

# סיפור הכנה לטיול השנתי

## מפת דרכים

נעזור לתלמידים להתכונן לטיול באמצעות תרגול מודעות עצמית והתבוננות בתחושות, ציפיות, חששות וכוונות שלהם לקראת היציאה לטיול השנתי. בפעילות זו נצייר מפת דרכים אישית ונשאל: איך אני מדמיין את הטיול? אלו יעדים הייתי רוצה להציב לעצמי? מה מפחיד אותי ביציאה לטיול? מה עלול להיות לי קשה, ובאילו אסטרטגיות, כוחות ואנשים אוכל להיעזר בדרך?

מהלך:

### 1 פתיחה - שעת סיפור:

ניתן לפתוח ב"שעת סיפור" ולהקריא את הסיפור "אהרון והעיפרון הסגול" מאת קרוקט ג'ונסון. אמנם מדובר בסיפור ילדים, אך אל תפחדו להביא אותו גם לבני נוער! זהו טקסט פשוט ומיוחד העוסק ביכולת שלנו לברוא ולסלול את השביל בו אנו הולכים. בסיפור, אהרון מחליט לצאת למסע ובעזרת העיפרון הסגול שלו הוא סולל ובורא את דרכו תוך כדי תנועה. הוא יוצר במו ידיו רגעים נעימים וגם מפחידים, חברים ואנשים טובים באמצע הדרך. הוא מאבד את דרכו, יוצר לעצמו בעיות וגם פותר אותן, ובסוף סולל את דרכו חזרה הביתה.

### 2 תרגיל - מפת דרכים:

- בהשראת הסיפור, נחלק לתלמידים דפים (ואפשר גם ללכת "עד הסוף" ולחלק עפרונות סגולים, כדי להוסיף השראה). נזמין את התלמידים - כמו אהרון - לצייר מפה של המסע שהם מדמינים לעצמם בטיול השנתי. בהתאם לגיל ואופי התלמידים, המורה יכול לפרק את המשימה לשלבים ולהתאים את ההנחיות:
- ① סמנו את נקודת ההתחלה שלכם ואת נקודת הסיום - חשבו על מטרה שאתם רוצים להשיג במהלך הטיול. איפה אתם עכשיו, ואיפה הייתם רוצים להיות בסוף המסע? (חברתית, רגשית, פיזית)
  - ② חשבו על נקודות ציון בטיול השנתי - סמנו רגעים או מצבים משמעותיים שעשויים להיות הזדמנויות או מכשולים עבורכם. לדוגמה: החלוקה למקומות ישיבה באוטובוס, ההליכה עם תיק כבד, הלילה בחדר או באוהל...
  - ③ מהן נקודות הציון להן אתם מחכים, ומאילו אתם חוששים? סמנו את הנקודות האלה על המפה.
  - ④ הוסיפו "גשרים" מעל לנקודות המאתגרות - חשבו על אסטרטגיות, כוחות או אנשים שיכולים לעזור לכם בדרך. איך תתמודדו עם האתגרים שסימנתם? מי יכול לעזור לכם? הוסיפו אותם למפה (למשל: חבר לכיתה, מורה שתוכלו להיעזר בה, תרגול נשימות, חשיבה חיובית...).

### סיכום - תפילת הדרך:

ניתן להזמין שניים או שלושה תלמידים להראות את המפות שציירו, או לשתף במחשבה או נקודה שהתייחסו אליה במהלך המשימה. בשיח מסכם, נתייחס לנקודות שעלו במהלך השיחות. נדגיש את החשיבות של המודעות העצמית ואיך אנו מדמינים את הטיול ומתכוננים אליו מנטלית:

« התקוות שלנו מהטיול והיעדים שאנו רוצים להציב בפני עצמנו  
 « החששות שלנו מהיציאה לדרך  
 « הגורמים שעלולים לעכב או להקשות עלינו בדרך  
 « והחשוב ביותר - האסטרטגיות, הכוחות, המשאבים והאנשים התומכים העומדים לרשותנו, מקרוב או מרחוק.



לסיום, נקרא יחד את "תפילת הדרך" של הרבה תמר דובדבני (בהשראת תוספתא, סוכה ד, ב)

הני ארבי  
 ללכי לתקום  
 אבי אורבי  
 סגור אבי אורבי  
 אר התקום  
 אלו רבי האור

**נסכם ונזכיר כי לפני שיוצאים לטיול, חשוב לסמן לנו יעד, להכיר את מפת הדרכים ולתכנן את המסלול.** לצד זאת, חלק מהיפכי של מסע הוא יכול להפגיע, ואנחנו לפעמים מוצאים את עצמנו בשבילים לא מסומנים וביעד לא צפוי. המפה עוזרת לנו לדמיין ולהכין את עצמנו לתפניות ולאתגרים שבדרך, אבל בסוף, כדאי לצאת עם לב פתוח לדרכים לא מוכרות ולחוויות חדשות.

\*לסיום, נזמין את התלמידים - בכיתה או בבית - לכתוב מעין תפילת דרך או התכווננות של עצמם. ניתן גם לקרוא או לחלק הביתה את "עצות ליוצאים לדרך" מתוך ספר הטאו מאת לאו צה, בתרגום ניסים אמון

### עצות ליוצאים לדרך



בית  
 קראי שיחה קרוב לארסה  
 לב  
 חשוב לשכור פתוח  
 סנע כיו אנשים  
 חוב צרינות וקוד  
 שפתות  
 היא קדם כל נאמנות

קשיש סדר לא צריך הקים  
 כדי להצליח צריך להשתמש גם בפתח  
 כל חנוכה חרשת את זמנה הנכון

בשלא

מתלוננים

מתנזר

הפחות

לא

הקנסים

