטליות של הקשר, את חוסר הנפרדות.

היררכית – האם אקטיבית והתינוק – פסיבי. התינוק תלוי באימו! מתפתחת ביניהם מערכת יחסים של ספק – צרכן. התינוק מבין, כי הטוב או הרע שיוכח לקבל ביחסים, תלוי בוולת. זוהי חשיבה הישרדותית, בה האדם נוטה לראות את האחר כאחראי בלעדי למערכת היחסים.

חשיבה הישרדותית מתאימה לתינוק! הוא מתחיל את חייו ממקום של איום קיומי: הוא נותק ממאגרי האספקה! כעת, עליו לפתח תנועה בשדה החברתי, להתמקם במקום בו ירגיש בטוח ומוגן. כל זה ממקום של הישרדות, לא ממקום שמחובר לשאלות כגון "מה אני רוצה?" ו"מה מתאים לי?".

במהלך התפתחותו הרגשית, אנו אמורים לשכלל את מערכות היחסים שביכולתנו ליצור: לפתח מערכות יחסים המושתתות על נפרדות (ולא על התמזגות טוטאלית) ועל הדדיות (ולא על הייררכיה). המעבר מזהות ילדותית לזהות בוגרת – אמור לצבוע את החיים בחוויות חיים לגמרי אחרת: במהלך חיינו, אנו אמורים לנוע מחשיבה הישרדותית לחשיבה התפתחותית!

כך, אני מגיע/ה למערכת יחסים עם צרכים ורצונות, ומבין – שכן גם בן/בת הווג שלי! במערכת יחסים בוגרת, עלי להיות גם צרכן וגם ספק; להיות מושפע וגם משפיע. להיות מודע לכך, כי הגישה של האחר וההתנהגות שלו כלפי, קשורה גם בהתנהגותי כלפיו.

מאת: ד"ר אבי מרדלר והגב' אורית רוזנבוים

הזוג הצעיר הוא זה שמניח את היסודות למשפחה. כל אחד מבני הזוג מגיע ממשפחה אחרת, עם השקפת עולם, ערכים, אמונות, העדפות ורצונות משלו. יחד, הם בונים את ביתם, תוך איזון בין הדברים החשובים לכל. הם יאמצו חלק מהרעיונות שספגו במשפחת המוצא, וגם ייצרו מאפיינים חדשים, ייחודיים רק להם.

משימת האהבה כוללת את אהבתם של בני הזוג זה לזה, ובהמשך – מצטרפים הילדים. משימת האהבה מתרחבת, והיא כוללת עתה גם את האהבה

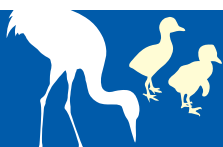
אתגר ההורות ואתגר הזוגיות

איך מתמודדים עם הפרטנר החדש במשפחה – ד"ר אבי מרדלר והגב' אורית רוזנבוים מנסים לעזור להורים הצעירים

לבן הזוג, וגם את אהבת ההורים לילדיהם. זוגיות טובה ותומכת היא גם נעימה וגם מאפשרת והיא בעיקר תהווה בסיס להורות טובה. כיום אנו חיים בעידן שבו משפחות המוצא עוזרות פחות בגידול הילדים, יותר אמהות עובדות מחוץ לבית ושעות העבודה מתארכות. כיצד ממלאים על הצד הטוב ביותר את משימת ההורות, בתנאים אלה? וכיצד משלבים בין ההורות והזוגיות?

חשיבה הישרדותית מול חשיבה התפתחותית

עמדת התלות אפיינה את מצבנו ביחסים שחיינו במודל האהבה הראשוני, אותו אנו נושאים עימנו: אהבת אם לתינוקה. מערכת היחסים אם – תינוק, היא מערכת יחסים טוטאלית והיררכית.



סמכות הורית

הילדים לא סופרים אתכם: ענת אשד על הבעיה המרכזית במשפחה המודרנית

נה עם הילדים. קיים בלבול בין שליטה ובין סמכות. הורים רבים לא יודעים להציב גבולות – הם יודעים או להיות שתלטנים או להיות ותרנים – אך לא יודעים את שביל האמצע של הורה סמכותי. הנחת היסוד של התיאוריה האדלריאנית היא שהילד רוצה לשתף פעולה, להרגיש חלק מהמערכת המשפחתית.

הנחת היסוד השנייה היא שכאשר הילד מסרב לשתף פעולה זה לא בגלל המשימה שניתנת לו אלא בגלל הדרך שבה היא נמסרת. ילדים כמו בסיפור המיתולוגי "פרח לב הזהב" מוכנים ללכת מעבר להרי החושך כדי להביא תרופה מציינת חיים להורה האהוב. אבל כשמבקשים מהם לא לקפוץ על הספה בסלון, הם "לא נענים לבקשה" וממשיכים לעשות ככל העולה על רוחם.

את ההורים הרבר כמוכן מוציא מהכלים. הם מרגישים ש"לא סופרים אותם", שהילד "עושה דווקא" ואז הם מנסים להחזיר להם את "הסמכות". כלומר, ללמד את הילד לקח. להראות לו מי הקורבן בבית, מי המחליט. השיטה שההורים משתמשים בה כדי ללמד את הילדים לקח היא בדרך כלל או למנוע מהילד משהו או לקחת ממנו.

השיטה הזו – שיטת העונשים גורמת לילד להרגיש מושפל, כואב ורוצה לנקום. באופן טבעי יחסיים רק נעשים גרועים יותר וכשההורה זקוק לעזרה אמיתית "תנקה" או "תסדר", הילד מתבצר ולא משתף פעולה.

לרוב, מה שקורם לאירוע זו תקשורת לא נכונה. תקשורת של פקודות – "תלך, תביא, תבוא, תיחק". אף אחד לא אוהב לקבל פקודות, בכל גיל. ההורה צריך להתייחס לילד בכבוד, לבקש, לתת אופציות לבחירה – רק אז ההורה יחווה ילד משתף פעולה. הרעיון הוא לא לנסות לשלוט בילד אלא בהתנהלות ובתגובה של ההורה. הורה צריך להגיב בהתאם הנכון. לדוגמה: הורים יוצאים לטיול והילדים מתפרעים. הורה שולט, מנסה להשתיק את הילדים, מאיים, צועק או כועס. ואולי הילדים יפסיקו קו ואולי לא.

הורה סמכותי, לא מנסה לשלוט באחרים אלא משמש דוגמה להתנהלות עצמית. הורה כזה קם ובאסרטיביות אומר: "כך לא מתאים לי – אני חוזר הביתה" בלי לאיים – מבצע! נכנסים למכונית ונוסעים. בצורה כזו לומדים הילדים שיש מחיר להתנהלות שלהם.



שות שום דבר בבית! כשהיא מגיעה אחרי יום עבודה מפרך, היא מתחילה להכין עבורו את האוכל – קוראת ומתחננת מספר פעמים שיצא מהחדר לאכול. כשהוא מואיל בטובו להגיע הוא בא בטענות על כך שהאוכל לא מספיק טעים לו. למרות הכל היא ממשיכה להתנהג כרגיל, מתוך אמונה שכדי להיות אמה טובה עליה ל"הכיל" את הטענות, התלונות, וחוסר שביעות הרצון. כמוה יש גם הורים רבים.

