

## להורי, שתמכו, ייעצו והאמינו בי לאורך המסע. אוהבת

אמציה הוצאת ספרים  
ת.ד. 9067 אבן יהודה 40500  
טל'. 052-8087052

© כל הזכויות שמורות למחברת Dr. Miri Bar-Halpern

עריכה וניקוד: גלית גולדרייך  
גרפיקה ועימוד: סטודיו לונה רומנו

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה, שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת ובכתב מהמוציא לאור ומהמחברת

דאנאקוד: 593-1013  
מסת"ב: 978-965-7259-40-5

הודפס בישראל, 2013 Printed in Israel

## המלצות:

הספר **להיות גיבור על** הוא ספר מיוחד המעניק תחושת ביטחון ותקווה לילדים ומשפחות שנאלצו לחוות טראומה בכלל, וטרור בפרט. הספר מספק הסברים רגישים ומעוגנים מדעית, ברמה מובנת לילדים, ומספק שלל דרכי התמודדות יעילות וקלות לתרגול במצבים שבהם המציאות קשה מנשוא.

### **פרופ ג'וליאן ד' פורד, המרכז לבריאות הנפש של אוניברסיטת קונטיקט, ארה"ב.**

אני מאמינה שהספר **להיות גיבור על**, מאת ד"ר מירי בר-הלפרן, יכול להפוך למקור רב ערך לכוח והעצמה לילדים שחוו טראומה. הספר משלב ידע טיפולי ותיאורטי על פיתוח חוסן בצורה יצירתית ונגישה להורים וילדיהם. זהו כלי טיפולי ראשון במעלה בארגז הכלים של אנשי מקצוע העוסקים בחינוך וטיפול בילדים צעירים.

### **פרופ' רות פת-הורנצ'יק, בית הספר לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית בירושלים, המרכז הישראלי לטיפול בפסיכטראומה**

ד"ר בר-הלפרן מספקת לילדי הדור שלנו מקור בלתי נדלה של רעיונות לדרכים להתגבר על טראומות נפשיות שרבים מהם נאלצים לחוות לנוכח התגברות הטרור. הפחדים והניצחונות של "בילי" יגעו בליבם של ילדים, אשר יחד איתו ילמדו דרכים שונות להתגבר על הפחד ויפתחו מיומנויות וחוסן דרך הרפתקאות ומפגשים. הורים, מורים ומטפלים יגלו עד מהירה שהספר להיות גיבור על הוא מדריך חיוני העוזר לילדים לפתח עמידות נפשית במצבי מצוקה וחרדה.

### **פרופ' כריסטופר ז' פאגאנו, בית הספר לרפואה, הארוורד**

# להיות גבור-על

ספר ילדים טפולי בנושא טרור ומלחמה



מאת: ד"ר מירי בר-הלפרן  
איורים: מגלי ליטם MA

## הורים יקרים,

בשנים האחרונות הפך הפחד מטרור וממלחמה לאחד הפחדים הנפוצים ביותר בקרב ילדים בכל העולם. ילדים עלולים לחשוב שהעולם לא בטוח, שאנשים שהם לא מכירים רוצים לפגוע בהם, ושאפילו ההורים שלהם אינם יכולים להגן עליהם. טרור משלב שני סוגי אימים: איום המכוון לקהילה ואיום שרירותי המופנה כלפי ילדים ומשפחות. גם הפחדים והחששות מפני המצב הביטחוני שאתם, ההורים, חווים משפיעים על ילדיכם.

במקומות מסוימים ילדים חווים טרור כדרך חיים. יום-יום הם לומדים לצפות ל"לא נודע" כדרך להתגבר עליו ולשרוד. הם חוששים שבשעת מקלחת או בדרכם ללימודים תישמע אזעקה (או תוכרז הסיסמה "צבע אדום"), אות לכך שהתקפה החלה. חלקם ישנים עם ההורים מכיוון שהם מפחדים לישון לבד, אחרים לא יכולים לשחק בחוץ בכל שעה ושעה לפי רצונם ואולי מפחדים לנסוע בתחבורה ציבורית.

הפגיעה בשגרה היומית והחשיפה לטרור עלולות להשפיע על הקשר בין ההורה לילד ולהוביל למתח ולחרדות בתא המשפחתי. נוסף על כך, אף שרוב הילדים מגלים חוסן כאשר הם נחשפים לאירוע טראומתי, אחדים מהם עלולים לפתח סימפטומים שישפיעו על תפקודם היומיומי.



הסימפטומים שמתלווים לאירועי טרור ומלחמה נרחבים ומשתנים מילד לילד וממשפחה למשפחה. מדובר בשילוב של מאפיינים הקשורים לאירוע מעורר החרדה, לגיל הילד ולמינו, למידת החשיפה לאירוע, לסוג האירוע, לאופי ההתקשרות ההורית וכמובן, לעזרה ולתמיכה שהילד מקבל בזמן האירוע ואחריו.

יש ילדים שעלולים לחוות ביעותי לילה או חלומות חוזרים על האירוע הטראומתי. הם עלולים להתקשות להירדם או להתעורר במהלך הלילה. אחרים יכולים לפתח בעיות התנהגות, כעס, אלימות, בכי ורגזנות או להידרדר בלימודים. מהם שיפתחו רצון לנקמה ויתקשו להתרכז במשימות שונות במהלך היום. יש שאף ינסו להימנע מהגעה למקומות שמזכירים להם את אירוע הטרור. לילדים צעירים קשה לבטא במילים את תחושותיהם ואת פחדיהם, ואילו ילדים מבוגרים יותר יכולים להשתמש ביכולת המילולית שלהם לתיאור חששותיהם וחרדותיהם.

ללא קשר לקבוצת הגיל שהילד משתייך אליה, חשוב לזכור שאירוע טרור משפיע על כל המשפחה, ושילדים צעירים סומכים על הוריהם ופונים אליהם לתמיכה ולהכוונה. הקשר בין ילדים להורים הוא אחד המרכיבים החשובים והמשמעותיים ביותר בבניית חוסן אצל ילדים החשופים לאירועי טרור; הם מחפשים אצל הוריהם סימנים ורמזים שיעזרו להם לפרש את האירוע ולהעניק לו משמעות. הורים שקשובים לצרכים של ילדיהם ונמצאים לצדם בשעת מצוקה יוכלו לעזור להם להסתגל למציאות זו ולהתגבר עליה.

הספר שאתם מחזיקים הוא כלי בשבילכם ובשביל ילדכם לשימוש במצבי מצוקה ולחץ בכלל ובמצבי טרור ומלחמה בפרט. הוא משלב טכניקות טיפוליות והתערבויות שהספרות המקצועית מצאה כמועילות ביותר לילדים שחוו טראומה ופיתחו סימפטומים פוסט-טראומטיים (כמתוארים לעיל).

הספר כולל גם הדרכה בוויסות רגשי, בזיהוי רגשות ובביטוי רגשי, פיתוח מיומנויות שונות להתמודדות, פיתוח מודעות והקשבה עצמית ופיתוח תחושת מסוגלות אישית אצל הילד.

הספר מיועד לעזור לכם ולילדכם להתמודד עם קשיים ופחדים באמצעות פיתוח כלים ומיומנויות להתמודדות עם החרדה. בסוף הספר תמצאו הדרכה פרטנית בנוגע לשימוש בספר ולהתאמתו לילדכם. תמצאו גם הצעות לפעילויות טיפוליות נוספות וחלופיות שתוכלו לנסותן יחד. אנא קראו את הספר ואת ההדרכה הנלווית לפני תחילת הפעילות עם ילדכם.

לאחר קריאת הספר עם ילדכם, ההדרכות הטיפוליות והדיון הנלווה לספר אני מקווה שתרגישו קרובים לילדכם, תבינו ללבו ותהיו קשובים אליו ושילדכם ירגיש מוגן ובטוח.



קריאה מהנה ומעשירה,  
ד"ר מירי בר-הלפרן

## למטפלים

הפחד מאירועי טרור נעשה נפוץ בקרב ילדים מתרבויות שונות ברחבי העולם. אמנם רוב הילדים מגלים חוסן מפני אירוע טראומתי, אך ישנם כאלה שצריכים עזרה נוספת והדרכה. הספר "להיות גיבור-על" הוא חלק מעבודת דוקטורט ונועד לענות על המחסור בספרות טיפולית בתחום אירועי טרור וטראומה. הוא נועד הן למניעת טראומה והן לסיוע בטיפול בילדים שחוו אירועים טראומתיים בכלל ואירוע טרור בפרט.

אירועי טרור עלולים להשפיע על עולמו של הילד, מכיוון שהוא עלול לחוות את העולם כולו כמסוכן, כמקום שבו אנשים רוצים לפגוע בו מסיבות שאינן ברורות לו. במקרים מסוימים ילדים אף נאלצים לעזוב בעקבותיו את סביבתם הטבעית או להיפרד מהוריהם לפרק זמן מסוים. כל אלה יש בהם כדי להשפיע על הסימפטומים של הילד ועל התגובה שלו על האירוע הטראומתי. מובן שגיל הילד ומינו, אופיו והבגרות שלו, אירועים טראומתיים חוזרים, המרחק הפיזי מהאירוע, סוג האירוע, התרבות שבה הילד גדל והתמיכה שהוא מקבל לאחר האירוע משפיעים אף הם על פיתוח סימפטומים פוסט-טראומתיים.

כך, למשל, ילדים עם היקשרות בטוחה להוריהם יגלו חוסן רב יותר כאשר יהיה עליהם להתמודד עם מצבי חרדה. מכיוון שאירועי טרור עלולים להשפיע על המשפחה כחידה גרעינית, חשוב לחזק את הקשר בין ההורה לילד ולתת מקום לדו-שיח טיפולי ולהדרכה הורית. הורים אשר יכולים לווסת את רגשותיהם ולהוות דוגמה לילדיהם על ידי שמירת השגרה ככל האפשר והרגעת הילד (פיזית ונפשית) תורמים לפיתוח מיומנויות וחוסן אצל ילדיהם. לעומת זאת, הורים אשר חווים בעצמם סימפטומים חרדתיים, פוסט-טראומתיים או דיכאוניים עלולים לא להבחין בסימני החרדה של ילדיהם ובצורך שלהם בעזרה. לכן כמטפלים חשוב לעבוד עם ההורים, להדריך אותם ולעזור להם להיות קשובים לעצמם ולילדיהם.

