

חיים עמית

פסיכולוג ומחבר ספרי הורות

שרית ארנון-לרנר

רקע אישי

נולדתי ב-1952. אני אב לשלושה ילדים: חן, נעם ואור, וסב לנכדה, ליבי, ולננו, וניאל. חוויותי כהורה הן הבסיס הראשוני להרצאותי ולמאמרי בנושאים של הורות ומשפחה. התנסויותי המגוונות בגידולם של ילדי, מופיעות בוורובנו בטפרי בגידולם: "הורים כבני אדם", "הורים כמנהיגים" ו"הורים בטוחים בעצמם".

גורמי בוגמון גן, אך גם תקופה קצרה בקיבוץ מרחביה ותקופה ארוכה יותר בנתיב אונא, עקב התקדמותו של אבי, בעבודתו בבנק לאומי. התגייסתי לטירות אגוז ו'לאורז' מכן עברתי לחיל המודיעין, שם עשיתי גם את רוב שירותי וגמול'אית שלי, למעט מספר שנים שלאחר מלחמת יום כיפור, בהן עשיתי הסבה לז'ויל שריון כנוג' טנק.

עם נישואי גרנו בכפר סבא. אשתי רונית עבדה כנתיבונ' בנק וונקופה מסוימת עבדה כמנחת הורים, לאחר שסיימה מסלול הכשרה במכון אול'. בשנת 1998 נפטרה רונית, בחטף, כתוצאה משבץ מוחי. נשאורתי לבו עם שלושה ילדים, כשהקטן מהם בן שמונה. ספרי השני, "הורים כמנהיגים", נכתב על רקע אירוע דרמטי קשה זה בחיי.

בשנת 2000 הכרתי את בת-זוגי הנוכחית, גבי, ולאחר שלוש שנים של זוגיות בנפרד, עברתי ביחד עם בני הצעיר, שסיים אז כיתה ז', לגור יחד איתה בקיבוץ עין החורש, ליד חדרה. על אף שאני לא חבר הקיבוץ, בניגוד לגבי, התעריתי בחיי הקיבוץ (למשל, אני משמש ראש צ"י צוות חירום/חוסן ישובי) ואני מאוד אוהב את צורת החיים הכפרית הזאת (למשל, להקשיב לציפורים מלמעלה, כאשר אני רוכב על אופניי, מביתי לקליניקה, מרחק של דקות ספורות).

גבי, בת-זוגי, עובדת כיועצת גנטית בבית חולים בילינסון, תפקיד קשה ומשמעותי ביותר, לחיי האנשים המתייעצים איתה.

תחביבים:

פעמיים בשבוע בשעות הערב, אני רוקד יחד עם גבי, בבית ספר לריקודים לטיניים וקלאסיים, "הנרקוד". זה התחביב הקבוע המשותף שלנו, בו אנחנו עוסקים כבר כשמונה שנים. אנחנו מאוד אוהבים לרקוד ריקודים לטיניים, כמו צ'ה צ'ה, רומבה וסלסה, וגם ריקודים קלאסיים, כמו ואלס אנגלי ופוקס טרוט. נוסף לכך, אנחנו הולכים להצגות תיאטרון, בדרך כלל בתל-אביב, וצופים בסרטי קולנוע.

פעמיים בשנה אנחנו משתדלים לנסוע לחופשה זוגית בחו"ל, שנינו לבד, בטיולים שאנחנו מארגנים בעצמנו. חופשה אחת מבין השתיים היא קצרה – עד שבוע, במקומות קרובים יחסית ואופייה מתון. החופשה השנייה ארוכה יותר, שבועיים-שלושה, למקומות רחוקים יחסית ואתגריים (הרי הקצ'קר בתורכיה, טרק למרגלות האוורסט בנפאל, טרק באלפים הצרפתיים). השנה אנחנו נוסעים לאיסלנד, שלושה שבועות בקרוון.

רבות מחוויותי בריקודים ובטיולים מעלות בי תובנות, המופיעות בחלק ממאמרי המתפרסמים באתרי.

