

## **המרכז להורות ומשפחה** **ראש המרכז: צאלה מיינרט** **מרכזת השתלמויות: אורית גורדון**

### **על המרכז**

המרכז להורות ומשפחה במכללת סמינר הקיבוצים, פועל כמרכז רב תחומי בנושאי הדרכת הורים, משפחות ואנשי מקצוע. המרכז פועל תוך שיתוף פעולה עם גופים מקצועיים נוספים בקהילה הקשורים לעבודה עם הורים ומשפחות, במטרה לפתח תכניות הדרכה יעילות, משמעותיות ורלוונטיות. המרכז מציע פעילויות להורים במגוון תחומים במסגרת של סדנאות והרצאות המשלבות בין ידע אקדמי, רכישת כלים ולמידה מעשית וכל אלו מתוך תפיסת עולם הרואה בהורות – תפקיד ובלימודי הורות- LIFE LONG LEARNING. המרכז מתמחה מזה שנים בפיתוח אנשי מקצוע העובדים עם הורים ובפיתוח עבודה קבוצתית, במיומנויות הנחיה ותקשורת ובעבודה מכוונת הורות, משפחה, קבוצות וקהילה.

### **אני מאמין**

המרכז פועל ברוח הגישה ההומניסטית המציבה את האדם במרכז, את ההורה, את איש המקצוע, את החיים בתוך קבוצות משפחתיות ומקצועיות ואת היסודות הבונים העצמה וחזק. תכניות ההדרכה להורים מציבות במרכז את ההורה כאדם בעל צרכים וזכויות, המנסה למצוא את דרכו האישית בהורות. תכניות ההדרכה לאנשי מקצוע העובדים עם הורים ובכלל מציבות במרכז את אנשי המקצוע כבעלי צרכים ללמידה, העשרה, התפתחות אישית ומקצועית ושאיפה לרלוונטיות. אנו מאמינים ב:

- אנשי מקצוע רלוונטיים, טובים ומוכשרים בתחומם המסוגלים להוביל תהליכי שינוי משמעותיים במשפחה, בקהילה ובחברה ואשר מהווים מודל להעצמה הורית ומשפחתית
- הצבת ההורה כאדם וכבעל תפקיד מרכזי במשפחה
- העצמת הורים סמכותית, משמעותית ונוכחת
- פיתוח דרך אישית וסגנון ייחודי בהורות
- הכשרה הורית תוך למידה, התנסות חווייתית, רכישת כלים ומיומנויות ופיתוח מודעות לסגנון האישי בהורות

### **היעוד שלנו:**

- להגיע לקהל רחב של הורים
- לתת מענים מגוונים לצרכים של הורים בנושאים רלוונטיים לסוגיות והתמודדויות הוריות
- הקניית ידע תיאורטי, כלים מעשיים מגוונים ונגישים, העמקת מודעות ולימוד מיומנויות הוריות

- להכשיר אנשי מקצוע בעלי מסוגלות אישית ומקצועית להעצמת הורים וילדים במשפחה, בחברה ובקהילה
  - להכשיר אנשי מקצוע מנחי ומובילי קבוצות, תוך מתן כלים לפיתוח מיומנויות תקשורת ועבודה קבוצתית-מערכתית
-

## מה מציע המרכז

### **הורות במעגלי החיים - סדנאות להורים ע"פ גילאי הילדים:**

- מזוגיות להורות – סדנה לזוגות על לידתה של הורות
- להתחיל נכון – סדנה להורים לילדים בגיל הרך
- המשפחה וגן הילדים - סדנה להורים לילדים בגיל הגן
- עוברים מהגן לכיתה א – סדנה להורים לקראת כיתה א' והמפגש עם מערכת החינוך
- פסיעות ראשונות בכיתה א' – סדנה להורים לילדים שהחלו ללמוד בכיתה א'
- למידה משפחתית – סדנה להורים לילדים בגיל בית הספר היסודי
- מעברים – סדנה להורים על המעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים
- עולמות קרובים ורחוקים – סדנה להורים לילדים בגיל ההתבגרות
- הורים לקראת גיוס - סדנה להורים לילדים המתגייסים בקרוב

### **סדנאות להורים בתחומי תוכן:**

- הורות מיוחדת – על הורות לילדים עם הפרעות קשב וריכוז
- הורות וקריירה - הורה עובד או הורה אובד? – על השילוב בין הורות ועבודה
- שניים ויותר – סדנה להורים לתאומים ולשלישיות
- פיתוח מנהיגות הורית בגישה ההומניסטית – מי אני כהורה בסיפור הזה?
- תקשורת מיטיבה במשפחה – תקשורת טובה מתחילה בבית
- הורות בעידן הדיגיטלי – ההורים כמתווכים (סלולריים, מחשבים, אינטרנט, טלוויזיה)
- סדנה לסבתאות מודרנית - "...אמא מבטיחה וסבתא מקיימת..." (אהוד מנור) האמנם?

