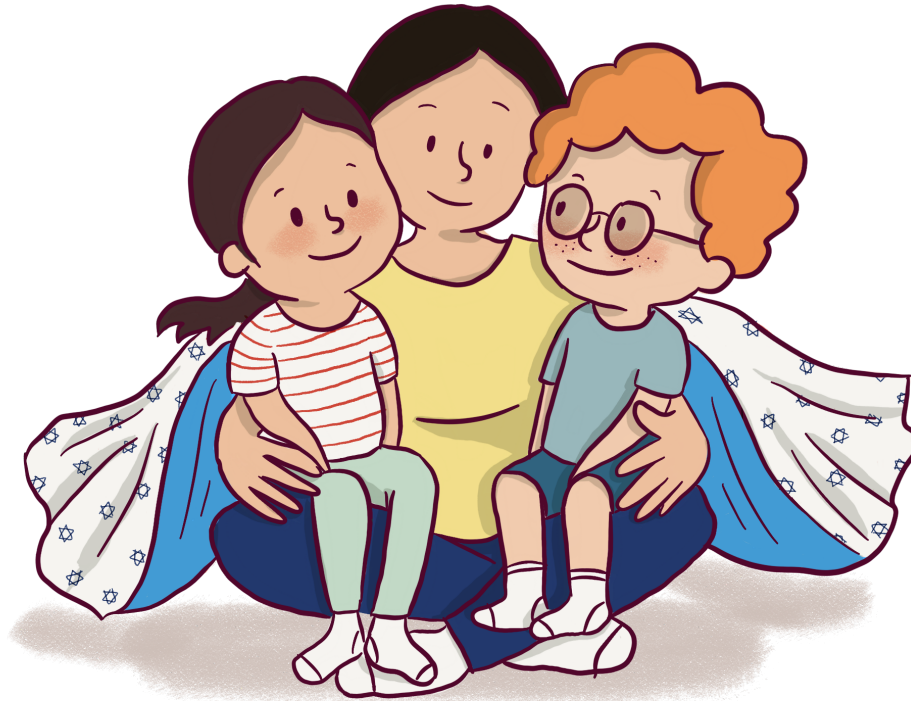


מקדש באהבה
לכל ילדי ישראל

