



רכיב החוסן: יכולת הסתגלות ולמידה שם המתודה: שילוב בית-עבודה

רציונל:

בימים אלו עולם העבודה נחווה כעומד בניגוד לעולם המשפחה או ההורות, כפוגע באיכות ההורות ובילדים. מטרת התרגיל הינה להתבונן מחדש על תפקידו של ההורה ואילו ערכים ונורמות הוא רוצה לבסס אצל ילדיו? ומנגד, להתבונן על עולם העבודה ואילו מסרים ניתן להעביר דרכו לילדינו המתיישבים עם עולם הערכים של ההורה ועם הנורמות שהוא תופס כחשובות. בנוסף, התרגיל מאפשר להרחיב את תפקידו של ההורה ולהוסיף לו ערכים כגון: מימוש עצמי, או פיתוח תפיסת עתיד, באופן המאפשר מרחב לבחון האם וכיצד עולמות אלו יכולים להזין זה את זה ולאזן דווקא ליצור התנגשות או קונפליקט.

מטרות התרגיל:

1. להתבונן באמונות ובתפיסות של המשתתפים/ות בנוגע להורות.
2. בחינה מחדשת של אמונות אלו והזדמנות לנסח מחדש עולם ערכים אישי בנוגע להורות.
3. בחינה מחדשת של עולם ההורות אל מול עולם העבודה והאם ובאיזה אופן הם מזינים זה את זה?
4. מתן כלים פרקטיים לשילוב הורות ועבודה.

הנחיות למשתתף:

מלא את דף התרגיל ונסח את חמשת הערכים החשובים יותר שהיה רוצה להנחיל לילדיך.

הערות למנחה:

1. נהל דיון עם המשתתף על הבחירות תוך התייחסות לכמה היבטים: סיפוק צרכים פיזיים/רגשיים, התייחסות אל הווה / עתיד, חשוב / דחוף, באופ עצמאי / קבלת עזרה, איכות / כמות.
 2. אפשר למשתתף להתבונן שוב בבחירה שלו ולעשות שינויים אם ירצה.
 3. בקש מהמשתתף לבחון את הערכים שבחר - אילו ערכים עומדים בניגוד לעולם העבודה ואילו עומדים בהלימה
- חשוב לזכור כי מטרת התרגיל אינה לטעון כי אין קונפליקט בין עבודה להורות - הקונפליקט קיים ויש להמיר את השיח על עבודה והורות ממונחים של 'משחק סכום אפס' למונחים של מחיר/רווח ובחירה ומתוך הבנה כי:
- אין אמת אחת, הבחירה היא סובייקטיבית ואינדבידואלית.
 - עולם העבודה יכול להפריע להורות אך גם להעצים אותה.

רפלקציה:

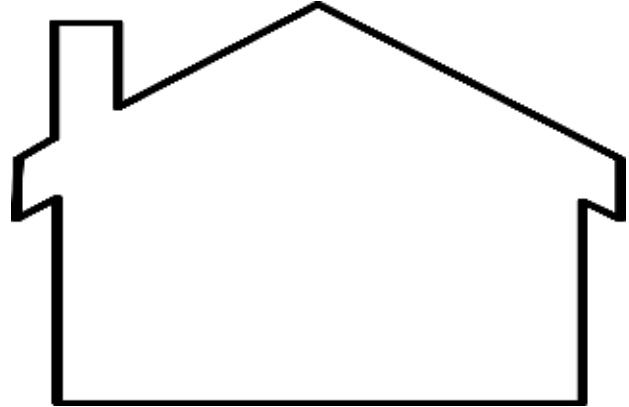
- ✓ איך הרגשתי במהלך התרגיל?
- ✓ מה הבנתי על עצמי בעקבות התרגיל?
- ✓ איזו תובנה יישומית אני לוקח/ת על עצמי בעקבות התרגיל?

חיבור לכישורים במודל ה-PRO:

I TASK, I AM, פרואקטיביות

חומרים למשתתפים:

דף מודפס – בעברית / ערבית

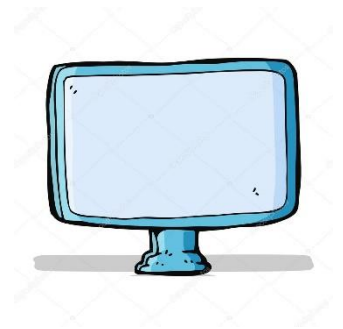


מה הכי חשוב לי כהורה?

- .1
- .2
- .3
- .4

דוגמאות:

1. להאכיל את הילדים באוכל מזין וטרי.
2. לדאוג לבית נעים ונקי.
3. לבלות עם הילדים זמן איכות שמוקדש רק למשחק, קריאה, שיחה.
4. לסייע לילדים לראות את החוזקות שלהם ולחזק את הביטחון העצמי שלהם.
5. להרחיב את האופקים ואת תחומי העניין של הילדים.
6. להרדים את הילדים בנחת בכל ערב.
7. לעזור לילדים להבין מה ירצו להיות כשהיו גדולים (תפיסת עתיד).
8. לעזור לילדים בשיעורי בית ובלמידה מרחוק.
9. לתת לילדים תחושה שהם אהובים ומוערכים.
10. לדאוג שהילדים יהיו נקיים ומסודרים.
11. לפתח אצל הילדים תחושת אחריות ועצמאות.



מה הכי חשוב לי כעובד/ת?

- .1
- .2
- .3
- .4

דוגמאות:

- .1 לשמור על מקום העבודה שלי.
- .2 להיות אמינה, שידעו שניתן לסמוך עלי.
- .3 להיות מקצועית.
- .4 לענות על הציפיות של המעסיק/ה ממני.
- .5 לתת שירות טוב ללקוחות/מוטבים שלי.
- .6 לפרנס אותי ואת בני ביתי.
- .7 להתקדם במקום העבודה.
- .8 ללמוד מיומנויות חדשות.
- .9 ליצור קשרים והזדמנויות להמשך הדרך המקצועית.