

סיפורי הילדים בעקבות שיעור "הכוחות שבי"



"כולנו חווים רגעים בחיים שמשנים אותנו – רגעים שמאתגרים אותנו, מכאיבים לנו, או נותנים לנו כוח לגלות דברים חדשים על עצמנו. יצאנו למסע חקרנו את הרגעים האלו והבנו איך הם עיצבו את הכוחות שמאפיינים אותנו כיום.

הפעילות התחילה עם השיר 'סופרמן' של עידן עמדי, שמספר סיפור אישי על התמודדות, כאב, ותהליך של גילוי עצמי. הדובר בשיר מספר על איך חוויות מהילדות, מהמשפחה, ומהחיים הפכו אותו לאדם חזק ומיוחד – סופרמן 'משל עצמו'.

בדיוק כמו השיר, גם הילדים בחנו את החיים שלהם וזיהו את הרגעים שבהם גילו את הכוחות שלהם. דרך הפעילויות נכתבו סיפוריים אישיים שדרכם הם הכירו את עצמם ולמדו להכיר תודה למי שתמך בהם, ואפילו יצרו תמונה המספרת את בסיור האישי. "

"פרויקט יום ההולדת"

יום אחד, ישבתי בחדר שלי וחשבתי על זה שיש לאמא שלי עוד מעט יום הולדת
אז חשבתי על מה אני יעשה לה ליום ההולדת
ואז נזכרתי שאמא תמיד אומרת שהמחשב שלה איטי
ואז פתאום עלה לי רעיון גדול – אני אבנה/הקנה לה מחשב חדש!
בהתחלה ניסיתי לשמור את זה בסוד, אבל זה היה גדול עליי – ידעתי שאין מצב שאצליח
להסתיר את זה ממנה ליותר ממאה ימים אז סיפרתי לה.....
ואז עבר קצת זמן שלא עשיתי כלום ואז נזכרתי בזה שוב ואמא שלי אמרה אם אתה רוצה
לעשות את זה אתה צריך להתחיל לדבר עם המשפחה שלך
אז החלטתי לדבר עם סבא, סבתא ודודים שלי וכל אחד בא ושם קצת כסף או משהו בשביל
המחשב.

הרגשתי מדהים לאורך כל הדרך, אבל לא הכל הלך חלק – אחד החלקים הגיע דפוק,
והחברה שקנינו ממנה לא הסכימה להחליף.

זה יצר בעיה, אבל היום אני הולך לקנות חלק חדש ולסיים את הבנייה.
בזכות החוויה הזו גיליתי על עצמי משהו חשוב – שאני באמת יודע לבנות מחשב.

שנים של צפייה ולמידה הפכו סוף סוף למציאות.

אולי לא השתנתי לגמרי, אבל קיבלתי אומץ –
עכשיו אני יודע שאני מסוגל גם לתקן מחשבים
וגם לבנות לבד.

למזלי, לא הייתי לבד במסע הזה.

אמא שלי תמיד הייתה שם לציד – לא רק
עכשיו, אלא כל החיים.

סבא שלי עזר לי לרכוש את החלקים, דחף
ותמך, והדודים שלי, ביחד עם סבתא, כולם
התגייסו ועזרו.

אני רוצה להודות מכל הלב לאמא שלי –
שתמיד הייתה איתי, תמכה בי ואהבה אותי
ללא תנאי.

לסבא שלי שתמיד עזר, תמך ודחף קדימה.

ולכל המשפחה – תודה שהייתם שם, תודה שעזרתם לי להגשים חלום קטן שהתחיל בחדר
שקט, אבל הפך לאהבה גדולה.

זה סיפור על המתנה שעשיתי/עושה לאמא שלי



שם הסיפור: "החלום שבניתי בעצמי"

כבר מגיל עשר, גאיה ידעה מה היא רוצה — להיות בנייליסטית. כשהחברות שיחקו בובות או ראו טלוויזיה, גאיה ישבה שעות עם לקים פשוטים, מברשות קטנות וסבלנות אין סופית, וניסתה לצייר לעצמה עיצובים על הציפורניים.

אבל כשהתחילה לחפש קורסים מקצועיים, גילתה שאין לה אפשרות. "את קטנה מדי", אמרו לה בכל מקום. אף אחד לא הסכים ללמד ילדה בת עשר איך להיות מקצועית.

רוב הילדים אולי היו מתייאשים, אבל לא גאיה.

במקום לוותר, היא חסכה כסף ממתנות ימי הולדת, קנתה ציוד בסיסי — לקים, פצירות, מנורות קטנות — והתחילה ללמד את עצמה לבד. היא ניסתה שוב ושוב. לפעמים הלק לא החזיק יותר משבוע, לפעמים העיצוב יצא עקום, והרבה פעמים גם שמעה אנשים אומרים לה: "את עוד קטנה לזה".

אבל גאיה לא הקשיבה. היא האמינה בעצמה.

בגיל 13, כשהייתה כבר מספיק גדולה, היא נרשמה סוף סוף לקורס מקצועי אמיתי. היא הייתה הכי צעירה בכיתה — אבל גם הכי נחושה. היא השקיעה, התאמנה שעות, שאלה שאלות, ותוך זמן קצר הפכה לאחת הטובות בקורס.



לא הרבה אחרי שסיימה, גאיה פתחה קליניקה קטנה בבית. בהתחלה היו לה כמה לקוחות בודדות — חברות, שכנות, משפחה — אבל מהר מאוד התחילו להגיע עוד ועוד בנות, כולן רוצות לקבוע תור.

היום, כשהיא בת 14, לקליניקה של גאיה יש שם טוב. היא לא רק עושה ציפורניים יפות — היא מוכיחה שכל מי שמאמינה בעצמה באמת, יכולה להגיע הכי רחוק, גם אם הדרך קשה ומלאה מהמורות.

גאיה לימדה את עצמה שיעור שיישאר איתה לכל החיים: לא לוותר על החלום — גם אם אחרים לא מאמינים בו.

המסע שלי אל הכוח והנחישות

כשהייתי ילד, תמיד חלמתי על היום שבו אכנס בפעם הראשונה לחדר כושר. הייתי סופר את הימים עד שאהיה בן 14 – הגיל שבו אוכל סוף סוף להתחיל להתאמן כמו שתמיד רציתי. עד אז, הייתי ילד שמנמן, עם הרבה חלומות אבל מעט ביטחון עצמי.

ואז זה קרה. היום הראשון שלי בחדר הכושר היה אחד הרגעים הכי מרגשים בחיי. הרגשתי כאילו נפתח בפניי עולם חדש – עולם שבו אני שולט בגורלי. כל מכשיר, כל משקולת, כל טיפת זיעה – הרגישו לי כמו שלב נוסף בדרך אל השינוי.

מהר מאוד גיליתי בתוכי כוחות שלא הכרתי. נחישות, התמדה, תשוקה אמיתית לשינוי. לא היה לי קל – אבל כל יום שבו חזרתי להתאמן חיזק לא רק את הגוף שלי, אלא גם את הנפש. התהליך שינה אותי לגמרי – מילד שמנמן לילד עם גוף שרירי ובריא, ובעיקר – ביטחון עצמי גדול.