אמאבא

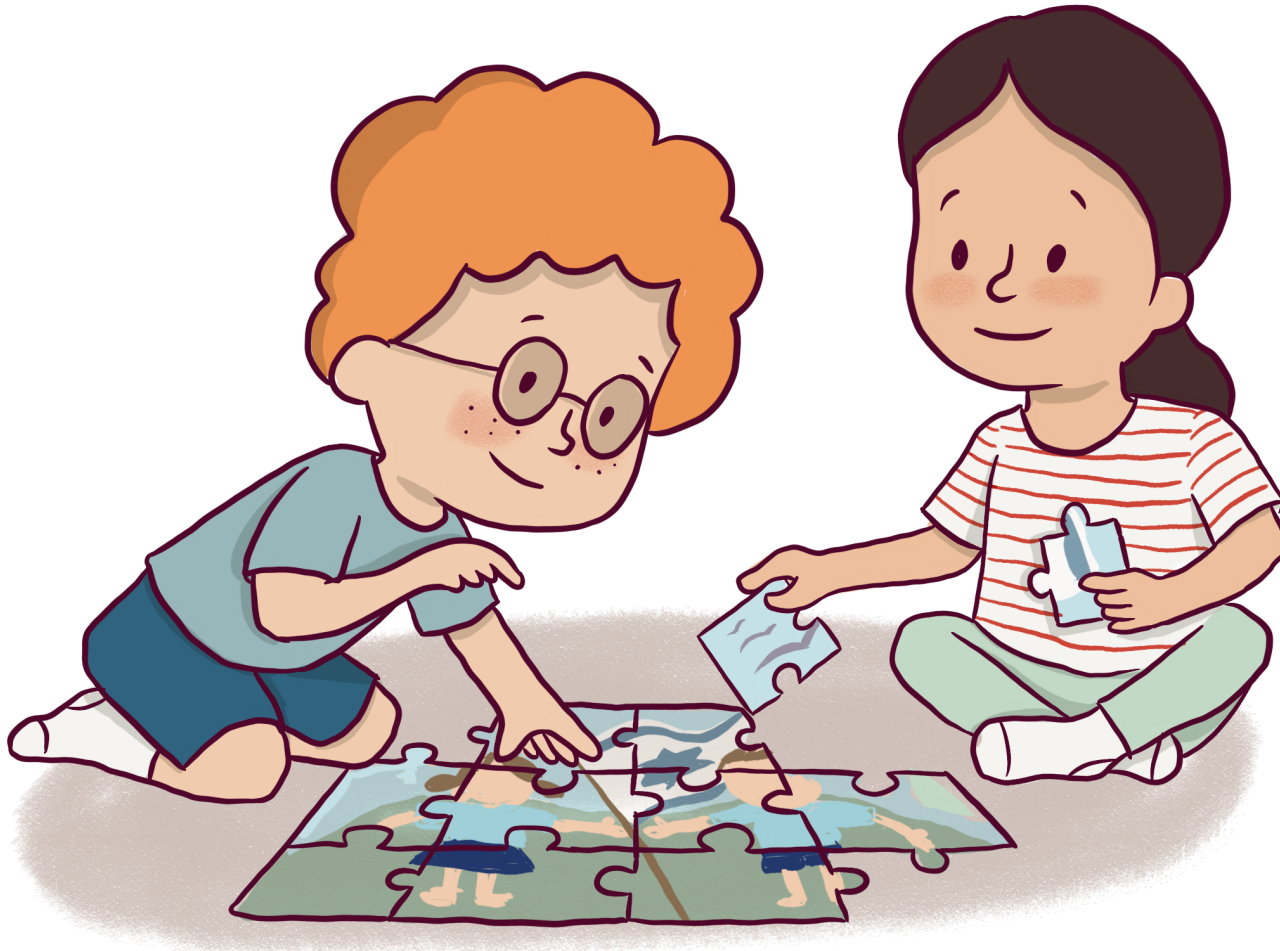


נאמה אין אן?

