



חדש

# של"ח

עלון לרכז  
הטיולים

להכרת הארץ, סיורים וטיולים

גיליון מס' 11





# קפיצת האמונה - זאת שעולה וזאת שיורדת

ערן גלזר\*

משתתף מבצע את קפיצת האמונה,  
צילום: המרכז הארצי לפיתוח מנהיגות אריאל

מתקן "קפיצת האמונה" מפחיד למדי כשמביטים בו מהקרקע. ומפחיד יותר כשרואים חבריה במעלה המגדל לקראת קפיצה. כל אחד מהמשתתפים שואל את עצמו אם המשימה אפשרית מבחינתו: תחילה הטיפוס בשלבים במעלה העמוד. אחר כך התייצבות והעמידה על הבסיס הקטן שבקצה. ואז ריכוז מרבי ואיסוף הכוחות כדי לקפוץ אל הטרפז שבמרחק שני מטרים. על אף שהמשתתף קשור ומאובטח, החשש גובר, והמשימה נראית מורכבת ומפחידה.

בהכנות המדריכים והמדריכות, עומדים על כך שההכנה של המשתתפים ל"קפיצת האמונה" תהיה משמעותית. לא רק השיחה עם הקבוצה כולה, אלא גם ישיבה של המדריכה עם כל משתתף לשקף בשיחה משותפת את החששות, את הקשיים ואת היכולת לעשות את הצעד הראשון ולהתחיל לטפס ובכל שלב להתגבר עוד קצת. לא כדי להוכיח למדריכה את היכולת, אלא כדי להרגיש כיצד החלטה נחושה יכולה להוביל להתגברות על מכשול ולהיות צעד לשינוי מהותי בהערכה העצמית ובביטחון העצמי.

נחזור לאי. "היה לי ברור שאין סיכוי שאעלה על המתקן. בייחוד אחרי שהסתכלתי מלמטה על החבר הראשון בכיתה שטיפס ונעמד למעלה לקראת הקפיצה. המדריכה שהסבירה לנו על המתקן העבירה את האחריות למדריכה השנייה והציעה לי לבוא לשבת איתה בצד. שתיהן התיישבו לידי. המדריכה ביקשה ממני לספר קצת על עצמי." ליאורה, המחנכת, הביטה בשתיים ואפשר היה לראות בפניה את הדריכות, כאילו היא שואלת את עצמה אם תידרש להתערב). המדריכה סיפרה: "א' בכלל לא דיברה על המתקן בהתחלה. היא שאלה אותי על עצמי ורק אחרי שסיפרה גם קצת על עצמה התחילה לספר איך הרגישה לפני שעלתה על המתקן בפעם הראשונה." בסופו של דבר, לאחר שהמדריכה המשיכה ותיארה את הפחד ואת ההחלטה

**"נכנסנו עם האוטובוס למרכז ואחרי שיחת פתיחה קצרה יצאנו לכיוון המתקנים, סיפרה א', נערה בת 17 מבית ספר במרכז הארץ. "אין סיכוי שאני עולה על העמוד הזה, אמרתי לעצמי. איזה פחד." א' גדלה בבית סבה וסבתה. הוריה התגרשו כשהייתה בת שנתיים, ואימה נפטרה כשהייתה בת 12. בעקבות אירוע קשה שחווה במשפחה, הפסיקה לדבר. היא הגיעה למרכז הארצי לפיתוח מנהיגות שותקת ומסוגרת בתוך עצמה.**

מול מתקן "קפיצת האמונה", הגיע לשיאו מסע שהשתתפו בו תלמידי הכיתה ומורותיהם. "יצאנו למסע, תיארה ליאורה, מחנכת הכיתה, "מסע לחיזוק הביטחון העצמי, להכרת עצמנו ולחיבור חזק יותר ואמיתי בין תלמידי הכיתה."

\*מנהל המרכז הארצי לפיתוח מנהיגות בישראל. מכהן בתפקיד יושב ראש התאחדות הצופים והצופות בישראל (בהתנדבות). בעבר ריכז פרויקטים במעצת תנועות הנוער בישראל.

לנסות, החליטה א' לעלות למתקן.

השתיים חזרו לקבוצה, והמדריכה הודיעה לכולם שאי היא הבאה בתור לאחר שהחליטה להתמודד באומץ עם המשימה. א': "חששתי מאוד, כל שלב שטיפסתי אמרתי לעצמי - איזה שטות, עוד אפשר להתחרט. ואז הגעתי לקצה העמוד והצלחתי לייצב את עצמי בעמידה על הבסיס הקטן. כעת כבר הייתי משוכנעת שאצליח בקפיצה". א' אכן קפצה, ואז החלו להוריד אותה אל הקרקע. "הרגשתי כאילו אני מעופפת, מעופפת מרוב אושר. הרגשה שלא הכרתי קודם לכן. עשיתי והבנתי - אפשר להחליט ולהתגבר על מכשולים. בשיחת הפתיחה, המדריכה דיברה על דוד שעומד מול גוליית הענק ומחליט לצאת למאבק מולו. הרגשתי כאילו 'קפיצת האמונה' הייתה הגוליית שלי והתגברתי עליו".