לא הייתי לבד במסע הזה. לאורך כל הדרך, המשפחה שלי עמדה לצדי – עודדה, תמכה, האמינה בי. גם החברים שלי מילאו תפקיד עצום – הם, שהתאמנו יותר זמן ממני, העניקו לי טיפים, כיוונו אותי, עזרו לי ללמוד מטעויות ולהתקדם.

היום, אני עומד חזק יותר, בטוח יותר בעצמי, ומלא הערכה לכל מי שליווה אותי. אני רוצה לומר תודה מכל הלב למשפחה האוהבת שלי, ולחברים המדהימים שתמכו בי בכל צעד. בלעדיכם – לא הייתי מגיע לאן שהגעתי.

וזה רק ההתחלה.

"כשהפחד הפך להרפתקה"

לילה קר עטף את בוקרשט, ורחובות העיר נצבעו בלבן בוהק משלג כבד. בשדה התעופה עמדנו – אני, אמא, אבא ואחותי – מוקפים במזוודות ומבטים מודאגים. הכרוז הודיע בקור רוח: "הטיסה לישראל מבוטלת עקב תנאי מזג אוויר קשים."



הלב שלי פעם בחוזקה. מה עכשיו? לאן נלך? מה יקרה לנו? שלג המשיך לרדת, כאילו השמים עצמם לא ידעו רחמים.

אמא חיבקה אותי חזק ולחשה: "אל תדאג, נמצא פתרון." אבא דיבר עם דלפק המידע, ואחותי ניסתה להדליק חיוך קטן כדי להרגיע אותי.

בסוף, במקום לטוס, מצאנו מלון קטן וחמים לא רחוק מהשדה. בלילה, כשהתכרבלנו יחד מול האח הבוערת, הבנתי שלפעמים, גם מתוך רגעים של פחד – נוצרת הרפתקה שלא אשכח לעולם

"כשהאחריות פוגשת את האומץ"



אחת החוויות הכי משמעותיות בחיי הייתה כשהתחלתי לעבוד. זה קרה כשהבנתי שאני רוצה לצאת עם חברים, אבל אין לי כסף, ולהורים שלי גם לא היה אפשרות לעזור. במקום לשבת ולהתבאס, החלטתי לחפש עבודה.

בהתחלה מאוד חששתי. פחדתי שלא אצליח ויפטרו אותי, אבל בהמשך גיליתי שאני מסתדר טוב. העבודה עזרה לי להבין שיש לי סבלנות, נחישות ותשוקה להצליח – כוחות שעד אז לא הייתי מודע אליהם.

החוויה הזו שינתה אותי מאוד. למדתי להעריך את ערך הכסף ואת המאמץ שנדרש כדי להרוויח אותו. זה חיזק אצלי את תחושת האחריות והבגרות.

לאורך כל הדרך ההורים שלי תמכו בי ועודדו אותי. גם בעבודה קיבלתי עזרה – העובדים במקום תמכו בי, עזרו לי כשהיה קשה, ועשו הכול כדי להקל עליי את ההתחלה.

אני רוצה להודות להורים שלי שתמיד היו שם בשבילי ותמיד תמכו בי, בכל צעד בדרך.

הכוח להמשיך: סיפור על אובדן וגילוי כוחות פנימיים

ב-7 באוקטובר 2023, קיבלתי את הבשורה שהפילה אותי לקרשים. בן דוד שלי, איתי מאור הי"ד, נהרג תוך שהוא מגן על הקיבוצים בעוטף עזה. באותו רגע לא ידעתי איך להגיב. כשרק שמעתי את החדשות, הרגשתי כאילו כל העולם סב סביבי, ולא היה לי איך להכיל את הכאב. בכיתי, ובמשך זמן רב לא יכולתי להפסיק. לא ידעתי איך להתמודד עם החור שנפער בי, איך להמשיך לחיות ביום-יום אחרי שבן אדם כל כך קרוב לי נעלם.

אבל בעקבות האובדן, גיליתי כוח פנימי שלא ידעתי שיש לי. היכולת להכיל את הכאב, להתמודד עם התחושות הקשות ולהמשיך הלאה, נראתה לי כאילו היא משהו שאני לא אכיל עליו. אבל עם הזמן, הבנתי שאני מסוגל לעמוד בכאב הגדול הזה, ושיש לי כוחות נפשיים לחוות את הכאב ולהמשיך בדרך.



איתי היה אדם דתי מאוד, שהתורה הייתה חלק חשוב מחייו. מאז שהוא נהרג, החלטתי להניח תפילין כל יום, כאות כבוד למסלול החיים שהוא בחר ולזכרו. זה לא היה פשוט בהתחלה, אבל היה לי ברור שזה צעד חשוב עבורי, שיביא אותי לקשר חזק יותר עם עצמי ועם הדרך שהוא הלך בה.

המשפחה שלי, ובעיקר אמא שלי, היו שם בשבילי כל הזמן. אמא הקשיבה לי ברגעים הקשים, חיבקה אותי בכל פעם שהרגשתי בודד, והייתה שם פיזית ורגשית כשלא ידעתי איך להמשיך. התמיכה שלה לא הייתה רק מילה – היא נתנה לי את תחושת ביטחון שאני לא לבד בעולם הזה ושיש לי אנשים שאוהבים אותי. היא עזרה לי להבין שהכאב הוא חלק מהחיים, ועם הזמן, הוא לא פחות נוכח, אבל אפשר להתמודד איתו.

אני רוצה להודות לאמא שלי על כל התמיכה והאהבה שהיא העניקה לי. כל פעם שהיא

הייתה לידי, הרגשתי שהיא מחזיקה אותי על הרגליים. בזכותה, גיליתי שלא משנה כמה קשה לי, אני לא לבד, ואני יכול להתמודד עם הכל. תודה לך, אמא, על כל מה שעשית בשבילי.

הכוח לקרוא – סיפור על התמדה, גילוי עצמי והכרת תודה

זה קרה בבית הספר וגם בבית, במקומות שבהם הרגשתי שונה - קטן מול מילים שרצו ממני להימלט.

בכיתה, בכל פעם שהמורה ביקשה לקרוא בקול, הייתי מתכווץ בכיסאי . המילים על הדף התבלבלו מול עיניי, והפה, שלא שיתף פעולה, פלט משפטים קטועים ומבולבלים .

תחושת התסכול הייתה צורבת, המבוכה רבה, ולעיתים התגנב גם ייאוש קטן אל תוך ליבי.

אבל אז, במקום להרים ידיים, קרה משהו אחר . אמא שלי, שתמיד ידעה לזהות מתי אני צריך לחיבוק יותר מאשר לעצה, לקחה אותי לספרייה העירונית . יחד עברנו בין המדפים, עד שעניי נמשכו לספר על דרקונים — יצורים אמיצים וחזקים, כאלה שהרגשתי שאין לי דבר במשותף איתם... לפחות עדיין לא . בחרתי את הספר והתחלתי לקרוא בו בבית — מילה אחר מילה, שורה אחר שורה. לאט, באיטיות, אך בנחישות. ולראשונה — ללא לחץ, ללא ביקורת, ועם אמא לצדי.

