

## המהות של סדנת סימולציה בעת דחק ומצוקה

מו"פ תכנית סימולציות בחינוך

מאת: סופי שהואן-דלאל, רכזת פיתוח ידע ותוכן בחברה הערבית

עריכה: ליבי אופיר, רכזת פיתוח תוכן ומחקר

### הקדמה

בד בבד עם פיתוח הסימולציה והבאתה מעולם הרפואה אל עולם החינוך, התפתחה סדנת הסימולציה על ציר הזמן וציר הצורך ונעשו בה התאמות לשפת משתתפיה – אנשי חינוך. הסדנה אימצה מושגים ודרכי פעולה מעולמות החינוך והפסיכולוגיה ההומניסטית והפסיכולוגיה החיובית, ואלה השתקפו במודלים המוצגים והמוצעים. מנחה הסדנה מוביל עם חברי הקבוצה דיון ותהליכי רפלקציה מעמיקים המתבססים על שיח חברתי ורגשי.

התקופה שאנו שרויים בה – המלחמה – מזמינה אותנו, צוותי הסימולציה, להתגייסות ולהתרחבות מקצועית, לשם תמיכה מיטיבה ומקצועית בסגלי ההוראה בזמנים אלה של דחק ומצוקה.

במסמך זה מוצעים קווים מנחים מתבקשים לקיום סדנת סימולציה בעת הזו. לא במקום הרכיבים ועמודי התווך שסדנת סימולציה איכותית נשענת עליהם, אלא הרחבה מקצועית המתייחסת לתוכן שדרכו אנו מבקשים להוביל סדנה; תוכן שאינו מנותק מההוויה הכללית ומאווירת הדחק השורה על כולנו בימים אלה.

### קו מקצועי מנחה וחשוב בסדנה בתקופה זו מתייחס, בין היתר, לתוספת

#### משמעותית לסדנת הסימולציה עוד לפני הפגישה במרכז:

- 01 קיום מפגש מקדים עם מנחין הקבוצה/מארחי הקבוצה/מנחה החינוכי להקבוצה/מרכז הקורס עם מי לעתידים להשתתף בסדנה. המפגש יתקיים תהליך של אוורור רגשות וליח רגשי מלכת, ליח עם הצרכים של חברי הקבוצה ומטרתם בהשתתפות בסדנה, הפך פרוח הצפוי בסדנה וכו'.
- 02 הפסגת מציע את אופן פתיחת הסדנה כדרך לכינון ארחה בטוח, אשר מנחם ונותן תוקף לחוויות הלונות למשתתפי הקבוצה מביאים איתם.
- 03 הפסגת אנו מציעים מודעים ילימים הפומכים בלעומות (Wellbeing) להמשתתפים מטובת רווחתם הפנלית. כך הפנחיה, לביא רגילה ואמפתית, עלויה ללא מודעים צבור המשתתפים, בתקווה לינגא באופן דומה גם ביחסים לערם עם הפתמדיים.
- 04 הפסגת מודעים לעולם מודעים להאמצעותם אנו מקלים לקיים דיון רפלקטיבי פנות תקווה ומציע נקודות מבט לונות הפתיחות צה לצה.

## הרציונל

הנחת היסוד של מסמך זה היא כי "יש יום שאחרי". לעבודה הקבוצתית ול"ביחד" של אנשי ונשות חינוך באמצעות סדנת סימולציה יש ערך רב, וניתן לעשות שימוש מושכל בסדנה לשם תמיכה, מינוף והעצמת תפקידם של אנשי חינוך בעת דחק ומצוקה – בדומה להתגייסותם של קהלים שונים בחברה. סדנת הסימולציה בכוחה לחשוף את אנשי חינוך לכלים חיוניים, לאפשר להם להתאמן בתוכה ודרכה על אופני היישום, להרהר ולהתבונן בערך הטמון בכלים הללו, ולסייע להם לפתח תפיסת תפקיד מורחבת שהיא חיונית עבורם.

## המפגש בסדנת הסימולציה

השימוש במרחב בסדנת סימולציה הוא מאתגר (בלשון המעטה) בימים אלה. משתתפי הסדנה מגיעים אל הסדנה לאחר אירועים טראומטיים שחוו, במעגלים ראשוניים ומשניים. אחרים היו עדים לטראומה מלשונם של אחרים או דרך המדיה והרשתות החברתיות.