הספר "להיות גיבור-על" מבוסס על שיטות טיפול בטראומה הנתמכות במחקרים שזכו להצלחה מסחררת ברחבי העולם ועל מחקר בתחום הביבליותרפיה. מטרת הספר היא לספק לילדים צעירים כלים ומשאבים לבניית חוסן ולהפחתת סימפטומים פוסט-טראומתיים ולחזק את ההיקשרות בין ההורה או המטפל לילד.

שיטות הטיפול שתמצאו בספר יצירתיות וכוללות הדרכה והסברה לילדים ולהורים בנוגע לטראומה ולאופן שבו אירוע טראומתי יכול להשפיע על הגוף ועל ויסות רגשות.

הספר כולל זיהוי מעוררי חרדה, זיהוי רגשות, פיתוח מיומנויות ויסות רגשי וגופני באמצעות קשיבות Mindfulness, הרפיית שרירים הדרגתית (PMR- Progressive Muscles Relaxation) דמיון מודרך, וויסות נשימה ומשלב חלקים מתוך שיטות טיפול קוגניטיביות וביהיביוריסטיות, כגון:

TF-CBT–Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy

(U.S Department of Health and Human Services, 2010).

TARGET-Trauma and Affect Regulation Guide for Education and Therapy

(Ford & Russo, 2006),

and DBT-Dialectical Behavioral Therapy (Miller & Linehan, 2007).



השימוש בביביליותרפיה ככלי טיפולי הוכח כיעיל במשך מאות שנים. קריאת הספר יכולה לעזור בבניית מערכת יחסים בין הקורא למאזין. כמו כן, זהו כלי נהדר לפיתוח יכולות הקשבה ותקשורת הדדית אצל ילדים. הילד יכול להתחבר לתכנים מטרידים באופן עקיף ויצירת. נוסף על כך, קריאת ספר עם הילד במהלך טיפול יכולה לשמש כלי אבחוני, שעה שהמטפל קשוב לתגובות הילד לסיפור. לבסוף, זהו כלי נגיש וזול למטפלים ולהורים כאחד. כדי שהספר יתאים לילדים ויהיה כלי טיפולי מושך, הסיפור מבוסס על דמויות ועל מצבים שילדים יכולים להזדהות עמם ומשלב שתי דמויות מרכזיות כדי שילדים בני שני המינים יוכלו להזדהות עם הסיפור. האיורים, המלווים כל עמוד, ממחישים את הטקסט ועוזרים לילד לחבר בין מילה לתמונה.

הספר נבדק והותאם לילדים צעירים על ידי שימוש בתוכנה המעבדת את המשפטים, את אורכם, את מורכבותם ואת מספר המילים בכל עמוד. מכיוון שהספר הוא אינטראקטיבי, יש לילד ולמטפל (או להורה) מקום להשלים בו מידע על פי רצונם ולהתאימו במדויק לילד שעמו עובדים.

בחלק המיועד להורה תוכלו למצוא הסברים כיצד להתאים את הספר לגילאים שונים וכן רעיונות לפעילויות טיפוליות חלופיות. ניתן להניח שככל שהילד יתרגל פעילויות רבות יותר, כך יכולת הוויסות הרגשית שלו תשתפר ותחול הפחתה בסימפטומים הפוסט-טראומתיים.

לאחר קריאת הספר ותרגול הפעילויות צפוי שילדים ילמדו לזהות רגשות ולהבין כיצד הרגשות

משפיעים על הגוף ולהפך. לילדים יהיו כלים שונים לוויסות רגשי וגופני, והם ידעו לזהות גירויים מעוררי חרדה. נוסף על כך, הספר ישמש כלי לפתיחת דו-שיח טיפולי בין המטפל לילד ולהורה.

אז קדימה... בואו נצא למסע לגילוי גיבור-על.  
ד"ר מירי בר-הלפרן

Dialectical Behavioral Therapy, DBT, developed by Marsha M. Linehan. Miller, A.L., Rathus, J.H., and Linehan, M.M. (2007).

Dialectical Behavioral Therapy with Suicidal Adolescents, Guilford press.

Trauma and Affect Regulation Guide for Education and Therapy, TARGET, developed by Ford & Russo of the University of Connecticut .Ford, J.D.

& Russo (2006).

A trauma-focused, present-centered, emotional self-regulation approach to integrated treatment for post-traumatic stress and addiction: Trauma affect regulation: guidelines for education and therapy (TARGET).

American Journal of Psychotherapy, 60, 335-355.

Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy, TF-CBT, Medical University of South Carolina (2005).

TF-CBT web. Retrieved from: <http://tfcbt.musc.edu/>.





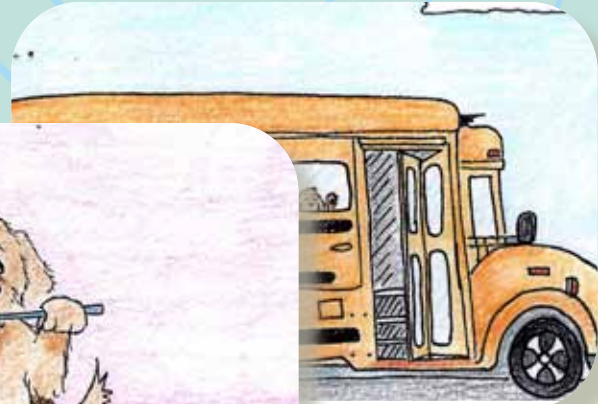
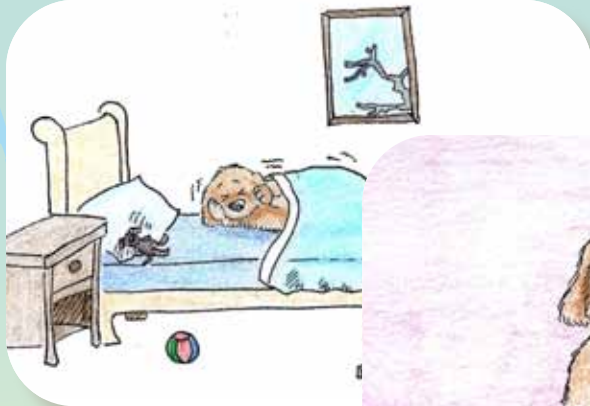
זֶה הָיָה אֶמְצַע הַלֵּילָה. בִּילֵי יָשֵׁן בַּמֶּטָה הַחֲמָה שָׁלוּ וְחָלַם עַל  
הַמְּקוֹם הָאָהוּב עָלָיו בְּיוֹתֵר.



לְפֶתַע הִתְעוֹרָר בִּילֵי לְמִשְׁמַע קוֹלָה הָרוֹעִים שֶׁל הָאֲזְעָקָה.  
הוּא קָם מִהַמֶּטָה בְּמַהֲרָה וְהֵלֵךְ עִם הוֹרָיו לְחֹדֶר הַמּוֹגֵן.

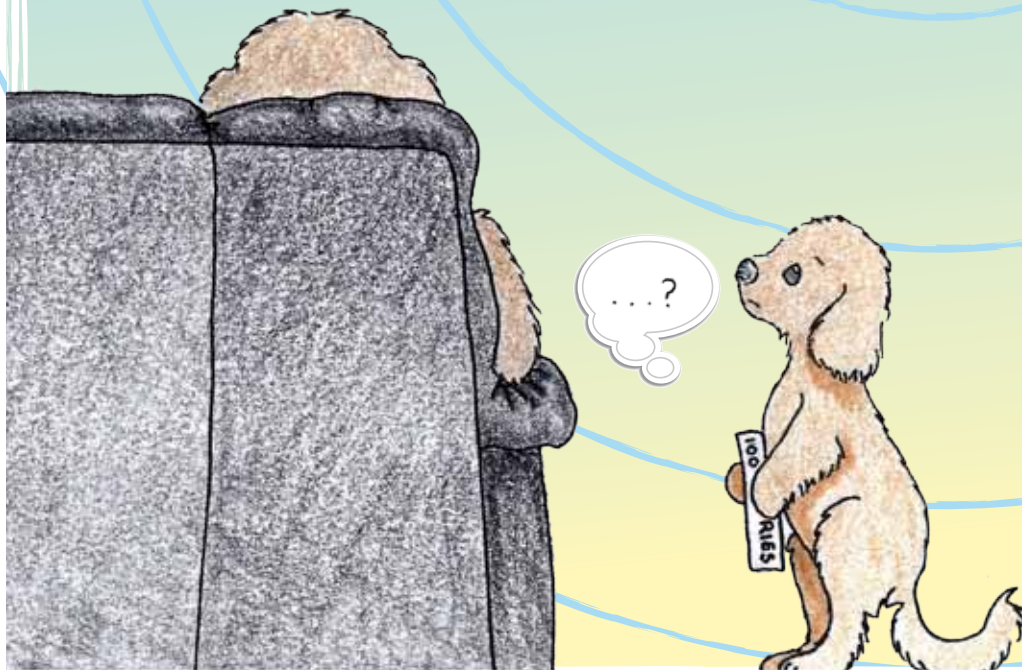
בְּזִמְנֵן הָאֲחֵרוֹן בִּילִי שׁוֹמֵעַ אֶת הָאֲזְעָקָה  
פְּעָמִים רַבּוֹת בְּמַהֲלָךְ הַיּוֹם:

כְּשֶׁהוּא מְצַחֵצֵחַ שְׁנַיִם בַּבֶּקֶר,  
בְּנִסְיָעָה בְּאוֹטוֹבּוּס בְּדֶרֶךְ לְבֵית הַסֵּפֶר,  
וְאִפְלוֹ כְּשֶׁהוּא בַּחוּץ, מְשַׁחֵק תּוֹפֶסֶת אוֹ כִּדּוּרְגָל.