מושג "ההכלה" והניסיון לאפשר לילד להביע את התסכולים שלו – הוא לדעתי עוד גורם משחית ומבלבל. בהשפעת מספר גישות פסיכולוגיות הורים מאמינים שהורה טוב הוא הורה "מכיל". הורה טוב לדעתם הוא הורה שמאפשר לילד להביע תסכולים וכעסים. הורה צריך ללמוד לתת לגיטימציה לרגשות, אבל אסור לו לתת לגיטימציה לא לימוות פיסית או מילולית. זו הדרך להציב גבולות. על ההורים להתנהל עם ילדיהם כבני אדם בעלי יכולות, כשותפים וכבוגרים, שיכולים גם לתרום ולא רק לקבל. זוהי תחילת הדרך לרבישה בחזרה של הסמכות ההורית.



תקשורת נכונה

הגורם השני שמשפיע על הכרסום בסמכות ההורית הוא המחסור בכלים לניהול תקשורת נכונה.

מאת: ענת אשד

אחת התלונות הנפוצות שנשמעת בקבוצת הורים היא התלונה שהם איבדו מסמכותם. הורים עומדים נבוכים מול ילדים שלא נשמעים ולא מצייתים. אנו נמצאים בעידן של שינויים תרבותיים שבאים לידי ביטוי גם במסגרת המשפחה. ממשפחה מסורתית פטריאכלית למשפחה מודרנית. מהורות נוקשה ושולטת שבה הילדים מצייתים למשפחות שבהן הוותנות גוברת. התור צאה, אובדן הסמכות.

למצב הנוכחי ישנן סיבות רבות, אך לדעתי קיימים שני גורמים עיקריים ומשמעותיים: הראשון, חוסר ידיעה ובלבול של ההורים כיום לגבי תפקידם ההורי. השני, תקשורת נכונה.

התפקיד ההורי

כשהם נשאלים מה דעתם על תפקידם כהורים, רבים מהם משיבים: "לדאוג לכך שהילד יהיה מאושר!". הורה שרואה את עצמו אחראי לאושר האישי של הילד שלו ינסה לענות כמיטב יכולתו על רוב דרישותיו. לכן, הוא ישתדל לא לסרב לו וגם ימנע מלהציב גבולות. ילד שגדל להורים שרואים בעיקר לאושר, מתרגל לכך. באנגלית מכנים ילד כזה spoiled child (ילד מקולקל). אמה מספרת על בנה בן ה-11, שלא טורח לעי

מחצה במסגרת פרויקט הורים זה לא משחק ילדים של העמותות לקידום מקצועי ומכון אדלר. מנהלת הפרסום באתר האינטרנט של מכון אדלר, מנחת הורים ומדרכת מנחות בכירה במכון.



מריבות בין האחים במשפחה

הילדים שלכם לא מפסיקים
לריב - אורית רוזנבוים על
המשמעויות הנסתרות של
מאבקי הכוח



מהם מובטח - בלי השוואה לאחיו? הם צריכים
לשים לב האם הם גורמים, מבלי משים, לתחרות,
למשל, כאשר הם משווים בין האחים?

איך משפרים יחסים?

צעד ראשון בדרך להפחתת המריבות הוא החל-
טה שלנו ההורים לגבי תפקידנו. אנחנו לא עוקבים
כדי לבדוק מי התחיל, אנחנו לא פוסקים מי צודק
ומי אשם, אנחנו לא נוקטים עמדה. אנחנו מעוד-
דים, אבל לא מתערבים. המעבר מהתערבות במרי-
בות למעורבות הורית מתחיל בשיתוף. "עד עכשיו,
כאשר היו ביניכם מריבות, אנחנו היינו מחליטים
מי אשם ומי צודק. חשבנו על זה - אנחנו הרי
אוהבים את שניכם, אז אנחנו לא רוצים לבדוק מי
אמר למי מה ומתי. אנחנו סומכים עליכם שתפת-
רו בעצמכם אי-הסכמות. אם תצטרכו עזרה - אנ-
חנו כאן".

הילדים כמובן יעמידו את ההצהרה הזו למב-
חן. רבים הסיכויים שהתקופה הראשונה של תהליך
השינוי תתאפיין במריבות תכופות ואולי אף עוצ-
מתיות יותר. בתהליך הזה חשוב שההורים ישמרו הן
על עקביות והן על נחישות.

עקביות: במצבים דומים - חזרו על אותה פעו-
לה. כשהילדים רבים, אתם לא נוקטים עמדה, גם
אם הם מנסים בכל זאת לגייס אתכם.

נחישות: מול עינינו עומדת המטרה לשפר את
היחסים ולהעצים כל אחד מהילדים. אל תשכחו את
המטרה ותפעלו להשגתה.

הכותבת היא: מרצה במסגרת פרויקט הורים זה לא משחק ילדים
של העמותות לקידום מקצועי ומכון אדלר. מנחת הורים בכירה ומרצה
במדרשה להנחיית קבוצות במכון אדלר

היחסים יתנהלו על פי ערכי צדק, לרסן את הח-
זק, להגן על החלש. מטרתנו היא לשפר את היח-
סים ולמנוע וריבות. אלא שההתערבות שלנו על-י-
לה להזיק. נקטת עמדה הופכת ילד אחד ל"אשם"
וילד שני ל"מסכן".

הילד שפסקנו לדעתו - אינו מרוצה. הוא מר-
גיש מקופח, עצוב או מתוסכל. ברובד המוצהר זה
נשמע בערך כך: "תמיד אתם לטובתו!" "למה תמיד
אני אשם?". ברובד הסמוי שואל הילד: ומה איתי?
האם המקום שלי בליבכם מובטח? האם אתם רואים
גם אותי ומבינים את הצרכים שלי?

ההורים צריכים לחשוב כיצד ההתנהגות שלהם
משדרת באופן לא מכוון היררכיה או העדפות. הם
צריכים לשדר לכל הילדים כי מקומו של כל אחד

מאת: אורית רוזנבוים

"הם רבים על כל דבר - מי יצחצח ראשון את
השיניים, מי יקבל את השוקו קודם, מי יפתח את
דלת הבית, מי יכנס ראשון לאוטו, מי יישב בכיסא
השמאלי או הימני, מי יבחר את המוזיקה שנשמע
בדרך, ועוד" מוכר? הילדים רבים ויש להם מטרה.
רוב רובן של המריבות מכוונות אל קהל הצו-
פים - כלומר אלינו, ההורים. במישור הסמוי תכ-
ליתן של מרבית המריבות היא לברר לצד מי
ייתיצבו ההורים, במי יתמכו ואת מי יאשימו. במי-
לים אחרות, מריבה היא הזדמנות לברר את מעמדו
של הילד בזירה המשפחתית.

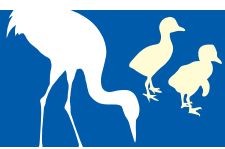
כל אחד מהילדים רוצה להרגיש אהוב, נחוצ,
תורם, מועיל ומשמעתי בשדה המשפחתי. הם רו-
צים אישור למקום שלהם במשפחה - מקום יציב,
שאנו תלוי בדבר. הילד עושה שתי פעולות: הוא
מתנהג והוא בוחן את תגובותיהם של הוריו לפעו-
לותיו. התנהגותו מושפעת מהתגובה שלהם.

ככל שתחושת השייכות מבוססת יותר, הוא זקוק
לפחות הוכחות שמקומו במשפחה שמור ומובטח.
ואז הוא פנוי לשחק, ללמוד, לבלות ולעזור. אם
מתעוררים בליבו ספקות בנוגע לתחושת השייכות
הוא יפנה משאבים רבים כדי לבדוק מהו מעמדו.
כיוון שהצורך בשייכות הוא צורך קיומי.