כתיבת ספרים:

את ספרי הראשון "הורים כבני אדם" התחלתי לכתוב לאחר לידת בני הצעיר, אור, בשנת 1990, והוא יצא לאור לאחר שבע שנים, ב-1997, בהוצאת ספרית פועלים. הספר עוסק בתהליכי התפתחות שהורים עוברים, כאשר הם מגדלים ילדים. הוא נולד בעקבות הבנת, את המשמעות האדירה שהייתה להורות בחיי ואמונתי שיש ביכולתי לתרום להורים אחרים, דרך שיתופם בתובנות אלה. טענתי בו, שעל-מנת שהורים יצליחו להיות הורים "טובים", חשוב שהיו הורים שטוב להם. בספר זה פיתחתי צורת כתיבה שמאפיינת את כל ספרי: שילוב של חוויות אישיות שלי מגידול ילדי, מקרים ואירועים מניסיוני בעבודה עם הורים ועם ילדים, המשגות תיאורטיות בהירות וגישה מעשית וישומית בהדרכת הורים. ספרי השני, "הורים כמנהיגים" נכתב, כאמור,

לגבי שלושה ילדים גדולים, כשהקטנה מביניהם היא בת 18 ומתחילה בימים אלה את שנת השירות.

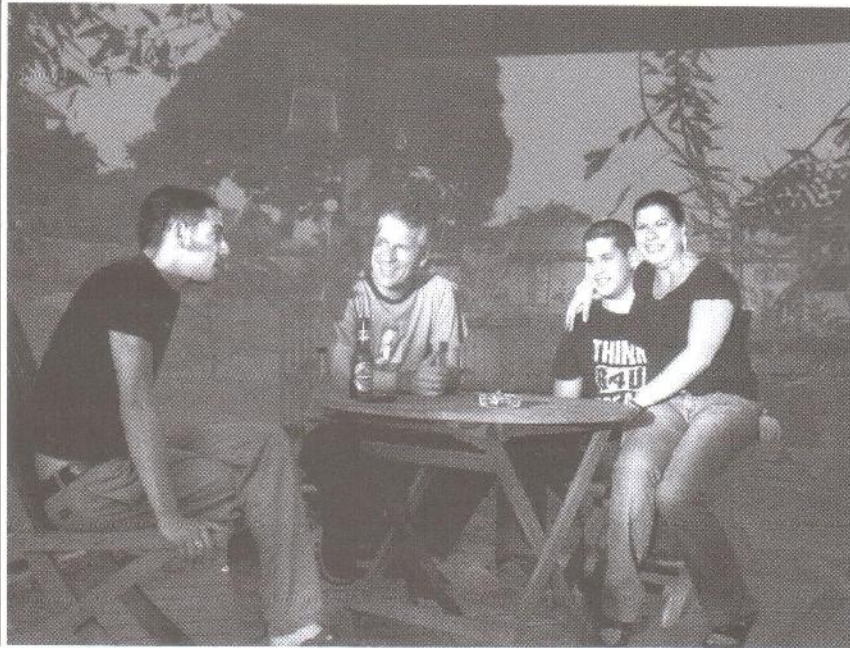
ילדי כיום:

אור, מסיים שירות צבאי ומתחיל לימודי חינוך והוראה, במכללת סמינר הקיבוצים, מתוך כוונה לעבוד בעתיד כמורה לאזרחות/היסטוריה/יהדות, בחטיבת הביניים. אור גר עם בת-זוגו. נעם, אב צעיר לנכדי בן התשעה חודשים וחי ביפו עם אשתו. הוא עורך סרטים דוקומנטריים. חן, אם ותיקה לנכדתי בת השלוש וארבעה חודשים, גרושה, מורה ללשון בחטיבת-ביניים ומורה להוראה מתקנת בהכשרתה ובשיעורים פרטיים שהיא נותנת.

אני נפגש עם ילדי כל שבוע בנפרד: בני הצעיר מקפיד לבוא אלינו עם בת זוגו בסוף שבוע, ואני נוסע פעם בשבוע לכל אחד מילדי הגדולים – נעם וחו, נמצא איתם ומסייע להם בגידול ילדיהם, נכדיי. כמו-כן, פעם בשבועיים, ביום שישי בערב, כולנו נפגשים לארוחת ערב אצלנו בקיבוץ: ילדיי, בנות-זוגם וילדיהם, וילדיה של גבי (בינתיים בלי בני זוג...). לנוכח התרחבות המשפחה סיימנו בימים אלה שיפוץ גדול בקומת הקרקע בביתנו, במטרה להכשירו לקליטת משפחתנו המורחבת הגדלה.