- את הסדנאות מעבירים מנחי קבוצות מבוגרים מוסמכים, בוגרי התוכנית להכשרת מנחי קבוצות הורים ומשפחות במרכז להורות ומשפחה במכללת סמינר הקיבוצים.
- במפגשים ייעשה שילוב בין התנסות אישית לבין דיון והקניית ידע

### **קורסים השתלמויות ותכניות הכשרה לאנשי מקצוע:**

- מנחי קבוצות הורים - תכנית תלת שנתית להכשרת מנחי קבוצות הורים
- הדרכת הורים פרטנית - תכנית דו-שנתית להכשרת מנחי הורים פרטניים
- השתלמויות ותכניות העשרה לאנשי מקצוע העובדים עם הורים
- השתלמויות ותכניות העשרה לאנשי מקצוע מנחים ומובילים תהליכים קבוצתיים
- כנסים וימי עיון לאנשי מקצוע

# הורות במעגלי החיים - סדנאות להורים ע"פ גילאי הילדים:

## משניים לשלושה או מזוגיות להורות - סדנה לזוגות על לידתה של הורות

המעבר מזוגיות להורות הינו מעבר טבעי, מצופה אך מורכב ובעל משמעות רבה להמשך חיי המשפחה. המעבר כולל שינויים העוברים על כל אחד מבני הזוג בנפרד ועל שניהם כיחידה משפחתית משותפת.

מעבר זה יכול להיות המשך למערכת היחסים שנבנתה לפני הלידה אך יכול גם לשנותה. המעבר להורות יכול לאפשר התפתחות חיובית בחיי הזוג, אך מחייב למידה, מודעות והבנה של המצב החדש.

המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה לזוגות העומדים בפני לידת ילד ראשון.

### מטרות הסדנה

- לפתח מודעות לשלבי המעבר ולשינויים הצפויים בתהליך המעבר מזוגיות להורות
- לטפח יכולות לדיאלוג משמעותי בין בני הזוג בשלב משמעותי בחייהם
- ללמד מיומנויות לתקשורת יעילה במעבר מזוגיות להורות

### תכנים עיקריים

- מאפיינים התפתחותיים של המעבר מזוגיות להורות
- ציפיות בני הזוג מעצמם ומבן הזוג בתהליך המעבר מזוגיות להורות
- מיומנויות וכלים לתקשורת זוגית משמעותית ושיתוף פעולה
- הבנת המשפחה כיחידה ארגונית – חלוקת מחודשת של התפקידים במשפחה
- טיפוח מכוון ומעשי של הזוגיות בתוך ההורות החדשה

### מתכונת

- 6-10 מפגשים, למשך שעה וחצי
- פגישות שבועיות בשעות אחה"צ או הערב, בקבוצה של עד 20 משתתפים
- הסדנה הינה חויתית ואישית בעיקרה ותבסס על התנסויות מובנות של המשתתפים, דיונים קבוצתיים ונתוחי אירועים. כמו כן, ינתן חומר תיאורטי מתאים בע"פ ובכתב

## להיוולד לתוך ההורות: להתחיל נכון - סדנה להורים לילדים בגיל הרך

הורים לילדים בגיל הרך מודעים לכך שזו תקופה מכרעת בחיי הילד. הורים רבים, במיוחד אלה שזהו המפגש הראשון שלהם עם ההורות, תוהים באשר לאחריותם ולתפקידיהם כהורים בתקופה חשובה זו: איך להיות הורים טובים? כיצד לגדל ילדים בלי לעשות טעויות, אם בכלל? איך להתמודד עם החרדה ההורית? מהי חלוקת התפקידים הראויה בין בני הזוג? כיצד להיות דמות משמעותית ומשפיעה בחיי הילד?

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לילדים בגיל הרך, הנותנת מענה לשאלות אלו ומעניקה כלים להורות מוצלחת מלכתחילה.**

### **מטרות הסדנה:**

- לגבש תפישת תפקיד הורית מתאימה ומושכלת
- להרחיב את הבנת ההורים לגבי האפיונים ההתפתחותיים של ילדים בגיל הרך.
- לטפח הורות משמעותית ומשפיעה
- ללמד מיומנויות לתקשורת יעילה בין הורים לבין ילדים

### **תכני הסדנה:**

- ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם
- מאפיינים התפתחותיים של ילדים בגיל הרך ומשמעותם בהורות
- הבדלי מזג (טמפרמנט) בין תינוקות וסגנונות אישיים של ילדים
- חוקים, גבולות והרגלים
- שיתוף פעולה וחלוקת תפקידים בין בני הזוג
- מיומנויות תקשורת: הקשבה, אסרטיביות, אמפטיה
- מעברים משמעותיים בגיל הרך (גמילה, משפחתון, מעון, גן)
- בילוי והנאה במשפחה

### **מתכונת הסדנה:**

- עד 15 פגישות, שעתיים אקדמיות כל מפגש, סה"כ 30 שעות
- פגישות שבועיות בשעות הערב

## **גן גורים - סדנה להורים לילדים בגיל הגן**

תקופת הגן הינה תקופה משמעותית בחייו של הילד, שכן בה מתפתחות ומעוצבות יכולותיו האישיות והחברתיות.

עבור ההורים זוהי תקופה של שאלות והתלבטויות הן באשר לאופי הגן, מי תהיה הגננת, מספר הילדים בגן, הגישה החינוכית הננקטת בו ועוד; הן באשר ליחסים עם צוות הגן (עד כמה להתייעץ, עד כמה להיות מעורבים וכו'); והן באשר ליחסים עם ילדם (התנהגויות "אנטי", חינוך לעצמאות ועוד).