אנחנו, ההורים, רוצים לדאות את ילדינו משח-
קים יחד, רואים זה לזה, אוהבים זה את זה. אין לנו
שליטה על דרך התנהלותם של הילדים, אך לדרכי
ההתנהלות שלנו יש השפעה מכרעת על היחסים
ביניהם. כאשר אנחנו מתערבים במריבות שלהם,
אנחנו עושים זאת מתוך כוונה טובה: לדאוג שבבית

עשרת הדיברות - מה עושים או לא עושים כשהילדים רבים

- לזכור תמיד שהריב הוא יותר מכל הצגה
- כלפיכם ההורים
- לא להתערב
- לא לנקוט עמדה
- לא לפסוק מי אשם או מי צודק
- להתייחס לילדים כשווים
- להימנע מאמירות שיביירו את התחרותיות
- לתת לכולם הרגשה כי מקומם ומעמדם
- במשפחה בטוח
- לגלות רגישות
- לשמור על עקביות בהתנהגות
- לשמור על נחישות - המטרה היא לשפר את
- היחסים בין הילדים



מאת: ענת אשד



משחקים באש: מתבגרים ומסתכנים

מה בין שליטה לבין שחרור הרסן? ענת אשד משוכנעת כי הדרך להתמודד עם מתבגרים היא הורות משפיעה

ראגה וחרדה הן בנות לווייה והן באות כעסקת חבילה שמקבל כל הורה (יחד עם שמחה ונחת כמו־בן) מרגע שהצאצא יוצא לאוויר העולם. הראגות הן רבות, סובייקטיביות ותלויות גיל. ראגות שק שורות בבריאות, באוכל, לימודים, חברים, מריבות בין אחים ועוד. אך בעוד שכשהילדים קטנים יש נה להורה תחושה (אשליה) של אפשרות של שליטה במצב, כשילדים מגיעים לגיל ההתבגרות, החיידות מתעצמות. בעיקר בגלל העובדה המצערת שלהורה אין שליטה.

אין להורה שליטה עם מי הילד יוצא לבלות, או איך הוא מבלה. האם הוא שותה ומשתכר? לוי קח סמים? נוהג בשכרות? מתפתה לדברים מסוכנים? אין להורה שליטה עם מי הילד משוחח בצ'אט ובאיזה אתרים הוא גולש. אין להורה שליטה ויכולת להכריח את הילד ללמוד.

והמתבגרים? חלקם אכן בודקים גבולות, חלקם מסתכנים. החדשות הטובות הן שלא כל המתבגרים מגיעים לקצה. לא כל מתבגר זקוק לשחק באש כדי לחוות את הריגוש שמתלווה לסכנה. מסתבר שישנם מתבגרים שנמצאים בקבוצת סיכון. נמצא קשר בין המתבגרים שנוטים להסתכן ובין תחושת הערך האישית.

ככל שתחושת הערך של המתבגר גבוהה יותר, ככל שהוא מרגיש שהיכולות שלו באות לידי ביטוי באופן חיובי, כך קטן הצורך להתבלט באופן שלילי. ולהיפך, ככל שהנער מרגיש יותר חלש, כך הצורך בפיצוי יותר גדול. תחושת נחיתות היא תחושה שקשה לחיות איתה ועל כן נולד הצורך לעשות מעשה. בגיל ההתבגרות הדרך שבה המתבגרים יכולים לבוא לידי ביטוי היא בתחום

מהי הורות משפיעה?

- תמיד להיות בתמונה
- להעביר מסרים של מותר ואסור מבלי להכריח או לנסות לשלוט
- תקשורת נכונה ומכבדת
- טיפוח תחושת הערך העצמי של הילד
- לשלב בין הצבת גבולות לבין מסרים כי אנו סומכים על הילדים

תקן הורה מזנתי. הורה שאומר "שיתכר – לא נורא" או "גם אני לקחתי סמים" הוא הורה שמועיל בתפקידו ההורי.

הדרך המומלצת היא הורות משפיעה. על ההורה להיות בתמונה. להעביר מסרים מאוד ברורים של מותר ואסור. לומר לילד באופן שלא משתמע לשתי פנים – "לא לסמים – לשיכרות – לא לימות..." ומצד שני – אני סומכת/עלך שתדע/ לא להתפתות, לא להיגרר ולא להסתכן.

איך הופכים להיות הורה משפיע? זו משימה הורית שדורשת הרבה מאוד עבודה והשקעה. המיתון הוא תקשורת נכונה ומכבדת. על ההורה לוי כור שתפקידו לטפח את תחושת הערך של הילד בכך שהוא משקף לו את יכולותיו. ילד שמאמין בעצמו ימצא את הכוחות לא להתפתות למעשים שליליים

ניסיון לשלוט במצב, בין אם על ידי עונשים, עימותים או ויכוחים – "אני לא מרשה!". השני, ויתור או הרמת ידיים – "תעשה מה שאני רוצה".

ברצוני להציע דרך שלישית שהיא לדעתי שביל הזהב. לגבי הדרך הראשונה של השליטה: כהורים עלינו להבין שאין ביכולתנו לשלוט בילדים. אנחנו רק יכולים לנסות להשפיע ולקוות שעשינו עבודה טובה. הניסיון לשלוט בילד הוא ניסיון חסר ערך. אין באפשרות ההורה להכריח את הילד לעשות שום דבר. ני קח את הלימודים כדוגמא. במידה והילד לא רוצה ללמוד אין באפשרות ההורה להכריח אותו. יתכן שההורה יצליח בדרך של פיתוי או באיומים להכריח את הילד לקום בבוקר וללכת לבית הספר אבל אם הילד לא ירצה ללמוד ההורה לא יוכל להכריח אותו לשבת ולקנות דעת. גם הגישה של "הורות ליברלית" היא לדעתי גישה מוטעית. הורה שמאפשר לילד לעשות ככל העולה על רוחו הוא על

הכתבת היא: מרצה במסגרת פרויקט הורים זה לא משחק ילדים של העמותות לקידום מקצועי ומכון אדלר. מנחת הורים בכירה ומרצה במדרשה להנחיית קבוצות במכון אדלר

"הקן המתרוקן"

שנים ייחלנו לרגע הזה ועכשיו אנחנו לא יודעים איך להתמודד איתו
- הדר קוגל על הרגע שבו הילדים גדלים ועוזבים את הבית

קוד וכך ירדתי במשקל ופיתחתי גמישות מופלאה.

"עצור, גבול לפניך"

מבחינה זוגית, זהו זמן טוב לבדוק את המערכת הזוגית נקייה מאינטרס של התפתחות כלכלית וגיי דול ילדים. זהו שלב, שבו רוב הזוגות מגיעים לסוג של רווחה כלכלית מחד ומאידך כבר לא מחוייבים להישאר בזוגיות "בשביל הילדים". נוצרת אם כך קרקע פוריה להערכה זוגית מחודשת וסיכוי טוב שאם בני הזוג יקדישו כל אחד בפני עצמו משאבים לפיתוח העצמי ומשאבים לפיתוח הדינמי, יוכלו ליהנות ואף לגלות אחד בשני, צדדים נוספים ולחזק את הבחירה המחודשת. יחד עם זאת, זה הזמן להשלים עם הדבר רים שאין ביכולתנו לשנות אחד אצל השני וליהנות ממה שיש. רוב הזוגות מגיעים לשלב הזה בבריאות טובה המאפשרת ההנאה מהדברים הקטנים והחשובים כמו טיול רגלי בחוף הים ויציאה משותפת לקפה השכונתי.

"פרשו כנפיים ועפו"

מבחינת היחסים עם הילדים הבוגרים, המרחב שנוצר בין ילדים להורים מאפשר לזוו מהתערבות ודאגה יומיומית למעורבות ולהתבוננות. זה הזמן לפתח עם הילדים, הבונים את חייהם, יחסים של שוויון ערך אמיתי. יחסי רעות המאפשרים להם מחד לפנות לעזרה בכל אשר יידרש ומאידך ליהנות מה עובדה שאיננו כתובת ראשונה וב לעדיית לרווחתם. כעת, עלינו רק ללמוד להתבונן, לסמוך וליהנות מההתפתחותם ובכך לבד ליהנות מע צמנו. ללמוד להרפות, להניח ולה תרחק מעט.