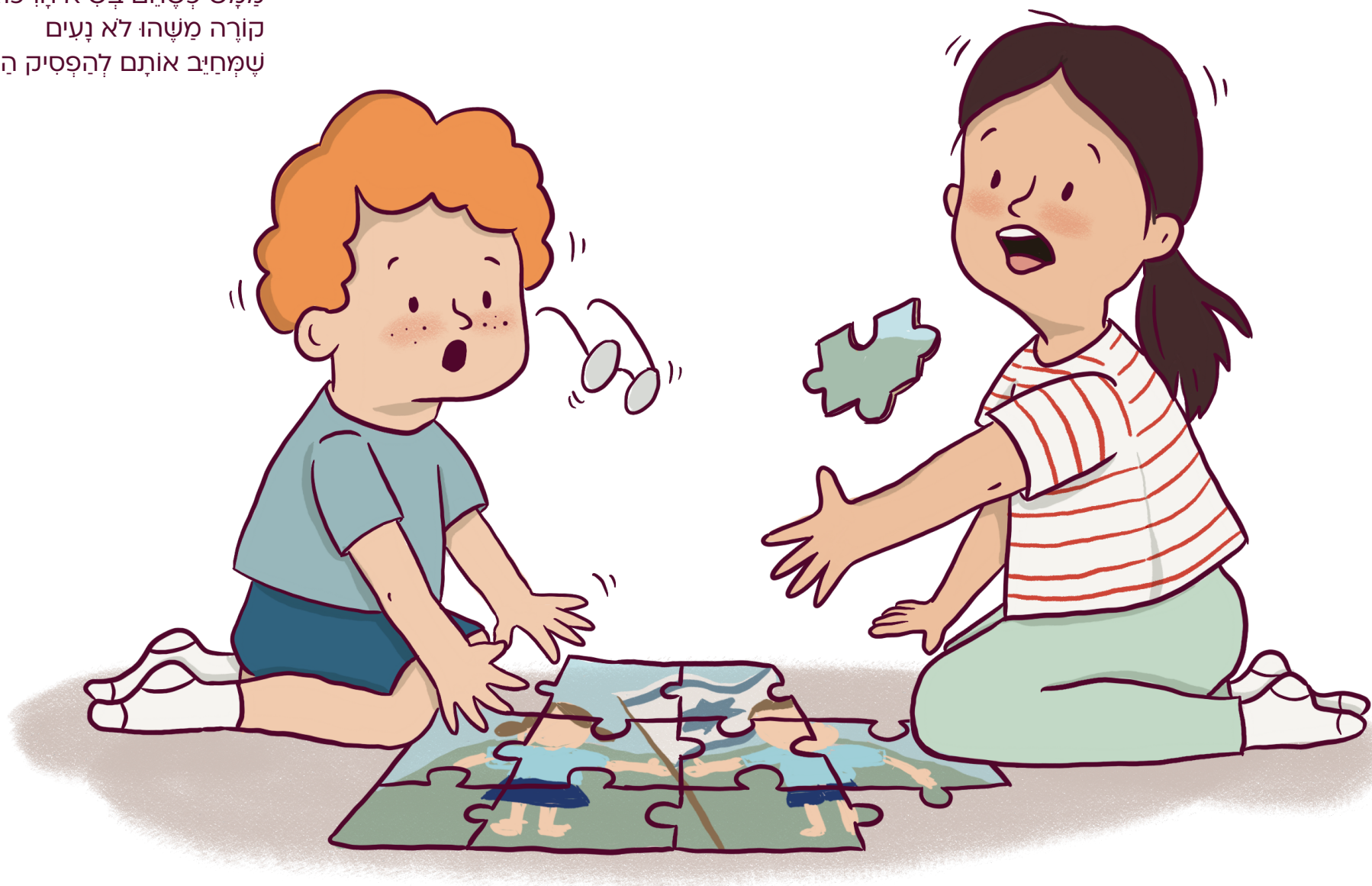
שיחות עידוד לילדים במרחב המוגן

פתיחה: שלומית עצבה ברנע

אֵילַת וְדָן הֵכִי אוֹהֲבִים
לְשֶׁבֶת בְּיַחַד וּלְהַרְכִּיב פְּאֲזְלִים
וְהַפְּאֵזֵל שָׁהֵם מְרַכִּיבִים כָּל הַזְּמַן:
שְׁנֵי יְלָדִים עִם דָּגָל גָּדוֹל בְּכַחַל וּלְבָן.



אָבֵל בְּזִמְנוֹן הָאֲחֵרוֹן מְדֵי פְעָם
מִמָּשׁ כְּשֶׁהֵם בְּשִׂיא הָרְכוּז
קוֹרָה מְשֶׁהוּ לֹא נְעִים
שְׂמֵחִיב אוֹתָם לְהַפְסִיק הַכֵּל וְלִזְזוֹ.