בתחילת הדרך ליווה אותי תסכול. כל מילה שנזקקה למאמץ הרגישה כמו הר לטיפוס . אבל אט-אט, משהו בי החל להשתנות. במקום תחושת כישלון, הציפה אותי תקווה . ולבסוף, גאווה גדולה — הצלחתי לקרוא ספר שלם, בעצמי.

החווייה הזו גילתה לי כוחות שלא הכרתי בתוכי: סבלנות, התמדה, והיכולת להאמין בעצמי גם כשקשה . למדתי שאין צורך למהר או להשוות את עצמי משתמש - לכל אחד יש את הקצב שלו, והקצב שלי טוב כפי שהוא.

המסע הזה שינה אותי מן הקצה אל הקצה. הוא לימד אותי להתמודד עם אתגרים בצורה רגועה ובוטחת, ולדעת שהכוח האמיתי טמון לא בדילוג מעל המכשולים - אלא בצעידה נחושה דרכם.

ואתה לא יכול לעבור לבד .

אמא שלי - האדם שתמיד האמין בי - היה שם בכל שלב . היא לא דחפה ולא האיצה בי. היא פשוט הייתה: חיבקה, עודדה, והזכירה לי שהדרך שלי ראויה וחשובה .

בזכות הרגשתי שיש לי מקום, שיש לי ערך, ושאתי מסוגל.

זאת, מתוך לב מלא הכרת תודה, אני אומר: תודה, אמא . תודה על האמונה, על הסבלנות, על התמיכה .

תודה שהייתה שם בכל פסיעה, גם כשהן היו קטנות ורועדות . בזכותך למדתי — גם דרקונים אפשר לנצח, אם הולכים צעד אחרי צעד, ולא מוותרים.



"כשהלב נשבר – והנשמה התעצמה"

הכל קרה בפתח תקווה, בבית החולים, שם נפרדתי מסבא שלי. זה היה רגע קשה מאוד, ואני זוכר את עצמי עומד שם, עם תחושת כאב עצום בלב. אמא שלי וסבתא שלי היו שם לצדי, ואני הרגשתי שאני לא יודע איך להתמודד עם כל מה שעובר עלי. הרגשתי את הכאב של לאבד מישהו קרוב כל כך, והייתי בטוח שלא יהיה לי את הכוח להמשיך.

אבל ברגע הזה, גיליתי משהו בתוכי – את כוח הסבל. לא בכוונה, ולא מתוך רצון, אלא כי פשוט היה לי לאן לפנות. הכאב לא נעלם, אבל למדתי איך לחיות איתו, איך להבין שהוא חלק מהחיים, ואני לא לבד בזה. המשפחה שלי, אמא שלי וסבתא שלי, היו שם כל

הזמן, תומכות, מרגיעות, ואומרות לי שזה רק תקופה. עם הזמן, הבנתי את העומק של מה שהם אמרו לי – הכאב לא יישאר לנצח, אבל אני אתגבר עליו.

החוויה הזאת שינתה אותי לטובה. למדתי איך להתמודד עם כאב, איך לא להיתקע בו, ואיך לתת לכוח הפנימי שלי להוביל אותי. המשפחה שלי עזרה לי להרגיש שאני לא לבד, ואני לא אשכח



סיפור חיי – הרגע שבו גיליתי את הכוח שלי

לפני כמעט שלוש שנים, הייתה לי חוויה שלא אשכח – בת המצווה שלי. זה היה יום מלא שמחה, התרגשות ואהבה. המשפחה שלי, החברים והחברות כולם התאספו לחגוג איתי, ובלב שלי הרגשתי כמו כוכבת על במה.



באותו יום למדתי משהו עמוק על עצמי – שאני אמיצה. עמדתי מול כולם, דיברתי, שרתי, חייכתי, ויותר מהכול – הרגשתי בטוחה. ידעתי שיש בי את הכוח להיות מי שאני, בלי להתבייש, להאמין בעצמי וביכולת שלי.

החוויה הזו חיזקה אותי להמשיך החיים. הבנתי שבכל פעם שאפגוש אתגרים, יהיה לי האומץ להתמודד איתם, בדיוק כמו באותו ערב מיוחד. המסר שלקחתי איתי – ולא רק לעצמי אלא גם לעולם – הוא פשוט: אל תתביישו. האמינו בעצמכם. הכוחות האמיתיים נמצאים בתוכם.

בדרך הזו לא הייתי לבד. אמא ואבא שלי, המשפחה, החברים והחברות – כולם תמכו בי. הם נתנו לי ביטחון, חיזקו אותי במילים טובות, ולימדו אותי להאמין בדרך שלי. העבודה הפנימית שלי, יחד עם התמיכה שלהם, יצרו בתוכי עמוד שדרה חזק שמלווה אותי עד היום.

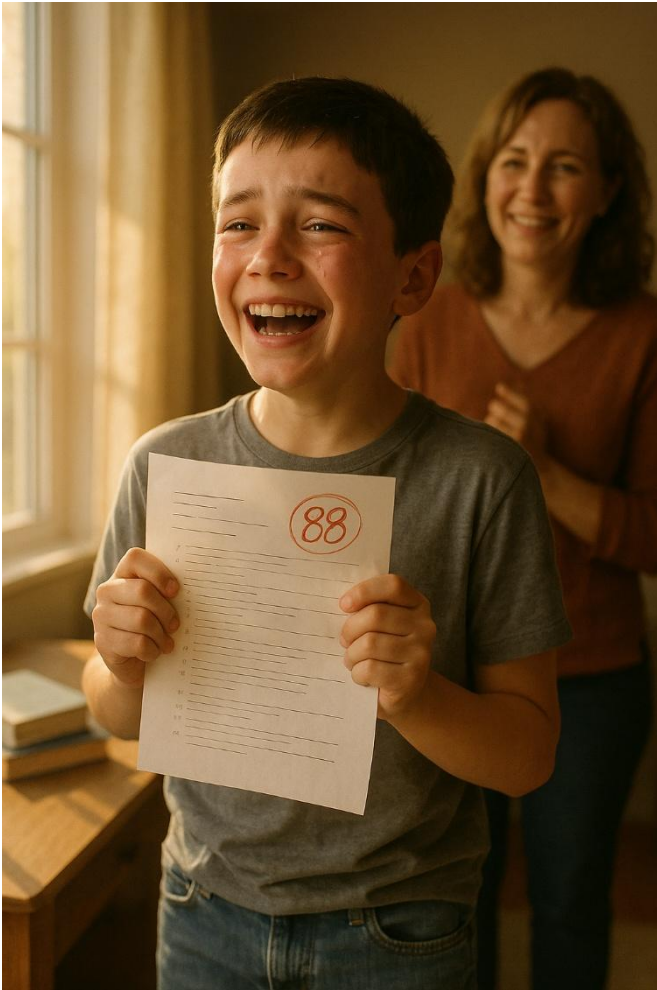
ולסיום, אני רוצה להגיד תודה. תודה לאמא ולאבא, למשפחה האהובה שלי, על כל התמיכה, האהבה והאמונה שנטעתם בי. אתם הכוח שלי.

