



התחלנו... על התחלות ומעברים¹

להתחיל מחדש – שנת עבודה חדשה, כיתה חדשה או בית ספר חדש. איך עושים זאת, איך מגיעים למקום חדש ומוצאים שם את מקומנו? יש מי שיקרא לזה **להסתגל**, ללמוד להיות חלק מהמקום. יש מי שיקרא לזה **להתרכך**, ללמוד לקבל את המקום החדש, יש מי שיקרא לזה **להסתדר**, ללמוד להצליח במקום החדש ויש מי שיקרא לזה **להתאהב**, לבוא ולפתוח את הלב למקום החדש.

אז כדי לעזור לכם **להסתגל**, **להתרכך**, **להסתדר** ו**להתאהב**, אספנו למענכם זר עצות שזורות בשיר:

- **"לא לפחד להתאהב"** (עידן רייכל) - הסתקרנו להכיר אנשים חדשים, היו מוכנים להתאהב, להתלהב ולהתמסר. הרשו לעצמכם להתקרב לעמיתים חדשים ולשותפי התפקיד השונים שאתם פוגשים. והכי חשוב... היו מוכנים ופתוחים לעוצמת הקשר עם התלמידים.
- **"החלון שלי פתוח אז בטוח שהרות, תספר לצולט מה שאני שר לו"** (בן אל תבורי ולירז רוט) - קחו לעצמכם זמן ללמוד את השטח, להבין חוקים, יחסי כוחות, מנהגים, שפה. הרשו לעצמכם להרגיש קצת זרים ואל תיבהלו אם אנשים נראים לכם מוזרים. הגעתם למקום חדש, לא רחוק היום והוא יהפוך למוכר ואפילו לבית, אך עד אז זה בסדר להתבונן קצת מהצד וללמוד את הסביבה ואת עצמכם בתוך הסביבה.
- **"האירו ספלי, האירו צף, האירו אפן לרצלי ומה אני אעאיר אחרי?"** (יורם טהרלב) - לימדו את המורשת המקצועית של הארגון אליו נכנסתם, אספו ידע, מידע, כלים, נהלים, רעיונות ובו בעת היו גם יצירתיים ומקוריים. תנו לקיים לעורר בכם השראה ותנו דרוך ליצירתיות שלכם. תנו לקיים להאיר אתכם ולעצמכם להאיר את הקיים.
- **"איק אפער עלא להתאהב בק?"** (דורון טלמון) - האמינו בקסם שלכם! אתם מקסימים, מעניינים, משמעותיים. יש מי שישמח להכיר אתכם, להתחבר אליכם, לעבוד אתכם ולהיות חלק מחייכם.

¹ כתבה: אורית ברג, אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי אגף א'
שירות פסיכולוגי ייעוצי

- **"כמעט הלכתי כבר אז כמה טוב שבאת"** (בן אל תבורי ולירז חוסו) - עשו לכם חבר טוב ואפילו חבורה. אל תישארו לבד – היו שייכים, זה אפשרי, חפשו את מי שמחפש אתכם ובנו לכם קבוצת שייכות בקהילה המקצועית שלכם.
- **"אני קוטף לך את כל הפרחים ואינתי פורחת ללא הרף"** (דודו טסה) - היו טובים ורגישים לסביבה – זהו עמיתים ותיקים שצריכים תשומת לב, זהו עמיתים חדשים שזקוקים לקשר. היו מאירי פנים ונחמדים, השפיעו לטוב והתנהלו בטוב.
- **"היום הנה הוא התחלה, בדף חדש אתה נולד"** (מיכאל וקנין) - תתחילו מהסוף, תמצאו אנשים או רגעים שבהם אתם מיד מרגישים שייכים וחלק ותתמסרו אליהם, כאילו אתם כאן איתם מאז ומתמיד. סמכו על האינטואיציות שלכם והרשו לעצמכם להיות ספונטניים ולהתקרב.
- **"להתערבה ולא להיבלע"** (אביב גפן) - בנו לכם סדר יום שמאפשר לכם לשמור על השגרה האהובה והמוכרת (משפחה, בית, לימודים, תחביבים) אבל גם מאפשר לכם להכניס ללו"ז שלכם נושאים חדשים (השתלמויות, משימות, מפגשים, זמן לקריאה ולמחשבה...).
- **אבא לי תמיד אמר אסור לזנות, אנחנו לא דור שמחזר לדבר"** (אורי אלמו, רביד פלוטניק ואילק סהלו) - מצאו לכם כתובות פנייה לעזרה והיוועצות, שתפו את בני משפחתכם, את העמיתים, המדריכים, המנהל והמפקח. ספרו להם על חששות ולבטים, על רעיונות או ספקות, על הצלחות ורגעים מצחיקים, על תובנות ועל סימני שאלה. דברו, כי כשהדברים נאמרים בקול הם ברי עיבוד והתבוננות ולרוב אף קלים יותר להתמודדות.
- **יש בי אהבה ואמונה היא תנצת, את ההזדמנות בשתי ידיים אני לוקח"** (אורי אלמו ואילק סהלו) – בסו לעצמכם אסטרטגיה של ניהול זמן, פתחו לעצמכם שיטת ארגון. קחו אחריות על הניהול המקצועי של מערכת השעות שלכם כך שהיומיום המקצועי שלכם יביא לידי ביטוי את חזונכם המקצועי ואת עולם הערכים והאתיקה שלכם.
- **"היום הנה הוא התחלה, תחשוב אתה יכול אחרת. והתשובה תהיה"** (מיכאל וקנין) – האמינו שאתם האדם הנכון במקום הנכון, אל תיבהלו מרגעי בדידות או קושי - הם כאן כדי ללמד אתכם עוד משהו על עצמכם, על החוסן שלכם ועל כישורי החיים שלכם. מצאו סיבות לתקווה לאופטימיות והאמינו, האמינו בכל לבכם בכוחכם.