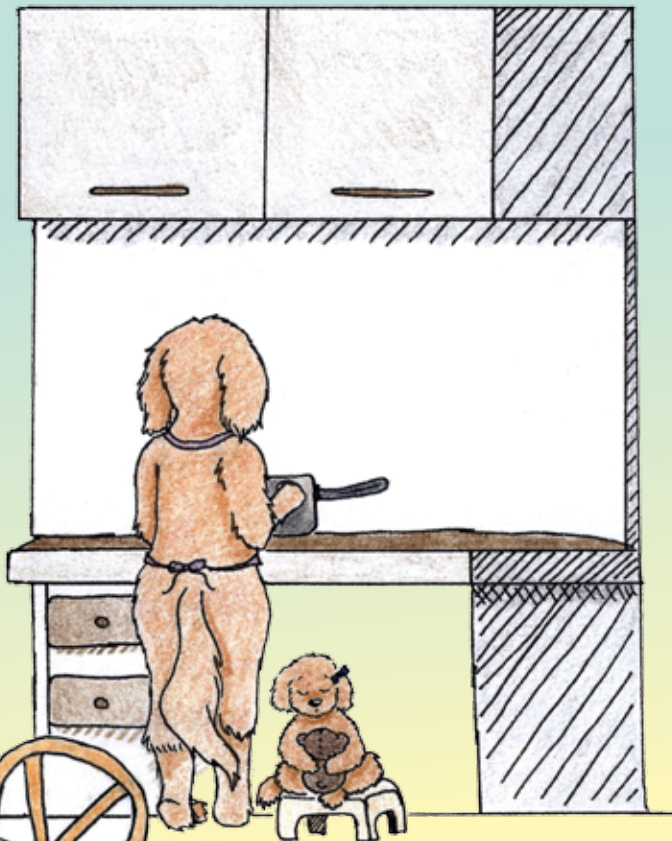


כְּשֶׁבִילִי שׁוֹמֵעַ אֶת הָאֲזְעָקָה, הוּא חוֹשֵׁב  
שֶׁמִּשָּׂהוּ מִפְחִיד עוֹמֵד לְקֵרוֹת.

הוּא שָׁם לֵב שֶׁבִּזְמַן הָאֲחֵרוֹן אֲבֵא שְׁלוֹ צוֹפֵה  
כָּל הַיּוֹם בַּחֲדָשׁוֹת.



אָמאָ שָׁלוֹ לֹא הוֹלְכֶת לְעִבּוּדָה, וְאַחֻתוֹ  
הַקִּטְנָה לֹא רוֹצָה לִישֵׁן לְבֵד בַּמֶּטָה.



בילי שומע את ההורים שלו מדברים  
בשפה של מבגרים ומשתמשים במלים  
שהוא בכלל לא מבין. הם אומרים  
מלים גדולות, כמו "טרור", "מלקמה" ו"שנאה".



בילי לא מבין על מה כל המהומה,  
והוא מתחיל לדאג נורא.

הַרְבֵּה מַחְשָׁבוֹת רְצוֹת לְבִילִי בְּרֹאשׁ, אֲבָל הַמַּחְשָׁבָה הַכִּי מַפְחִידָה  
הִיא מִי יֵגֵן עָלָיו וְעַל הַמְשַׁפָּחָה שְׁלוֹ.

בִּילִי רוֹעֵד מִפַּחַד, וְהַבֶּטֶן הַקֵּטָנָה שְׁלוֹ מֵתְחִילָה לְכָאֵב.

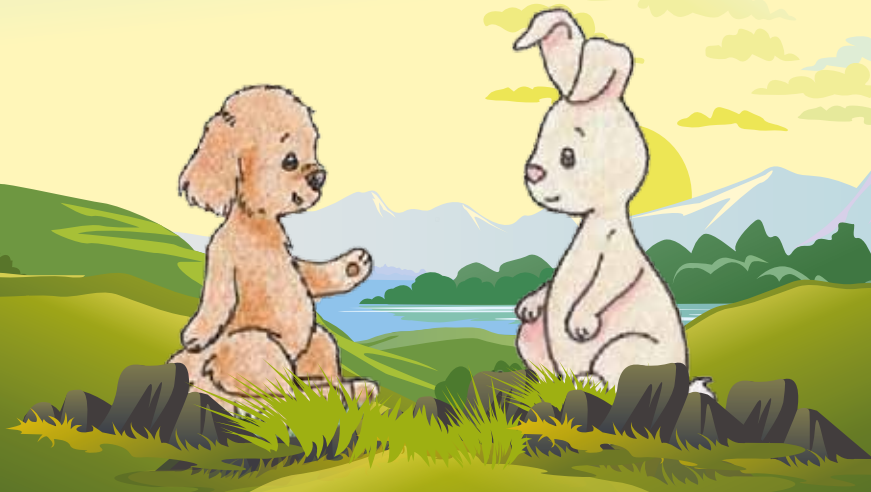


כְּשֶׁבִילִי מַפְחִיד הוּא מַרְגִּישׁ  
אֵת זֶה בַּגּוּף. אֵיפֹה אַתֶּם  
מַרְגִּישִׁים כְּשֶׁאַתֶּם... (פּוֹחֲדִים,  
עֲצוּבִים, שְׂמֵחִים, מְפֹתָעִים,  
מְבֻלְבָּלִים, כּוֹעֲסִים, בּוֹדְדִים,  
מְתַרְגְּשִׁים, מְתַבְּיָשִׁים).  
פּוֹחַד, עֲצוּב, שְׂמֵחַ, מְפֹתָע,  
מְבֻלְבָּל, כּוֹעֵס, בּוֹדֵד, מְתַרְגֵּשׁ,  
מְתַבְּיָשׁ).

הַבֶּקֶר בִּילִי הֶחָלִיט שְׁנַמְאֵס לוֹ לְפִחַד וְשֶׁהוּא כָּבֵד מִמֶּשׁ רוֹצֶה  
שְׁמַשְׁהוּ יִשְׁתַּנֶּה. אָז הוּא הֶחָלִיט לְצִאת לְמַסַּע וּלְחַפֵּשׂ גִּבּוֹר-עַל  
שִׂיִצִּיל אֶת כָּלָם.



בִּילִי קָרָא לַחֲבֵרָה הַכִּי טוֹבָה שָׁלוֹ, דִּין-דִּין, וְסִפֵּר לָהּ עַל הַתְּכֻנִית.  
דִּין-דִּין שָׁמְחָה עַל הַהִזְדַּמְנוֹת לְהַצְטַרֵף לַחֲוִיָּה,  
וְשְׁנֵי הַחֲבֵרִים יָצְאוּ לְמַסַּע. מַסַּע לְחַפּוֹשׁ גִּבּוֹר-עַל...



הם הָלְכוּ וְהָלְכוּ וְהָלְכוּ עַד שֶׁהִגִּיעוּ אֶל הַיַּעַר.

הַיַּעַר הָיָה גָדוֹל וְחָשׂוּף,  
מְלֵא קוֹלוֹת וְצִלְלִים לֹא מְכָרִים.

מָה אַתֶּם חוֹשְׁבִים?  
גַּם אַתֶּם הֵייתֶם פּוֹחֲדִים?





בילי פחד מאוד! הלב שלו דפק מהר מהר, הנשרירים שלו  
היו מכווצים חזק חזק, כפות הידים שלו הזיעו, וכל הגוף  
שלו רעד. היה לו ממש קשה להתרכז.

אני לא אוהב את  
המקום הזה... אני  
רוצה הביתה



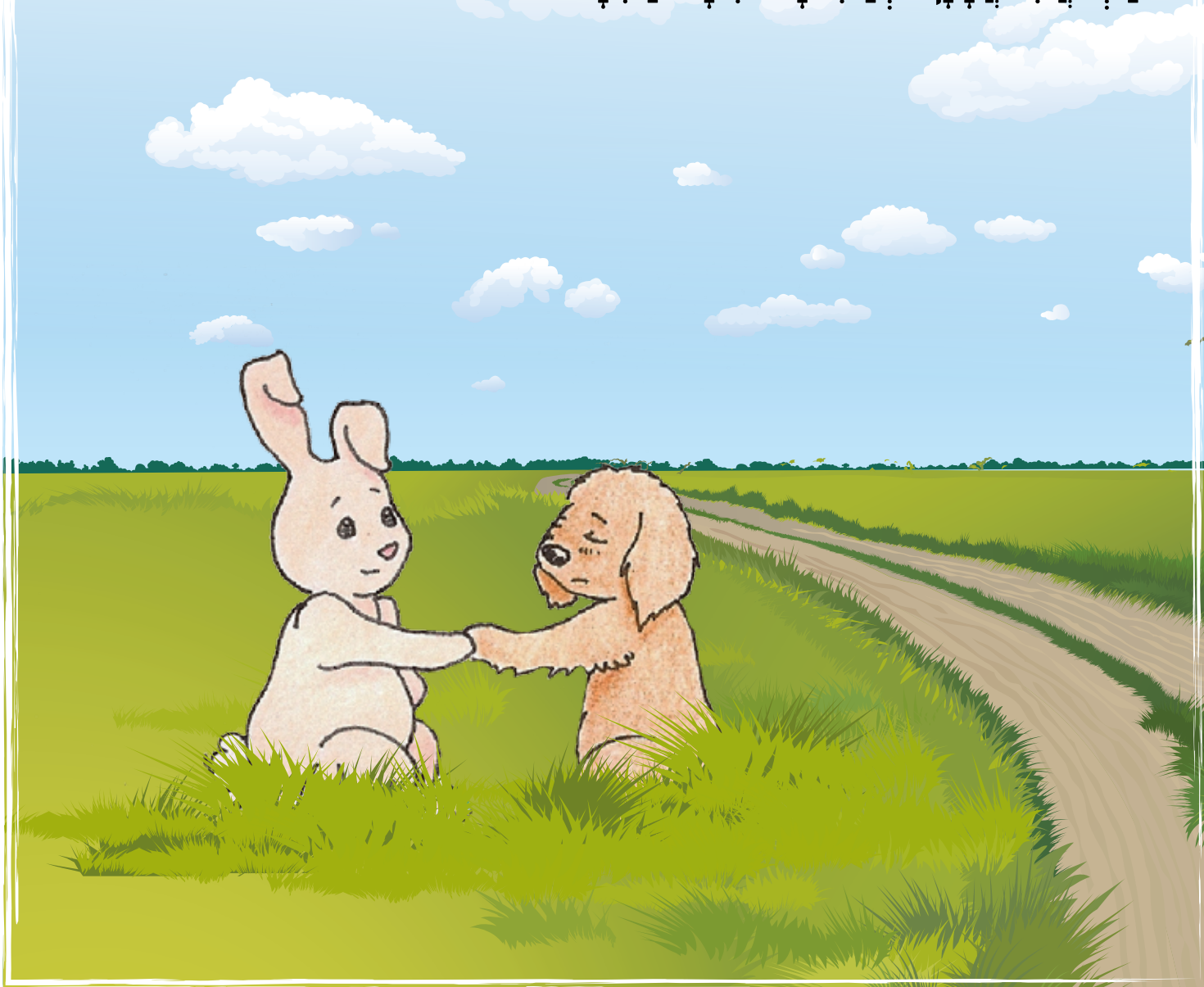
כָּלֵנוּ פּוֹחָדִים לְפָעָמִים. מִמָּה אַתֶּם פּוֹחָדִים?

