

קופצת למים

עוצמת עינים
קופצת למים.
זה רטב וזה קר
וזר ומנפר
ולא מפר
וזה שמח ועצוב
רוצה לתלות שלט
'תקרף אשוב'
אבל אני כבר בפנים
עוד מעט שוחה
אז למה עכשו אני
בוכה?

שמונה שנות בית הספר היסודי מאחוריך. את ניצבת בפתחו של השלב הבא. זהו רגע משמעותי, שבו נפתח לפנייך שער לעולם חדש. מובן מאליו שאת נרגשת ומצפה, אבל יחד עם זה את גם קצת חוששת, ובצדק.

יומיים אחרי תחילת השנה קיבלתי טלפון מאביגיל: "אני חוזרת לכיתה ח", היא הנחיתה עלי את ההודעה.

"אני אשמח להיות המורה שלך גם השנה", הגבתי מיד, "אבל כל כך חיכית לסיים את בית הספר היסודי ולעלות לשלב הבא, אז מה קרה?"

אביגיל החלה למנות את כל הסיבות שהביאו אותה להרגשה שהמקום לא מתאים לה, ואני הקשבתי בסבלנות ואמרת: "את בעצם מספרת לי שהתיכון הוא עולם אחר ממה שהכרת".

"נכון", אמרה אביגיל בקול שקט.

"ואת גם מספרת לי שכל ההתחלות קשות", הוספתי.

"נכון", לחשה אביגיל בטון קצת יותר מפויס. "למען האמת, זה די מוזר, אבל דווקא האמירה שכל ההתחלות קשות - פתאום עושה לי את זה קל".

**מובן
מאליו
שאת
נרגשת
ומצפה,
אבל יחד
עם זה
את גם
קצת
חוששת,
ובצדק.**

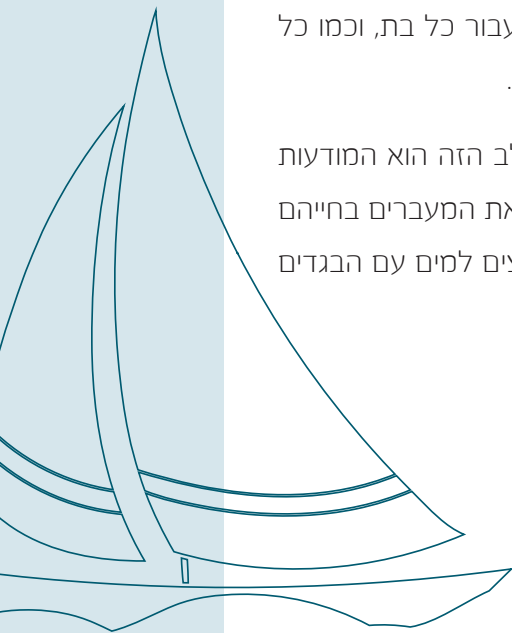
ימי חסד

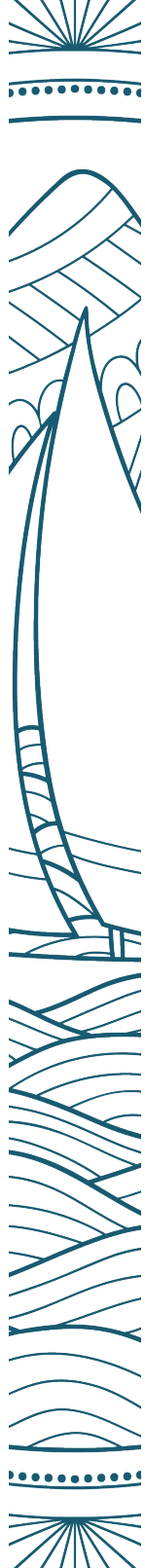
בעבר היה מקובל לתת לכל מלך חדש מאה ימי חסד. באותם מאה ימים ראשונים לא מבקרים את המלך החדש, לא מצפים ולא מתאכזבים. פשוט נותנים לו את הזמן הדרוש כדי להיכנס לתפקיד ולהסתגל למצב החדש בחייו.

התיכון הוא עולם חדש עבורך, אז תני לעצמך מאה ימי חסד, או פחות, או יותר, כמה שתצטרכי. המעבר מבית הספר היסודי לעל יסודי הוא שינוי משמעותי עבור כל בת, וכמו כל שינוי משמעותי - זהו תהליך שאורך זמן.

אחד הדברים שעשויים לעזור לך בשלב הזה הוא המודעות לכך. אנשים שנערכים מראש עוברים את המעברים בחייהם ביעילות רבה יותר מאלה שפשוט קופצים למים עם הבגדים והנעליים, ואז לפתע מגלים שהמים...

רטובים.





אוראל היקרה,

כשסקרתי את הכיתה שלנו בפעם הראשונה את נראית כנטע צר.
חיית אבושה בהתאם לתקנון, אבל היה משהו בהופעה שלך שהסגיר
את העובדה שאת שונה. חוצרת בתשובה? חוצניקית? לא ידעתי
להצביר, אבל בליבי התעורר חשש שתוך דקות ספורות את תקומי
ותצאי. לא היה קשה לזהות את ההיסוס שלך: ישבת בפניו, מסוגרת,
בוחנת, צופה ועוקבת אחרי המתרחש.