האובדן בימים אלה הוא עצום. המועקה הנפשית, החרדה והפחד כבירים, אי הוודאות מרחפת באוויר. עם כל זאת, אנשי החינוך מתבקשים להמשיך לקיים את תפקידם ולמצוא דרכים להתמודדויות: שלהם, של משפחתם ושל תלמידיהם. האחריות אינה קלה.

מורים רבים נפגעו במלחמה, רבים פונו מבתיהם, המסגרות אינן מתקיימות כבשגרה. החוסן האישי נפגע, קשה לנהל רגשות, המסוגלות של אנשים לקיים שגרה נפגעה. המפגש בסדנת סימולציה נועד לעזור למורים ולאנשי החינוך לעודד המשכיות, ולאמץ חשיבה אופטימית שבכוחה להשפיע על המתרחש. הסדנה לא נועדה לטפל או לפתוח את הטרומה, והיא גם אינה קבוצה טיפולית. לצוותים במרכזים אין לרוב ההכשרה לעשות זאת, וגם אם ביניהם כאלה שהם בעלי הכשרה מתאימה, אין לסדנת הסימולציה מנדט לעשות זאת.

### המפגש בסדנת סימולציה נועד לקיים תפקיד חשוב לא פחות, ואלה עיקריו:



- ✓ תמיכה בתחולת ה"ביחד" ומצוקת תחולת פלייכות.
- ✓ קידום החוסן האישי, האינטימי והחולת המסוגלות של אנשי החינוך.
- ✓ מעורבות ופלאצה.
- ✓ ליח מלתי המאפשר להבין לעלייה בזמן דחק ונותנת לאנשים תחולה להם מלמאותיים, תומכת בתחולת המסוגלות להם, מפתחת תחולת חוסר אונים ונותנת לאדם להרגיש ליל לו תפקיד בצדק, למרות הטרומה.
- ✓ הפעילות החוויית הפולקלר המקצועי, וליתוף בתפיסות שונות.
- ✓ חליפה ויילום של יצירתיות בתחום של המומות והרוחה הפשלת דרך התנסות בטוחה.
- ✓ אימוץ לשפה והמלגות הרעיוניות עלת, כזאת בהיבטים של חוסן, תקלורת ויחסים.
- ✓ בנייה ומצוקת של פרקטיקות למידה ופיראד בעת דחק ומצוקה.
- ✓ הפעילות רפלקטיבית אילית וקבוצתית "אף לקלה", וחליפה עם "איך ניתן לעלות טוב ביום לאחר".

## איתור צורכי הקבוצה ובירורים נוספים

איתור צורכי הקבוצה ייעשה על ידי צוות מרכז הסימולציה בהתאם לאופן הנהוג בכל מרכז (בחלק מהמרכזים עושה זאת מנחה הקבוצה).

01 איתור הצורך יכלול שאלות שבכוחן לדלות ולקבל מידע על המשתתפים, כולל אזור המגורים, אובדן שחוו, קשר לאירועים טראומטיים, מד הרוח הרגשי של הקבוצה.

02 לבדוק את האפשרות ולהמליץ בחום על נוכחות של מלווה הקבוצה או מנחה הקבוצה החיצוני, אשר כבר קיים עם הקבוצה מפגש אורור.

03 לוודא עם מזמין הסדנה כי משתתפי סדנת הסימולציה אכן מוכנים ומבינים את מטרתה (למידה משותפת ואימון במצבים מורכבים משדה העשייה שלהם).

04 לברר עם מזמין הסדנה אם יש בקבוצה משתתפים שהחוויות מציפות אותם או חווים עוררות רגשית, והדיון בסדנה עלול שלא להיטיב איתם.



