

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **לתת ולקחת**

מתוך: [הכשרתו 34](#)

כתבה: **רקפת אהרון**

נסעתי לים כדי לחוות, להרגיש ולהיזכר בשנה, שזה עתה החלה, והנה היא כבר נגמרת. הים הוא מקום שנותן לנפש שלי רוגע, אין בו גבולות ואין לו סוף. מעליו זורחת השמש, נוצצת ומאירה את יופיו, ובקו האופק שבגבולו היא שוקעת, נותנת לו גוון יפה, היוצר אשליה של מציאות ורודה ויפה.

כמוהו, נראיתי מורה חדשה בתחילת דרכה: קורנת, חדורת מוטיבציה, מאירה ויפה. הצבעים בים מתחלפים כזיקית, המתאימה את עצמה לכל מקום בו היא נמצאת. בדיוק כך, אנו המורים מתאימים את עצמנו למרוצת החיים, לסביבה, לתלמידים, למערכת החוקים ולכל מקום בו אנו נמצאים.

בדרך לים האזנתי לדיסק של שלמה ארצי, שיריו מלווים אותי בנקודות שונות בחיי. אחת הנקודות הייתה, כשבחרתי בשיר "ארץ חדשה" כמוזיקת הרקע לתרגיל הבגרות שלי בחינוך גופני. כילדה מתבגרת הרגשתי הזדהות עם הילד בשיר, העובר עם אביו את מסע החיים ומבקש ממנו הסברים למצבים הנקרים בדרך ומשמעות לתהפוכות ולמכשולי החיים. בשיר, האב אומר לילד: "אם לא תאט, לא תביט, לא תשים לב לפרטים, לא תגיע לארץ חדשה..." , וככה זה בעצם בחיים. אם לא תעצור ותאט, לא תספיק להביט על הדברים כמו שצריך. לא תהנה מהרגע, מהנוף, לא תבין מה אתה מרגיש ולא תצליח לשים לב לדברים, שדורשים תיקון או תשומת לב מיוחדת. אך אם תעצור ותביט, תוכל לשנות ולתקן, וכך תגיע להצלחה ולדרך חדשה. היום, כשאני מסתכלת לאחור ורואה את השינויים וכברת הדרך שעברתי, אני גאה בעצמי וחיוך גדול עולה על פניי.

נקודה נוספת הייתה, כאמור, היום בדרכי לים, ברקע שמעתי את הדיסק "אושר אקספרס". השירים בדיסק מחזירים אותי לילדות, לרגעים שלי כתלמידה, ובד בבד למציאות שלי היום, כמורה, כדמות חינוכית, המעניקה לתלמידים שלה בטחון, ידע, אהבה ואכפתיות. אני, התלמידה השובבה, ה"קונדסון" הזה, שיש בכל משפחה, מורה (!), ולא סתם מורה, אלא אחת כזאת, שמטמיעה ערכים, שדוגלת בחברות ובשיתוף, ושלא מוכנה לעבור לסדר היום, אם תלמיד זה או אחר נפגע או מרגיש לא בסדר. מי היה מאמין?!

הדיסק מתנגן ברצף ואחד השירים, "לתת ולקחת", נותן לי הבזק של רעיון לכתיבה. וכאן, בעצם, אתחיל לגולל את סיפורה של השנה הזאת, השנה הראשונה שלי כמורה. ההתמחות, הקפיצה למים בלי לדעת לאן הזרם ייקח אותי, מעוף הציפור מבלי לדעת לאן היא עפה, עד לאן תגיע, ואם תמצא אי פעם את המקום הנכון והרגוע לנחיתה. התחברתי למילים בשיר "לתת ולקחת", כי כשאדם הוא חלק ממערכת כלשהי, היחסים צריכים להיות הדדיים. צריך ללמוד לתת, וגם צריך ללמוד לקחת, כי לא הכול ידוע לנו, ולא תמיד יש לנו את כל הכלים הדרושים לנו. ישנם רגעים בחיים, בהם צריך לדעת לקבל חיזוקים, אישורים ותמיכה.

עוד לפני שהחלה השנה, בתוך תוכי ידעתי, שלתלמידים שלי אתן את כל כולי. ההצלחה שלהם, ההתחזקות העצמית, הגופנית והנפשית והביטחון העצמי שלהם, הם הם המדד להצלחה שלי. מהם אקח את ה"חבילה הקטנה שלי" וכולי תקווה, שהיא תהיה עטופה בסרט ורוד ויפה.