רְשִׁימָת פּוֹחָדִים

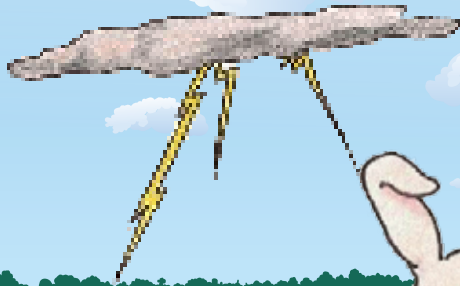
מִמָּה אַתָּה פּוֹחָדִים?



אַל תִּפְחַד, אָמְרָה דִּין-דִּין.  
“לָךְ מִמֶּשׁ קֵל לְהַגִּיד לֹא לְפִחַד, כִּי אֶת לֹא פּוֹחַדַת מְכַלּוּם!  
אֶת הַכִּי חֲזַקָה וְאַמִּיצָה מְכַל הַכֹּתָה.”



”זֶה בְּכֻלּוֹ לֹא נָכוֹן. אֲנִי פּוֹחֵדֶת מִהַמּוֹן דְּבָרִים:  
אֲנִי פּוֹחֵדֶת מִבָּרֶק וְרַעַם, מִדְּבוּרִים שְׂעוּקָצוֹת  
וְאֶפְלוּ כְּשֶׁהַמּוֹרָה שׁוֹאֵלֶת אוֹתִי שְׂאֵלוֹת.”



כּוּ, אֵם  
אֲנִי פּוֹחֵדֶת  
מִהַאֲצֵקָה...

זֶה אֲבוֹן



”אֲבֵל יוֹתֵר מִהַכֹּל,” אָמְרָה דִין-דִין,  
”אֲנִי פּוֹחֵדֶת מִהַאֲצֵקָה.”

בילי הָיָה מְאֹד מְפֹתֵעַ. הוּא תָּמִיד הָאֵמִין שֶׁהוּא הַיְחִיד שֶׁפּוֹחֵד  
מֵהָאֲזֵעָקָה. הָיָה לוֹ נֶחֱמָד לְגִלוֹת שְׂגָם דִּין-דִּין לֹא תָּמִיד אֲמִיצָה  
וְשְׂאוּלֵי עוֹד יְלָדִים פּוֹחֲדִים מֵטָרֹר וּמְלַחֲמָה.



אֵיךְ!

אֵיךְ!?

בִּילִי, אֲנִי אֶלְמָד אוֹתָךְ קֶסֶם שֶׁתָּמִיד  
עוֹזֵר לִי כְּשֶׁאֲנִי פּוֹחֵד וְאוּלַי קֶצֶת עֲצוּבָה.

"קָדָם כָּל, תִּקַּח וְנִשְׁמָה עִמָּךְה. וְהִדָּר... עֲכָשׁוּ אֲנִי רוֹצֶה שְׂתִתְּרַכֵּז  
 וְתִסְפֹּר חֲמִשָּׁה דְבָרִים שְׂאֲתָה רוֹאֶה...  
 אֲרַבְעָה דְבָרִים שְׂבִהֶם אֲתָה יְכוּל לְגַעַת...  
 שְׁלוֹשָׁה דְבָרִים שְׂאֲתָה יְכוּל לְשִׁמַּע...  
 שְׁנַי דְבָרִים שְׂאֲתָה יְכוּל לְהָרִיחַ  
 וְדָבָר אֶחָד שְׂאֲתָה יְכוּל לְטַעַם."



בילי הרגיש יותר טוב. הלב שלו כבר לא פָּעַם חֲזָק חֲזָק. הנשימה  
שלו נְעֻשְׂתָה אֶטִית יוֹתֵר, הַשָּׂרִירִים הִשְׁתַּחֲרָו,  
וְהוּא כָּבֵד לֹא רָעַד.

בילי הפתע לגלות שהוא כבר לא חושב על כך שהוא פוחד.  
הוא התרכז בלספור ובכלל לא חשב על טרור.

שני החברים החזיקו ידים והמשיכו במסע.



פְּתָאוֹם, מִמָּשׁ מְשׁוּמָּקוֹם, הֵם שְׂמָעוּ-  
קוֹל חֲזָק קוֹרָא מִלְמַעְלָה.

דִּין-דִּין, שְׁלֵא אוֹהֶבֶת קוֹלוֹת חֲזָקִים,  
קִפְצָה מֵהַר מֵאַחֲרֵי סֵלַע וְהִתְחַבְּאָה.

הַפְּעַם בִּילִי הָיָה זֶה שְׁלֵא פָּחַד, כִּי  
הוּא זָהָה אֶת הַקּוֹל: הֵיִרִי זֶה הַיְיָשׁוּף  
שְׂקָרָא לָהֶם וְנוֹפֵף לְשָׁלוֹם.

זֶה הָיָה רֵק,  
זֶה הָיָה הַיְיָשׁוּף





כָּלֶם יוֹדְעִים שֶׁהַיִּנְשׁוּף הוּא הַחֲיָה הַכִּי חֲכָמָה בַּיַּעַר, כִּי הוּא קוֹרֵא  
הַמּוֹן סִפְרִים.  
בִּילִי חֲשֵׁב שֶׁהַיִּנְשׁוּף הוּא בְּדִיּוֹק גְּבוּר-הָעֵל שֶׁהֵם צְרִיכִים.

טוּו... טוּו...



הוּא אָחַז בְּיָדָהּ שֶׁל דִּין דִּין  
וַיַּחַד הֵם צָעְדוּ לְכוּנוֹ שֶׁל הַיִּנְשׁוּף.

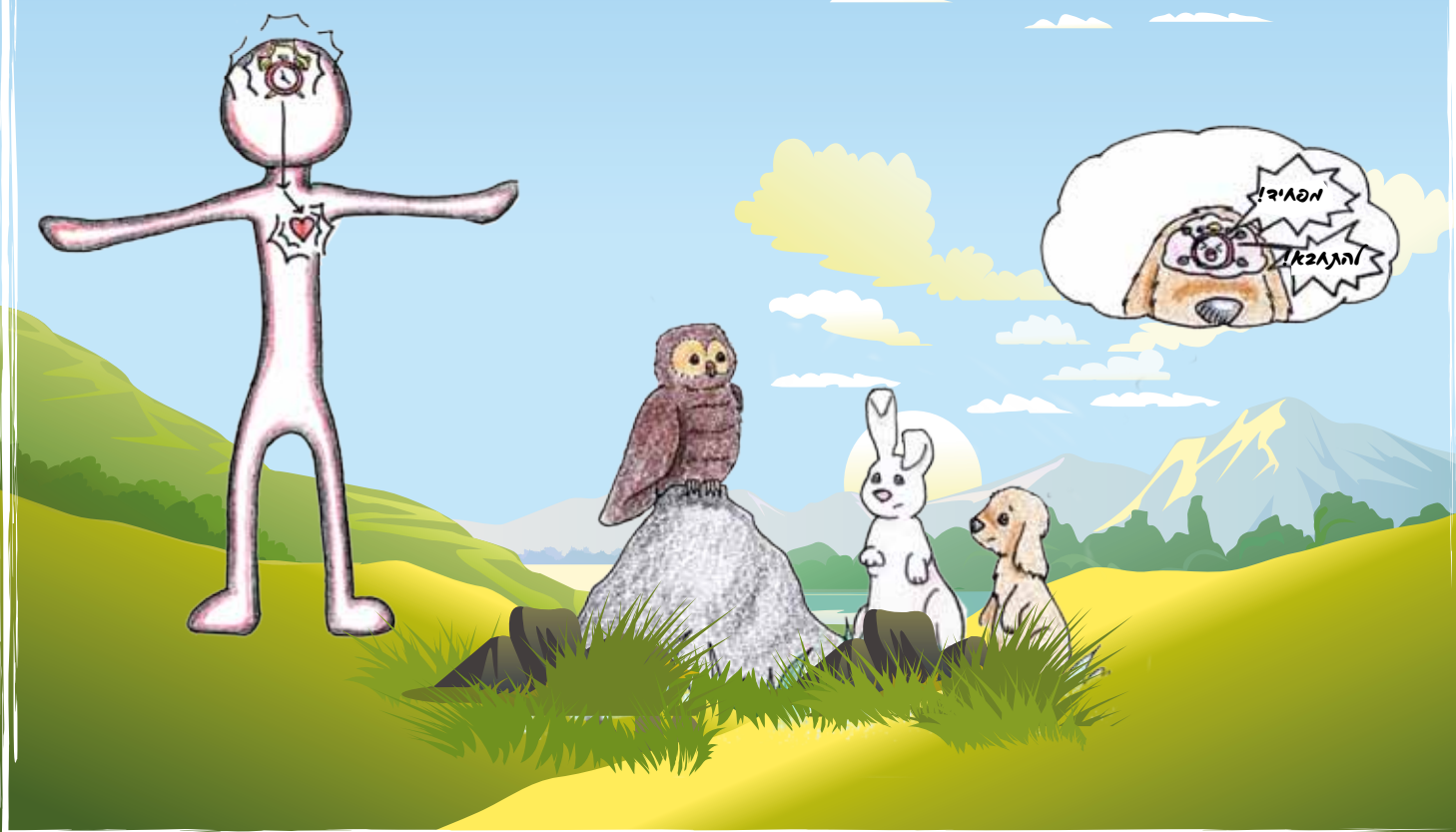
”אני לא יודעת למה כל כך נבהלתי, אמרה דין-דין.  
”זאת מממש תעלומה, אני מכירה את הינשוף ויודעת שהוא לא  
יפגע אפילו בנמלה, ועדין אני מרגישה פחד בכל הגוף מממש כמו  
כשאני שומעת אזעקה.”