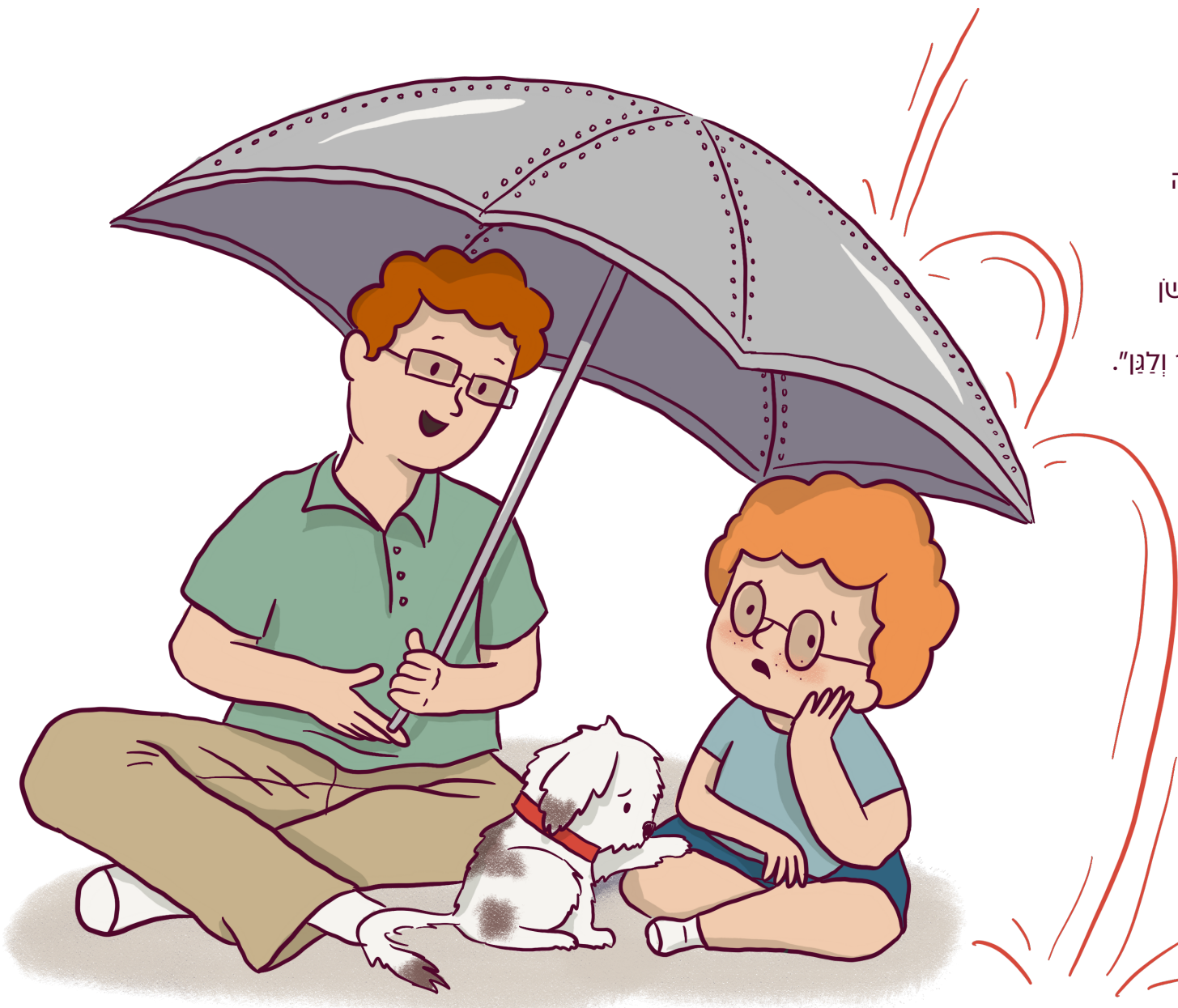


"יש אֲזַעֲקָה", דָּן אָמַר
אֵילִת עוֹזֶבֶת הַכֹּל וּמַהֲרָה
אָמָא מַחֲזִיקָה לָהֶם יָד וּבְמַהֲרָוֹת
צוֹעְדִים לְמַמ"ד בְּזַהֲרִוֹת.
אָבָא מְגִיעַ עִם פֶּלֶא הַכֹּלֵב וְסוֹגֵר אֶת הַדֹּלֵת
וּמַחֲבֵק אֶת דָּן וְגַם אֶת אֵילִת.