אכן, "מחניק קצת בגרון", אך כשילדינו בונים להם עצמאות ונפרדות ומנתקים את התלות הבלעדית בנו, זה הזמן לומר לעצמנו שמילאנו את התפקיד ההורי בהצ' לחה. יש לאפשר להם לפרוש כנפיים ללא אשמה ולממש את עצמאותם. מכאן, ניהשתם בודאי שיח סי האישי לשלב "הקן המתרוקן" הינו חיובי ואופ' טימי והלוואי וארביק רבים הנמצאים עימי בש לב זה.

הכתבת היא: מרצה במסגרת פרויקט הורים זה לא משחק ילדים של העמותות לקידום מקצועי ומכון אדלר. יועצת זוגית ומשפחתית, מנ' חת קבוצות ומדריכת נחנות בכירה במכון אדלר.

מפעם והבסיס ליחסים מאפשר התמודדות ותפיסת המצב החדש כמסקרן ומאתגר.

חיינו, משחר ילדותנו, רצופים מעברים ועינים הצורך לפתח כוחות הסתגלות לשינויים ומצבים חדשים. מנקודה זו ואילך, אני מציעה להביט קדי מה לשלב הזה בחיים ולחפש וגם למצוא בו אלמנ' טים חיוביים לרוב! לפי התפיסה האדלריאנית, אותה אני מייצגת נאמנה - מצבי מעבר ואף מצבי משבר הינם הוד'



מאת: הדר קוגל

יודי אישי: מלבד היותי אשת מקצוע, אני אם לשני ילדים בוגרים: בת נשואה, 28, אוטוטו אם וכן בן 21, סטודנט המתגורר במעונות בבאר-שבע. בסופי השבוע הבית מתמלא בפעילות מור' כבת ומורחבת: הילדים הפרטיים, בני הזוג, אחיות ועוד משפחה. הבית מתמלא ריחות, צבעים וצלי' לים וגם בלגן ורעש! במוצ"ש חוזר הסטודנט הינוקא לבאר-שבע, בתי

וחתני לביתם, אחיותי ובני מש' פחתם לחייהם ואנחנו, לאחר מי' רוק, סידור ורחיצה - לסדר ולש' קט. עד מה נעים לקום ביום ראשון בשבוע לבית שקט ומסודר, להס' תובב בלבוש "בלתי הולם", לשותות קפה בנחת עם בן הזוג מבלי שמ' סביב עוד משהו ירצה, ייקח, יפיל, ישיה' צעק ועוד - שקט מבורך!

אך ככל שנוקפים ימי השבוע, אני חשה את הגעגוע עולה ומט' פס. מוצאת את עצמי מתכננת עם בן זוגי את הבישולים, את מי נצ' רף, מתי בדיק מגיעה הרכבת עם הסטודנט ומתי מגיעים "הילדים": בתי וחתני. במוצ"ש שוב מתגעג' עים לשקט ולסדר וחוזר חלילה.

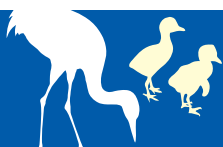
אכן, חוויה רבת משמעויות ולא רק אצלי. השלב הקרוי "הקן המ' תרוקן" - יציאת הילדים לחיים נפר' רדים משלהם מתרחש כשהורים בערך בתחילת העשור החמישי לחייהם. לפני מספר עשורים, גיל זה נחשב לזיקנה מופלגת. ועתה, משתנים הנתונים בהתמדה: רוב הנשים מפתחות בצד היותן רעיה ואם גם קריירה עצמאית שבה מר' צאות ביטוי עצמי וסיפוק. במקביל, הגבר החדש מעורב יותר ויותר בתפקידי הבית שהיו נחלתן הבל' עדית של הנשים.

דבר זה גורם בשנות הנישואין הראשונות ובעי' קר משנכנסים ילדים לתמונה ללא מעט חיכוכים וויכוחים וביטויי תחרות. מאחר ובאופן טבעי כל אחד מבני הזוג מגיע לבניית הקן המשותף עם צי' פיות ונורמות והרגלים שונים. לכן לא פשוט, בל' שון המעטה ללמוד לעבוד כצוות בשיתוף פעולה. מאידך, אותם הזוגות ששרדו והצליחו להגיע לנוס' חה של תפקוד משותף בהורות, פיתוח העצמי של כל אחד מהם ופיתוח צד חברתי/משפחתי מורחב, מגיעים לשלב "הקן המתרוקן" כשמצבם איתן יותר

מנות להגדרה מחודשת של צרכים ורצונות וגילוי מחודש של מערך יכולות וחוזקות. מספר המלצות:

"הגענו לגיל שאפשר להתחיל"

מבחינה אישית, מכיוון שעם יציאת הילדים מה בית מתפנה זמן טכני ומתפנה אנרגיה נפשית, זה הזמן לממש בהדרגה חלומות ישנים: ללמוד משהו שתמיד רצינו, לטייל, להצטרף לקבוצה מעניינת, לפתח תחומים רדומים. אני לדוגמה התחלתי לר'



הילד לא אוכל כלום

אחת ההנאות הגדולות של החיים, מספר לנו הרצל כחלון, היא גם מרכיב הכרחי בחינוך המשפחתי

מאת: הרצל כחלון



מה הוא מזון עבור ילד בין שנה? כדי לענות על שאלה זו חשוב להבין מה המשמעות של המיזון עבור ההורים. נתחיל מדוגמא: אמא שמצלצלת ומספרת "יש לי ילדה בת שנתיים היא לא אוכלת כלום", או אני שואל באופן טבעי: "קקי היא עושה?" האמא אומרת שכן. אם היא עושה אז סימן שמשהו נכנס. יש כלל מאוד פשוט בגוף האדם אם יוצא או נכנס. האמא ממשיכה נכון, אבל היא אוכלת רק במבה וחטיפים. מעניין מאוד, הילדה בת השנתיים יצאה לקנות בסופר חטיפים?

איך הגענו לכך ש"הילד לא אוכל"? היא מתחילה מההורים, להורים יש תוכנית על איך נראית צלחת: שמים כמה כפות אורז, שלוש קציצות ומק' ויום שהילד יאכל. אם באמצע הארוחה הוא החליט שהוא שבע, ההורה מתחיל לשכנע וללחוץ ואפילו להציע הטבות תמורת המשך אכילה. פתאום הילד מבין שער עכשיו אכל בחינם ומגלה את הכוח שלו בתחום האוכל. מכאן הדרך קצרה לאמא שמקרקרת סביב הילד שעתידים עם המערך והכפית בגן הש' עשועים. לאט לאט עלולים לקבל ילד עם בעיות אכילה.

האוכל בצורך קיומי. הרי בתחילת החיים, הילד צורח לאוכל בהיסטריה הוא לחוץ ועצבני ונרגע עם קבלת האוכל. המנגנון הוא שרעב הוא סבל, אין מה לדאוג, הבטן תקרקה. צריך לתת לטבע לעשות את שלו ורק לדאוג שיהיה אוכל בריא וזמין. חשוב להיות קשוב לצרכים שלו ולא לדחוף. זה גם מתחיל בתחילת החיים

לא חייב לדחוף פטמה על כל בכי, צריך כבוד גם לתינוק בין יום. לפעמים הבכי הוא תוצר של עייפות, כאב או רצון לחיבוק.