הינשוף חייג בהבנה והסביר:

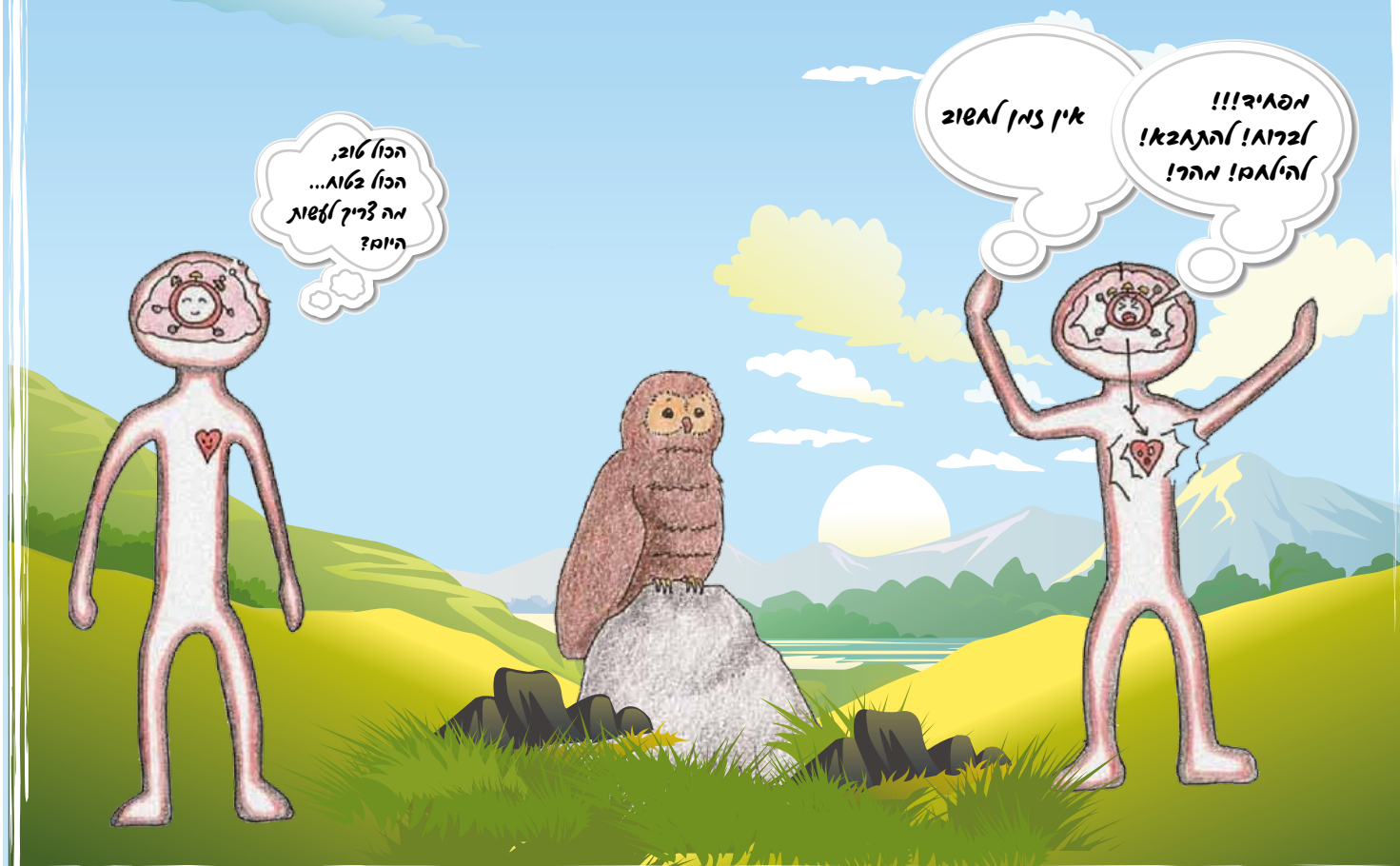


”לְפָעַמִּים, כְּשֶׁאֲנִי שׁוֹמְעִים אוֹ רוֹאִים מִשְׁהוֹ-שֶׁאֲנִי לֹא מֵזֵהִים,  
הַגּוֹף שֶׁלֵּנוֹ פּוֹעֵל בְּלִי לְחֹשֶׁב. זֶה קוֹרָה בְּגִלּוֹל הָאֲזְעָקָה שֶׁבְּרֹאשׁ.”

”אוי, לא!! לא עוד אֲזְעָקָה.. אֲנִי שׁוֹנֵא אֲזְעָקוֹת,  
אָמַר בְּלִי כְּמַעַט בְּדַמְעוֹת.”



"האזעקה הזאת מיחדת וְשונה,  
 היא נמצאת אצלנו רק במחשבה.  
 לפעמים שמיעת אזעקה היא דבר טוב, כי היא מסמנת לנו לחפש  
 הגנה וְשומרת עלינו מפני סכנה."  
 "אה... למשל, כְּשֶׁאני שומע את האזעקה, אני יודע ללכת לחדר  
 מוגן," אמר בילי.



”בְּדִיּוּק! הָאֲזַעְקָה עוֹזֶרֶת לָנוּ לְדַעַת מַתִּי לְחַפֵּשׁ הַגָּנוּה וּמַתִּי  
הַסִּפְנוּה לֹא בְּאִמַּת מִפְחִידָה. הַיְנִשׁוּף הַמְשִׁיף בְּהַסְבֵּר.

”כְּשֶׁהָאֲזַעְקָה מְאֹד מְרַעֵינָהּ, קָשָׁה לָנוּ לַחֲשֹׁב אוֹ לְפַעֵל בְּצוּרָה  
נְכוֹנָה. לְפַעֲמִים, כְּשֶׁאֲנַחְנוּ מְאֹד מְאֹד פּוֹחֲדִים, הָאֲזַעְקָה כָּל כָּף  
חִזְקָה שְׂאֵי אֶפְשֵׁר לְהִתְרַכֵּז, וְגַם אִם נֹנְסָה לַחֲשֹׁב עַל מַשְׁהוֹ אַחֵר,  
אֲנַחְנוּ יְכוּלִים לְהִתְבַּלְבֵּל.”



”אַתָּה יוֹדֵעַ, מֵרַיְנִשׁוּף, אֲנִי שׁוֹמֵעַת אֶת הָאֲזְעָקָה הַזֹּאת בְּרֹאשׁ  
כָּל הַזְּמַן, וְקִנְשָׁה לִי לְשִׁמְעַ דְּבָרִים אַחֲרַיִם. אֵיךְ אֶפְשָׁר לְגָרֵם לָהּ  
לְהַפְסִיק לְצַלְצֵל?” שָׂאָלָה דִין-דִין.

”דִין-דִין, זֶה קוֹרָה לְהִרְבֵּה  
יְלָדִים וְאֶפְלוּ לְמַבְגָּרִים,  
הַסְבִּיר הַיְנִשׁוּף.

”הַגּוֹף שֶׁלָנוּ שׁוֹכַח לְפַעֲמִים  
לְכַבּוֹת אֶת הָאֲזְעָקָה, וְאִז  
אֲנַחְנוּ לֹא שָׁמִים יָב שֶׁהַסַּכָּנָה  
חֲלָפָה.



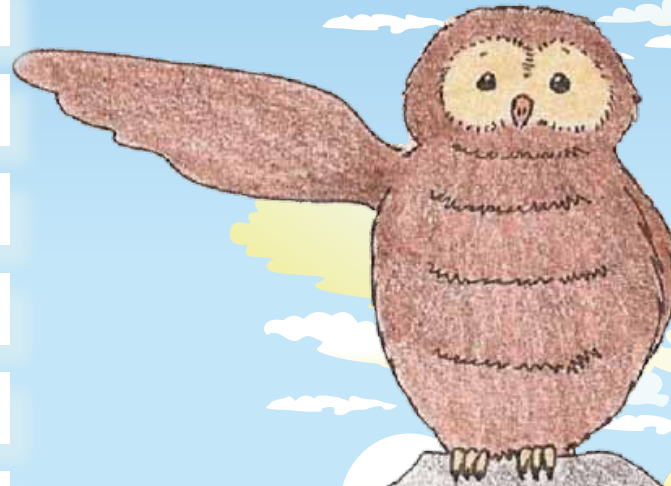
”הַאֲזַעְקָה הַזֹּאת מְפַעֶלֶת עַל יְדֵי גְרוּי. לְכֻלָּנוּ יֵשׁ גְרוּיִים שׁוֹנִים  
שֶׁמְפַעִילִים אֶת הַאֲזַעְקָה. כְּשֶׁשָּׁמַעְתָּ אֶת הַקּוֹל שְׁלִי, הוּא הַזְכִּיר  
לְךָ שְׂאֵת מְפֻחֶדֶת מְקוּלוֹת רוֹעֵמִים וְלֹא מְכָרִים.



”הַאֲזַעְקָה הַתְּחִילָה לְפַעֵל אַצְלָךְ בְּרֹאשׁ וּגְרָמָה לְךָ לְהִתְחַבֵּא  
וּלְבָרֵחַ. מִפְּנֵי שֶׁהַאֲזַעְקָה הִיְתָה כָּל כּוֹן חֲזָקָה, לֹא יְכַלֶּתָ לְהִתְרַכֵּז  
וּלְהִבִּין שְׂאֵין מִמָּה לְפִחֵד.”