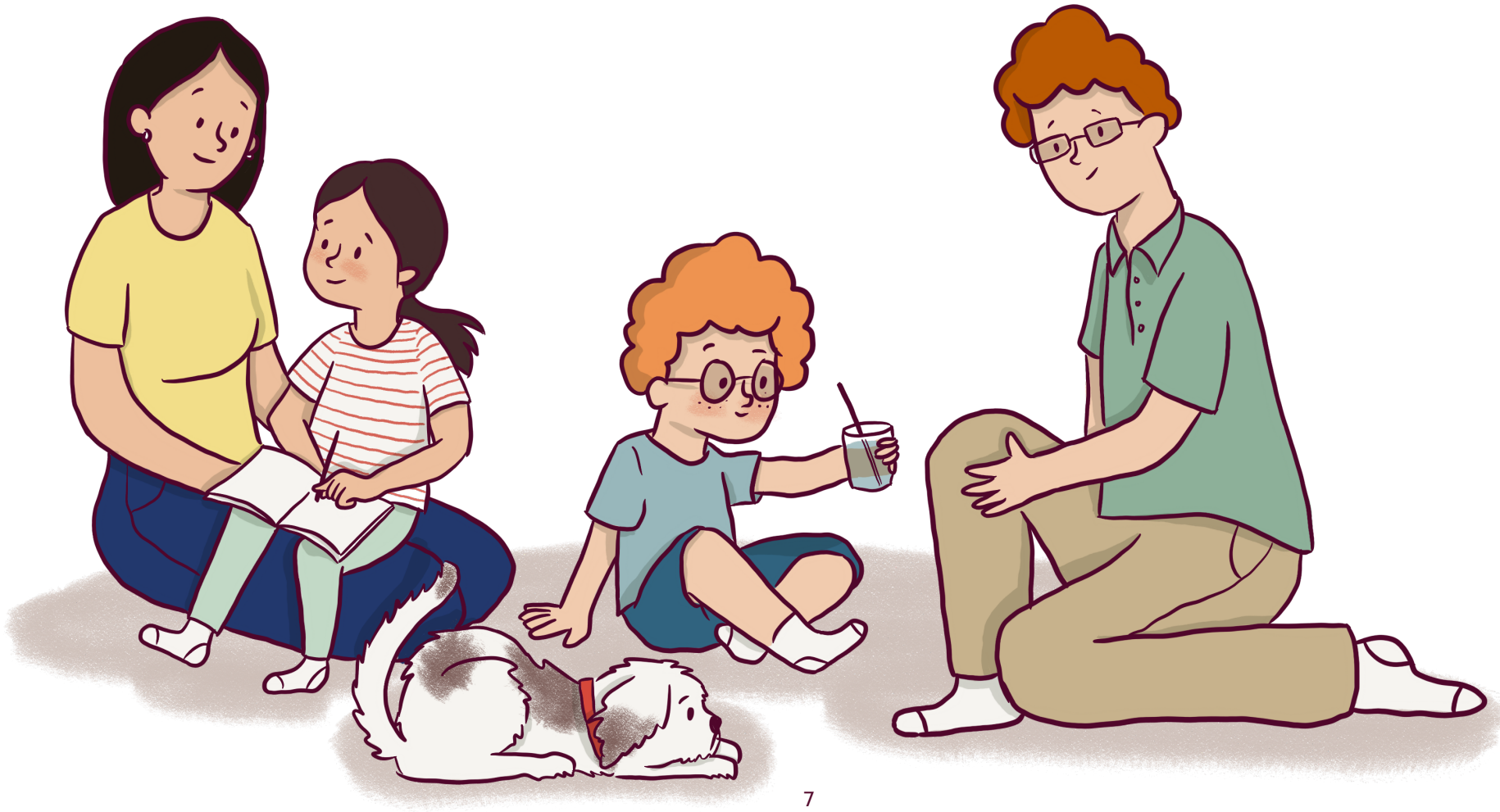
כך בזמן האחרון אילת ודן
מבלים מדי פעם במרחב המוגן
ובזמן שהם מסדירים נשימות
הם מתחילים לשאל המונוטון שאלות
"מה זה הרעש הזה?", "אילת שאלה
"אזעקה", אמרה אמא, "יורדת ועולה"
והיא אומרת לנו להפנס למרחב מוגן
ששומר עלינו כל הזמן
לנשים נשימה עמקה, לתת חבוק למי שאוהבים
לספר 10 דקות לפני שיוצאים