כיום אני חי ועובד בקיבוץ עין החורש שליד חדרה, שם אני חולק את חיי בשמחה עם גבי, בת-זוגי. אני נהנה לטייל ברגל (בארץ ובחו"ל), ונהנה עוד יותר לרקוד ריקודים לטיניים וסלונים. לפרנסתי, ובתחושת סיפוק והגשמה, אני מטפל בהורים, זוגות, ילדים ומשפחות בקליניקה פרטית בקיבוץ עין החורש. כמו-כן, אני מייעץ למנהלים בארגונים, בארץ ובחו"ל.

לאחרונה הפכתי את תחביבי – ריקודים לטיניים וקלאסיים – לעיסוק ואני מעביר, יחד עם זוג רקדנים ומורים לריקוד מעולים, סדנאות והרצאות המשלבות ריקוד, תנועה ומוסיקה, יחד עם הסתכלות פסיכולוגית, להעשרת היחיד ופיתוחו במערכות היחסים השונים בחיי - "senses".



על רקע התמודדות קשה ומאתגרת בהנהגת משפחתי, בעקבות פטירתה הפתאומית של אשתי. הספר יצא לאור בשנת 2006 בהוצאת מודן, והפך לרב מכר, שנמכר בעותקים רבים גם כיום. הספר מתאר בצורה בהירה ומעשית מודל של מנהיגות הורית, אשר מבוסס על שמונה מיומנויות מנהיגות: חשיבה אסטרטגית, דוגמא אישית, הצבת גבולות, תקשורת דיאלוגית, העצמה, שותפות הורית וגמישות. ספרי השלישי, "הורים בטוחים בעצמם", יצא לאור בימים אלה, גם הוא בהוצאת מודן. בספר זה אני פונה להורים צעירים, מתוך תחושה של שליחות פנימית עמוקה ומבקש לחזק את ביטחונם בעצמם ולהנחותם לעמדת ניווט משפחתי ראויה. בספר עצות מעשיות בנושאים הקלאסיים המטרידים הורים צעירים כמו אכילה, שינה, פחדים וחרדות, גמילה, התקפי זעם, מריבות אחים, בעיות חברתיות ועוד, כלים חינוכיים של גישת המנהיגות הורית המיושמים בגיל הרך כמו: דוגמא אישית, הצבת גבולות, ניהול דיאלוג ועוד; דרכים לפיתוח יכולות התפתחותיות של הילד כדי למנוע בעיות בטרם נוצרו, או לפחות להפחיתן כמו עצמאות, אמפתיה, שליטה עצמית, חוסן נפשי ועוד; וכמובן, חוויות פרטיות שלי כהורה צעיר עם ילדי והסתכלות אישית שלי במבט לאחור עלי ועל ילדי.

רקע מקצועי:

למדתי תואר ראשון בפסיכולוגיה ופילוסופיה באוניברסיטת תל-אביב. סיימתי לימודי תואר שני בפסיכולוגיה קלינית של הילד, באוניברסיטת תל-אביב בשנת 1983. קיבלתי תואר "מומחה בפסיכולוגיה חינוכית" מטעם משרד הבריאות בשנת 1990, ואני בעל תעודת "מטפל משפחתי מוסמך", מטעם האגודה לטיפול במשפחה וחבר באיגוד הישראלי לפיתוח ארגוני המוטיבציה הראשונית שלי ללמוד פסיכולוגיה נבעה מהרצון להבין את נפש האדם, בעיקר בגלל מצוקות אישיות שלי בגיל ההתבגרות ולאחריו. לאחר שסיימתי לימודי תואר שני, בפסיכולוגיה קלינית של הילד, לא ראיתי צורך, כמו רבים מחבריי, להשלים התמחות קלינית. חשתי סיפוק רב

* יועץ ארגוני בארץ ובחו"ל, בנושאים של פיתוח מנהלים, אימון למנהלים (Coaching), גישור בהנהלות בכירות, העברת חברות וארגונים משפחתיים, מניהול משפחתי לניהול מקצועי, ליווי תהליכי שינוי וטיפול במשברים. במסגרת עבודתי כיועץ ארגוני בחו"ל, עבדתי חודשים רבים בשוויץ ובהונגריה, והתמחיתי גם בבעיות של מיקום מחדש (Relocation) ושל מיקום-מחדש-בחזרה (Re-relocation) של עובדים ומשפחותיהם.
 * מנחה, יחד עם זוג רקדנים ומורים לריקוד, סדנאות ומפגשים חד-פעמיים להעשרת הזוגיות באמצעות כלים ריקודיים – Senses.