### הסטינג והמבנה בסדנת סימולציה

- ✓ עד 15 משתתפים: ככל שהקבוצה גדולה יותר, העבודה קשה יותר.
- ✓ הצגת מטרת הסדנה באופן ברור, ותיאום הציפיות מהעבודה בסדנה.
- ✓ נוכחות של המנחה החיצוני של הקבוצה/המלווה/המרצה: דמות מוכרת למשתתפים משרה ביטחון, ויכולה לעזור למנחה לארגן את השיח במקרה שהוא יוצא משליטה.
- ✓ הומוגניות של הקבוצה מבחינה מקצועית ותרבותית-לאומית: הומוגניות עשויה להגביר את ההבנה ההדדית. בקבוצה הטרוגנית התקשורת דורשת מאמץ רב יותר.
- ✓ משך הסדנה שלוש שעות. היא כוללת עבודה על שני תרחישים, וביניהם הפסקה.
- ✓ ישיבה בחצי עיגול (הקבוצה אינה דינמית).
- ✓ בניית מצגת מלווה לסדנה הכוללת מודלים מתאימים וטרמינולוגיה מתאימה לעזרה ולהתמודדות עם התקופה ברוח הפסיכולוגיה החיובית וההומניסטית (בהמשך מופיעים המודלים המוצעים).
- ✓ הסדנה תתקיים על כל רכיביה: פתיחה – התנסות – תחקיר מבוסס וידאו – משוב שחקן – סיכום וצידה לדרך.

## פתיחת הסדנה

סבב "מה נשמע", בהתאם לשלושה שקפים של מודל נת"ת: נרמול – תוקף –

תקווה

שקף 1. כותרת: נורמלי מאוד לחוש ולהרגיש כל מיני תחושות ורגשות בלב ובגוף. בועות שבתוכן רשומים המשפטים הבאים, והמשתתפים מתייחסים אליהם:



צורך להתנדב ולעשות, להקשיב לחדשות, להסתגר, להיות מדוכדך, עייף, לא בא לי כלום, להיות במערך סיוע ולא בעבודה, כועס, לא מבין, דפיקות לב, עומס, כאב, מיחושים, קשיים בשינה, לא מסוגל...

שקף 2. כותרת: התקווה שבתוכי

בועות שבתוכן רשומים המשפטים הבאים, והמשתתפים מתייחסים אליהם:



העתיד עבורי הוא... אני מסוגל היום לעשות את... בא להיות לעשות את – למה התכוונת? ... מחר יהיה... האור עבורי הוא... אני מוצא אור בלעשות את... הכוח שלי ב... אני מאמין ש...

שקף 3. כותרת: אני נותן תוקף ולגיטימציה – בועות בתוכן רשום משפטים

חויית הדחק שבתוכי... טבעי שאני מרגיש... מותר לי להרגיש... המצב קשה ולכן אני מרגיש... אני חושש ש...



## הנחיית הסדנה

הנחיית סדנת הסימולציה תיעשה מתוך קשיבות לעצמי וגם למשתתפים. במקרה שאחד.ת מכם.ן, המנחים.ות, מזהה בתוכו.ה אי יכולת להנחות מסיבות הקשורות לתקופה הקשה, אנא הקשיבו ללב. עוד יהיו ימים טובים יותר עבורכם.ן.

**ההנחיה מבקשת רוח ונפש אמפתית ורגישה, כזאת שאינה נוברת בכאבים ולא**  
בטראומות

(לא המנדט של הסימולציה); הנחיה ענווה וצנועה אשר מדגישה את הכוחות ואת החוזקות של המשתתפים; הנחיה שמתבוננת במה שקידם ובמה שעשוי לקדם. הנחיה מעודדת, המחזקת את תחושת המסוגלות ומחוללת משמעות דרך העשייה החינוכית. ציר העבודה המנחה את העשייה המקצועית של מנחה הסדנה יהיה איזון וניהול של המתח בין ה-Being לבין ה-Doing; רתימה לעשייה ולתקווה יותר מאשר שהות בכאב ובסיפורים הכואבים.

### בהנחיה ובהובלה של סדנת סימולציה יהיה חשוב ומתבקש:

- ✔ לתת תוקף לשיתופים ולרגשות אך לא לחקור אותם ולא לנבור בהם: לתקף את התחושות השכיחות והנורמליות, ובד בבד לעודד דרכי חשיבה קוגניטיביות.
- ✔ להדגיש את המסוגלות של המשתתפים להמשיך בעשייה החינוכית: לברר מה נותן משמעות? מה העולם מצפה ממני? איך אוכל להוביל בעשייה החינוכית שלי? מה נותן כוחות?
- ✔ לתת תקווה, לרתום ולהוביל למשמעויות השונות שבעשייה החינוכית, בהווה ובעתיד: מה אני יכול לקדם בחלקת האלוהים הקטנה שלי? אילו ערכים מנחים אותי כיום וארצה להנחילם לתלמידיי?