"ניסיתי ניסיתי מאוד להילחם ברוחות לא סיפרתי לכם כמה..". הרוחות, הפחדים האלו של החיים, ה"חבילה" הזו, שכל אחד סוחב מילדות וצריך לעצב אותה ולדאוג לה כל הזמן. אני ילדה חמישית במשפחה בת שישה ילדים: רופאים, מהנדסים, עורכי דין ואני. אני מה? אני אלך ללמוד הוראה? ועוד לחינוך גופני? כן, אעשה את מה שאני אוהבת ואתן מעצמי כל מה שאוכל. בן אדם צריך לעשות מה שטוב לו ולהיות שלם ומאושר עם הדרך, שהוא בוחר לעצמו לחיים. כך ניתן לייצר מציאות יפה וורודה ולהיות מאושרים. אז בחרתי, והנה אני כאן! נלחמת ועושה את הכול מכול הלב, כפי שרציתי וכמו שחשבתי. מנסה לאט לאט כשאני כבר בתוך המערכת פנימה, להביט מהצד על בית הספר, על התלמידים, על המורים ועל מערכת החינוך כולה. עליי לשאוב אליי רק את מה שיתרום לי ויעשה לי טוב. הרי, אחרי הכול, אמרתי קודם, שעליי לקחת את הדברים האלו ל"חבילה הפרטית שלי", והיא צריכה להיות עטופה בסרט ורוד ויפה.

"ניתקתי את עצמי מהראש אך בתוך המציאות חטפתי ג'ננה..". בהתחלה, הכול נראה ורוד ויפה, מצאתי עבודה במקצוע שלמדתי, התקבלתי בראיון עבודה ראשון, למקום חדש, שאני צריכה להתחיל בו הכול מהתחלה. לייצר רושם מחדש ולבנות את עצמי. ברגעים כאלו אני מנתקת את המחשבות שלי ונותנת לחיים לזרום ולהכתיב לי את הקצב. ללמוד אותם וללמוד מהם, אך בתוך כל המציאות הזאת מהר מאוד "חטפתי ג'ננה". מהר מאוד הבנתי, שיש לי עוד הרבה מה ללמוד על ההתנהלות בבית הספר, ושבעצם אני עוד לא יודעת כלום.

תשע בערב, הטלפון מצלצל, המחנכת של א'4 על הקו: "היי זאת תמר, את שומעת? אימא של אלון התקשרה אליי, היא טוענת, שלא שחררת אותו לשירותים ובהסעה ברח לו הפיפי במכנסיים". ("מה לא שחררתי?! הילד אמר שהוא יכול להתאפק. אחריו באו עוד ארבעה תלמידים וביקשו גם הם לצאת לשירותים. הם בכיתה א', נשארו עוד שתי דקות לסוף השיעור, לא רציתי שיתחילו להסתובב בכל בית הספר. פה ילד מפריע ושם עוד הערה מאחת המחנכות"). "כמה בנות מהכיתה שלי מאוד מפחדות מהמשחק ששיחקתם עם כדור הפיטבול, אני מבקשת ממך לא לשחק אותו יותר, שיהיה טוב לכולם", הוסיפה המחנכת. ("אבל רגע, מה קורה פה?! אני בשיעורים שלך אומרת לך מה ללמד?! ללמד?!").

"אדם צריך שתהיה לו מילה קצת מקום בעולם אהבה לא נשכחת..". אני צריכה ללמוד לענות, לעמוד על שלי, שיתייחסו למה שאני חושבת ואומרת בכבוד. חשבתי מהר מה עליי לעשות במקרה הזה. החלטתי לדבר עם התלמידים, לומר להם, שלא כל דבר שעושים בשיעורים הוא כיפי לכולם, יש דברים שחלקם יאהבו יותר ויש דברים שחלקם יאהבו פחות, אבל, בשיעורי החינוך הגופני עלינו להתנסות בכל. ואולי יהיו דברים שבהתנסויות הראשונות עלולים להפחיד אותם מעט, אך החוכמה האמיתית היא להתמודד עם הפחדים ולהתגבר עליהם. אם לא יעשו ולא ינסו, לעולם לא יצליחו. בבית הספר, כמו בחיים, כל אחד רוצה שיהיה לו את המקום שלו, בו ירגיש בנוח לבטא את עצמו ואת חלומותיו, ורצוי שזה יהיה בסביבה אוהבת ותומכת. האהבה הבלתי נשכחת שלי לילדים ולספורט היא זו שמלכתחילה הביאה אותי למקצוע הזה, אך בגלל שזאת השנה הראשונה שלי, אינני יודעת עדיין איפה המקום שלי בכל המערכת הזאת וזה קצת מתסכל.