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לילדים בגיל הגן, הנותנת מענה לשאלות אלו ומעניקה כלים להורות טובה בתקופת חיים משמעותית זו.**

### **מטרות הסדנה:**

- להבין את משמעות המפגש בין המשפחה לבין גן הילדים
- להרחיב את הבנת ההורים לגבי האפיונים ההתפתחותיים של ילדים בגיל הגן
- לפתח דו-שיח בונה בין ההורים לבין צוות הגן
- ללמוד מיומנויות לתקשורת יעילה בין הורים, ילדים וצוות הגן

### **תכני הסדנה:**

- ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם
- מאפיינים התפתחותיים של ילדים בגיל הגן
- משמעות הגן בחיי המשפחה (למידה, פרידה וכו')
- חינוך לעצמאות בתחומי חיים שונים (אוכל, גמילה וכו') בגיל הגן
- אחריות וסמכות בהורות
- מיומנויות תקשורת: הקשבה, אסרטיביות, אמפטיה
- קשר ותקשורת בין הורים לבין צוות הגן
- בילוי והנאה במשפחה

### **מתכונת הסדנה:**

- עד 15 פגישות, שעתים אקדמיות כל מפגש, סה"כ 30 שעות
- פגישות שבועיות בשעות הערב

## **מה בילקוט: עוברים מהגן לכיתה א' - סדנה להורים שילדיהם עוברים מהגן לבית הספר**

המעבר של הילד מהגן לכיתה א' מהווה שינוי משמעותי בחיי הילד ובחיי משפחתו. המפגש עם בית הספר מעלה שאלות משפחתיות חדשות ומורכבות שעוסקות בהתמודדות עם שינויים, משמעות הלמידה וההישגיות, אחריות, צפיות הורים מילדיהם ומעצמם, קשר ותקשורת בין המערכת המשפחתית לבין המערכת הבית ספרית ועוד.

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לקראת המעבר של ילדיהם מהגן לכיתה א'.**

### **מטרות הסדנה:**

- להבין את המושגים: היבטים התפתחותיים, בשלות ומוכנות לקראת כיתה א'
- לסייע להורים להתמודד ביעילות עם המעבר של ילדיהם מהגן לכיתה א'
- להקנות להורים מיומנויות תקשורת רלוונטיות לזמני שינוי ומעבר במשפחה
- לפתח תקשורת יעילה בין ההורים לבין המערכת הבית ספרית

### **תכני הסדנה:**

- היכרות עם היבטים התפתחותיים בגיל 5-7: יכולות, בשלות ומוכנות לקראת כיתה א'
- ברור ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם לקראת המפגש עם בית הספר
- התמודדות המשפחה עם מעבר והסתגלות לבית הספר - הקניית כלים להתמודדות עם המטלות הנדרשות
- פיתוח קשר מיטיב בין הורים לבין מערכות החינוך

### **מתכונת הסדנה:**

- 5 מפגשים, משך כל מפגש שעה וחצי

**קטנים במגרש של גדולים: פסיעות ראשונות בכיתה א' - סדנה להורים**  
**שילדיהם החלו ללמוד**  
**בבית הספר**

כיתה א' הינה המפגש המשמעותי הראשון בין הילד ומשפחתו לבין בית הספר. פסיעות ראשונות בטוחות ונכונות של הילד בכיתה א' יכולות לתרום להמשך לימודים מוצלח בבית הספר. זוהי תקופה של שינוי ומעבר שמחייבת הסתגלות למערכת חדשה ורכישת מיומנויות ללמידה פורמאלית. המפגש עם כיתה א' מעורר שאלות משפחתיות בנוגע ללמידה, שיעורי הבית, הישגיות, אחריות, הקשר עם בית הספר וכו'.

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים הנותנת מענה לשאלות אלו ואחרות, ומציעה כלים לפסיעות ראשונות מוצלחות של הילד ושל הוריו במערכת החינוך.**

**מטרות הסדנה:**

- לסייע להורים להתמודד ביעילות עם התחלת לימודי ילדיהם בבית הספר
- להקנות להורים מיומנויות תקשורת רלוונטיות לזמני שינוי ומעבר במשפחה
- לפתח תקשורת יעילה בין הורים לבין המערכת הבית ספרית

**תכני הסדנה:**

- להרחיב את הבנת ההורים לגבי היבטים התפתחותיים עיקריים בגילאי 5-7: מוכנות לכיתה א', מיומנויות למידה, גיבוש זהות עצמית וכו'
- בירור ציפיות הורים מילדיהם ומעצמם בתחילת בית הספר
- לימוד מיומנויות לתקשורת יעילה בין הורים לבין ילדים, ובין הורים לבין מורים/ות

**מתכונת הסדנה:**

- 4 מפגשים, משך כל מפגש שעה וחצי



## לומדים ביחד בבית הספר לחיים - סדנה להורים לילדים בגיל בית הספר היסודי

תקופת בית הספר היסודי הינה תקופה חשובה מאוד בהתפתחות הילד. בתקופה זו חווה הילד חוויות מגוונות של למידה: למידה שכלית, רגשית וחברתית ומתמודד עם שאלות מורכבות של גבולות, אחריות, עצמאות וכו'.