### נקודות חשובות שיש להיות מודעים להן, לחשוב עליהן ולהתכוונן אליהן:

- ✔ הנחיית סדנה אינה עשייה קלה באופן כללי, ועל אחת כמה וכמה בימים אלה.
- ✔ הכול מתעצם: התחושות הקשות, הרגשות העזים, הקונפליקטואליות, הרגישות, הכאב, הלחץ והחרדה, תחושות היעדר מסוגלות...
- ✔ השלכות עוצמתיות כלפי המנחה: המנחה כדמות שמכות שהמשתתפים מפנים אליה את הכעס שלהם ואת התסכול שלהם מן המדיניות או המצב...

## המשחק בסדנת סימולציה בעת הזאת

תפקיד השחקן בסדנאות סימולציה בעת הזאת של מלחמה, דחק ומצוקה, מקבל **משמעות נוספת**, כמי שמגלם את דמות ה"אחר הסטנדרטי": תלמיד, הורה, עמית למקצוע, מנהל וכל תפקיד אחר.

תפקידו המרכזי של השחקן, במיוחד בימים אלו, הוא לסייע למתנסה להתנסות באופן **בטוח ועטוף**. עליו לגלות במשחקו **ענווה וצניעות**, לשחק באופן מאוזן ועדין (ולא תיאטרלי ומוקצן), ולשמש **מצפן** לחוויית התנסות המקדמת את המתנסה ונותנת לו **תחושת מסוגלות** במרחב בטוח. עליו להיות **רגיש וקשוב** לתגובות הרגשיות של המתנסה, **לשחק ולתת משוב** בשפה המותאמת למודלים ולמטרת התרחיש.

על השחקן להיערך לסדנה באופן מקצועי **מבעוד מועד**, ולהתכונן אליה עם מנחה הסדנה יחד, מתוך שותפות והחזקה משותפת של מרחב ההתנסות והלמידה בסדנה. כאמור, עבודת השחקן בסימולציה ואחריותו הן לקדם את תחושת המסוגלות של המתנסה ולתת לו תקווה, כך שתחושת המסוגלות שלו תגבר. תפקידו של השחקן בסדנה הוא להציג **עדות חיה** ומלאת **תקווה** לכך שניתן לעשות זאת בימים אלה. אנשים זקוקים לתחושה שהם **אכן יכולים**.

✓ השחקן לומד את התרחיש, ומכיר את הדמות על כל רכיביה, הגלויים והסמויים: מניעים, מאפיינים, רקע אישי.

✓ השפה במשוב תהיה בהלימה למודלים המוצגים ושיוצגו בסדנה.

✓ השחקן מברר ומפנים את הלך הרוח של התרחיש ושל מטרותיו, ומתוודע לאתגרים ולמורכבות האפשרית הכרוכים בו.

✓ השחקן לומד ומכיר את הקבוצה ואת משתתפיה דרך המנחה (טרם הסדנה).

✓ השחקן מתאמן בגילום הדמות בתרחיש בעזרת המנחה.

✓ השחקן נותן משוב רגיש המתייחס לביצועי המתנסה. על המשוב להבליט את נקודות האור והמסוגלות של המתנסה, לשים דגש על "מה שקידם... ועוד קידם ויקדם" את הקשר והצרכים של השחקן בהתנסות (מחוות, אמירות, שפת גוף, קשר עין...).

כדי לחזק את החיבור של המשוב שהשחקן נותן לקבוצה ולשיח העולה בה, מומלץ כי השחקן ינכח בחדר בזמן הדיון והרפלקציה שלאחר סיום ההתנסות. כך הוא יהיה ער לשיח ולכיווני ההנחיה, וגם לשיח בין המשתתפים. נוכחות כזו תגביר ותחזק את ערכו של המשוב ואת השפה שבה יינתן, ויהיה בהלימה עם השיח שבחדר.



## סיכום

פרופסור יולנדה גמפל טבעה את המושג "הקיר נופל". מושג זה מתאר מצב שבו אחד מקירות המציאות "נופל" ונוצרת מציאות המשפיעה על כל אחד ואחת באופן מכריע, יוצרת שותפות גורל ודורשת התמודדות משותפת עם מציאות כאוטית וכואבת. כזאת היא המלחמה בימינו. במצב כזה נדרש מאיתנו להגיב למציאות ולהתארגן מחדש סביב השלכותיה על המורים ועל התלמידים.