צלילה למים הקרים

הכיתה הייתה רועשת כרגיל, אבל לי הלב דפק כמו תוף מלחמה. ישבתי כפוף על הכיסא, הידיים שלי קפוצות, מחכות. כשהמורה חילקה את המבחנים, כל שנייה הרגישה כמו נצח. ואז – הדף נחת לפניי.

"65."

המספר צרב את עיניי כמו ברזל לוהט. רציתי לקמט את הדף, להעלות אותו, לברוח. **איך? איך זה קרה לי? הרי ידעתי את החומר... לא?**



בדרך הביתה גררתי את הרגליים, מרגיש כל צעד כמו משקולת. כשפתחתי את הדלת, אמא חיכתה שם, עם אותו חיוך רך שאף פעם לא מתאים למה שסר בתוכי. היא לא שאלה כלום, רק פתחה את הידיים. נמסתי לתוכה.

בלילה, בחדר החשוך, שכבתי במיטה והרגשתי את הכישלון מכסה אותי כמו שמיכה כבדה. רציתי להיעלם. רציתי להיות טוב יותר - אבל לא ידעתי איך.

למחרת, אמא התיישבה לידי עם ספרי הלימוד התוחים. לא ויתרה. לא צעקה. היא פשוט הייתה שם, מתעקשת בשקט.

בהתחלה ישבתי כפוף מולה, מתבייש בכל טעות. כל סימן פיסוק שפספסתי, כל מילה שטעיתי בה – הרגיש כמו עוד הוכחה שאני לא מספיק טוב. אבל היא, כאילו את כל הפחדים שבי, ענתה להם בחיוך. "בסדר לטעות", היא אמרה בשקט, "מה חשוב זה להמשיך".

כך, ערב אחרי ערב, בנינו גשר דק בין ייאוש לתקווה. היא הסבירה, תיקנה, עודדה, ובכל פעם שהרמתי עיניים מהמחברת, היא הייתה שם – עיניים חמות, עוגן בתוך ים סוער.

כשקיבלתי 88 במבחן הבא, הדמעות חנקו אותי. המורה חייכה, חברים טפחו לי על השכם – אבל אף אחד לא ידע באמת מה עברתי כדי להגיע לכאן.

רציתי לרוץ הביתה. רציתי לבנות את הדף הזה ולצעוק: **תראי, אמא, תראי!** לא כי הוכחתי משהו למורה. לא כי הוכחתי משהו לחברים. אלא כי רציתי להודות. על כל הלילות, על כל האמונה, על הידיים שלא הרפו.

מאז אותו יום, אני נושא בתוכי את מה שהיא לימדה אותי בלי מילים: שהכישלון הוא רק דלת, וההשקעה – היא המפתח. שהאמונה בי מתחילה מהבית, ומתפשטת הלאה – לכל מקום שאני הולך אליו.

ועד היום, בכל הצלחה שלי, אני שומע את הקול שלה לוחש ברקע: "ידעתי שתצליח".

”מסע אל הלבן: החופשה שעירה בי אומץ ושמחה”

לפני כמה חודשים יצאתי לחוויה בלתי נשכחת – טיסה לגאורגיה לחופשת סקי חלומית. הטיסה המריאה בשעות הבוקר המוקדמות, ואני ישבתי מלא התרגשות ליד החלון, מביט בעננים מתפזרים תחתינו. זו הייתה הפעם הראשונה שטסתי למדינה מושלגת, והלב דפק בקצב מהיר לקראת כל מה שמחכה לי שם.

כשנחתנו בטביליסי, האוויר היה קריר ונעים, וההרים המרשימים קיבלו אותנו בלבן בוהק ומזמין. נסענו לעבר אתר הסקי המפורסם בגודאורי, כשמסביב הנוף נראה כאילו יצא מסרט – פסגות עטופות שלג, יערות אפורים ושמיים כחולים בלי סוף.



בפעם הראשונה בחיי נעמדתי על מגלשי סקי, מנסה לשמור על שיווי משקל תוך כדי גלישה איטית על השלג. בהתחלה נפלתי לא מעט, אבל עם כל ניסיון הלב התמלא שמחה וגאווה. המדריך שלנו, בחור גיאורגי חייכן, עודד אותנו שוב ושוב להמשיך ולא לוותר.

החוויה הזו לא הייתה רק ספורטיבית – היא הייתה מלאה בגילויים: למדתי עד כמה אני מסוגל להתגבר על פחדים, להעז לנסות דברים חדשים וליהנות מהרגע עצמו. בכל ערב אחרי הגלישה היינו מתכנסים בבקתת עץ חמימה, שותים שוקו חם וצוחקים על כל הנפילות המצחיקות מהיום.

"לעבור מקום, להישאר אני"



זה קרה באמצע כיתה ג', הרבה לפני שהספקת להבין בכלל מה זה לעזוב מקום שאתה מכיר.

במשך שנים למדת בבית הספר "קרול" בפתח תקווה – בניין לבן גדול, מגרש משחקים מלא ילדים, והפסקות שבהן הרגשת חלק ממשו גדול.

שם כבר היו לך חברים. כאלה שרואים אותך מהשנייה הראשונה, כאלה שיודעים איך להצחיק אותך גם בלי מילים.

אבל אז בא השינוי.

אחד הערבים, אחרי עוד יום רגיל לגמרי, שמעת את המשפט שהפך את העולם שלך:

"אנחנו עוברים לאורנית."

בהתחלה לא אמרת הרבה. בפנים, הרגשת איך החשש מתחיל להתפשט – שקט, כמעט בלי שתשים לב.

מה יהיה עם החברים? מה עם השכונה שהכרת כל כך טוב?

בלילה, כשהשקט היה הכי גדול, היית שוכב במיטה שלך וחושב: איך זה ירגיש להתחיל הכל מהתחלה?

יום המעבר הגיע. החדר שלך, שהיה מלא בצחוק, ציורים, משחקים – עמד ריק.

הקרטונים סגרו את הזיכרונות, קיפלו לתוך קופסה רגעים שאי אפשר לארוז באמת.

בדרך החוצה מהבניין, הסתכלת עוד פעם אחת לאחור, כאילו רצית לצלם בזיכרון את המקום שהפכת בו להיות אתה.

הנסיעה לאורנית הייתה שקטה.

כשהגעת – הכל היה אחר.

הבתים היו נמוכים יותר, הירוק היה בכל מקום, והאוויר הרגיש... אחר.

לא מוכר. לא בית.

ביום הראשון בבית הספר "שחקים", הלב דפק חזק.

חברים ישבו כבר בקבוצות משלהם, צחקו מבדיחות שאתה לא הכרת.

הרגשת זר. החשש שישב אצלך בלב, פתאום נהיה אמיתי – גדול, מורגש.

אבל אז, לאט-לאט, משהו התחיל להשתנות.

ילדים התחילו להסתכל עליך, חלק חייכו, חלק שאלו איך קוראים לך.

אחד אפילו שאל אם אתה רוצה להצטרף למשחק כדורגל בהפסקה.

זה לא היה קל, אבל בתוך החשש מצאת טיפה של אומץ – ונכנסת לשחק.