בית הספר הופך לשותף משמעותי בחינוך הילדים - שותף המשפיע לטוב ו/או לרע, על האווירה המשפחתית. ההורים מתמודדים עם שאלות של גבולות בכלל, ושל גבולות בין הבית לבין בית הספר בפרט; אחריותם לגבי למידת ילדיהם; השתלבות חברתית של הילדים ועוד.

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לילדים בגיל בית הספר היסודי, הנותנת מענה לשאלות אלו ומעניקה כלים להורות מוצלחת בתקופת חיים משמעותית זו.**

### **מטרות הסדנה:**

- להבין את משמעות המפגש בין המשפחה לבין בית הספר
- להרחיב את הבנת ההורים לגבי האפיונים ההתפתחותיים של ילדים בגיל בית הספר היסודי
- לפתח דו-שיח משמעותי בין הורים לבין מורים
- ללמד מיומנויות לתקשורת יעילה בין הורים, מורים וילדים
- להקנות מיומנויות להתמודדות עם מטלות, סוגיות חברתיות ופיתוח עצמאות

### **תכני הסדנה:**

- ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם
- מאפיינים התפתחותיים של ילדים בגיל בית הספר
- משמעות בית הספר בחיי המשפחה (למידה, פרידה וכו')
- חינוך לאחריות ועצמאות בגיל בית הספר
- מטלות, אחריות וסמכות הורית
- מיומנויות תקשורת: הקשבה, אסרטיביות, אמפטיה
- קשר בין הורים לבין המערכת הבית ספרית
- בילוי והנאה במשפחה

### **מתכונת הסדנה:**

- עד 15 פגישות, שעתיים אקדמיות כל מפגש, סה"כ 30 שעות
- פגישות שבועיות בשעות הערב

## יוצאים מהחממה: מעברים - עוברים מביה"ס היסודי לחטיבת הביניים

המעבר של המתבגר/ת מביה"ס היסודי לחטיבת הביניים מהווה שינוי נוסף ומשמעותי בחיי הילד ובחיי משפחתו. המפגש עם חטיבת הביניים מעלה שאלות משפחתיות חדשות ומורכבות שעוסקות בהתמודדות עם שינויים, משמעות הלמידה, ההישגיות, אחריות, צפיות הורים מילדיהם ומעצמם, קשר ותקשורת בין המערכת המשפחתית לבין המערכת הבית ספרית וכל אלו על רקע של אפיונים ייחודיים לגיל ההתבגרות.

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לילדים העוברים מביה"ס היסודי לחטיבת הביניים.**

### **מטרות הסדנה:**

- לסייע להורים להתמודד ביעילות עם המעבר של ילדיהם מביה"ס היסודי לחטיבת הביניים
- להקנות להורים מיומנויות תקשורת רלוונטיות לזמני שינוי ומעבר במשפחה
- לטפח קשר משמעותי של הורים ומתבגרים על רקע המעבר והשינוי
- לפתח תקשורת יעילה בין ההורים לבין המערכת הבית ספרית החדשה
- להקנות כלים להתמודדות עם סוגיות של מטלות, אחריות, ניהול זמן, בחירות, החלטות וכבוד הדדי

### **תכני הסדנה:**

- בירור ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם לקראת המעבר והמפגש עם החטיבה
- טיפוח סמכות הורית בעלת נוכחות, עמדות ויכולת לתהליכי תקשורת מיטיבה
- אחריות, משימתיות, ניהול זמן, ניהול מו"מ ושמירה על תקשורת
- פיתוח מעורבות הורית משמעותית בין הורים לבין המתבגרים לבין חטיבת הביניים

### **מתכונת הסדנה:**

יתקיימו 5-6 מפגשים, משך כל מפגש שעה וחצי

## איך לאחוז בחבל וגם לשחרר: עולמות קרובים ורחוקים - סדנה להורים לילדים בגיל ההתבגרות

הורים לילדים בגיל ההתבגרות מוצאים עצמם פעמים רבות **שואלים מחדש שאלות** בהורות, שבעבר נתנו עליהן תשובות ברורות, כמו: מה תפקידי בחיי ילדיי? כיצד אני יכולה להמשיך להוות דמות משמעותית בחייהם?

כמו כן, הם מתלבטים **בשאלות חדשות** ומסובכות האופייניות לגיל ההתבגרות כמו האם להרשות רכיבה על אופנוע? האם להתיר פירסינג, קעקועים? עד איזו שעה מותר למתבגרים לבלות בלילה? מה לעשות עם הטלפונים המרובים, עם השיטוט באינטרנט ועוד.

המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לילדים בגיל ההתבגרות, הנותנת מענה לשאלות אלו ומעניקה כלים להורות מוצלחת בתקופת חיים משמעותית זו.