אם תדעו מה גורם לאזעקה שלכם  
לפעל, תוכלו להבחין בין סכנה אמיתית  
לאזעקת שוא.

מה מפעיל אצלכם את האזעקה?





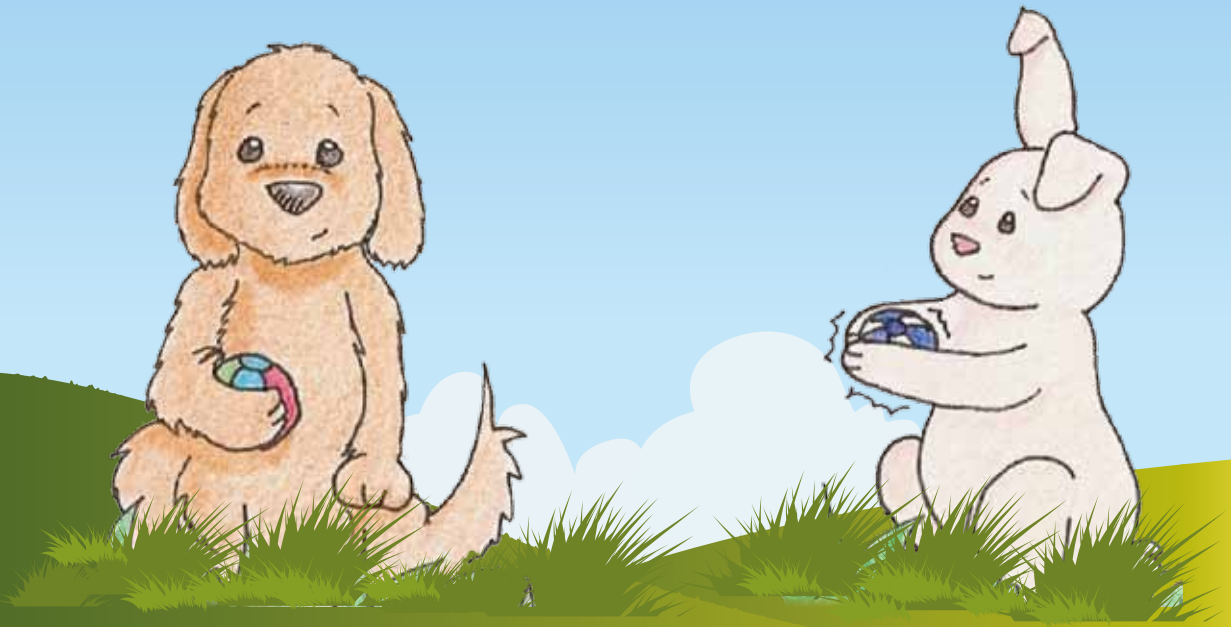
”אָבֵל אַל תִּדְאַגוּ! אֲנִי יִלְמַד אֶתְכֶם תְּרַגֵּיל שְׂיַעֲזֹר לָכֶם לְהַשְׁקִיט אֶת  
הָאֲזָעָקָה וַיֹּאפֶּנֶשׁ לָכֶם לַחֲשֹׁב מִבְּלִי לְהִתְעַלֵּם מִמָּוָה,  
אָמַר הַיִּנְשׁוּף.

”נִתְחִיל לְשַׁחֲרַר אֶת הַגּוֹף בְּעֶזְרַת אַרְבָּעָה תְּרַגִּילִים. שָׁבוּ בְּנוֹחַ, קָחוּ  
נְשִׂמָה עִמָּקָה וְעֲצְמוּ עֵינַיִם... מְעֵלָה. מוֹכְנִים?!”

אָרְגָה נְשִׂימָה  
עִמָּוָה...



”בַּתְּרִגִּיל הָרֵאשׁוֹן נַעֲמִיד פְּנִים שְׂאֲנַחְנוּ מַחֲזִיקִים כַּדּוּר בֵּין הַיְדִים. אָנִי רוֹצֶה שְׂתִלְחֶצוּ אֶת הַכַּדּוּר מִמֶּשׁ חֲזָק! תִּרְגִּישׁוּ אֶת הַנְּשִׂרִים שֶׁל הַיְדִים מִתְּכַוָּצִים בְּזִמָּן שְׂאֲתֶם לֹחֲצִים. עַכְשָׁו שְׂחַרְרוּ אֶת הַכַּדּוּר וְשִׂמוּ לֵב אֵיךְ הַנְּשִׂרִים פִּתְאוּם יוֹתֵר רְגוּעִים. שִׂמוּ לֵב אֵיךְ הַיְדִים מְשַׁחֲרוֹת.”



”בּוֹאוּ נְנִסֶּה שׁוֹב. תִּלְחֶצוּ אֶת הַכַּדּוּר חֲזָק, חֲזָק, חֲזָק. עוֹד טְפָה, עוֹד קֶצֶת... וְשַׁחֲרוּ. אֵיךְ הַהֲרָגְשָׁה?”

”מוכנים לתרגיל השני? נעמיד פנים שרק עכשו התעוררו  
מחלום מתוק ואנחנו רוצים להתמתח ולגעת בשמש.“

”תמתחו ידים למעלה, הזרועות באויר... גבוה גבוה מעל הראש...  
אתם כבר כמעט נוגעים בשמש... עוד טפה למעלה... עוד  
למעלה! ושחררו, תנו לידים לצנח לצדדים.“

”קדימה, בואו נתמתח שוב.  
גבוה גבוה עד השמים...  
חזק חזק. תראו, כמעט נגענו בשמש.  
שימו לב למתח של הנשרים  
בזרועות ובכתפיים ושחררו.“

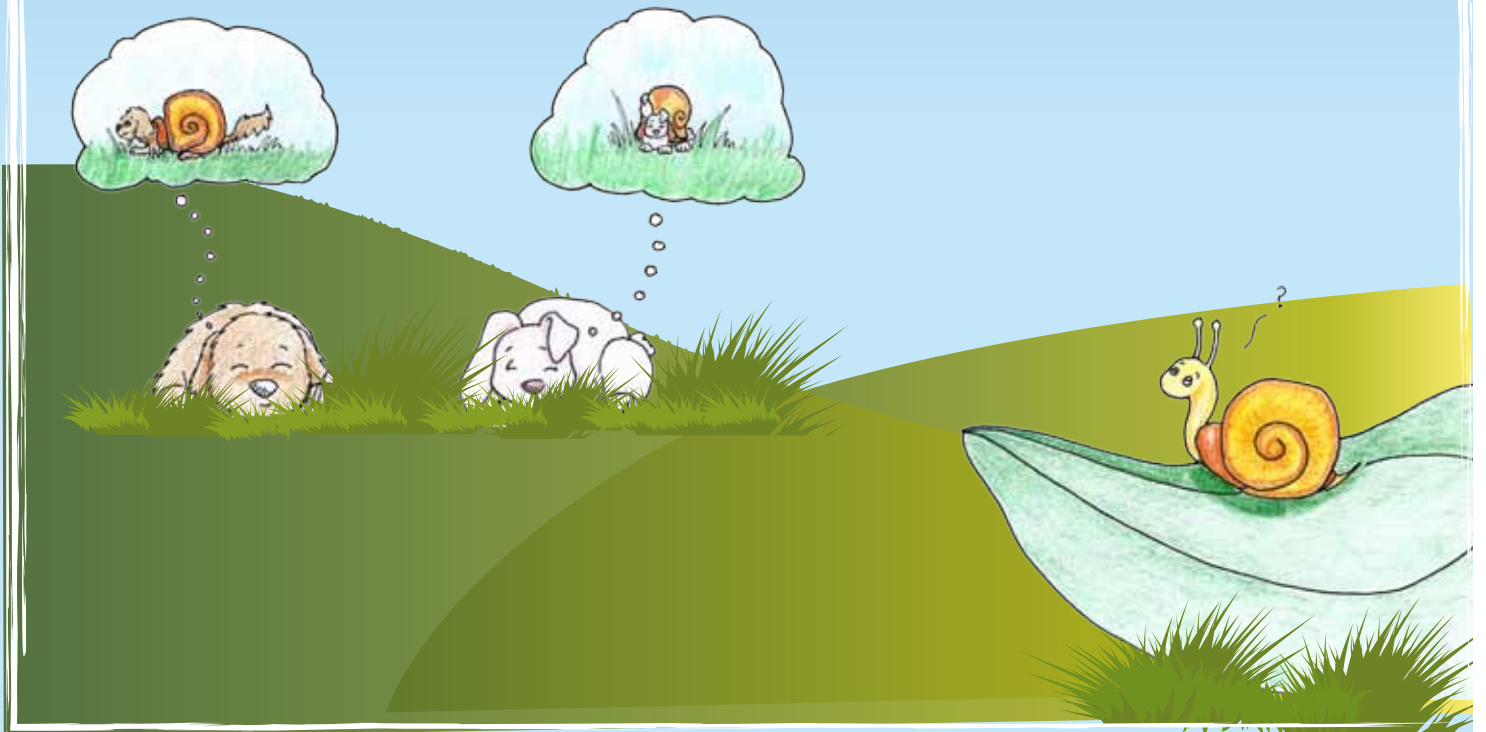
תנו לידים לצנח.  
הרגשה טובה, נכון?



”נהדר! עכשו בואו ננסה תרגיל נוסף.