באותו רגע, משהו נפתח.

אולי זו הייתה הפעם הראשונה שהרגשת שגם במקום החדש – למרות הכל – אפשר למצוא חברים. ואולי, עמוק בפנים, התחלת להבין שהאומץ להישאר אתה עצמך – שווה יותר מכל מקום בעולם

כשהטרקטורון כמעט סחף אותי – וגיליתי את הכוח שבי

במהלך טיול משפחתי בתאילנד, יצאנו לנסיעת טרקטורונים בין הנופים המדהימים. הכל היה רגיל – רוחות חמות, נוף ירוק מסביב, צחוקים – עד שברגע אחד הכל התהפך. באחת העליות, הטרקטורון שלי התחיל לאבד יציבות. לפני שהספקתי להבין מה קורה, הוא החל להתגלגל במדרון ישירות אל נהר סוער. הלב שלי דפק במהירות, אבל באותו רגע קריטי קרה משהו מפתיע – במקום לקפוא, קפצתי מהטרקטורון ורצתי למקום בטוח.

אחר כך, כשמשכו את הטרקטורון מהנהר, עמדתי בצד ונשמתי עמוק. גיליתי על עצמי משהו חשוב – גם כשאני בלחץ עצום, אני מצליח לחשוב מהר ולפעול. לא נתתי לפחד להשתלט עליי.



ההורים שלי ניגשו אליי מיד ואמרו לי שהכל בסדר. הנוכחות שלהם הרגיעה אותי מאוד. גם אחי הגדול, שהיה איתי, עזר לי להבין שהרגל שלי לא נשברה ושאני באמת בסדר.

בסופו של אותו יום, חוץ מההקלה שהכל נגמר בשלום, הרגשתי גם גאווה גדולה. הבנתי שיש בי כוח פנימי אמיתי – לדעת להתמודד עם סכנה, לחשוב בבהירות תחת לחץ, ובעיקר להאמין בעצמי. אני מודה לעצמי על האומץ והמהירות שבה פעלתי, ועל כך שלא ויתרתי לעצמי ברגע קריטי.

האירוע ששינה אותי

זה קרה ביום שבו חזרתי מביקור אצל סבא וסבתא. הבית היה שקט מהרגיל, וההורים שלי ביקשו ממני ומאחותי הגדולה להתיישב. הם הסתכלו עלינו בעיניים רציניות, ואז סיפרו לנו את הבשורה – הם נפרדים, ואבא עומד לעבור לגור במקום אחר.

ברגע הזה הרגשתי כאילו הקרקע נשמטת מתחת לרגליי. הייתי מבולבלת, קפואה, לא ידעתי מה לומר או איך להרגיש. כל מה שהכרתי עמד להשתנות.

בתוך הסערה הזאת, גיליתי צדדים חדשים בעצמי. התבגרתי מהר מהצפוי. למדתי לקחת אחריות, להיות חזקה, ולהאמין בעצמי גם כשהכול מרגיש קשה ועמום. למדתי לעמוד בלחצים, להתמודד עם רגשות מסובכים, ולהישאר רגועה גם בסיטואציות הכי מאתגרות.



בהתחלה רק אחותי הגדולה הייתה שם בשבילי – היא הבינה אותי בלי מילים. לאט לאט העזתי לפתוח את הלב בפני החברות שלי, והן קיבלו אותי בחום, תמכו ועודדו מבלי לשפוט.

היום, אני מבינה שכל מה שעברתי הפך אותי למי שאני. אני רוצה להודות למשפחה שלי, לחברות שלי, ובעיקר – לעצמי. על שלא ויתרתי, על שהמשכתי להאמין, ועל שבחרתי לגדול מתוך הכאב.

התחלה חדשה – הסיפור שלי

בתחילת השנה עמדתי מול אתגר חדש: להתחיל להתנדב בגן ילדים. לא ידעתי למה בדיוק לצפות, אבל משהו בי משך אותי לנסות. מהר מאוד גיליתי שהלב שלי רחב יותר ממה שחשבתי – שאני רגישה, אכפתית, ויודעת להרגיש אחרים באמת.

במהלך ההתנדבות למדתי לא רק לעזור לילדים בפתרון בעיות ואתגרים, אלא גם להיות אוזן קשבת עבורם – להקשיב להם, לעודד אותם ולתת להם מקום להרגיש בטוחים. כל חיבוק קטן, כל חיוך של ילד, מילא אותי בסיפוק ובהתרגשות עצומה.

דרך ההתנסות הזו גיליתי גם תכונות שהיו בי כל הזמן, אבל לא תמיד שמתי אליהן לב: סבלנות עמוקה, נחישות לא לוותר גם כשקשה, ורצון אמיתי להשפיע לטובה על אחרים. החוויה הזו לא נשארה רק בגן – היא לימדה אותי איך להתמודד גם עם הקשיים האישיים שלי. למדתי שגם אני, בדיוק כמו הילדים, צריכה לפנות ולשתף אנשים שאני סומכת עליהם כשקשה לי.

במהלך כל הדרך לא הייתי לבד. ההורים שלי, אחותי, הילדים עצמם והצוות בגן – כולם תמכו בי, עודדו, חיזקו ונתנו לי להרגיש שאני עושה משהו חשוב באמת.



אני יודעת שהחוויה הזו שינתה אותי. היא גרמה לי לחשוב אחרת, להאמין יותר בעצמי וביכולת שלי להתמודד עם אתגרים, וגם להבין עד כמה חשוב לתת מעצמך לאחרים שי אלגריסי

טיול אתגר – המסע ששינה אותי

יצאנו לטיול אתגר בצופים – טיול שלא דומה לשום דבר אחר שחוויתי עד היום. מהרגע הראשון ידעתי שזה לא יהיה קל, אבל לא הבנתי עד כמה זה באמת יאתגר אותי – פיזית, נפשית, וגם חברתית.

במשך יום שלם הלכנו – מינימום 20 קילומטרים ברגל, עם תיק ענקי על הגב ששקל לפחות 10–11 קילו. כל צעד הרגיש כמו מאמץ, אבל לא ויתרתי. ראינו נופים מדהימים, חצינו הרים, שבילים, עליות וירידות, והרגשתי כל שריר בגוף שלי עובד. התחושה הייתה מטורפת – מצד אחד עייפות מטורפת, ומצד שני – גאווה שאני מצליחה לעבור את זה.



הגענו בערב לחניון, עייפים, רעבים, ומותשים. בשעה 11 בלילה, במקום לקרוס לשינה, התחלנו להקים אוהלים. כל תנועה הרגישה כמו מאבק, אבל היינו צוות – ועשינו את זה יחד. בסוף, נפלתי לשק"ש בקושי מצליחה לעצום עין.

ב-6 בבוקר כבר היינו על הרגליים. שבת? חופש? שכחו מזה – טיול אתגר לא מחכה לאף אחד. יצאנו לעוד מסלול, שוב 20 קילומטרים, והפעם אפילו יותר קשה. אבל משהו בתוכי כבר התחזק – לא רק הרגליים, אלא גם הלב. ידעתי – אם הצלחתי לעבור את זה, אני יכולה לעבור כל דבר.