### **מטרות הסדנה:**

- לגבש מחדש תפיסת תפקיד הורית מתאימה ומושכלת
- להרחיב את הבנת ההורים לגבי האפיונים ההתפתחותיים של ילדים בגיל ההתבגרות
- לטפח הורות משמעותית ומשפיעה בגיל ההתבגרות של הילדים
- ללמד מיומנויות לתקשורת יעילה בין ההורים לבין מתבגרים/ות

### **תכני הסדנה:**

- ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם
- מאפיינים התפתחותיים של ילדים בגיל ההתבגרות
- אחריות, נוכחות וסמכות הורית
- תפקידו של משא ומתן ביחסים בין הורים למתבגרים
- חינוך לערכים במשפחה
- מיומנויות לתקשורת מיטיבה-הקשבה, גבולות, אסרטיביות, אמפטיה
- מקומם של הומור והנאה בקשר עם מתבגרים

### **מתכונת הסדנה:**

- עד 15 פגישות, שעתיים אקדמיות כל מפגש, סה"כ 30 שעות
- פגישות שבועיות בשעות הערב

## הורים לקראת גיוס – סדנה להורים שילדיהם מתגייסים בקרוב

### מטרות:

לסייע להורים להתמודד בצורה יעילה עם שלב חדש בחיי המשפחה, ללמוד מיומנויות לתקשורת יעילה ככלי להתמודדות בשירה ובזמנים מיוחדים. לזמן להורים מפגש משמעותי עם הורים בעלי דילמות משותפות.

### תכנים עיקריים:

- לקראת היציאה לצבא – חששות פחדים ציפיות
- ציפיות של הורים מעצמם ומילדיהם
- מאפיינים משמעותיים של גיל הצבא – ילדים והורים
- מעברים ושינויים במשפחה
- סגנונות התמודדות - קונפליקטים ופתרון בעיות
- מיומנויות לתקשורת יעילה

### מתכונת הסדנה:

- 10 מפגשים, שעתיים אקדמיות כל מפגש
- פגישות שבועיות בשעות הערב

# פירוט הסדנאות ע"פ תחומי תוכן שונים:

## הורות מיוחדת - סדנה להורים לילדים עם ליקויי למידה

הורים לילדים עם לקויות למידה מתמודדים התמודדות יום יומית עם שאלות, התלבטויות וקשיים רגשיים הקשורים לתפקוד ילדיהם ולתפקודם כהורים. הדרישות מהילד, הקשר עם מערכת החינוך, הפער בין הצפיות לבין היכולות, הן רק חלק מהשאלות המעסיקות את ההורים.

המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לילדים עם ליקויי למידה, הנותנת מענה לשאלות אלו ומעניקה כלים להורות מתמודדת ומיטיבה.

### מטרות הסדנה:

- להרחיב את הבנת ההורים לגביי קשיי ילדיהם ולגבי הקשיים שלהם
- לפתח דו-שיח משמעותי בין הורים לילדים עם ליקויי למידה לבין מערכת החינוך
- לחזק את ביטחונם של ההורים בעצמם ולסייע להם ליהנות מהורותם
- להקנות כלים להתמודדות יעילה עם צרכים מיוחדים של הורות מתמודדת

### תכני הסדנה:

- ציפיות הורים לילדים עם ליקויי למידה מעצמם ומילדיהם
- מאפיינים התפתחותיים של ילדים עם ליקויי למידה
- יחסי אחים ואחיות במשפחה עם צרכים מיוחדים
- משמעות בית הספר ומערכת החינוך בחיי המשפחה
- צמיחה אישית ומשפחתית מתוך קשיים ובעיות
- גבולות, אחריות, תלות ועצמאות
- מיומנויות לתקשורת מיטיבה-הקשבה, גבולות, אסרטיביות, אמפטיה
- בילוי, הנאה ושעות פנאי במשפחה

### מתכונת הסדנה:

- עד 15 פגישות, שעתיים אקדמיות כל מפגש, סה"כ 30 שעות
- פגישות שבועיות בשעות הערב

## הורות וקריירה - הורה עובד או הורה אובד? - סדנה להורים עובדים

הורים עובדים מכירים את הקונפליקט התמידי בין ההורות לבין עבודה. הורים רוצים להיות נוכחים ומשמעותיים אך לעיתים לא מוצאים את הזמן. הקשר עם הילדים מתקיים באמצעות מתווכים ומעורר לא פעם רגשות אשם וייסורי מצפון. הורה נורמטיבי בעידן המודרני, נקרע בין הורות לעבודה ומחפש באופן קבוע את הדרך הנכונה (פשרה) והמיטיבה להיות מוצלח בו זמנית בכל המקומות המשמעותיים לו.

### **מטרות הסדנה:**

- להבין את משמעות הקונפליקט בין הורות לבין עבודה
- להכיר את מגוון הרגשות הנגזרים מתוך מקומו של ההורה הנורמטיבי בעידן המודרני
- ללמוד סדרי עדיפויות ומקומות של בחירה ושל ויתור
- לרכוש כלים ומיומנויות לתקשורת נוכחת, סמכותית ומיטיבה
- לחזק את ביטחונם של ההורים בעצמם ביחד עם המורכבות ולסייע להם ליהנות מהורותם

### **תכני הסדנה:**

- מקורות הקונפליקט בין עבודה לבין הורות
- המפגש התמידי בין ייסורי המצפון, הצורך לפצות והרצון להיות הורים משמעותיים
- דרכים מעשיות להתמודדות עם הקונפליקט בין עבודה לבין הורות
- צפיות הורים מעצמם ומילדיהם בשלב התפתחות המשפחה והתפתחות הקריירה
- ניהול זמן יעיל בהורות
- פיתוח מיומנויות לתקשורת יעילה ומכבדת בין הורים ובין ילדים
- מקומם של ההורים כגורמים מתווכים בין אמצעי התקשורת השונים והמשפחה