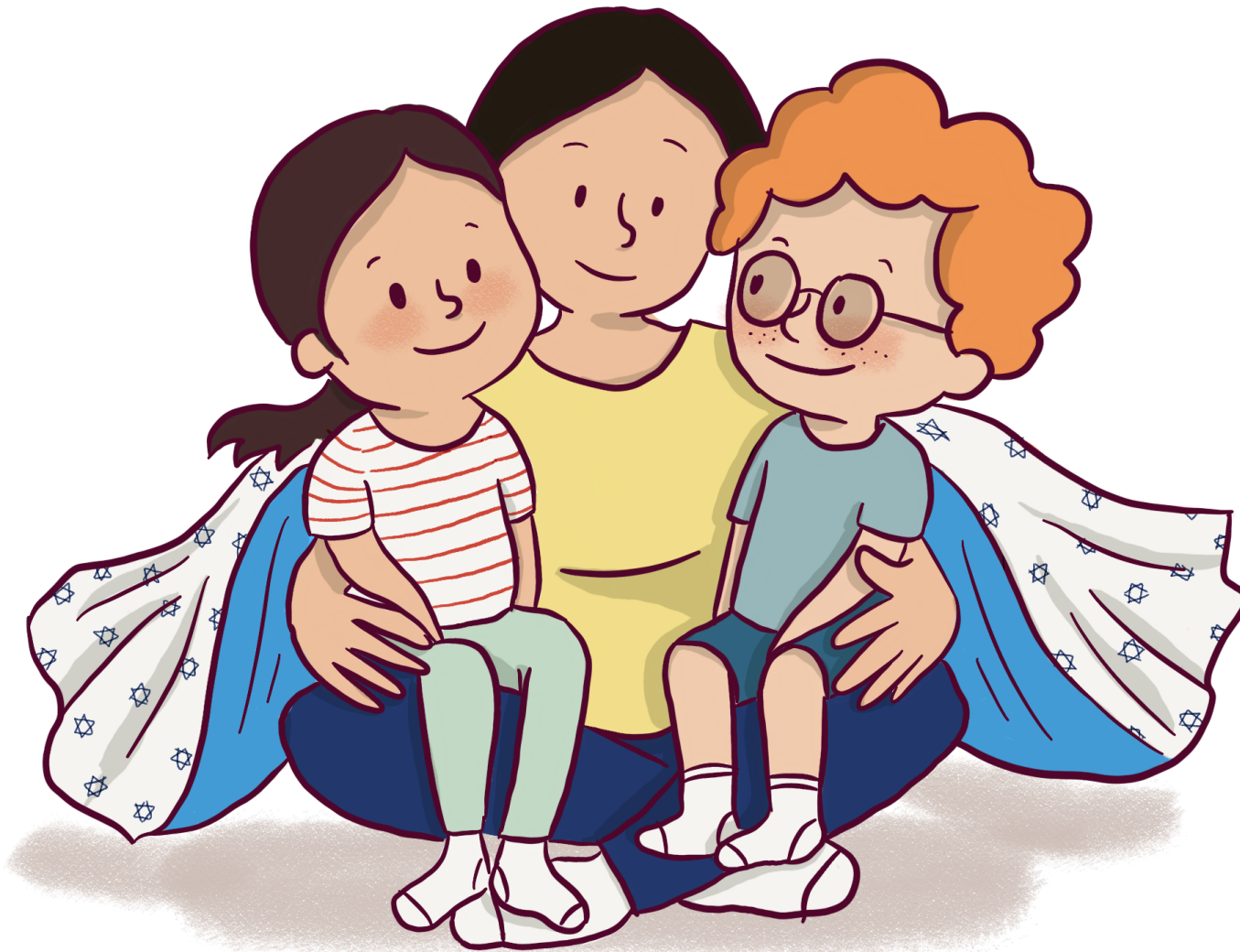
"למה בכלל יש אֶזְעָקוֹת?", דן שואל
"כי יש עֶכְשָׁו מִלְחָמָה בְּיִשְׂרָאֵל
זֶה אֹמֵר שְׂאֲנִשִּׁים רָעִים יוֹרִים טִילִים
וְאֲנַחְנוּ בְּמִרְחָב הַמּוֹנֵן מוֹנְנִים.
מִפְּנֵי הַטִּילִים כֹּפֶת בְּרָזֶל מְגִנָּה
הִיא כְּמוֹ מְטָרִיָּה גְדוֹלָה מַעַל כָּל הַמְּדִינָה
יֵשׁ חֵילוֹת וְחִילִים שְׂשׁוּמְרִים עֲלֵינוּ
וְנוֹתְנִים לָנוּ בְּטָחוֹן
וְכִּי בְּשֶׁקֶט אֶפְשָׁר לְשַׁחֵק, לֶאֱכֹל וְגַם לִישֵׁן
וְגַם אִם זֶה יִקַּח עוֹד קִצֵּת זְמַן
מִמֶּשׁ בְּקִרְוֹב נַחְזֵר לְשִׁגְרָה, לְבֵית הַסֶּפֶר וְלֵנֹן".