בסוף הטיול חזרתי הביתה עם שלפוחיות ברגליים, כאבים בכל הגוף, ועם חיוך ענק בלב. כי טיול אתגר הוא לא רק על מרחקים, תיקים או לילות קצרים – הוא על הכוח שלנו להתגבר.

"בין פחד לאמונה – צלילה אחת של אומץ"

זה היה יום קיץ חם ומלא צחוק, כזה שמרגישים בו שהולך לקרות משהו מיוחד. עמדתי ליד הבריכה, מתבונן על המגלשה הגבוהה והמרשימה. משהו בתוכי בער—רצון לנסות, להתגבר, להעז. הלב שלי פעם בחוזקה, אבל ידעתי שזה הרגע שלי. אמא שלי עמדה לידי, מהססת. היא לא ממש רצתה שאני אעשה את זה, דאגה לי, אבל נתנה לי את האפשרות לבחור. היא ידעה שזה חשוב לי, גם אם זה הפחיד אותה קצת. הודיתי לה בלב כשהתחלתי לעלות למעלה, מדרגה אחר מדרגה, עד שהגעתי לקצה.



בלי לחשוב פעמיים, פשוט קפצתי. הרוח נשפה לי בפנים כשהחלקתי במהירות, ואז—בום!—נחתתי בתוך המים. התחושה הייתה מדהימה, מפתיעה, מרגשת. עשיתי את זה. קפצתי. התגברתי על הפחד. הוציאו אותי מהבריכה מיד, אבל החיוך על הפנים שלי לא ירד לרגע. המשפחה עמדה בצד, ראתה הכול. הם ראו איך ברגע אחד פשוט קפצתי, בלי לחשוב, עם כל האומץ שבי. זה היה רגע שכולו שלי, והוא הרגיש מושלם.

מהחוויה הזו למדתי עד כמה זה כיף לעשות דברים שאני אוהב, גם אם הם מפחידים. גיליתי שיש בי אומץ שלא הכרתי, והבנתי שהצלחתי להתמודד עם אתגר אמיתי. זה היה הרבה יותר מרק קפיצה לבריכה—זו הייתה קפיצה לתוך עצמי, לתוך היכולת שלי להאמין בעצמי ולצמוח.

ואת התודה הכי גדולה שמרתי לאמא שלי, שנתנה לי לעלות, גם כשלא היה לה קל עם זה. בזכותה עשיתי את הצעד הזה. בזכותה, ובזכותי.

שלושה ימים של מסע – סיפור על טיול אתגר

בהרי ירושלים, בין העליות התלולות לנופי הטבע הפראיים, יצאנו לשלושה ימים של טיול אתגר. אני והזוג שלי, לבד אבל גם חלק מקבוצה גדולה יותר – רובם זרים, חלקם מוכרים, אבל כולם בדרך להפוך לחלק בלתי נשכח מהחווייה הזו.

בכל יום צעדנו כעשרים קילומטר. כל צעד הרגיש כמו עוד נדבך במסע, לא רק פיזי אלא גם רגשי. ניווטנו בעצמנו בשטח, הסתמכנו על מפה, על מצפן, ובעיקר – על האחד בשנייה.

בישלנו לעצמנו את האוכל, התמודדנו עם עייפות, שמש, קור, והיעדר נוחות. בלילות הצטרפנו לקבוצה קטנה, מעין בועה בתוך עולם לא מוכר. האנשים מסביב לא היו מוכרים, אבל בהדרגה – בזכות השקט, האינטנסיביות וההסתמכות ההדדית – הם הפכו לקרובים.

היה קשה. לפעמים ממש קשה. הגוף כאב, והלב – בעיקר ביום השני – היה כבד. התגעגעתי. התגעגעתי כל כך לחברים שלי מהקורס בצופים. הרגשתי פתאום כמה הם חסרים, כמה הם משמעותיים עבורי. התפרקתי. הדמעות פשוט יצאו, לא מהכאב הפיזי – אלא מהלב. דווקא הריחוק מהם גרם לי להבין כמה הם חשובים לי באמת.



ואז הגיע היום השלישי. כשהגענו לנקודת המפגש עם שאר חברי הקורס, כלום כבר לא עצר אותנו. ברגע שראינו אחד את השני – פשוט רצנו. כמו מתוך סרט. רצנו, צעקנו, התחבקנו. שום מילה לא הייתה צריכה להיאמר – רק חיבוקים, צחוק, דמעות של שמחה. כל הקושי של הטיול, כל הרגש, הכול התנקז לרגע אחד של חיבור טהור.

הטיול הזה היה הרבה מעבר לצעידה בשטח. הוא היה מסע אל תוך עצמי, דרך געגוע, עייפות, קשרים חדשים, וחזקת הקשרים הישנים. טיול של אתגר – פיזי, רגשי, אנושי – ובעיקר טיול שלא אשכח לעולם.

"מנגיחה של כאב לצמיחה של אמונה"

זה התחיל כמו עוד ערב שגרתי של כדורגל – דשא ירוק, כדור מתגלגל, לב דופק מהתרגשות וציפייה. חמש דקות בלבד מהשריקה הראשונה, קפצתי לנגוח כדור שבדיוק הגיע אליי, אבל באותו רגע - הכל השתנה. יריב בעוצמה שחקן, והפקקים שבנעל שלו פגשו את פניי במהירות מפתיעה.

הכאב היה מיידי, צורב. הדם זלג מהשפה וצבעם של הדשא והחולצה שלי הפך לאדום. המשחק נעצר, קולות קריאה ונפנופי ידיים מילאו את האוויר. מתוך כל ההמולה, היה זה אבא שלי שפרץ ראשון את הקווים. הוא כרע לידי, מחזיק את היד בחוזקה - כאילו דרך האחיזה שלו, הוא מנסה גם את הפחד שלי.

הגענו לבית החולים. באמבולנס, אבא לחש לי בעדינות, חזר שוב ושוב: "תנשום... אני איתך." הכאב לא נעלם, אבל הפחד... הוא נחלש. התמיכה שלו עטפה אותי כמו שמיכה בלילה סוער.

הניתוח עבר בהצלחה. פניי תפרו, אבל משהו בי תפור אחרת – עמוק יותר. הבנתי משהו חשוב: החיים לא תמיד צפויים. לפעמים הכאב מגיע פתאום, בלי אזהרה. אבל בכל הנקודות,



לא משנה כמה היא קשה - טמון כוח. כשהתעוררתי וראיתי את אבא מחכה לי מחוץ לחדר הניתוח עם חיוך קטן, הבנתי: הכוח שלי לא נמדד רק בגוף שלי, אלא גם בנפש. אני אמיץ. אני לא נכנע לפחד. ומעל הכל – אני לא לבד.

מאותו רגע, למדתי שהפציעות אולי משאירות צלקות – אבל התמודדות איתן משאירה כוחות. בכל נפילה, מסתתרת הזדמנות לצמוח גבוה יותר.