חשוב להיות קשוב לצרכי התינוק והילד. חשוב להעביר מסר חיובי, נכבד את האוכל מהיום הראשון ונהיה קשובים למה שהוא אומה הדיאלוג מתחיל מגיל אפס. הורים לפעמים חושבים שהם יודעים הכל, מה הבטן אומרת ומה היא מבקשת, אבל בפועל הם לא רגישים לצורך האמיתי של הילד באתו הרגע.

כמויות. כשהילד בן שנה, אוכל בארוחה משפחית, שמים לו כמויות ומצפים שהוא יאכל את כל מה שאנחנו קבענו בשבילו. ואז, בשלב מסוים הוא משחק כי הוא סיים לאכול ומתחילים להטיף לו – "לא משחקים עם אוכל" "שב יפה". הנה נולדה מל' חמה שלמה.

דוגמא אישית. הילד מסתכל על הסביבה שלו ולומד כיצד להתנהג. ומי כמו אבא ואמא צריכים להיות דוגמא אישית לאופן שבו אוכלים ומדב' רים בשעת הארוחה. נכון הרבר לא רק לאוכל, האב והאם הם המודל לחיקוי של הילד.

פיום ארוחה. איך שהילד מתחיל לשחק, משמע הוא שבע – כדאי לפנות את הצלחת ולנקות. אם הוא יכול לשבת איתנו, יופי, אם הוא לא יכול, שי' רד מהשולחן.

עצמאות באכילה. הייתה לי אמא שהמשיכה לרסק אוכל בבקבוק ולתת אותו לילד בן שנתיים כי ככה היא יודעת בדיוק כמה הוא אוכל והיא יוד' עת שקיבל כל מה שצריך. יש הורים שממשיכים לתת אוכל מרוסק הרבה אחרי שהוא כבר מסוגל לאכול בידיו. ברגע שהילד מסוגל לאכול מומלץ לתת לו לאכול ביד או עם כפית. לוותר על נקי ויעיל, לפחות הוא מפתח את המוטוריקה ולכך יש חשיבות אדירה.

אוכל הוא חוויה. השלב הזה הוא חשוב מאוד לה' תפתחות הילד והוא יאכל מה שהוא צריך. הוא מג' לה את החוויה של האוכל, את האפשרות שניתן ליהנות מהאוכל. לפיכך כדאי לאפשר לו לאכול איך שהוא אוהב.

מה החשיבות בארוחה משפחתית. יש מג'

מה שהולכת ומתרחבת כחברה שהופכת למנוקרת ופרטנית. כל אחד מגיע בשעה אחרת המשפחה לא נפגשת – יום שישי לפעמים. לא מודעים לחשיבות של לשבת ביחד לאכול לפחות פעם בשבוע. נתק' לתי במקרה שבו האבא מגיע ב-19:00 רעב, היל' דים כבר אכלו ב-18:30 והאמא ב-21:00. כל אחד יכול למתוח קצת את הצרכים על מנת שכולם יש' בו לאכול יחד. אבל בשביל זה צריך להפנים שאר' חה משפחתית היא מרכיב חשוב עבור היחסים בין הילדים להוריהם.

איך דואגים שהאווירה תהיה טובה. קודם כל לדעת שזה לא הזמן ללחץ בעיות. הורים צריכים לדאוג שהאווירה תהיה נעימה, לא להעיר דברים, לוותר עכשיו על נושאים בעייתיים. ליצור אוירה טובה – לא להכריח. לא הייתי מכריח ילד לבוא לאוכל, אבל אם הוא ישמע מהחדר כמה כיף, איך צוחקים, הוא ירצה להיות שותף. אפשר בסוף לתת למי שיושב עוגה וגלידה ומי שמוותר על הישי' בה בארוחה המשפחתית מפסיד. כשהם קטנים, אין בעיה כי הם רוצים להיות לדינו. אבל זה חשוב לע' תיד להקנות להם הרגלים טובים לתקופה שבה הם יתבגרו. אם הם יהיו רגיילים הם יבואו לאכול מתוך רצון.



הכותב: עובד סוציאלי, מטפל משפחתי זוגי ונוער, הרצאות וסדנאות. הרצה במהלך סמינר סקטור החינוך שארגנו העמותות לקידום מקצועי

חינוך ילדים על פי הקבלה

איזון, גבולות ומינון: משה שרון מפרט לנו על המרכיבים הרוחניים של הורות

הקבלה מלמדת על סדר רוחני של השתלשלות בעשר הספירות והסדר הזה פור על גם בעולם שלנו. הורים צריכים להיות מעל הילדים – לא מתחת ולא בשווה. מחנך צריך להיות מעל הילד שלו. "כבוד את אביך ואת אימך" (שמות כ' י"א) זה אומר לכבד את מי שמעליך.

האיזון הנכון נוצר כאשר מצד אחד, ימין מקרבת – נותנים לילד אהבה וחיי בה ומצד שני שמאל דוחה – שומרים על מרחק וקובעים לילד גבולות. חייבת להיות מערכת יחסים אשר בה ההורה הוא זה האומר את המילה האחרונה בבית וזה בהחלט מטיל אחריות מאוד כבדה על ההורים.

הכי קשה זה לשים גבולות?

בכל חינוך צריך להיות חלקים מור תרים וחלקים אסורים. הסדר בחיי נוח נכון הוא שעל מה שאסור – לא מתווכחים. אם הילד מגיע לגבול ומנסה לעבור אותו ההורה עומד שם כמו אריה. עד שם אתה אוהב אותו ללא גבול ו אם לא תשים גבול – הרסת את הילד.

למה זה קשה? כי לצערנו, לא תמיד ברור להורה מהם הגבולות שלו. מהם הקווים האדומים, על מה נלחמים ועל מה לא. על מה שלא – אין אפילו ויכוח, לא מדברים על זה בכלל בבית. הטעות הנפוצה היא שההורה לא עו מדי יותר מדי שוקולד. הילד מבקש, ההורה מסרב ואז הילד מתחיל להש תולל, לבכות וכו', ההורה החלש אומר "טוב טוב, קח שוקולד ותפסיק לבכות."

הכל עניין של מינון

הרב יהודה אשלג אומר שצריך להיות רוב היום בקו ימין, בשמחה, ורק חצי שעה ביום להיות בקו שמאל – לבחון במה אני לא שלם. אם אדם פועל כך הוא מאזן בצורה נכונה בין הימין והשמאל. חשוב מאוד שההורה יתנהג כך בבית שלו ויקריין את הדרך המאוזנת הזאת: בקשר שלו עם אשתו, בניהול הבית ובחינוך ילדיו. הילד ילמד מתוך הדרי גמא האישית של ההורה לעשות את האיזון הנכון בין מה ש"מתחשק לו" לבין מה ש"צריך".

הכותב מרצה בסמינרים של העמותות לקידום מקצועי, מנחה קבוצות ומאמן אישי



מאת: משה שרון

חינוך ילדים הוא נושא מורכב המכיל בתוכו דקויות רבות, קושי רגשי והת מורדות לא פשוטה במקביל לזרמי החיים. אם כך, מדוע בכדי לנהוג על רכב אנו נדרשים לעבור מבחנים ובכדי להיות הורים לא נדרש דבר? מי, אם כך, יל מד אותנו איך עושים זאת נכון? עיון מעמיק בכתבי היהדות והקבלה מגלה מש נה חינוכית סדורה ומפוארת המעניקה כלים ועקרונות יסוד לכל הורה – כיצד לחנך בצורה נכונה את ילדיו.

