

FREE DISTRIBUTION

שלום טורונטו

העיתון השבועי ה'ח' לקהילה הישראלית-יהודית בקנדה
 ללא תשלום כודפס ב-17,000 עותקים מחלק בכל חצי שרונטו ומבינה
 יום שלישי, י"ג בניסן, תשס"ט 7.4.2009
 248 גיליון

חשובה נחמק מרשימת המיליארדרים



משפחת ורטיצ'ר משארת גם השנה בניקום וראשון את המקום השני תופסת שרי אריסון עמ' 7

הגדה של פסח

פסח בא

גיליון מיוחד לרגל חג הפסח הכולל הגדה לפסח, מתנת "שלום טורונטו" • סיפורים אישיים על "יציאת מצרים" • מתכונים • טיפים לשמירה על הגזרה עם מאכלי החג עתיירי הפחמימות וכיצד לשרוד את ארוחת החג בקרב המשפחה והחברים • חג פסח שמח וכשר!



קמפיין עולמי נגד שקיות פלסטיק

NATIONAL GEOGRAPHIC

הכאובים, גנדיל ג'אונרטיק, מותמים על עצמה אינדיבידואלית כדי להגיע שינוי מדיניות ולבטל אפילו להספיק... עמ' 11

רואה לך בעיניים

רונת שומה ישראלית תושבת תורונטו, מספרת על יכולתה "לקרוא" אנשים ולגלות את עתידם • מתכנתת מדיטציות • לפגישות ופגישות • עמ' 14



להקשיב ואפוא את יסדק

כיצד תורים צריכים להתמודד עם המור של העיר/המתבגרת? גדי רוקן, מאמן כשפות, זוגי ואיש, מסביר את חשיבות התפקוד ההורי בתקופה הרגישה של עיצוב הזהות העצמית של ילדיהם • עמ' 16



זמני שבת טורונטו

בניסת החג: 19:34
 חדלקת נרות חג שני: 20:37
 בניסת השבת: 19:36
 יציאת השבת: 20:39

Spring Special
 Tel Aviv Via Europe
 From **\$479** *Tax

Spring/ Summer With El Al & Air Canada
 Non-Stop to Tel-Aviv
 From **\$729** *Tax

PEERLESS TRAVEL & CRUISES
 YOUR FULL SERVICE TRAVEL AGENCY
 905-886-5610 905-482-0105

החל מ- **\$11** ליום

מבצע השכרת רכב בישראל

Payless Travel & Cruises

TEL AVIV WITH EL AL
 Call For Business Class Special **\$728**

TEL AVIV WITH EL AL
 April+May+June SPECIAL

Call SIMA: 905-482-3873; 416-953-1455

לפרטים והזמנות: www.shlomo.co.il
1-877-474-2566

שלמה סאן

SHARP CARS
 SALES • LEASING • SERVICE

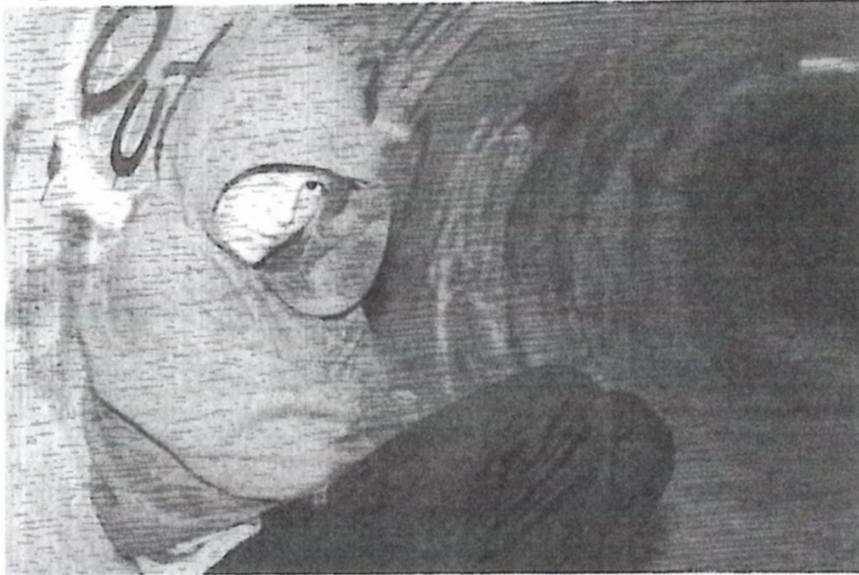
מבחר גדול של רכבים מכל הסוגים בכל טווח המחירים

727 או אורד 2773 DUFFERIN ST. (SOUTH OF LAWRENCE) 416-795-1919



איל ההתבגרות

להקשיב ולדעת את ילדך



כיצד הורים צריכים להתמודד עם המרד של הנערה המתבגרת? גדי רוזן, מאמן משפחתי, זוגי ואישי, מסביר במאמר מיוחד ל'שלום טורונטו' את חשיבות התפקיד ההורי בתקופה הרגישה של עיצוב הזהות העצמאית של ילדיהם

גדי רוזן

הג הפסח החל בימים אלה מבטא את היציאה של עם ישראל מעול השלטון חור המאבק לחירות ולעצמאות. תהליך "יציאת מצרים" מחדש גם בבתינו פנימה, בתוך הסמנת המשפחתית בתקופת ההתבגרות והמרד של הנערים והנערות. על ההורים להיטיב להכיר את סימניה ולחשישי את ילדיהם לעבור בהצלחה את נכחן הבגרות המשמעותית ביותר בחייהם.