בחרתי להתמקד בסיפור של א' מכמה סיבות. ראשית, היה מרגש לראות נערה מסוגרת, שותקת, שאינה מתחברת עם הסביבה מקבלת החלטה ובעקבותיה מרגישה שעברה שינוי אמיתי ומעצים. חוויה ייחודית שעובר כל מי שמטפס על המתקן ומבצע את המשימה. במרכז הארצי לפיתוח מנהיגות, קיבלנו על עצמנו מחויבות להיות שותפים לתהליך ולמסע של תלמידים ושל מורים לשינוי בחייהם. מסע לחיזוק הביטחון העצמי ולהגברת האמונה בעצמי. ההתנסות במתקני גובה מעמתת כל אחד ואחת עם פחדים ועם שאלות בנוגע ליכולת ולהחלטה אישית. צוות המרכז משתמש במיומנויות שהענקנו לו כדי לחבר כל אחד ואחת מהחניכים אל הצעד המשמעותי שלו. במהלך הכנת המדריכים, אנחנו מרחיבים את הרקע התיאורטי בנוגע לשיחות אישיות, לשיקוף של חששות ולדרכים להעצמת משתתפים ולחיזוק רצונם להתמודד ולהבקיע את חומת חוסר הביטחון. למדנו שוב ושוב עד כמה השתתפות בפעילות הקבוצתית והצלחה במשימות האישיים יכולות להיות חוויה משמעותית במסע האישי של כל אחד ואחת.

בספר "מחויבות מפתח לנקודות מפנה: על עוצמתה של חוויה חינוכית" (יאר, 2006, עמ' 23-49), תיאר המחבר "חוויות מפתח" כסיטואציות רבות עוצמה המתרחשות בפרק זמן קצר ואשר מביאות לנקודת מפנה בחייו של האדם. בכל פעם, אנחנו מגלים מחדש את העוצמה שבמתקן "קפיצת האמונה" ואת היות הפעילות במתקן חוויית מפתח למשתתפים.

כמה מילים על אודות מתקן "קפיצת האמונה": המטרה

מתקן "קפיצת האמונה" מפחיד למדי כשמביטים בו מהקרקע. ומפחיד יותר כשרואים חברה במעלה המגדל לקראת קפיצה. כל אחד מהמשתתפים שואל את עצמו אם המשימה אפשרית במעלה העמוד. אחר כך התייצבות והעמידה על הבסיס הקטן שבקצה. ואז ריכוז מרבי ואיסוף הכוחות כדי לקפוץ אל הטרפז שבמרחק שני מטרים. על אף שהמשתתף קשור ומאובטח, החשש גובר, והמשימה נראית מורכבת ומפחידה.

במתקן זה היא לחזק את הדימוי העצמי ואת הביטחון העצמי של המשתתפים. המשימה אישית ברובה, והקבוצה תומכת ומאפשרת את ההתנסות. האמון בין המדריך המשלח לבין המשתתפים הוא מרכז הפעילות. למעשה, המשתתפים מתנסים בחוויית מתן אמון. הם לומדים לסמוך על המדריך ולראות אותו כעומד לצידם, מגבה אותם ומתקן טעויות כשנדרש. הפעילות מתחילה בטיפוס אישי לראש תורן. המשתתף שטיפס למעלה עומד על משטח עץ קטן, ועליו לקפוץ אל עבר מתקן נוסף המרוחק מרחק שני מטרים. המשתתפים מתמודדים עם צורך להעריך את מידת הסיכון ואת ההתחייבות לביצוע המשימה. המשתתף מתמודד עם קושי ועם פחד, לומד את חשיבותה של אמפתיה מהמדריך והקבוצה, משקף את דימויו העצמי ומחזק אותו. כל משתתף קובע את המטרה האישית שלו בכוונה לשבור את תקרת הזכוכית. המתקן מציג סיפור



צילום: המרכז הארצי לפיתוח מנהיגות



של אמן ושל אמונה.

"ירדתי לקרקע אחרי הקפיצה", המשיכה א' לתאר בהתרגשות. "החברים והמחנכת הקיפו אותי ובירכו אותי על האומץ ועל ההצלחה. ממש התלהבתי וסיפרתי על הפחד למעלה ועל הכיף האדיר להצליח לקפוץ".