עיקרון חשוב - שמאל דוחה וימין מקרב

תורת הקבלה מלמדת אותנו שימין מייצג את הכוח של החסד, הנתינה, הור רימה והאמונה ושמאל מייצג את הכוח של הדין, העצירה והביקורת. כוח הימין בנפש האדם בא לידי ביטוי בהסתפקות במה שיש, שמחה שאינה תלויה בדבר, האדם מרוצה ממצבו וטוב לו. קו ימין מביא את האדם לשמחה, "איזהו עשיר – השמח בחלקו" (אבות ד', פרק א').

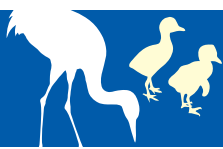
כוח השמאל בנפש האדם בא לידי ביטוי בחוסר שביעות רצון, בביקורת עצמית וביקורת על הסביבה. מי שנוהג עם עצמו בקו שמאל – יכול להגיע למצב של ייאוש. למה? כי הוא כל הור מן רואה את חצי הכוס הריקה. אנשים בעלי קו שמאל שליט הם בלתי נסב לים כלפי עצמם וכלפי הסביבה. אולם, בעיני המקובלים, גם קו ימין לבדו אינו טוב. אם האדם נמצא רק בקו ימין זה מביא אותו להתנוונות – הוא לא שואף להתקדם. אין לו רצון להשתנות ולכן הוא לא מתפתח. קו שמאל הוא שמניע את האדם לרצות לשנות את עצמו או את המציאות בה הוא חי.

האיזון הנכון הוא החיבור של שתי התכונות האלה בכל רגע ורגע. כמו בכל גילוי של אמת – שני הכוחות, שני הניגודים, צריכים לפעול ביחד, באופן סימולטאני, על מנת שיתגלה קו האמצע, הלא היא דרך המלך. אמנם למוח שלנו קשה לתפוס איך שתי תנועות הפריכות יכולות לפעול ביחד, אבל זה הכרחי ללמוד את האומנות הזו ולעזור לילדינו ללמוד אותה.

איך עושים זאת בפועל?

כמובן שבכדי שהאיזון הזה יעבור לילד הוא צריך להתקיים קודם בננו. כמאמר הכתוב "קשור עצמך ואחר כך קשור אחרים", כי אם ההורה בעצמו לא עושה את האיזון בצורה נכונה, למשל, כל הזמן בביקורת, תסכול וחסרונות, הילד יתקשה לאזן בעצמו.

התשובה היא בראש ובראשונה – באיזון הנכון שבין חופש לבין גבולות. ברור שלנו ישנם הורים שנוטים להיות "סחבקים" של הילדים. זו טעות! זה לא טוב!



נוער בסיכון בגיל ההתבגרות

ילדים מתבגרים חשופים לסיכונים וסכנות - ד"ר רענן פלץ מנסה לעזור לכם כיצד להיות עם היד על הדופק



מאת: ד"ר רענן פלץ

המושג "נוער בסיכון", מתאר אוכלוסיות נוער הנמצאות או עלולות להימצא במצבי סיכון פיזיים, נפשיים או רוחניים. שירותי החינוך והרווחה נמצאים בניסיון מתמיד לפתח תוכניות מניעה יעילות להתמודדות עם תופעות חברתיות בקרב בני נוער וצעירים מתוך כוונה לפעול לזיהוי מוקדם של אוכלוסיות שבהן ישנם גורמי סיכון גבוהים או סימני סיכונים מקדימים.

מימדי התופעה

יש הטוענים שכל בני הנוער הנמצאים בשלב גיל ההתבגרות נמצאים במצב סיכון כזה או אחר. לעומתם, יש המעריכים כי רק מחצית מכלל בני הנוער בין גיל 10-17 נמצאים בסיכון. האופטימיים שביניהם טוענים שמרבית בני הנוער כיום מצליחים להסתדר מצוין ורק אחוזים קטנים מאוד נמצאים בסיכון לפגיעה או לכישלון.

הורים רבים נמצאים לצערי בקבוצת האופטימיים וניסיוני מלמד כי מדובר בבורות רבה בקרב ההורים ובפערי מידע עצומים בין אנשי המקצוע לבין ההורים עצמם. התופעה רחבה ומימדיה מבהילים. מספיק להיכנס לאירוע משהפחתי שגרתי ולראות כיצד בנוי האירוע פיזית: מחה, לוקיישן מופאר יותר או פחות עם חידושי פירוטכניקה ומוסיקה. מן העבר השני, ברים ארוכים של משהפחתי אלוהוליים, בעוד הצעירים מפזזים על הרחבה כשכוסות אלוהול בידיהם. האלוהול הפך להיות אורח קבוע בכל אירוע חברתי מכל סוג שהוא.

תופעת הנוער בסיכון הינה תופעה חברתית חוצת גבולות ומגורים, ובעלת הטרונגיות רבה. בני הנוער מגיעים ממגורים שונים בחברה וממקומות שונים במדינה. הדבר משותף לכל בני הנוער הללו הוא תופעת הניכור שלהם ממערכות החיים הנורמטיביות של בני גילם. תופעה שמתחברת בהמשך לסימפטומים התנהגותיים חברתיים נוספים, כמו שוטטות, עבריינות, שימוש בסמים ואלכוהול, אלימות, וונדליזם ועוד. לאחר רונה, אף נמצא כי אומנם נוער חילוני משתמש יותר בסמים בעיקר כחשיש, אולם נוער דתי משתמש בעיקר בסמים קשים.

תפקידם של ההורים?

ראשית לפקח עין. כשהילד שלך מספר לך כי הוא משתמש באלכוהול וכל מה שהוא שותה במסיבה או בבילוי זה 'רק מים מינרליים', חשוב לבדוק מה כמות המים שהילד שותה ואולי בכלל מדובר בתופעת צימאון המלווה שימוש באקסטזי או כימיקלים אחרים. הזמניות של הסמים והאלכוהול הופכת לגורם משמעותי ובני נוער רבים מתפתים להתנסות מתוך סקרנות, הערכה עצמית נמוכה, הרצון להוכיח את עצמם לפני החברה, חלקם בורחים מבעיות בבית אלימות בתוך המשפחה, פירוק המשפחה וכמובן הונחה עקב השקעת ההורים בענייניהם ופיצוי הנוער בחומריית.

כמובן שישנן עוד סיבות רבות אחרות.

אז במה להבחין?

צריך להבחין בשינויים קיצוניים במצבי רוח, הרבה 'דיכאונות' לעומת תחושת שמחה. תשומת לב לניתוק מגע ולפעמים הדבר אף מתבטא בחולשה, בחוסר תיאבון ובשינה מרובה מדי. עישון סיגריות מהווה נורה אדומה וגם עישון תמים של נרגילה 'בטעם דובדבנים' יכול להפוך לעישון של חומרים אחרים. לשים לב האם נעלמים חפצי ערך מהבית לצורך מימון הסמים. בשימוש בסמים ייתכנו סימנים גופניים: דלקות בדרכי הנשימה, שיעולים חוזרים ונשנים, עיניים אדומות הגורמות לנעור להרכיב משקפים גם בבית, פריחות סביב הפה, חוסר ריכוז ושקרים.

בורות הינה חלק מהבעיה - אין סמים 'קלים' או 'קשים' - כולם חומרים פסיכואקטיביים הגורמים להתערבות במוח האדם. גם לחשיש ומריחואנה מתמכרים. החומר הפעיל במריחואנה משנה את התודעה, תחושת הזמן והמרחב משתנה באופן קיצוני, דקה נראית כמו עשר דקות, התגובות יותר איטיות והדבר מהווה סכנה ממשית בנהיגה בכבישים.