### **מתכונת הסדנה:**

- עד 15 פגישות, שעתיים אקדמיות כל מפגש, סה"כ 30 שעות
- פגישות שבועיות בשעות הערב

## שניים ויותר - סדנה להורי תאומים או שלישיה

כל הורה לתאומים או לשלישייה חווה ומכיר את המורכבות והייחודיות שבגידולם. בנוסף לשאלות הרגילות המעסיקות הורים לילד יחיד ו/או למספר ילדים בגילאים שונים, ישנם נושאים ייחודיים המוכרים רק למשפחות שבהם גדלים תאומים ו/או שלישייה. השאלות שעולות לאורך השנים נוגעות ביצירת זהות אישית ונפרדת של האחים; בהשקעה הרבה הנדרשת כדי להיות הורה טוב ומספק עבור שניים ו/או שלושה ילדים בו זמנית; בטיפוח היחסים בינם לבין האחים האחרים; באושר ובסיפוק הגדולים שבהורות זו ועוד.

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לתאומים או לשלישייה הנותנת מענה לשאלות אלו ואחרות ומעניקה כלים להורות מוצלחת במבנה משפחה ייחודי זה.**

### **מטרות הסדנה:**

- לגבש מחדש תפיסת תפקיד הורי מתאימה ומושכלת למבנה משפחתי עם תאומים או שלישייה
- להרחיב את הבנת ההורים לגבי האפיונים ההתפתחותיים של תאומים או שלישייה
- לטפח הורות משמעותית, נוכחת ומשפיעה
- ללמד מיומנויות לתקשורת יעילה בין הורים וילדים
- להקנות כלים לפיתוח זהות אישית ונפרדת של האחים במשפחה

### **תכני הסדנה:**

- ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם
- מאפיינים התפתחותיים של תאומים או שלישייה
- טיפוח זהות ייחודית ונפרדת תוך שמירת ה"יחד"
- שיתוף פעולה וחלוקת תפקידים בין בני הזוג
- יחסים עם האחים ועם בני המשפחה האחרים.
- אחריות סמכות ונוכחות הורית
- מיומנויות תקשורת-הקשבה, גבולות, אסרטיביות, אמפטיה
- הקשר עם מערכת החינוך להעלאת המודעות לצרכיהם הייחודיים של הילדים

### **מתכונת הסדנה:**

- עד 15 פגישות, שעתיים אקדמיות כל מפגש, סה"כ 30 שעות
- פגישות שבועיות בשעות הערב

## פיתוח מנהיגות הורית בגישה ההומניסטית

הורים לילדים מוצאים עצמם פעמים רבות שואלים שאלות בהורות כמו: מה תפקידי בחיי ילדי, כיצד אני יכול להשפיע בצורה יעילה, כיצד אני יכול להוות דמות משמעותית בחייהם ולהיות הורה טוב, שטוב לו בהורותו.

הורים מבקשים להיות הורים טובים, בעלי רצון להשפיע על תהליכים בחיי ילדיהם ומשפחתם מתוך מנהיגות, סמכות ותקשורת מכבדת ומכובדת.

המרכז להורות ומשפחה, הפועל ברוח הגישה ההומניסטית, מציע סדנה ייחודית להורים לילדים בגיל בית ספר, תוך התייחסות לנקודות הבאות:

- ההורה במרכז כאדם בעל צרכים וזכויות
  - פיתוח דרך אישית בהורות
  - למידת מיומנויות לתקשורת יעילה במשפחה
  - הגברת סיפוק והנאה בהורות
- וכל אלו, על מנת לחזק הורות מוצלחת ומיטיבה.

### **מטרות הסדנה:**

- לפתח יכולתם של הורים להנהיג בצורה מיטיבה את משפחתם, מתוך סמכות, יכולת השפעה ודוגמא אישית
- להרחיב הבנת ההורים את עצמם, את ילדיהם ואת היחסים ביניהם
- ללמד מיומנויות לתקשורת יעילה בין הורים לבין ילדים
- לסייע להורים להנות מהורותם ולהגביר סיפוק והנאה במשפחה כולה
- לפתח דרכי התמודדות ייחודיות ומתאימות

### **תכני הסדנה:**

- ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם
- גבולות וחוקים במשפחה
- אסרטיביות, אמפתיה ורגשות במשפחה
- אחריות ויוזמה - תלות ועצמאות
- פתרון בעיות במשפחה והתמודדות עם קשיים
- סמכות, מנהיגות הורית והשפעה חיובית.

צורת הלמידה תהיה חויתית ואישית בעיקרה ותתבסס על התנסויות מובנות של המשתתפים, דיונים קבוצתיים ונתוחי אירועים. כמו כן, ינתן חומר תיאורטי מתאים בע"פ ובכתב.

