



שו"ת

המידע המובא במדור זה הנו באחריות המשיבים, ואינו מחליף ייעוץ רפואי או משפטי.

1.

הבן שלי בן שנה וחודשיים, התחיל ללכת לפני חודשיים ועדיין אינו הולך לבד יותר ממכה צעדים בודדים, ההליכה שלו קצת מזוהה והוא נופל הרבה. מה לעשות? האם עלי לדאוג? האם צריך ללכת בדחיפות לרופא?

אורית ברטוב, מנהלת ענף פיזיותרפיה בבי"ח אלי"ן, מהמובילים בעולם בשיקום ילדים ובני נוער, משיבה:

אם ילדך הולך רק חודש, אפשר להגיד שזו תחילת ההליכה וכדאי לעודד אותו ללכת יותר על ידי משחקים (בוא אלי / לך תביא את הכדור וכדו'). בהתחלה בבית על הרצפה ואחר כך גם בגינה. אפשר גם לעודד הליכת מרחקים ארוכים יותר בדחיפת עגלה.

אם זה לא מתקדם לאחר כחודש, יש ללכת להיבדק אצל פיזיותרפיסט/ית התפתחותי/ת או אצל רופא התפתחותי או אצל רופא ילדים, לבדוק שהכול בסדר או שמומלץ על טיפול.

אם ילדך הולך כבר כחודשיים ועדיין ההליכה מזוהה או למרחק קצר, כדאי לפנות לפיזיותרפיסט/ית התפתחותי/ת או לרופא התפתחותי או רופא ילדים לבדוק שהכול בסדר או שמומלץ על טיפול.

2.

אני בחורה רווקה. סיימתי לפני כשלוש שנים את הסמינר ומאז הספקתי לעבור שישה מקומות עבודה(!). בכל מקום עבודה אני נמצאת כמה חודשים ובדרך כלל לא מסתדרת, או שמרגישה שאיני ממצה את עצמי. כיצד אוכל להצליח למצוא עבודה קבועה?

דבורי וקשטוק, מומחית ליצירת שינויים לטובה, מפתחת שיטת SWITCH, מנכ"לית מרכז סוויטש' לשינוי, מנחה מאמנות ומחברת הספר "מסע כבד", משיבה:

מקובל לחשוב שכל אחד אמור למצוא את תחום העיסוק שלו מיד, אך האמת היא שזה לא נכון. אין סיבה שכבר בשנה הראשונה אחרי הסמינר תדעי בוודאות מהו התחום שתיהני בו, תגשימי את עצמך, תרוויחי בו מספיק ותוכלי להתקדם בו. כלומר, יש מקום גם לבחון את המציאות.

3.

אני אם לבת בכורה מתבגרת (18), הקשר בינינו לא כמו שהיה בילדותה, קשה לי מאוד עם התנהלותה, אף שאני מבליגה רבות. היא חיה בבועה משלה שבה יש רק חברות. אני חוששת מהיום שבו היא תיכנס לעולם השידוכים והנישואים בפרט, אינני יודעת עד כמה היא תשתף ואינני רוצה שיהיו טעויות ועוד. מה עלי לעשות?

מיותרים. אפשר לאכול טוב בלי להגזים. אם אין לכם רכב פרטי, חפשי מקומות שאת יכולה להגיע אליהם בתחבורה הציבורית. גם בנופש ניתן ללמוד להסתפק בפחות ולחיות בחשבון.

ניתן ליהנות, לצאת מהשגרה ולתת מקום לצורך הזה שלך, כל זה מתוך אחריות ובלי להיכנס לחובות. לנסוע כל שנה לחו"ל ולצבור בגלל זה חובות - זה לא חינוך לחיי פשטות וצניעות. ללוות כספים ולשבור חסכוניות לשם כך - גם זה לא הכיוון. לחסוך מעט בהוצאות הבית ולאגור בשביל נסיעה נראה נכון יותר למי שזקוקה לזה מדי פעם. בכלל, מחקרים מראים שהנאות קטנות ותכופות יעילות יותר לנפש ולגוף מהנאה אחת גדולה. כך שעדיף לתכנן יציאות אחדות ליום יומיים מאשר נסיעה לחו"ל לשבועיים אשר עולה הון רב.