## מודלים מוצעים לעבודה בסדנת סימולציה בתקופה קשה זו

### מודל נת"ת

מודל ההתערבות נת"ת הוצע ע"י ד"ר נעמי אפל בשנת 2015 ומטרתו התערבות ראשונית בעת דחק ומצוקה לשם הגברת מסוגלותם של הורים ודמויות משמעותיות להגיב, לתמוך ולסייע לילדים בזמני משבר. מטרת ההתערבות להחזיר את תחושת הביטחון, להוריד מתח ודחק, להגביר את תחושת המסוגלות והתקווה ולייצר חיבור לעצמי ולאחרים בקרב הילד שבמצוקה (למשפחה, לחברים, לקרובים, למורים...).

מודל זה תומך בצרכי הילד הבסיסיים בקשר שבין הורה-ילד, מורה- תלמיד. מאפשר לילד במצבי דחק ומצוקה להרגיש בטוח, מגביר את המסוגלות העצמית שלו להתמודד ומפיח תקווה שמה שקורה זה זמני.



תוקף

אמת תוקף ואגיטימצייה אחרות  
 כדחק אל פי'א'פתאמ'א ואתת  
 א אפריג'ל כי טא'י אחרת  
 אפריג'ל אן אפוא אריג'ל.



נראו

נרא'י אאוז אחול אפריג'ל א א'יני  
 תחולות ורג'לות א'א אפ'א.



תקווה

אפ'יח תקווה, אס'ן את אקד'מ'ה את  
 אאור א'י'א, אפ'נות א'כא'ת ואס'אג'לות  
 אל פי'א' אפ'תאוד צ'ם אק'ל'י'ם, ארת'ם  
 את פי'א' א'חוצקות וא'מלא'א'ו.



## מודל מעש"ה

### מחויבות, עידוד, שאלות מחייבות מחשבה, הבניה רציפה

מודל מעש"ה פותח על ידי ד"ר משה פרחי ואומץ על ידי משרד הבריאות כמודל פועלה אפקטיבית לשימוש במצבי דחק ועזרה בעת חירום. המודל מושתת על הרעיון כי כל אדם באשר הוא יידע ויוכל לסייע לאדם אחר בעת מצוקה דרך פעולות בסיסיות במטרה להחזיר את האדם שבמצוקה לתפקוד יעיל ומותאם.



## מודל גש"ר מאח"ד:

### גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונה, חברה, דמיון

המודל של מולי להד גש"ר מאח"ד בא להציע דרכים /מודל לזיהוי דרכי התמודדות בשעת משבר וחירום ואיך ניתן להתמודד בשעה כזו, לחזק ולפתח חוסן קהילתי. המודל מדבר על זיהוי דרכי התמודדות בשעת משבר. ההנחה היא כי לכל אדם דרך (ולרוב מספר דרכים) להתמודדות- דרך הגוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. המודל "שם על השולחן" את הצורך בזיהוי וגיוס משאבי ההתמודדות, קודם כל של האדם עצמו ובהמשך זיהוי דרכי התמודדות של אחרים, שיקוף שלהם ושימוש בהם, למשל על מנת לקדם תפקוד כללי או מוטיבציה בלמידה. הנחת העבודה ע"פ מודל זה היא "האתמול לא מגדיר את המחר". להתבונן על מה שיש כיום ומה ניתן לעשות בתוך המצב המשברי היום. המודל מבוסס על שישה מרכיבים (משאבים או עוגנים) כדי לעזור להתמודדות הייחודית עם תחושת איום במצבי דחק.

### המודל באנגלית

Affect - רגש

Social - חברה, תפקיד, שייכות, ארגון חברתי

Imagination - דמיון, יצירתיות

Cognition - הכרה, מציאות, מחשבה

Physiology - פעילות פיזית הקשורה בהפעלת הגוף



שכל

לימוד המלאכה עוזר לנו ללמוד מהעבר על מנת לשפר את העתיד. המצב העכשווי הוא פתרון לבעיה קודמת. וקלף החלום בהפירות והראות את הפתרון והדברים כאות להבין. דרכי התמודדות: לעצור את הדברים באופן רציונלי, להחזיר את השליטה לעצמנו, חשיבה קוגניטיבית והפרכתית עם הקול, לחפש פתרונות, ולקבוע סדרי צדדיות. דפתיחם דתחולות באופן עזרי וקופרנט.