### **מתכונת הסדנה:**

- הפגישות תתקיימנה אחת לשבוע או לשבועיים בקבוצה של עד 20 משתתפים



## **הורות דיגיטאלית - שולטים, נשלטים, רודפים נרדפים ומי שולט בשלט**

העידן הדיגיטאלי רווי המכשירים, האמצעים, הטלפונים והמחשבים על כל סגולותיהם, פוגש הורים רבים ברגשות מעורבים. כולם רוצים להיות מעודכנים ולגדל ילדים באופן אדפטיבי ומחובר אך המציאות הדיגיטאלית פוגשת הורים רבים ב"דור המדבר". חלק מההורים נולדו לתוך המציאות הדיגיטאלית, שולטים בכל אמצעי הדיגיטאל ורוצים שילדיהם ישלטו בהם גם כן כבר מגיל צעיר. עבור חלק אחר מההורים, בעיקר עבור אלה שעדיין נאבקים למצוא את עצמם בתוך העולם המתקדם והזריז, מהווים האמצעים הדיגיטאליים סוג של מחסום מעורר חרדה. הורים אחרים מוצאים את עצמם במקום מסוים על הרצף בין חיבור והתחברות לבין הימנעות. בכל בית מהווים האמצעים הדיגיטאליים סוג של מתווך ואמצעי שיש לקחתו בחשבון. הורים רוצים להיות מחוברים, רוצים להיות בקשר אך לעיתים מבלבלים בין קשר לבין תקשורת, בין נוכחות לבין התעדכנות ובעיקר שואלים שאלות של מינון.

**המרכז להורות ומשפחה מציע סדנה ייחודית להורים לילדים בגיל בית הספר היסודי ובגיל ההתבגרות, הנותנת מענה לשאלות הקשורות בהורות בעידן הדיגיטאלי תוך התייחסות לחיבור, התחברות, קשר, תקשורת ומינון מתאים.**

### **מטרות הסדנה:**

- הבנת הורים את עצמם ואת מקומם האישי מול הדיגיטאל על מגוון אפשרויותיו
- הבנת הורים את ציפיותיהם מעצמם ומילדיהם אל מול אמצעי הדיגיטאל
- חוקים, גבולות ונוכחות הורית אמפטיית ואסרטיבית
- הקניית כלים לפיתוח מייטיב של תקשורת דיאלוגית ומשמעותית במשפחה

### **תכני הסדנה:**

- ההורה מול האמצעים הדיגיטאליים-שימושים, רגשות, שאיפות
- ציפיות הורים מעצמם ומילדיהם בהתנהלות מול ועם אמצעי התקשורת והדיגיטאל
- תפקידי ההורה בהכוונה, תיווך, הצבת גבולות והתנהלות עם השלט
- קשר, תקשורת ונוכחות הורית מייטיבה
- התנהלות משפחתית עם ולצד אמצעי התקשורת והדיגיטאל
- בילוי הנאה וזמן פנוי בהורות ובמשפחה

### **מתכונת הסדנה**

- 10 מפגשים, שעתיים אקדמיות כל מפגש
- פעם בשבועיים בשעות הערב

## "...אמא מבטיחה וסבתא מקיימת..." (אהוד מנור) האמנם? - סדנה לסבתאות מודרנית

### מטרות הסדנה:

- לגבש את תפישת תפקיד הסבתא כמתאימה ומושכלת
- להרחיב את הבנת הסבתאות על רצף מעגל החיים
- להתבונן במושג הסבתאות המודרנית: איפיוניים יחודיים
- לטפח סבתאות משמעותית ומשפיעה
- ללמד מיומנויות לתקשורת יעילה בין דורית

### תכנים עיקריים:

- שלב הסבתאות במעגל החיים והשפעתו על המשפחה המורחבת
- אפיונים ייחודיים לסבתאות מודרנית
- ציפיות מהסבתאות – שלי מעצמי וציפיות הסביבה הקרובה ממני
- תפקידים ויחסים במשפחה: מבט על העברה בין דורית
- גבולות (משאבי זמן, משאבי יכולות, מאזן אנרגיה)
- מגוון הרגשות סביב סבתאות
- תקשורת סבתות – ילדים – נכדים: מיומנויות לתקשורת יעילה
- בילוי והנאה בסבתאות – הזדמנות שניה להורות מהנה

### מתכונת הסדנה:

- 10 מפגשים, שעתיים אקדמיות כל מפגש
- פעם בשבועיים בשעות הערב

# השתלמויות ותכניות הכשרה לאנשי מקצוע:

## מנחי קבוצות הורים

תכנית תלת שנתית להכשרת מנחי קבוצות הורים בתחום הורות ומשפחה

רכזת התכנית: צאלה מיינרט

מורי התכנית: אורית גורדון, צאלה מיינרט, אורית ברטיש, רזיה פרנקל, מינה אורט, מיקי זילברמן, דב אבן-זהב, תמי שלו  
הנחיית קבוצות הורים הינה דרך לעבודה קבוצתית עם הורים על הורותם ועל סוגיות המעסיקות אותם בגידול ילדיהם ובתפקידם ההורי.

במהלך העבודה הקבוצתית מעלים ההורים שאלות והתלבטויות, מגלים את כוחם ואת יכולותיהם ומגבשים את סגנונם הייחודי בהורות תוך התחברות לכוחות ולמקורות החוזק. העבודה הקבוצתית מאפשרת שיתוף, דיאלוג, למידה משותפת, התנסות הדדית וגיבוש הסגנון האישי.