מותר לך לתת לעצמך מה שחשוב לך בלי נקיפות מצפון, אלה לא עוזרות להירגע. אבל, גם ללא הגזמה, ובלי להיכנס לחובות. אם יש די מומן להוצאות בסיסיות - אפשר לחשוב על הוצאות נוספות. אם לאו - נכון להשתמש בכסף להוצאות ההכרחיות.

4.

אני נשואה טריה וחברתי עדיין רווקה. האם נכון לשתף רווקות בחיי הנישואין - לספר להן על קשיים והצלחות, לשמוע את חוות דעתן וכי?

דבורי וקשטוק, מומחית ליצירת שינויים לטובה, מפתחת שיטת SWITCH, מנכ"לית מרכז סוויטש' לשינוי, מנחה מאמנות ומחברת הספר "מסע כבד", משיבה:

השאלה "האם נכון לשתף רווקות בחיי הנישואין" היא שאלה כללית מדי ואין בה תשובה של נכון או לא נכון, שחור או לבן, כיוון שיש צורך לבחון פרטים נוספים, כגון: גיל, מהות הקשר ואורכו, בשלות ובגרות, נושאי השיתוף וכי'. כיוון שאין לי פרטים אלו אנסה לענות באופן כללי:

אחת מהתוצאות הטבעיות של המעבר בין חיי הרווקות לחיי הנישואין היא שינוי בקשר עם החברות, הנשואות והרווקות כאחת. טיב הקשר, התדירות שלו ורמת השיתוף יקבלו מימד אחר, בוודאי בתקופת הנישואין הראשונה, שבה הזוגיות הופכת למקום מרכזי ודורשת זמן ותשומת לב מיוחדת. כיוון שכך, נכון לערוך שיחת בירור ותיאום ציפיות עם החברות הקרובות. הנשואות שביניהן בוודאי תבנה, ועם הרווקות יהיה צורך להסביר



יש לכם שאלה לשאול אותנו? אתם מוזמנים לשלוח אלינו, ואנו נפנה זאת לאנשי המקצוע המתאימים. special@yomleyom.co.il

יותר ולהיות סבלנית.

עם זאת, חשוב מאוד לשמור על קשרים חברתיים שהם חלק מהיותנו יצורים חברתיים.

במקרה שלך, אני מציעה לך לשאול את עצמך בכנות: מה מטרת השיתוף?

האם את רוצה להתייעץ עמה? לשמוע זווית נוספת? ואם כן, האם, לדעתך, היא תוכל לענות ממקום נכון ואמיתי, כשלמעשה אין לה ניסיון בפועל בנושאים שבהם את רוצה להתייעץ?

האם את זקוקה לאוזן קשבת ובאופן טבעי פונה לחברה שאותה שיתפת כל השנים? זה המקום לבדוק באילו מהדברים מתאים לשתף אותה בשלב זה ובאילו לא.

בנוסף, חיי הנישואין מביאים איתם נושאים חדשים וסיטואציות מאתגרות, וכדאי לשים לב באילו נושאים נכון לשתף ואלו לא מתאימים לך, ללא קשר למצב המשפחתי של האדם שאותו את רוצה לשתף.

כמובן, ראוי לזכור כי גם רווקותה של חברתך היא זמנית, וכשהיא תינשא, תוכלנה לשוב ולדבר ממקום של מצב משפחתי זהה, וכך יהיה נכון ומתאים יותר.

כמובן שמומלץ בחום ללמוד לשתף את בן הזוג ולהפוך אותו לכתובת הכי קרובה לשיתוף.

אם אתם מרגישים קושי נפשי, אל תדחו. התקשרו ונשלח לעזור.

קווים פתוחים לייעוץ בכל בעיה רגשית

חדש! עד 12 בלילה

מענה טלפוני בשעות הערב 20:00-24:00

1599-525-550

קו פתוח עם הניה 02-5378869

קו לייעוץ בשעות היום 02-5000497

זה הזמן להפסיק להתמודד לבד. הקווים הפתוחים של מגו סאפשרים לך להתייעץ עם אנשי סקצוע, ללא עלות ובלי צורך להזדהות, ולקבל תמיכה והכוונה בכל התמודדות.

מגו | כי אבא מרגיש אחרת

י-ם | ביב | חיפה | ביתר | אשדוד | בית שמש | באר שבע