מרכז הנוכח בגיל ההתבגרות עובר מהחיק החם של המשפחה לחברה. הילד המתבגר משתחרר בהדרגה כהיבט המנטאלי והרגשי מהעולם הבטוח, המגונן והמוכר, לעולם הגדול והמאתגר. הילדים מבקשים להתרחק מההורים ואלה חשים באופן טבעי משמעותיים פחות בחיי הילדים. רבים מההורים אינם יודעים כיצד להתמודד עם סרבנות ומרד הנעורים ומתקשים להציב בפני ילדיהם גבולות. על כך נוספת ההתמודדות האישית של ההורים עם שלב אמצע החיים הבא ליד ביטוי ביחסי הזוגיות, הקריירה והבריאות והוא נוזל לעיתים משאבים רבים ומקשה עליהם להיות פנויים לילדיהם.

כול האתגר שמציבים להם הילדים המתבגרים, מרגישים ההורים חלשים ומבולבלים וסמן שלהם מרחף על התפקיד ההורי שלהם. דווקא בשלב הרגיש ביותר של התפתחות ילדיהם, הורים לא מעטים שונים לחשוב שהם הופכים בלתי רלוונטיים גם נוכח המסרים התקופתיים המועברים מהילדים ("מה אתם מבינים?"). אהם זקנים ואינם מבינים את המציאות החדשה, וכיצד באלה. יש המרימים ידים ומזוהרים על התקשורת עם הילדים ובמקום יחסי פתיחות וקירבה נבנות חומות. זו טעות חמורה. התפקיד שלהם כהורים

קריטי דווקא בתקופה זו והם צריכים לעודד את תהליך ההתבגרות של הילדים ורכישת העצמאות. בתקופת ההתבגרות ההורים חייבים לפעול על מנת למנוע התפתחות מצב בו הם "מאבדים" את הילדים בעיקר באמצעות הקשבה ("להקשיב את ילדך לדעת") אמיתית וכן בכל שאר החושים לעולם הרגשי של המתבגר, במטרה לזהות את הערכים הרגשיים העמוקים שלו. אין מרובך בתפקיד פסיכי של הקשבה, אלא כשיתוף וגם ביציקת סמכות לתוך הקשר המתעצב מחדש. פעמים רבות מנסים הורים להיות "חברים" של ילדיהם וניסיונות אלה הופכים להיות פתטיים, שכן הילדים אינם זקוקים להורים כ"חברים". למרות המרד הם מחפשים סמכות חורית שתציב להם גבולות ותהיה סלע איתן שניתן תמיד לסמוך עליו בעניינים עצומות. מחקרים לימודיים, כי הנערים המתבגרים ראו באי מימוש הסמכות החורית סימן לחוסר אכפתיות של ההורים כלפיהם (יאה היה אכפת להם ממני הם לא היו מרשים לי הכול והם היו מתעריבים).

הדרישה מההורים נמנית לעיתים כבלתי אפשרית. הם צריכים לאפשר לילדים את העצמאות והפרטיות שלהם ולהיות תמיד כשהם צריכים אותם. להורים אין "פריבילגיה" להיעלב מהיחס של ילדיהם ולהגיב ברוגז. ניתוק או התעלמות, לא קל להעניק אהבה כאשר הילדים חושפים קצבים כמו קפידור ומקשים על ההתקייבות אליהם. קושי עצום קיים אצל הורים העוברים שעות ארוכות בחוץ לבית, המתקשים למצוא פנאי וממן איכות נקי מלחצים ומעייפות עם ילדיהם. הבחירה של ההורים לטאטא את המצב מתחת לשיטח אינה נוכחה עצמה כאסטרטגיה נכונה. לעיתים כדאי לשחק חברים קרובים

ונאמנים וללמוד מניסיונם של אחים העשוי להיות רלוונטי בגיל ההתבגרות התפיסה המופשטת מתפתחת ומגיעה לשיאה והמתבגרים מתחילים לעסוק בשאלות של צדק ומוסר. חיים ממות ויש להם נטייה לקחת סיכונים וללכת עד הקצה. העיסוק במתוות החיים הינו טבעי, אך מחייב את ההורים להיות זהירים ורגישים מאוד למסרים המתקבלים מהילדים, כמו גם מחייב את ההורים לברוק כל העת אם קיימות כוונות נסתרות מאחורי הרברים, בעיקר נוכח העובדה שמתבגרים נוהגים למרד אותם ולא לשחק אותם כמו בתקופת הילדות.

לנטייה אובדנית אצל מתבגרים קיימים סיכונים מוקדמים אשר חשוב לקרוא אותם נכונה ולאחר מבעור מועד. הם כוללים: עצבות לאורך זמן, הסתגרות מתמשכת בתוך חמרה, כבי ללא הסבה נטייה להיפרד מאנשים, דיבורים על כאב נפשי בלתי נסבל, ריקנות, חוסר משמעות בחיים ועל רצון למות. העיסוק בכנות הוא איתות וסימן מצוקה. רוב המתבגרים שמדברים על המוות אינם באמת ובתמים רוצים בו. בני נוער שניסו להתאבד סיפור שהתחלטה לשים קץ לחיים נעשתה כרצו של חולשה ורוכס המכריע שמתו שהם ניצלו וישיבו לחיים.

גדי רוזן - מאמן משפחתי, זוגי ואישי ליחידים ובקבוצות. חבר בעמותת הורים פלוס של מיכל דליות ויועץ לתוכנית "סופרגני". בעבר הגיש פינת ייעוץ להורים בערוץ 10. מניש פניית אימון משפחתי בתחנות הרדיו: רדיו העצמון, רדיו חי ורדיו תל אביב ומרצה ומנחה סדנאות בנושא משפחה, תורות וזוגיות בגני ילדים, בתי ספר, ארגוני עובדים וקבוצות פרטיות.