בטווח הארוך יש השפעה ברורה על הפוריות והתפקוד המיני, פגיעה וודאית במערכת החיסון, סטטיסטית עולה להסיכון לחלות בגידולים סרטניים. זה מגביר התקפי חרדה ותיתכן אף התפרצות של מחלת נפש חבויה שלא היתה מתפרצת אילו לא השימוש בסמים.

תפקידם של ההורים לא השתנה - הם עדיין צריכים להיות האחראיים לילדיהם ולשלומם. יש לצאת מההכחשה והחרדה מפני הסמים והאלכוהול, ללמוד יותר את הנושא, לדווח לרשויות על חריגות התנהגותיות ולהתמודד עם הבחירה באמצעות פנייה לקבלת עזרה וייעוץ. פנייה לרשות טיפולית, תחסיך לעיתים טיפול משטרתי העלול לפגוע בעתידו של המתבגר.

סימנים מזהים לנוער בסיכון

- התכנסות והתרחקות מהמשפחה ומחברת בני גילם.
- דיכאון
- רוגז ועוינות - ריבוי עימותים עם ההורים.
- תוקפנות כלפי הסביבה
- פגיעה בתפקוד החברתי ובהישגים הלימודיים.
- פגיעה בדפוסי השינה הרגילים.
- שינויים בתיאבון ובמשקל.
- עייפות, היעדר אנרגיה.

הכותב הוא ד"ר רענן פלץ, מרצה בעמותות לקידום מקצועי ומטפל משפחתי ומשפטן בתחום המשפחה

הורות

מחקר שערך פרופ' עמוס רולידר מצביע על כך שהורים מקדישים לילדיהם 14.5 דקות ביום. כאשר שמעתי נתון זה בפעם הראשונה, אמרתי: "לא יכול להיות, זו טעות!" מסתבר שלא. אני ממליצה לכל אחת לבדוק במשך שבוע ימים כמה דקות באמת, היא מקדישה לילדיה. לא כולל: מקלחת, ספונג'ה, כביסות, שיחות טלפון, קניות ועוד. דרך אגב, המחקר גם מצביע על כך שלפני 20 שנה הורים הקדישו לילדיהם שעותיים ביום.

10 קטנות. לנשים גדולות.

- 1 המלצת ועדת ניסן להעלות את גיל הפרישה לנשים לגיל 20 נדחתה - גיל הפרישה נשאר 62.
- 2 לתשומת ליבך, בחזית של מחאת האוהלים נמצאות נשים - דפנה ליף, אורלי וייסלברג, סתיו שפיר ונשים נוספות.
- 3 יפן היא אלופת העולם בכדורגל נשים.
- 4 לא נעים לך מהשכנה? מההורים? שאלי את עצמך באותה סיטואציה: האם מתאים לי/לא מתאים לי להתנהג בצורה כזו? נכון לי/לא נכון לי? ותפעלי בהתאם.
- 5 לראשונה בתולדות צה"ל מונתה אישה לתפקיד אלופה. אורנה ברביבאי, ראש אגף כוח אדם.
- 6 רוצה שכולם יאהבו אותך? כתבי מכתב אהבה לעצמך. כשתאהבי את עצמך, כולם יאהבו אותך.
- 7 ברוב בתי האבות בישראל 80% מהתפוסה היא של נשים.
- 8 לכי לעשות בדיקות תקופתיות!!! כ-1.2 מליון בני אדם בישראל סובלים מעודף כולסטרול, רק כ-470,000 איש מטופלים. כ-65% מהאוכלוסייה כלל לא מודעים לרמת הכולסטרול שלהם.
- 9 הקיפי את עצמך במה שנעים לך(כולל אנשים) את ראוייה לסביבה שמיטיבה איתך.
- 10 המלצה: שמלת מקסי אוורירית ורפוייה מאפשרת לכל אחת ללבוש שמלה גם אם את לא חיה בשלום עם הגוף שלך.

לנשים בלבד

רונית מאירי

המלצות

*

מידע

*

מומחים

*

בריאות

*

איכות חיים

*

העצמה



PM 4:37 ה' 1909טמבר

Microsoft Internet Explorer 6.0 - מטר פתחה

www.amitnet.co.il

חר-און
שרותי ניהול בע"מ

**לאור ההצלחה אנחנו ממשיכים
"פרויקט מחשב לכל עמית"**

לרשותכם 2 דגמים חדשים
SAMSUNG N150 - 10.1"
HP620 - 15.6"

החל מ-
1,068 ש"ח לעמית

לבוגרי הקורסים אשר למדו במסגרת
"אופקים חדשים" בשנה"ל 2010-2011.

עמותה
לקידום
מקצועי
חברתי



לעמית
המציג מודעה
זו מחיר
מחשב מוזל
החל מ-
1,368 ש"ח

העמותות לקידום מקצועי
1-700-700-126
www.amitnet.co.il

פרטים נוספים
בעמוד 9

חפשו אותנו בפייסבוק



לשמור על החסכון זה משתלם

אנחנו, בקרן ההשתלמות רעות עושים הכל כדי להעניק לכם, עמיתינו, את כל המידע על מנת לחשוב יחד קדימה, להחליט יחדיו מה משתלם יותר לטווח הארוך ולבחור את הדרך המשתלמת ביותר לנהל את החיסכון שלכם.

מהם היתרונות בשמירת החיסכון?

- קבלת סכום הוני חד פעמי במועד המשיכה
- פטור ממס על ההפקדות*
- פטור ממס רווחי הון בעת משיכת הצבירה*
- הסכום הצבור אחרי 6 שנות חיסכון, יישאר נזיל בכל עת לרבות ההפקדות העתידיות שיתווספו לחיסכון
- כספך ממשיך לעבוד עבורך - ימשיך להשיא תשואה

אז לשמור או "לשבור"? מה משתלם לכם יותר?

- עמיתים שמושכים **מחשש לאירועים שליליים** בשוק ההון - מוזמנים לעשות שימוש מושכל במסלולי ההשקעה של רעות, בהם ניתן לבחור במסלולים בעלי פיזור סיכונים, או במסלולים בעלי מרכיבי סיכון נמוכים.
- לעומתם, עמיתים הסוברים כי **אירועים שליליים בשוק ההון הם הזדמנות** ורואים אופק השקעה ארוך טווח, עשויים להעדיף מסלול בעל מרכיבי סיכון גבוהים יותר.
- חשוב לזכור, כי המשיכה הינה סופית ואינה הפיכה.

רוצים לדעת עוד? זה משתלם!

הנוחות שלך חשובה לנו, ואנו נשמח לעדכן אותך בכל כלי שמתאים לך. הינך מוזמן לפנות אלינו באמצעות הטלפון, האינטרנט, הדואר או ישירות לאחד מנציגי השרות שלנו.
זה פשוט, יעיל וגם משתלם.



החברות ברעות משתלמת



* בכפוף להוראות רשות המיסים בישראל כפי שהן מעת לעת

כל האמור לעיל נועד למידע בלבד ואינו מהווה המלצה ו/או ייעוץ להשקעה מכל מין וסוג שהוא או תחליף לייעוץ אישי המתחשב בנתונים ובצרכים המיוחדים של כל אדם ט.ל.ח

"נולד להיות מנהיג"

יו"ר ארגון עובדי עיריית חיפה, משה מזרחי, בשיחה עם עיתון עמיתים על מנהיגות, מקצועיות ותנופת הישגים עבור ציבור העובדים בחיפה

מאת רמי חזן



דברים שלא ידעתם על

משה מזרחי | יו"ר ועד עובדי עיריית חיפה

חבר בכיר בהנהלת העמותות לקידום מקצועי ובחברת שחר און • חבר בצוות המו"מ של ההסתדרות מול משרד האוצר • שותף בגיבוש ההסכמים הקיבוציים האחרונים בתחום הרשויות המקומיות • סב גאה ל-5 נכדים • מקפיד על פעילות גופנית סדירה ויוצא לפחות 4 פעמים בשבוע להליכה ממושכת

אפשרות דרך העמותות לקידום מקצועי ללמוד ב-190 ש' לכל 50 שעות לימוד לקורסים לגמול השתלמות. זו אפשרות נפלאה ואני שמח לראות כי מאות עובדי עיריית חיפה אכן נכנסים לכיתות ולומדים. אין לי ספק שעובדים אלו, אשר יהיו זכאים לגמול השתלמות ותוספת שכר, יהיו גם עובדים טובים יותר למערכת ויתנו שירות טוב יותר לתושבים בעיר חיפה.