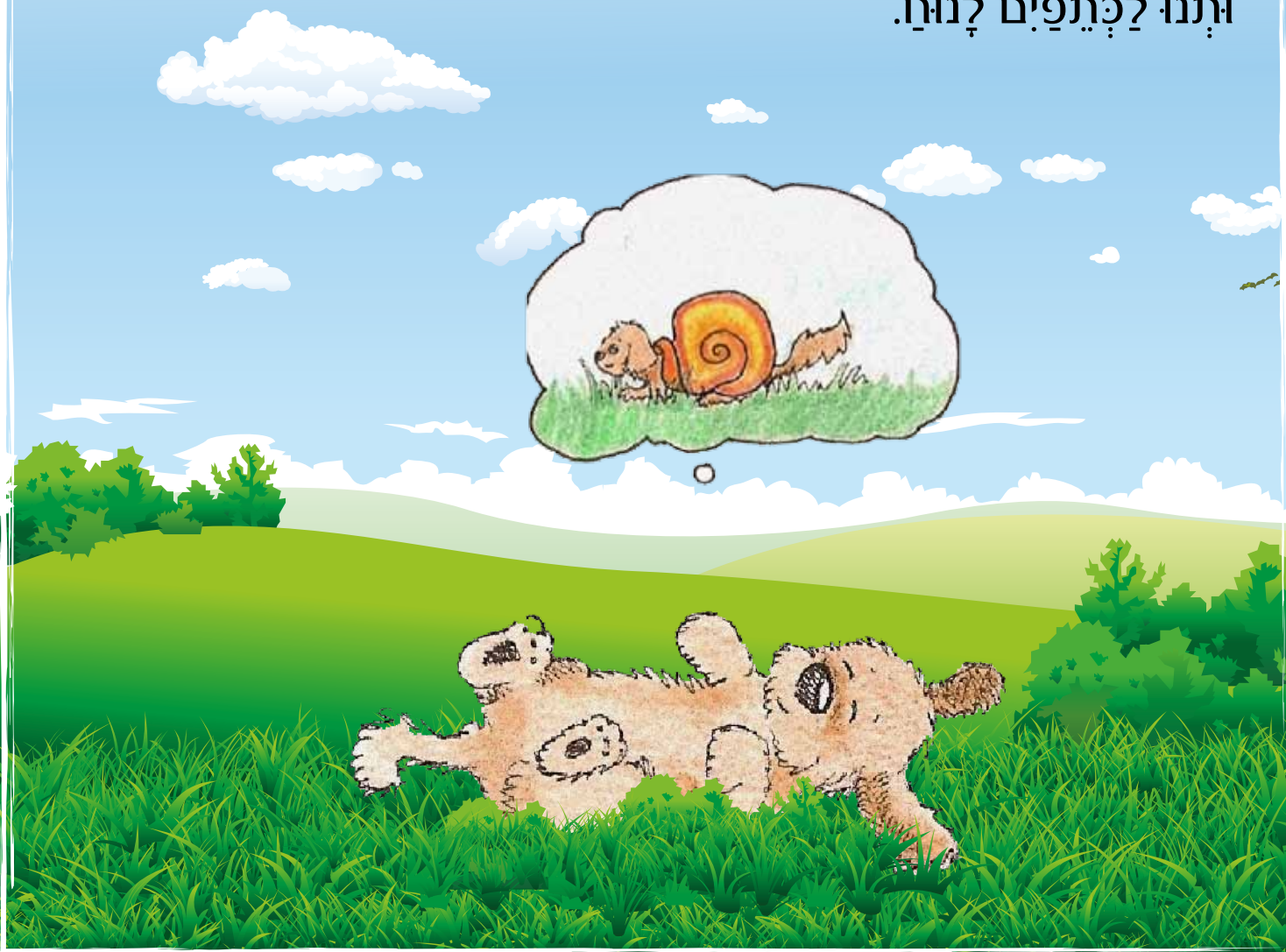
העמידו פנים שאתם חלזון שיושב לו בחוץ ונהנה מהיום.

א-א, לפתע פתאום אתם שומעים אזעקה, והראש חושב שזאת סכנה... התחבאו בתוך הקונכיה! הכניסו את הסנטר, קמרו את הצוואר, קרבו כתפים לאזנים ועגלו את הראש לכוון הכתפים. החזיקו חזק חזק.



”או-או, הזָהָרוּ, הַאֲזַעְקָה שׁוֹב הַפְּעֵלָה! הַפְּנֹסוּ לַקּוֹנְכִיָּה, כְּתִפִּים הֵרֵם  
לְאֲזָנִים וְלְרֹאשׁ. הַחֲזִיקוּ חֲזָק...”

”מִצֵּן, אַתֶּם יְכוּלִים לְהִרְגֵעַ. הוֹצִיאוּ אֶת הָרֹאשׁ הַחוּצָה  
וּתְנוּ לְכְתִפִּים לְנוּחַ.”



”וְעָכְשׁוּ לַתְּרַגִּיל הָאֲחֵרוֹן. דְּמִיְנוּ שְׂאֵתָם עוֹמְדִים יַחֲפִים בְּשָׂדֵה נֶשֶׁל  
תּוֹתִים אֲדָמִים. מַעֲכוּ בְכַפּוֹת הַרְגְלִים אֶת הַתּוֹתִים, הַרְגִישׁוּ אֶת  
הָעֵסִיס בֵּין הָאֲצְבָּעוֹת, תְּנוּ לְכַפּוֹת הַרְגְלִים לְהַרְגִישׁ אֶת הָאֲדָמָה,  
דָּרְכוּ עוֹד בְּחֻזְקָה.



”עָכְשׁוּ הַרְגִיעוּ אֶת הַרְגְלִים, תְּנוּ לְאֲצְבָּעוֹת לְנוּחַ  
וְשִׂמוּ יָד בְּכַף וְרַגּוּעָה וְרַגּוּעָה הַתְּחוּשָׁה

”אַתֶּם יְכוּלִים לְפַקֵּחַ עֵינַיִם לְאַט.”

”זֶה נָעִים וּמְדַגֵּג, ” אָמַר בִּילִי.  
”זֶה גוֹרֵם לִי לְהִרְגִישׁ רְגוּעָה בְּכָל הַגּוֹף, ” אָמְרָה דִין-דִין.

הַיְנָשׁוּף חִיָּךְ וְאָמַר: ”עֲשִׂיתֶם עֲבוּדָה מְמַשׁ נְהַדְרָתִי!  
זְכְרוּ שְׁלִפְעָמִים עֲלֵיכֶם לְכוּץ אֶת הַגּוֹף לְפָנַי שְׁתֹּכְלוּ לְהִרְגִישׁ  
רְגוּעִים. אִם תִּתְאַמְנוּ לְפָנַי שְׁאַתֶּם הוֹלְכִים לִישׁוֹן, זֶה יַעֲזֹר כְּנִשְׁתְּהִיוּ  
מְפֻחָדִים בְּאַמֶּת.”



”אָדוֹן יִנְשׁוּף, אַתָּה כָּל כָּף חֶכֶם,  
אוּלַי אַתָּה יְכוּל לְהִיּוֹת גְּבוּר-עַל?” שָׂאל בִּילִי.

”אָנִי מְצַטְעֵר, בִּילִי, אָבֵל אָנִי לֹא יְכוּל לַעֲזֹב אֶת הַיַּעַר. הַכּוֹחַ הַמְּיֻחָד  
שְׁלִי הוּא הַיְכָלֶת שְׁלִי לְלַמֵּד אֶתְכֶם דְּבָרִים חֲדָשִׁים. אוּלַי תּוּכַל  
לְמַצֵּא גְבוּר-עַל אִם תִּמְשִׁיךְ לְחַפְשׁ,” עָנָה הַיִּנְשׁוּף.





בִּילִי וְדִין-דִּין הוֹדוּ לַיְנוֹשׁוּף וְהַמְשִׁיכּוֹ בַּמָּסַע.  
בִּילִי הֶרְגִישׁ רְגוּעַ יוֹתֵר אַחֲרֵי הַתְּרַגְּלִים שֶׁעָשָׂה עִם הַיְנוֹשׁוּף, וְהוּא  
הִתְחִיל לָשִׁים לֵב לַפְּרָחִים הַיְפִיִּים מִסָּבִיב, לָעֲצִים שֶׁבִיעֵר וְאָפְלוּ  
לְקַרֵּן שֶׁמֶשׁ מְאִירָה - הֵי, מַה זֶה?  
לְפִתַע בִּילִי הִבְחִין בַּגְּבֻרַת פְּרָפֵר יוֹשֶׁבֶת עַל פְּרָח.



גִּבְרַת פֶּרֶר פְּרָשָׁה אֶת כְּנָפֶיהָ הַגְּדוֹלוֹת הַצְּבֻעוֹנִיּוֹת, וְכָל הַצְּבָעִים  
נָגְלוּ לָעֵין כְּמוֹ קִשְׁת בְּעָנָן.