בעבודתי כפסיכולוג חינוכי. השילוב שבין עבודה מערכתית והאפשרות להשפיע על תהליכים ארגוניים, עבודה פרטנית והאפשרות להשפיע על היחיד, עבודה חינוכית ועבודה קלינית – קסם לי.

בעבודתי כיום אני עוסק בתחומים הבאים:

- * מטפל בילדים, מתבגרים, הורים, משפחות, זוגות ומבוגרים, בקליניקה פרטית, בפאתי קיבוץ עין החורש שליד חדרה.
- * מרצה בנושאים של הורות, זוגיות, משפחה ומערכת החינוך לקהלים של הורים, מורים, צוותים חינוכיים וצוותים טיפוליים.
- * מחבר הספרים: "הורים כבני אדם", "הורים כמנהיגים" ו-"הורים בטוחים בעצמם".
- * מנהל אתר אינטרנט "עמית בעין החורש" ובו פורום פעיל להתייעצות, וכן מאמרים רבים מקוריים בנושאי הורות, זוגיות, משפחה, מערכת החינוך ויועץ ארגוני. בשם האתר "עמית בעין החורש" יש כפל משמעות. מצד אחד, הוא מציין בפשטות שאני עובד בעין החורש. מצד אחר, הוא רומז שיש אפשרות להיעזר בי בעין החורש, כי עמית פירושו רע, ידיד.
- * מנחה סדנאות והשתלמויות להורים ולצוותים חינוכיים ופסיכולוגיים בנושאים של הורות, זוגיות, משפחה, מערכת החינוך, יועץ וטיפול

בעבר:

- * ראש המרכז להורות ומשפחה במכללת סמינר הקיבוצים בתל-אביב, משנת 1993 ועד שנת 2003.
- * יועץ ומומחה לסדרת תוכניות הדרכה להורים, זמן הורים, בטלוויזיה החינוכית, בשנים 2000-2002.
- * פסיכולוג חינוכי במועצה אזורית דרום השרון משנת 1979 ועד שנת 1991.
- * מנחה קבוצות מפקדים לפיתוח מנהיגות בבית-ספר למנהיגות של צה"ל ומדריך בכיר שם למנחי קבוצות מפקדים, משנת 1976 ועד שנת 1985.

סדר היום שלי:

בדרך כלל, בבוקר, לפני העבודה, אני עונה לשאלות בפורום באתרי, ומתכתב בדוא"ל. לאחר מכן, אני רוכב באופניי לקליניקה שלי, הממוקמת, כאמור, בפאתי הקיבוץ. אני עובד בה מספר שעות בבוקר ומספר שעות אחר הצהריים. אני עובד עם ילדים, נוער, זוגות, משפחות ומבוגרים. בין לבין, בצהריים, אני חוזר לביתי לארוחת צהריים ולמנוחה. עבודתי כרוכה בנסיעות לפגישות מחוץ לקיבוץ בנושאי פרויקטים שונים שאני מעורב בהם

(יעוץ ארגוני, סנסנס ועוד), ובהרצאות רבות ברחבי הארץ, בפני הורים ואנשי מקצוע. שעות הערב, כשאני לא מרצה, מוקדשות לבילוי משותף עם גבי, בבית ומחוצה לו, ולכתיבה.

חלומות להמשך:

בתחום הכתיבה אני מתכנן לכתוב שני ספרים נוספים לפחות, שניהם עוסקים בנושאים שהתנסיתי בהם בחיי. הראשון יעסוק במשפחות פרק ב', משפחות מורכבות: כיצד להתחיל מחדש נכון. השני יעסוק בסבתאות, מנקודת מבט סבאית,

גברית. אני משתעשע גם ברעיון לכתוב על תהליכי התפתחות ושינוי בזוגיות דרך מסעותיי הזוגיים ברחבי העולם. אשמח שהמיזם המקסים שאני שותף בו, סנסנס, שתמציתו העשרת יחסים זוגיים ופיתוחם דרך ריקודים, תנועה ומוסיקה, יפרוש כנפיים ומריא אל על.

כמו כן, יש עדיין כמה מקומות אתגריים על הגלובוס שהייתי רוצה לבקר בהם בדרך הטויל האהובה עלי ועל בת-זוגי, דרך הרגליים בעיקר...
ולבסוף, להמשיך לרקוד, כמה שיותר, על רחבת הריקודים, ובחיים בכלל.