"מהכישלון להגשמה: המסע שלא ויתרתי עליו"

כשהגעתי לקבוצה החדשה, הלב שלי הלם כמו תוף במצעד. הכול הרגיש זר - הפנים שלא הכרתי, הכללים שלא הבנתי, התחושה הזו של להתחיל שוב מההתחלה. בתוכי סערה של רגשות – התרגשות מהולה בפחד, תקווה שכרוכה בחשש. אבל בתוך כל הרעש הזה, היה קול פנימי אחד, ברור וחזק: "אתה יכול. אתה ראוי. תן לזה עוד הזדמנות."

לפני כן, נבחנתי לשתי קבוצות ולא התקבלתי. כל דחייה הייתה כמו דלת שנסגרת ישר בפרצוף, וכל דלת סגורה כזו גרמה לי לרצות לוותר. זה לא בשבילי. שאולי אני לא מספיק טוב. אבל אז, בכל פעם מחדש, היו שם אמא ואבא - לא רק כדי לנחם, אלא כדי להזכיר לי מי אני. ילד שלא מוותר. ילד שמנסה שוב, גם כשכואב.

כשהגעתי למבחן השלישי, כבר לא הייתי אותו ילד מהפעמים הקודמות. לא כי הפחד נעלם -

הוא היה שם, אבל לצידו הופיעה גם אומץ חדש. תובנה שקטה שאומרת: "גם אם לא תצליח – תדע שניסית עד הסוף." ודווקא הרגע הזה, אני רוצה לדעת מה תהיה התוצאה - הוא שהפך אותי למנצח עוד לפני ששמעתי את התשובה.

וכשאמרו לי שהתקבלתי - זה לא היה רק רגע של שמחה. זה היה רגע של ניצחון פנימי. של תיקון. של הוכחה שלי שהכוח האמיתי לא נמדד רק בכישרון, אלא גם בלב שלא מפסיק לדפוק, גם אחרי אכזבות.

היום אני יודע: הדרך להצלחה לפעמים רצופה ב"לא", אבל כל "לא" כזה רק חיזק בי את ה"כן" הפנימי. בזכות המסע הזה רכשתי אמונה בעצמי, נחישות אמיתית, והבנה אחת חשובה – הכוח לא טמון בתוצאה, אלא באומץ לנסות שוב.



"אני סופרמן- הכוחות שבי"

בכיתה ז' עברתי חוויה משמעותית שלא אשכח. זה קרה באוניברסיטת בר אילן, כשהייתי צריך להציג מצגת מול הכיתה שלי והמורה שלי, אריאל. למרות שהקהל לא היה גדול, הרגשתי לחץ עצום.

כשעליתי להציג, הלב שלי דפק במהירות, הידיים רעדו והמחשבות התרוצצו. פחדתי לטעות, לשכוח מה שרציתי לומר, ולהתבלבל מול כל החברים שלי. דווקא ברגע הזה, גיליתי בעצמי כוחות שלא הכרתי אומץ, ריכוז ונחישות. נשמתי עמוק, חייכתי לעצמי והתחלתי להציג. לאט לאט הביטחון חזר אליי, הצלחתי להסביר בצורה ברורה ואפילו לחייך תוך כדי.

החוויה הזו שינתה אותי. הבנתי שאני מסוגל להתמודד עם מצבים מלחיצים ושהאומץ האמיתי הוא להמשיך לפעול גם כשמפחדים. מי שתמך בי לאורך כל הדרך היה המורה שלי, אריאל. הוא עזר לי להתכונן, עודד אותי, נתן לי טיפים איך להירגע ולעמוד בביטחון, ותמיד האמין בי.

תודה ענקית לאריאל – בזכותך האמנתי בעצמי והצלחתי לגלות את הסופרמן שבי.



צל של זיכרון

זה קרה לפני קצת יותר משנה, ביום שנראה רגיל לחלוטין. חזרתי הביתה מבית הספר, התרמיל עדיין על הגב, הראש עדיין בעולם של שיעורים, חברים ודברים קטנים של שגרה. אבל הבית היה שונה. שקט כבד עטף את הקירות, וכל בני המשפחה שלי היו שם, יושבים יחד בשתיקה שנשמעה יותר מכל מילה. לא הבנתי. משהו לא הסתדר. ואז משהו אמר את זה – סבא נפטר. הרגע הזה נחרט בי. ההלם, חוסר ההבנה, ואז העצבות שהגיעה בגל כבד. סבא היה דמות משמעותית בחיי. הוא היה תמיד שם – עם חיוך, עם סבלנות, עם סיפור ישן. וכעת הוא איננו. בתוך הכאב הגדול הזה, התחלתי להבין משהו על עצמי. גיליתי בתוכי כוח שלא ידעתי שקיים – כוח להמשיך, להתקדם, גם כשהלב כואב. למדתי שנחישות היא לא תמיד לנצח, לפעמים היא פשוט לקום מהמיטה ולחייך קצת, גם כשזה קשה. הדרך לא הייתה פשוטה, אבל לא הייתי בה לבד. ההורים שלי עטפו אותי באהבה, הקשיבו, חיבקו, נתנו לי מקום להרגיש. לאט לאט, עם הזמן, למדתי לחיות עם הזיכרון, לאהוב אותו, ולא לתת לו לשבור אותי.

היום, כשאני פוגש אתגרים, אני נזכר במה שעברתי. אני יודע שאם הצלחתי אז – אני יכול להצליח גם עכשיו.



ההרפתקה בפארק הירקון

זה קרה ביום שמשי ונעים בפארק הירקון. אני ועוד ארבעה חברים טובים החלטנו לצאת להרפתקה. הגענו לפארק עם תיק גב, בקבוקי מים והרבה מצב רוח טוב. כשהגענו, התלהבנו מכל מה שראינו – מדשאות רחבות, עצים גבוהים, ונחל שזורם בלב הפארק. לא חיכינו הרבה – טיפסנו על עץ גבוה, ומשם קפצנו ישירות אל המים הקרים. הרגשנו מטורפים, כאילו אנחנו חלק מסרט אקשן! באותו רגע הבנתי משהו חשוב על עצמי – אני אמיץ ממש. אף פעם לא חשבתי שאקפוצ' מעץ או אטייל לבד בפארק כל כך גדול, אבל עשיתי את זה. החוויה הזו שינתה אותי. היום אני מרגיש הרבה יותר עצמאי ואחראי, במיוחד כי הגעתי לשם לבד והתמודדתי עם הסיטואציה בכוחות עצמי.



למדתי שאני יודע לנווט במקום חדש, להסתדר גם כשלא הכל ברור. החוויה הזו עזרה לי להבין שאני מסוגל להתמודד עם אתגרים, כי עכשיו אני מודע יותר ליכולות שלי ולכוח שיש בי. אבל לא הייתי לבד – החברים שלי היו שם בשבילי לאורך כל הדרך. הם תמכו בי, עודדו אותי, ועזרו לי להתמודד עם כל קושי. התמיכה של אחד מהם במיוחד, גרמה לי להרגיש טוב עם עצמי, להאמין יותר בעצמי. לסיום, אני רוצה להודות להם – על העזרה, על החברות, ועל זה שהם תמיד שם בשבילי. בזכותם, זו הייתה אחת החוויות הכי משמעותיות שחוויתי.