עב היום אני לא יודעת מה הרקע שלך, את בחרת לא אשתך ואני
מכבדת את זה. אבל אשמחתי, את לא חרצת את הדין באותו
רגע. ראיתי אותך לוקחת נשימה עמוקה, מאפשרת לעצמך אספוג את
המציאות ולקבל החלטה שקולה ומאוזנת.

אט אט את קלטת את הניואנסים הדקים והשתלבת בכיתה. אקראת
סוף השנה לא היה כבר איכוור הראשוני, ובשאיני חושבת על התרומה
שך זכולונו אני מודה לך בליבי על הסבלנות והסובלנות.

הכניסה לים התיכון היא כמו קפיצה למים עמוקים. וכמו לפני קפיצה למים גם במקרה כזה את זקוקה לנשימה ארוכה. לפעמים ברגע הראשון נראה שמהו כאן לא בסדר. זה בסדר גמור. לוקח זמן עד שדברים מסתדרים.

לאט לך לפני שאת מצמידה תוויות לבת, למורה או לכיתה. תוך זמן לא רב את תכירי יותר לעומק ותבחיני בגוונים נוספים, אז כרגע קחי נשימה ואורך רוח. אל תמהרי.

ומה דעתך? אם תוך יומיים בת שוחה בתיכון כמו דג במים, האם זה אומר ש...

א. זו אשלייה. בעוד זמן מה הבועה תתפוצץ.

ב. זו הצגה שנועדה לחפות על חוסר ביטחון ומבוכה.

ג. יש לה שלוש אחיות בתיכון.

ד. תשובות א ב ג נכונות.

**כמו לפני
קפיצה
למים,
את זקוקה
לנשימה
ארוכה.**

טיפ מל הים



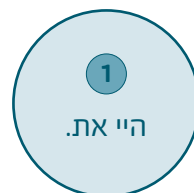
לוקח זמן עד שהזמן
עושה את שלו.

אל תאיצי בעצמך. יש משהו טוב בהתקדמות איטית ובטוחה.

עקרונות הזהב

"בסדר", אומרת לי אביגיל, "אני לא חוזרת לכיתה ח. אבל מה יכול לעזור לי לעבור בקלות את ההתחלה הקשה?"

נתתי לאביגיל את שלושת עקרונות הזהב שחשוב לזכור בתקופה הראשונה (ולא יזיק גם בהמשך הדרך):



"זה נשמע כמו צופן", העירה אביגיל, והסכמתי אתה. בענין הזה בהחלט צריך לפרט.

מסוקרנת? צודקת :

הפרק הראשון הוא הנשימה העמוקה שלוקחים לפני שצוללים פנימה... הוא נועד קודם כל כדי להבין שמתחיל כאן מסע, והוא חדש ומרגש וגם קצת מלחיץ, וזה בסדר גמור.

עכשיו, מחכה לך קורס שחיה שלם:

- איך באמת עושים את זה?
 - איך מיישמים את עקרונות הזהב?
 - איך מתמודדים עם גלים גבוהים?
 - ואיך מוצאים את העוגן הפנימי גם כשהכל מסביב סוער?
- כל התשובות, הכלים והסיפורים נמצאים ממש בעמודים הבאים.**

מה תמצאי בהם?

- פרקים מרתקים על בחירת חברות ועל סוגי חברויות.
- כלים מעשיים להתמודדות עם רגעים מאתגרים.
- תרגילים אישיים לגילוי הכוחות שנמצאים בפנים.

וכמו שכתבה לי חוה, נערה מקסימה בט': "שינית לי את השיטה! מהרגע שנתקלתי בסיפור על יהודיות ברכה ובתובנה שהעקבותיו- קיבלתי את ההחלטה להשאר או שאני, ואני מרשימה עם זה כל כך טוב!"

וגם חברתי שושנה, מורה ואמא לבנות בסמינר שכתבה לי בזו הלשון: "הספר באמת נותן ידע ועזרה בהתמודדות הראשונה... חבל שלא היה לנו אחד כזה."

בואי ללמוד איך לשחות בביטחון!

הכנסי לנקודת המכירה הקרובה לביתך
הצטרפי למאות קוראות שמברכות על הרגע שבו החליטו-
פשוט להיות מוכנות כעוגן!

בני ברק: "דרורי"- רח' רבי טרפון 2 | "לתלמיד"- רח' מימון 23 | המכירה של שולי- רח' גיבורי ישראל 22 | בנדיקט ספרים- רח' חבקוק 3 | מש' שלזינגר- רח' רד"ק 3
ירושלים: שמואל הנביא - מש' הופנר, פולנסקי 1 כ"ב 0527623588 | נוה יעקב - מש' יוג, מאיר בלבן 1 0527624267 | רמות - מש' סילבר, ועד ארבע ארצות 83, רמות פולין 025711112
בית שמש: בלז החדשה- מש' אופנר, האדמור מבלז 1 0583205062
ביתר: משפחת רבינוביץ בנין דוד 18 0527154044
אשדוד: משפחת גינזבורג יהודה המכבי 14 כ"א 0527178642