"וקול אמיתי לתפילה ורגע מושלם כדי לתת ולקחת ולא לפחד מהפחד..". יש לי את כל האנרגיה, המוטיבציה והכוחות הדרושים בשביל להצליח וזה בא עמוק מבפנים. עכשיו רק נותר לי להתפלל שאמצא את המקום שלי, שאמשיך להצליח, שאדע לזהות את הרגע המושלם, כדי לתת ולקחת עוד ועוד ידע ואנרגיות, שיהיה לי תמיד מה לתת לתלמידים שלי ולהם תמיד יהיה מה לקחת. כמו בכל התחלה בחיים, השנה הזאת הוכיחה לי שעליי להאמין בעצמי ולעמוד על שלי בעניינים הקשורים לבית הספר, לביטחונם ושלומם של התלמידים ואליי באופן אישי ולא לפחד ממצבים ומקשיים הנקרים בדרך.

"ניסיתי ניסיתי לצוף וכמו ציפור שוב למדתי לעוף לנחות בשלווה ולא ליפול..". דרכי התנהלות בין בני אדם הן לא משחק, במיוחד כשמדובר בתלמידים צעירים שלך. מה עושים במצבים שקשה בהם? כשצריך להמשיך את השיעור למרות קושי, כשצריך לצוף ולעוף, כאשר אני נתקלת במקרים כמו המקרה של שחר?

ילדה נבונה, מוכשרת וחברותית, רק בכיתה ב'. אביה אומר לה שהיא "לא יוצלחית" ולא מגיע לה להיות בבית ספר הזה. ואני המורה, חוזרת אחורה לשנים, כשהייתי תלמידה בבית ספר, נזכרת כמה חשוב בגיל הזה לקבל תמיכה ופרגון מהבית ומהמורה בבית הספר, לא משנה איזה ציון קיבלת ומה עשית. עומדת מולי ילדה עצובה ובוכייה, שמרגישה, שכל עולמה חרב עלייה, והכל בגלל שאבא שלה לא מאמין בה. ואני, המורה, צריכה לעודד אותה, להרים אותה מהמקום הנמוך והחשוך הזה למעלה, ולתת לה את כל הכלים האפשריים להרגשה טובה ולהצלחה. לשמחתי, המקרה הזה הסתיים לטובה, שוחחתי עם שחר הבעתי תמיכה ופרגון, ציינתי בפנייה את יכולותיה וכישוריה הרבים והצלחתי להעלות חיוך גדול על פניה. כמובן, שגם אמרתי לה שאבא לא באמת התכוון. המקרה הזה, ועוד קושי ועוד אחד, הראו לי, שבעצם למדתי ממש כמו ציפור לעוף, איך לנהל את הדברים בשלווה, ברוגע ובנועם הליכות, מבלי להילחץ וליפול. אני, הציפור שעדיין בתחילת דרכה, לומדת לבד לנווט את דרכי במערכת, לומדת לטפל במקרים לעומקם, לגעת ולחוש את התלמידים שלי, לתת להם תמיכה ועזרה ולקבל מהם חזרה אינספור חיבוקים, חום ואהבה.

"תמשיך כי צריך להמשיך אם אתה אמיתי בשבילי אתה המלך..". מרוץ החיים אף פעם לא נגמר ומלמד אותנו להמשיך ולהביט על כל קושי ועל כל מכשול כשלב נוסף בדרך להצלחה. מקצוע ההוראה בכלל והוראת החינוך הגופני בפרט, טומן בחובו אינספור קשיים, מכשולים, פחדים ושלבים שעלינו לעבור. כל שלב שנצליח לעבור יקרב אותנו בדרך הנכונה להצלחה, אך חשוב, שבכל מקום בו נהיה ולכל שלב אליו נגיע, נגיע עם האמת שלנו ועם ה"אני מאמין" שלנו, ונדבוק בו בלי צל של ספק. אני מרגישה שלאורך כל השנה הזאת הלכתי עם האמת שלי ועם ה"אני המאמין" שלי, דבקתי בהם לאורך כל הדרך. בתוך תוכי הרגשתי ששיניתי ותרמתי מעצמי למערכת כולה, בשבילי אני המלכה.

בסוף כל יום עבודה, כשאני חוזרת הביתה מלאה בחוויות ובמחשבות, אני מדליקה את המערכת והשירים מתנגנים ברצף, וכך גם החיים צריכים להמשיך להתנגן ברצף. לא משנה באיזה קושי אני אתקל, אסור לי אף פעם לוותר ולהרים ידיים, כי אחרי הכול, אלו החיים שלי ואני צריכה לדאוג להם. קיבלתי אותם במתנה והמתנה שלי הרי צריכה להיות עטופה בסרט ורוד ויפה.