טיול משפחתי לדובאי

בחרתי לספר על חוויה מאוד מיוחדת שעברתי – טיול עם כל המשפחה לדובאי, לרגל חגיגת יום ההולדת של אבא שלי. זו לא הייתה סתם חופשה, אלא חוויה מרגשת ומשמעותית שהשאירה עליי חותם.

כבר מהרגע הראשון הרגשתי התרגשות. לטוס כולנו יחד, ליעד חדש ומרוחק, היה מיוחד בפני עצמו. אבל מה שהפך את הטיול לבלתי נשכח הייתה האווירה המשפחתית, השמחה, והזמן האיכותי שחלקנו יחד. הכי נהניתי לראות את אבא מתרגש ולחגוג לו יום הולדת בצורה יוצאת דופן. הייתי שמחה באמת, בלב.

במהלך הטיול גיליתי גם הרבה על עצמי. הבנתי שאני מסוגלת להיות אחראית, להתמודד עם



אתגרים, ואפילו להסתדר לבד – גם כשיש מחסום שפה או מצבים לא מוכרים. הרגשתי שאני מתבגרת, מתפתחת, והופכת לאדם עצמאי ובוגר יותר. מי שתמכו בי לאורך כל הדרך היו ההורים שלי. הם חיזקו אותי, עודדו אותי לנסות לדבר בשפה חדשה, לצאת מאזור הנוחות ולהכיר דברים שלא הכרתי קודם. התמיכה שלהם נתנה לי תחושת ביטחון – וידעה שתמיד יש לי על מי לסמוך.

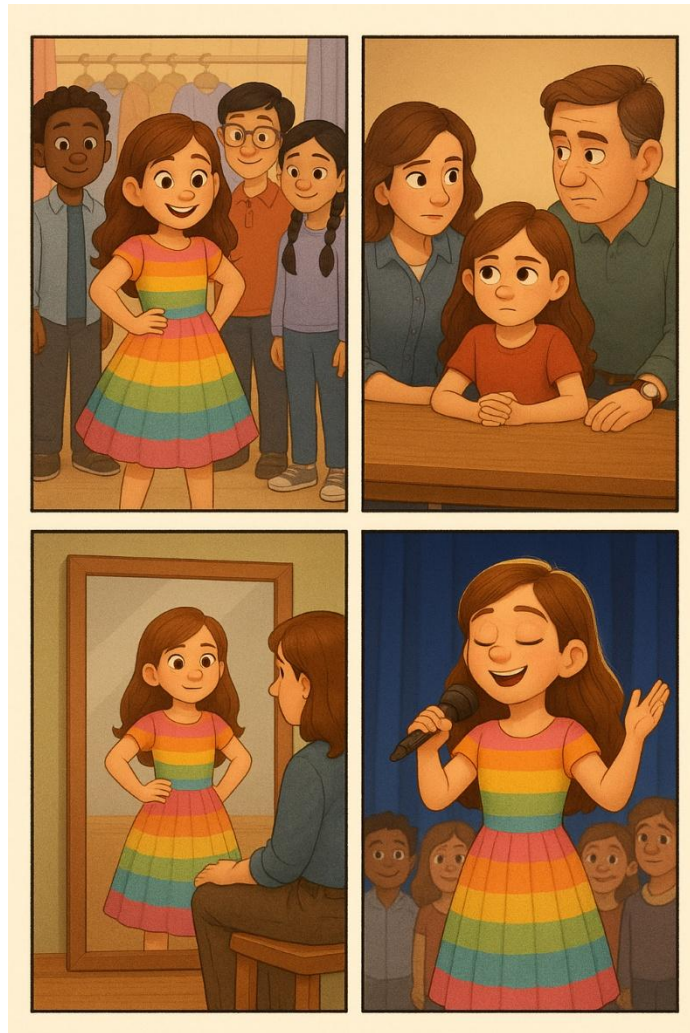
לסיכום, אני מודה להורים שלי על החוויה הזו. בזכותם למדתי על עצמי, התפתחתי, וצברתי זיכרונות שילוו אותי תמיד. דובאי הייתה בשבילי הרבה יותר ממקום – היא הייתה שיעור חיים, וזו חוויה שאני לוקחת איתי בלב.

הכוחות שבי – סיפור אישי

באחת התקופות המיוחדות בחיי חגגתי את בת המצווה שלי באולם בפתח תקווה. זו הייתה חוויה בלתי נשכחת – כל המשפחה והחברים התאספו לחגוג איתי, והרגשתי שמחה, התרגשות והמון אהבה. נהניתי מכל רגע, מהריקודים, מהאוכל, מהברכות ומהאווירה.

במהלך ההכנות והאירוע עצמו גיליתי בתוכי כוחות חדשים – הבנתי שאני אדם אחראי ושאני כבר לא ילדה קטנה. הרגשתי שאני מתבגרת ונהיית בוגרת יותר. כל ההחלטות שקיבלתי לקראת האירוע, ההשתתפות בארגון והעזרה להוריי – חיזקו בי את ההבנה שאני משתנה, צומחת, ומתפתחת.

אני מודה להוריי היקרים שתמכו בי לאורך כל הדרך – בעצות, בעידוד, ובאהבה אינסופית. בלעדיהם לא הייתי מצליחה לעבור את התקופה הזו בצורה כל כך חיובית ומעצימה.



על הכוחות שבי – סיכום המסע

בחוברת זו נאספו סיפורים אישיים, נוגעים ועמוקים שכתבו תלמידי כיתה ט' בשיעור ספרות – זה היה מסע של גילוי עצמי, שבו כל תלמיד נשאל שאלות מכוונות, התבונן פנימה, והצליח לנסח את סיפורו האישי – סיפור שמאיר את הכוחות שבו, את העוצמות, הרגישות, והצמיחה האישית.

המסע הזה לא היה שגרתי. שילבנו בו כלים של בינה מלאכותית, שהיוו תיווך טכנולוגי עוצמתי ומשמעותי – לא במקום הכתיבה האישית, אלא לצידה, כמראה מדויקת ואוהדת. התלמידים השתמשו ביכולות ה-AI כדי ללטש את הניסוח שלהם, לדייק מחשבות ולחבר בין הרגש למילים. בנוסף, כל תלמיד יצר תמונה ויזואלית נוסח אמנותי ייחודי, שהביאה לידי ביטוי את עולמו הפנימי והאישי.

כמחנכת הכיתה וכמורה לספרות שלהם, זו הייתה עבורי הזדמנות נדירה להכיר את התלמידים מזווית אחרת, עמוקה ואותנטית יותר.

דרך המשימה הזו של הילדים התחברו לאני המאמין, ובאמצעות הכתיבה למדו להביט בעצמם בעיניים טובות, מלאות אמונה וגאווה.

זהו אוסף של קולות – שונים, מרגשים, עוצמתיים – שמספרים את סיפורו של הדור הבא: דור שמביט פנימה, פועל מתוך עוצמה פנימית, ומבין שלכל אחד יש כוחות ייחודיים ששווה לשמוע אותם.



לסיכום

“לכולנו יש כוחות על, הם צומחים מתוך
ההתמודדויות שלנו ומסייעים לנו להפוך את
העולם למקום טוב יותר.”