התחושה הייתה כאילו השתחרר איזה מחסום אצל א'. ליאורה תיארה: "מדובר בנערה שכמה חודשים לא דיברה כלל. לא איתנו המחנכות ולא עם חברותיה לכיתה. ישבה בכיתה בשיעורים ובדרך כלל לא יצאה החוצה בהפסקות ושתקה. וכאן, אחרי שירדה מהמתקן, היא מדברת על החוויה ועונה לשאלות ומרגישה חופשייה. פעילה ומדברת, צוחקת ומשתלבת. זאת שירדה היא לא אותה אחת שעלתה למתקן, חשבתי לעצמי. נפלא לראות את זה."

בשיחת הסיכום, חיברה המדריכה בין חוויית "קפיצת האמונה" ובין השתחררות מכבלים. כל אחד ואחת מתנתקים מהכבלים החוסמים, המגבילים. חוויה של חופש ונכונות להתמודדות עם משימות חדשות. הביקור של הכיתה במרכז הארצי לפיתוח מנהיגות היה שבועיים לפני חג הפסח. מבחינתנו, אך טבעי היה לחבר בין ההעצמה שמעניקים מתקן "קפיצת האמונה" ומתקנים נוספים במרכז לעם ישראל שהשתחרר ממצרים ויצא לדרך חדשה, להתמודדות עם אתגרים חדשים ולא ידועים.

מתקני הגובה במרכז הארצי לפיתוח מנהיגות מזמנים אפשרויות לביצוע קפיצה משמעותית. מאפשרים

להחליט ולהתגבר על מכשול אישי. ההתגברות פותחת שער למסלול חדש, כמו כיוונון מחודש. זה תהליך שראוי לכל אחד לחוות. וזאת, בעצם, אחת המטרות המרכזיות של הפעילות במרכז.

אנחנו פועלים עם נערות ונערים בסיכון ועם הורים וילדים כדי לתת אפשרות להיכרות טובה יותר, להתמודדות אישית וקבוצתית ולפתיחת צוהר לשינויי מסלול אישיים. אנחנו באים למתקן כאל אתגר אישי ויורדים ממנו כמי שפיצח, כמי שהתמודד והצליח, כמי שחבריו ראו אותו מתמודד עם אתגר, מחליט ומבצע.

בכל שיחת פתיחה לקראת פעילות במתקנים, אנחנו מציגים את המוטו של המרכז: "שמעתי - ושכחתי, ראיתי - וזכרתי, עשיתי - והבנתי".

"בואו לחוות שחרור זה בעצמכם ובעצמכן!" ההתנסות תוביל להכרה ביכולות ולאמונה באפשרות לשנות ולהצליח. אנחנו נעזרים בסיפורים מההיסטוריה של עם ישראל ומהתנ"ך. כשדוד עמד מול גוליית, הוא התמודד עם הפחד ועם השאלה אם זה בכלל אפשרי. כך גם כל מי שעומד על הבסיס העליון במתקן "קפיצת האמונה". ההתלבטות והחשש הם חלק מהתהליך, וההתגברות עליהם היא הפתח לקבלת החלטות במסלול המסע של חיינו.

חוינו עם א' את המסע האישי שלה. נערה מסוגרת שלא דיברה כלל, לא עם חברים ולא עם המחנכות, וש אחרי שיחה עם המדריכה החליטה לקום ולנסות. ההתמודדות וההצלחה הובילו אותה למציאות חדשה שבה חברים מפרגנים ומחנכות עוטפות.

מחנך שהשתתף בפעילות עם תלמידיו כתב: "הטיפוס בניגוד לפחד, הזינוק, הניסיון לייצב את עצמם על עמוד גבוה, ההבנה שהם יכולים לקפוץ ולהישאר בטוחים, החוויה הרגשית בעודם עושים זאת ומבינים, יחד עם צוות הדרכה של המרכז, את החוויה ואת המשמעות שלה - ערכה לא יסולא בפז."

זה המסר שלנו - בואו לעשות וכך תכירו את עצמכם, תבינו את עצמכם והלוואי שתצאו לדרך שתאהבו ותעריכו.

### רשימת מקורות

גלור, ע' (2021). המרכז הארצי לפיתוח מנהיגות באריאל - למען מנהיגות משרתת בדורות הבאים. בתוך י', דרור, א', שיש וי', אשוש (עורכים). **הטיול ככלי חינוכי ערכי** (עמ' 129-139). אוניברסיטת תל אביב, של"ח, קק"ל.

חומרי הדרכה של המרכז הארצי לפיתוח מנהיגות באריאל.

יאיר, ג' (2006). **מחוויות מפתח לנקודות מפנה: על עוצמתה של השפעה חינוכית** (עמ' 23-49). ספריית פועלים.