מהו סגנון הניהול שלך?

"אני מאמין גדול בעבודת צוות ויש לי בארגון העובדים צוות נהדר שמסייע לי בפעילות הענפה עבור העובדים. כל מי שמכיר אותי יודע שאני עובד מהלב ונותן את כל נשמתי לעבודה ולעובדים, לשמחתי זה ניכר בהערכה לה אני זוכה בקרב העובדים. בנוסף, אני סבור שדרך ההידברות היא הנכונה ולכן אני מקיים ישיבות עבודה שבועיות סדירות עם הסמנכ"ל למשא"בי האנוש בעירייה, וכן ישיבות סדירות עם המנכ"ל. בישיבות אלה אני מגיע לעיתים קרובות לפתרונות בסוגיות רבות".

בשיתוף פעולה פורה עם העמותות וחברת 'שחר און' היינו חלוצים בתחום הסמינרים ההומוגניים שבהם אנו דואגים לעובדים עד הפרט האחרון: החל מהיסעים, מרצים מעולים, פעילויות, אטרקציות, הופעות ועוד. כפועל יוצא מכך, כיום יש לכל סמינר ביקוש גדול הרבה יותר מההיצע.

הצלחת גם להגיע לסיכום מול הנהלת העירייה שכל 5 ימי ההשתלמות יוכרו כימי עבודה לעובדים. בנוסף, בחגים העלנו את השי ל-600 ש', ביום המשפחה אנו דואגים למתנה יפה ואיכותית ובפורים למש"לוח מנות, ערכות אבל לאבלים, הפנינג וילקוט לכיתת א'. אני מאמין שכל הזמן צריך לתת לעובדים את התחושה והידע שארגון העובדים מטפל ודואג להם בכל ההיבטים".

מהי החשיבות של השכלת עובדים בעיניך ומה אתה עושה כדי לקדם זאת?

"לדעתי, כל אדם צריך להמשיך ללמוד על מנת להתקדם בחיים האישיים והמקצועיים. כיום יש לנו

משה מזרחי (נשוי ואב לשניים) החל את עבודתו בעיריית חיפה לפני 40 שנה. במקביל לפעילותו הדומיננטית כיו"ר ארגון העובדים, מזרחי מנהל את בית הדפוס העירוני. בין פגישות ועבודה אינטנסיבית, מזרחי השקיע מזמנו בכדי לשתף אותנו בעשייה הרבה המתרחשת בעיר חיפה.

איזו מנהיגות נדרשת להוביל ציבור העובדים? "מנהיג צריך להביא עימו מכלול של תכונות בכדי להוביל ולייצג היטב את הציבור שבחר בו. המנהיג צריך לתת דוגמה אישית, להתנהג בענווה, להיות בעל חזון, לצפות צעדים קדימה ולדעת לקבל החלטות. לצד זאת, אין ספק שנסינו הרבה, המקצועיות והידע הם היבטים חשובים מאוד במכלול התכונות של מנהיג. שני מנהיגים שנותנים לי השראה הם דוד בן גוריון ומנחם בגין".

בתור יו"ר ארגון העובדים בעירייה, כיצד הובלת את ציבור העובדים בעיר חיפה?

"מזה 11 שנה שאני משמש כיו"ר ארגון העובדים ובתחום האיגוד המקצועי הבאנו הישגים רבים לעובדי עיריית חיפה. מספר דוגמאות: בעיריית חיפה אין עובדי כוח אדם, אנו לא מאפשרים דריסת רגל לעובדים שאינם מאוגדים. שנית, הצלחנו להשיג על עובדי תאגיד המים את כל הזכויות של עובדי העירייה לרבות ההסכמים הקיבוציים. בנוסף, השגנו עבור מאות עובדי העירייה אחזקות רכב דרך וועדות חריגים. חשוב לא פחות, הצלחנו להביא לכך שעובדים אשר נקלטו לעבודה בעירייה ללא תקן, יקבלו קביעות לאחר 5 שנים. "מבחינתי, כל דרך לסייע לעובדים לקבל תוספת לשכר היא לגיטימית וחשובה. לאחרונה טיפלנו בסקטור חשוב מאוד, כאשר חתמנו על הסכם לצירוף הסייעות שלנו לתכנית "אופק חדש". אלה תישארה עם התלמידים 40 דקות מעבר לנדרש עד כה, ובתמורה תזכינה ביומיים חופשיים בחודש. זאת, בנוסף ל-5% תוספת אותה הן מקבלות בשכר".

באילו פעולות שעשית עבור העובדים אתה גאה? "העשייה הרבה עבור עובדי העירייה היא יומימית, אך ביום העצמאות התרגשתי מאוד מכך שדאגנו לילדים החיילים, של עובדי העירייה וחילקנו להם במתנה 800 מחשבים ניידים. משימה נוספת שלקחתי על עצמי בטיפול ודאגה לעובדים הינה בתחום הביטוח הרפואי והשניניים. כיום, עובדי העירייה ובני משפחותיהם מבוטחים באחת הפוליסות הטובות בארץ – השקענו בכך הרבה זמן ומחשבה וגם הצלחנו בכך שהעירייה מממנת 2/3 מעלות הפוליסה לעובדי.

הלוואי שלא נודק לכך, אך אני לא רוצה לראות עובד או בן משפחה שזקוק לניתוח כלשהו להצלת חיים ואין לו את היכולת או המשאבים לעשות זאת".

ספר על פעילות הרווחה של העובדים? "אני מאמין גדול בכך שציבור העובדים זכאי וצריך לקבל מעטפת שלמה ומלאה בנושא הרווחה.



ים או יבשה
בארץ או בחו"ל
חופשה מושלמת
זה ארקיע

ארקיע מציעה מבחר טיסות, חופשות קסומות, טיולים מאורגנים עם מיטב המדריכים וחבילות טיסה ורכב למגוון יעדים בארץ ובעולם

• אמסטרדם • בודפשט • בוקרשט • בורגאס (בולגריה) • ברלין • ברצלונה • דבלין • וורשה • וורונה • וינה • ונציה • טביליסי • כרתים • לוביאנה (סלובניה) • לונדון • לרנקה (קפריסין) • מוסקבה • מינכן • מיקונס • נאפולי • ניס • סיישל • סנטורני • עמאן • פאפוס • פלרמו (סיציליה) • פראג • פריז • קוס • קופנהגן • קייב • קטניה (סיציליה) • רודוס • רומא • רייאקה (קרואטיה) • שטוקהולם • אילת וחופה

arkia
ארקיע

***5758**

5% הנחה למזמינים באינטרנט
www.arkia.co.il

* חלק מיעדי ארקיע הינם עונתיים * ארקיע שומרת לעצמה את הזכות לשנות/להפסיק את לוח הטיסות הקיים בכל עת * טיסות סדירות בכפוף ללוח הטיסות הקיים ולתקנון * ט.ל.ח.