גוף

התמודדות עם תחולות גופניות בקלות, חרדה או דאגה. בעת מלחמה או דחק גופנו מגיב בכך ומתמודד בדשירות, עם, צמח, כאב, מיחולים, ואף קליים בלינה. התמודדות גופנית עם הקול: ביצוע תרגילים גופניים לניהול, טיפוח גופני, הרפייה גופנית, לעצירת מנהל, יוגה וכו'.

רגש



ביטוי הרגשות וקריאתם. דחף וחרדה פינן קרקע פוריה דרגלות סותרים ובעבור המייצרים תחולת עם סבך וכאב. תחולות קלות עם חרדה. דרכי התמודדות: ארגון הרגשות ליחידים ופנת. דלסוק ביצירה, הכתיבה, התרפייה האמנות. כתיבה ואומנות עוברת דארגן אותם מחזל ודבטא אותם מוד דדף, ביצירה, ליתוף חברים הרגשות, ודיבור וליתוף חברים יכול דפקד ולעצור דארגן.

### אמון

#### צוגנים ומגנים



מלאכה ליל הפסח כוח צדקם אברהם אנוסים. ג'י'וי  
 צוגנים לל צמיות מגנות. אמון הפגנה לל פאם, לל  
 חבר א אדם אחר פתוח המאלר אדם אראמין  
 בעצמו, מלאכה צומתי מאוד אפתמוד צם תחולות כמו  
 אי וצאות ומרד. לימול המלאכה זכר יכח אבוא לדי  
 ביטוי הכתיבה, ניסוח תפיצה, טיפוח פתקווד וראמון  
 פקיימת.



### משפחה ומצרכות יחסים

מצרכות תמיכה משפחתית, צוגן משפחתי יכח אצור רבות  
 במקרים לבהם אדם יל משפחה א צמות תומכת פתח  
 המשפחה, בן ובה זוג לאיתרם ניתן אלתרם א חברים.

### צמיון



אפסתכח ממאצ' ציפור מופלי.  
 לימול צמיון, באינטואיציה, לימול ביצירתיות  
 וכן בפומור כדי אפתמוד צם פמלבר.



### חברה

#### ליתוף וקלרים

ליתוף בקליים, בקלת צורה, בקלת תמיכה, ליתוף באחריות  
 קלרים פתח פקפצה, קלרים חברתיים ותמיכה. ביכוחת  
 אבקל צורה מאחרים, אקיים קלרים חברתיים ואצ' צידוד  
 אדם אצור בעצמו אקפצה ואחרים, יכח לייצר תחולה לל  
 כוחות ואמון פנימית בכוחותיו, ביכוחת אצור אחרים  
 מסוגלת לייצר תחולה לל לטיטה הציקר כאלר אדם מרגיל  
 תחולות שונות לל אי וצאות ופסימיות, ביכוחת אפניעה, אקיים  
 קלרים. ניתן אפתח'ם המאצ'ם קטן ואברח'בו אמאצ'ם לל  
 קבוצה וקפצה גבועים יותר.

## איך ניתן ליישם ולהתמודד בקהילות השונות שלנו? בבית? בעבודה? עם הצוותים שלנו?

- ★ להזכיר לקהילה בה אנו שותפים את הכוחות שלה וביחד ושל חברה. לדבר על הקשיים בפתיחות לקיים שיחות.
- ★ לעזור לקהילות שאינן מקושרות טכנולוגית לא מצליחים לקיים פגישת זום כי אין תשתית אינטרנט בכפר ובשטח כמו החברה הבדואית בדרום למשל. למצוא פתרונות יצירתיים באיך להישאר בקשר.
- ★ להפגיש בין העמיתים במפגש מרחוק. מפגשים תקופתיים. לדבר על הקשיים ולחפש ביחד פתרונות.
- ★ לקיים את "השיח של היש", מה כן יש לנו.
- ★ להפיץ אופטימיות כדרך לראיית עולם.
- ★ להפיץ תקווה ומפת דרך.