ככה זה בזמן האחרון
הכלב פלא מכשכש בזנב ומלקק את דן
אילת מצירת ציור קטן
אמא שרה שיר שמח בינתיים
ואבא מוזג לכלם כוס מים
הכי חשוב שכלנו ביחד
זה נעים וזה גם מוריד את הפחד.



אבל מתי זה יגמר כבר?
אנחנו רוצים ללכת לפארק
ולנסע לבקר חברים
זה מבהיל לעצר הכל פתאום
ולשנות את כל מה שרצינו לעשות היום

"נכון, חמוזים", אמא מבינה
מחבקת ובשקט עונה:
"אתם גבורי על, ילדים של אהבה
יש לכם בלב סבלנות, כוח והמון תקווה
ביחד נעבר את התקופה הזאת
ונחזר בקרוב לשגרה"



אבא אומר "אפשר לצאת, עברו 10 דקות"
אילת שואלת אם אפשר עוד לחכות
היא חיבת לסיים את הציור
אבל דן כבר יצא לשחק בכדור
ופלא חיב סיבוב בדיק בזמן
"אמא, תשארו פה קרוב למרחב המוגן".



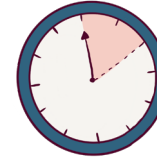
כמה מילים לכם ההורים, איך נכון לנהל שיח עם הילדים

כל הורה רוצה שילדיו יגדלו בסביבה רגועה ובטוחה, אולם לעיתים, כפי שקורה בארץ שלנו, יש הסלמה ביטחונית, שמצריכה מאיתנו, ההורים, לשמור על הילדים. השמירה הפיזית נעשית דרך כניסה למרחבים מוגנים, והשמירה הנפשית נעשית דרך שיח על רגשות וחוויות ודרך הסברים קצרים על המצב, המותאמים לגיל הילדים. אלו יחד יוצרים תחושה של ביטחון יחסי במצב של חוסר ביטחון. ההקשבה של ההורים למחשבות של הילדים, ההתייחסות למה שהם שואלים ותחושת ה"ביחד" הם שיגנו על נפשם של הילדים הצעירים. ספר זה מתאר מצב שגרתי בתקופה לא שגרתית. כאשר יש אזעקה, הורים וילדים חשים תחושות עוצמתיות, כמו פחד, עצב, אי ודאות ובלבול. הספר יוצר הזדמנות להורים וילדים לדבר על התחושות ועל המחשבות שלהם בתקופה זו, ובכך להרגיש מחוברים ומוגנים יותר.

במהלך הקריאה בספר מומלץ לעצור מדי פעם ולשאול את הילדים שאלות, שמאפשרות להם לשתף במחשבות ובתחושות שלהם. למשל, מה הם מרגישים כשיש אזעקה? האם גם להם האזעקה מפריעה באמצע המשחק? מי עוד נמצא איתם בממ"ד, כשיש אזעקה? במה הם אוהבים לשחק בממ"ד? ועוד. זו גם ההזדמנות לשאול ילדים גדולים יותר, האם הם יודעים מה זו מלחמה? מה הם שמעו על המצב? חשוב שהשיחה תהיה מותאמת לגילם של הילד או הילדה. חוויית הקריאה המשותפת עם ההורים בנושא המעסיק את הילדים ומעורר תחושות עוצמתיות מגדילה את תחושת הביטחון.

פרופ' נעמה עצבה-פוריה
פסיכולוגית התפתחותית מומחית,
ראש מרכז דואט באוניברסיטת בן גוריון בנגב
ויו"ר העמותה לבריאות הנפש של התינוק בישראל





מותר:
להפיץ, לשלוח, להקריא, להעתיק
ולהעביר לכל מי שתמצאו באהבת חינוך.
שנדע ימים טובים יותר.

כתיבה: שלומית עצבה ברנע
 עריכה: אבי רזזנבלום
 עיצוב: סטודיו רינת הזר
 ייעוץ פסיכולוגי: נעמה עצבה-פוריה
 איור: אלה דגן
 עריכת לשון: לימור קלר
 הפקה: ניבה מיטלמן
 קבוצת קריאה: מיכל וולף, שירן שלום, שירה בנקהלטר אביב,
 טלי ברש, גילי רומן, חגית הולנדר שמעוני