מנחה קבוצות הורים מוסמך הינו בעל יכולות לניהול קבוצה, ולניהול התהליך הקבוצתי. תכנית ההכשרה להנחיית קבוצות הורים מבוססת על לימוד חווייתי והתנסותי, על רכישת ידע, כלים ומיומנויות ועל עבודה מעשית וכל אלו בגישה ההומניסטית, השמה במרכז את האדם, את ההורה ואת איש המקצוע.

## מטרת התכנית:

הכשרת אנשי מקצוע להנחיית קבוצות הורים ומשפחות לקראת קבלת תעודת מוסמך.

קהל יעד: בעלי תואר ראשון: בחינוך, במדעי ההתנהגות או בתחומים קרובים.

## מתכני הלימוד בנושא:

### שנה א'

- יסודות הפסיכולוגיה ההומניסטית
- סוגיות בהתפתחות הילד
- מיומנויות תקשורת
- פסיכולוגיה של המשפחה
- גישות שונות בעבודה עם הורים: הומניסטית, ביהביוריסטית, קוגניטיבית ואדלריאנית.

### שנה ב'

- השתתפות בקבוצה
- תיאוריות בהנחיה ובעבודה קבוצתית
- מיומנויות הנחיה וכלים בעבודה קבוצתית
- הנחיית עמיתים
- לקראת הנחיה בקהילה

### שנה ג'

- הדרכה על הנחיה קבוצתית
- סוגיות בפסיכולוגיה של המשפחה
- סוגיות בהנחיה ובעבודה קבוצתית.
- העשרה בתחומי עבודה עם הורים ומפחות

יום הלימודים:

יום שלישי 8:30 – 15:45

## הנחיית הורים פרטנית

### תכנית דו שנתית

#### רכזת התכנית: צאלה מיינרט

מורי התכנית: אורית ברטיש, צאלה מיינרט, דב אבן-זהב, טלי אהרוני, יורם גרינשטיין,

#### מיקי זילברמן

הנחיית הורים פרטנית הינה דרך לעבודה אישית/פרטנית עם הורים על הורותם ועל סוגיות המעסיקות אותם בגידול ילדיהם ובתפקידם ההורי.

במהלך העבודה מעלים ההורים שאלות והתלבטויות, מגלים את כוחם ואת יכולותיהם ומגבשים את סגנונם הייחודי בהורותם תוך התחברות ליכולותיהם, לכוחם האישי ולערכים המנחים אותם בהורותם.

מנחה הורים פרטני מוסמך הינו בעל יכולת להנחיה אישית של הורים על פי מודל ממוקד הורות, למידה, צמיחה והתפתחות אישית.

תכנית ההכשרה להנחיה פרטנית של הורים מבוססת על לימוד חוויתי והתנסותי, על רכישת ידע, כלים ומיומנויות ועל עבודה מעשית וכל אלו בגישה ההומניסטית, השמה במרכז את האדם, את ההורה ואת איש המקצוע.

**מטרות:** הכשרת אנשי מקצוע להנחיה פרטנית של הורים לקראת קבלת תעודת מוסמך.

**קהל יעד:** בעלי תואר ראשון, מנחי קבוצות הורים מוסמכים, מטפלים ואנשי מקצוע בעלי רקע וניסיון בעבודה עם הורים.

#### מתכני הלימוד בנושא:

##### שנה א'

- המשפחה כמערכת – תהליכים ומיומנויות התערבות
- פסיכולוגיה התפתחותית ותיאוריות אישיות
- זוגיות והורות
- הורות, משפחה ופסיכופתולוגיה
- מודל בהנחיית הורים פרטנית א'
- משפחות בהרכבים מגוונים

##### שנה ב'

- מודל בהנחיית הורים פרטנית ב'
- כלים יצירתיים מילוליים ובלתי מילוליים בהנחיית הורים פרטנית
- בין תיאוריה לפרקטיקה – לקראת הנחיית הורים
- סוגיות בהורות מתמודדת – מעברים, שינויים, משברים ומצבים מיוחדים
- סופרוויז'ן – הדרכה על הנחיית הורים פרטנית

\* בחופשות הסמסטר יתקיימו ימים מרוכזים להעשרה בתחומי תוכן – נוכחות חובה.

#### יום הלימודים:

יום שני 16:00 – 21:00

## העשרה לאנשי מקצוע

המרכז להורות ומשפחה מציע מגוון כנסים, ימי עיון ותכניות הכשרה והעשרה לאנשי מקצוע בתחומים הבאים:

- הורות – סוגיות בעבודה עם הורים על רצף מעגל החיים
- הורות – סוגיות ייחודיות בעבודה עם הורים
- הנחיית קבוצות – כלים ומיומנויות להנחיית קבוצות
- מיומנויות תקשורת – כלים ומיומנויות לפיתוח תקשורת אמפטית, אסרטיבית ודיאלוגית
- תקשורת הורים – מורים: עבודה בחדרי מורים על קשר ותקשורת עם הורים

### המרכז להורות ומשפחה

מכללת סמינר הקיבוצים

דרך נמיר 149, ת"א 62507

טלפון: 03-6902375

פקס: 03-6990269

דוא"ל: [horut@smkb.ac.il](mailto:horut@smkb.ac.il)