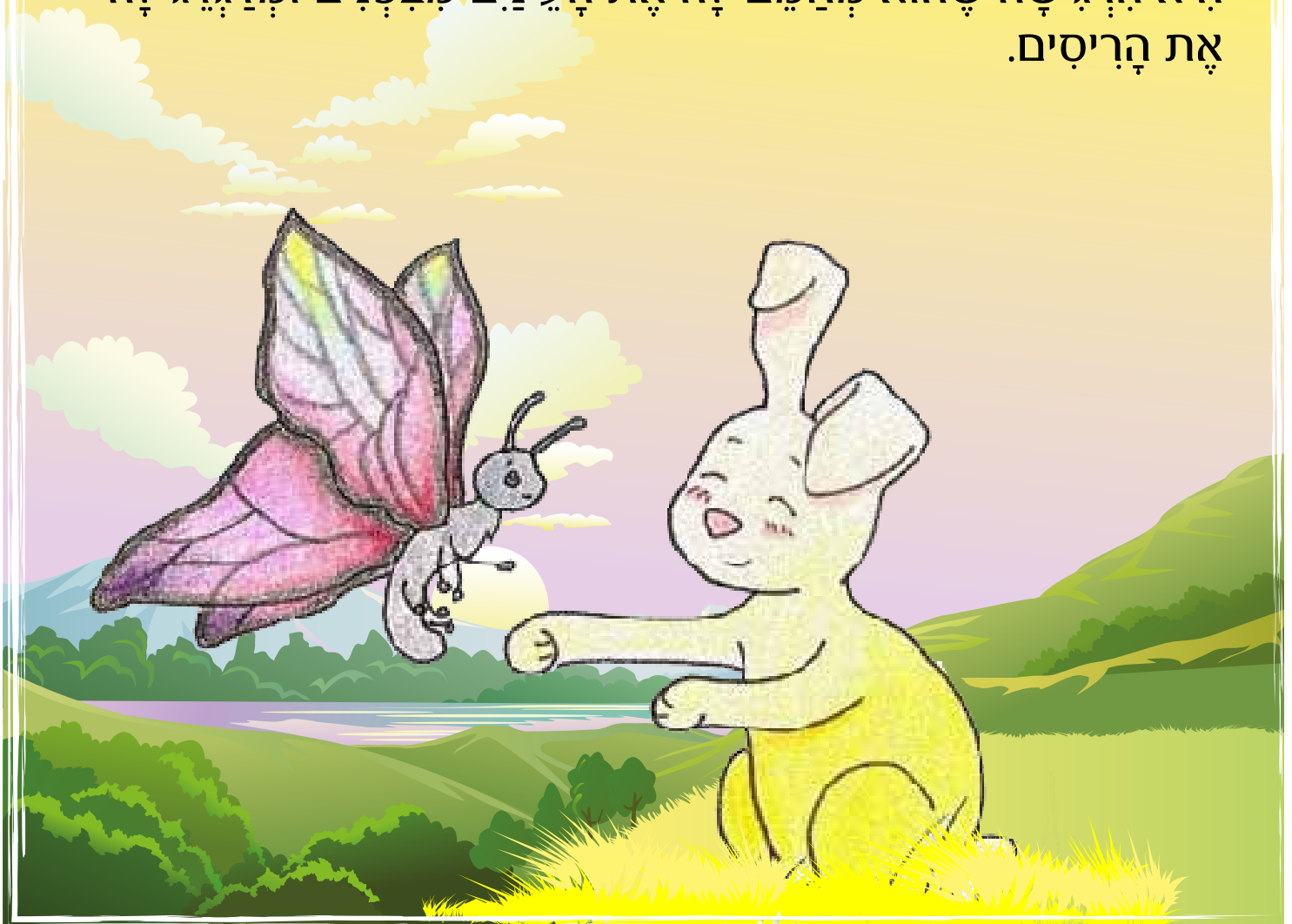
בִּילֵי נֶגַע בַּצְּבֵע הִכָּתֵם הוּא הָרְגִישׁ אִיךָ הַצְּבֵע הִכָּתֵם מִמֶּלֶא אֹתוֹ  
מִבְּפָנָיִם בְּמִין תְּחוּשָׁה חֲמִימָה וְנֹעִימָה. הַצְּבֵע הִכָּתֵם וְנִכְנַס דְּרָךְ  
אֶצְבָּעוֹת הָרַגְלִים, זָרָם לְתוֹךְ הָרַגְלִים, חֲמָם לוֹ אֶת הַבֶּטֶן וְהִתְפַּשֵּׁט  
לְיָדַיִם וְלְאֶצְבָּעוֹת.

הַצְּבֵע הִכָּתֵם הִגִּיעַ לְפָנָיִם  
וְגָרָם לְבִילֵי לְחִיךְ.



דִּין-דִּין שָׁמָּה לֵב נִשְׁהַצְבֵּעַ הַצָּהָב מְעוֹרָר בָּהּ תְּחוּשָׁה נֶשֶׁל דְּגִדּוּג.  
הַצָּהָב דְּגִדּוּג לָהּ אֶת כַּפּוֹת הַרְגָלִים, עָלָה עַד לַבֶּטֶן וְגָרַם לָהּ לְצַחֵק.

הַצָּהָב עָבַר לַיָּדִים וּמִנְשָׁם לַפְּנִים.  
הִיא הִרְגִּישָׁה שֶׁהוּא מְחַמֵּם לָהּ אֶת הָעֵינַיִם מִבְּפְנִים וּמִדְּגִדּוּג לָהּ  
אֶת הָרִיסִים.



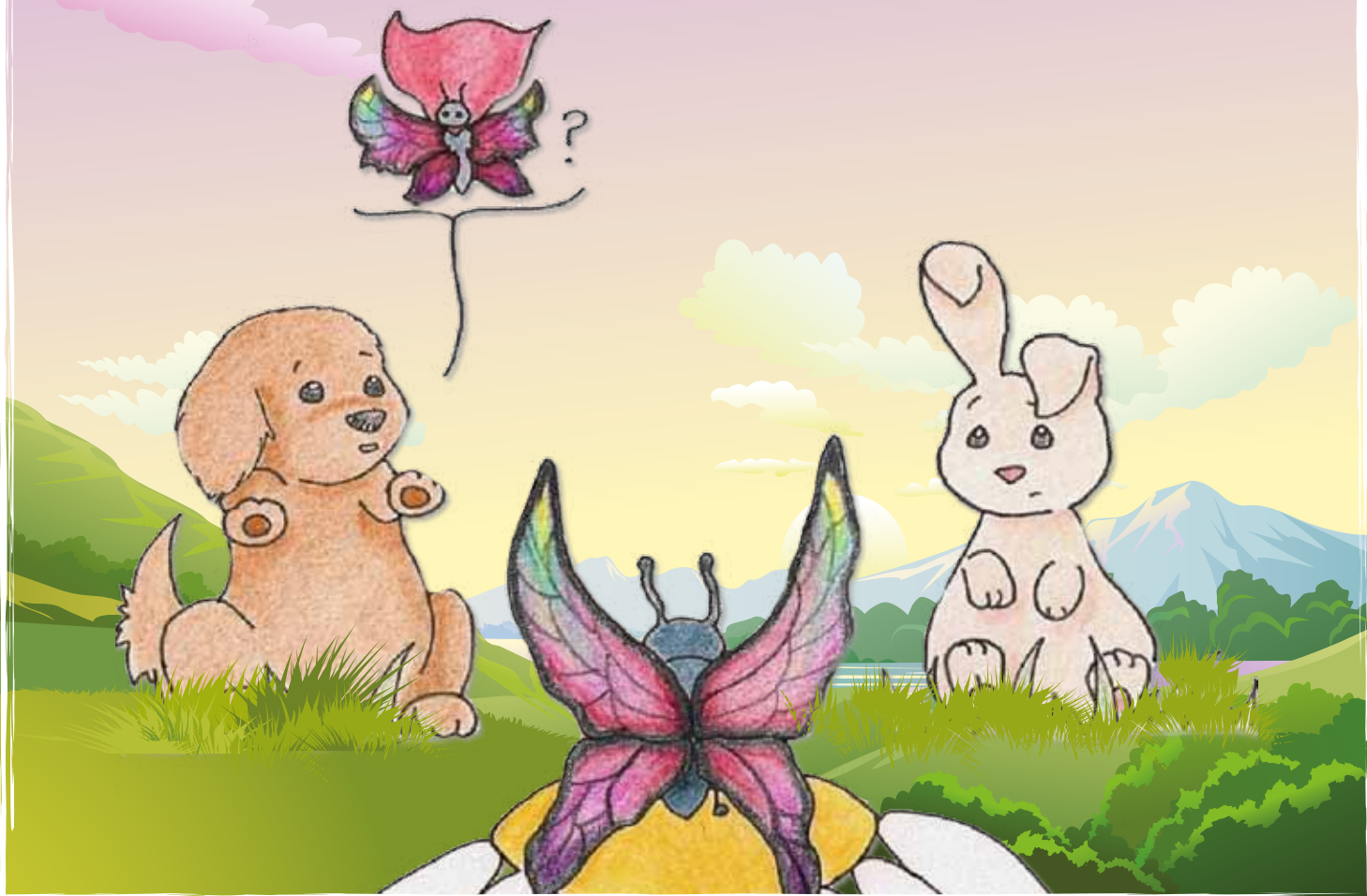
הַצִּבֵּעַ הַכָּחַל יֵצֵר תְּחוּשָׁה שֶׁל רוּחַ קִיץ וְנְעִימָה.  
הוּא נָשֵׁב לָהֶם בְּאֲזֵנִים.  
הֵם שְׂאֵפוּ אוֹתוֹ עִמָּק לְאֶרֶץ, וְכִמוֹ נִהָר הוּא זָרֵם לְתוֹךְ הַבְּטָן.

הַכָּחַל שָׁהָה בַּבְּטָן  
כַּמָּה שְׁנִיזוֹת וְהַעֲנִיק  
לַבְּטָן תְּחוּשָׁה  
חֲמָה וּמְלָאָה. הַכָּחַל  
הַמְּשִׁיף לְרֹדֵת  
לְמִטָּה, לְרַגְלִים  
וְלַכְּפוֹת, וְלַבְּסוֹף הַגִּיעַ  
לְאַצְבָּעוֹת.



”גִּבּוֹרֵת פִּרְפֹּר, הַצְּבָעִים נִשְׁלָךְ מִרְגִיעִים אֶת כָּלָם, וְאֵת אֶפְלוֹ יְכוּלָה  
לְעוֹף... אוֹלֵי תִסְכִּימִי לְהִיּוֹת גִּבּוֹרֵת-עַל?”  
”אֲנִי מְצַטְעָרָת, אֲמָרָה הַגִּבּוֹרֵת, ”אֲבָל אֲנִי לֹא יְכוּלָה לְהִיּוֹת גִּבּוֹרֵת-  
עַל.

אֲנִי צְרִיכָה לְהִיּוֹת לֵיד הַפְּרָחִים שְׁלִי.” ”אִם תִּחְשְׁבוּ עַל הַצְּבָעִים  
שְׁלִי כְּנִשְׂאֵתֶם מִפְחָדִים, תּוּכְלוּ לְהִיּוֹת יוֹתֵר רְגוּעִים.”



בִּילֵי וְדִין-דִּין הַמְּשִׁיכוֹ לְלֶכֶת וְהַגִּיעוּ לַנָּהָר.  
שָׁם יֵם פָּגְשׁוּ בְּדָג קֶצֶת מוֹזָר.



אָב־נֶפֶחַ, הַדָּג, שְׁלֵא הַכִּיר אֶת שְׁנֵי הַחֲבֵרִים,  
נִבְהַל וְהִתְנַפֵּחַ כְּמוֹ בָּלוֹן לְמַמְדִים עֲצוּמִים.

”אִיזוֹ חִיָּה מְדֻלֵּקָה! אוֹלֵי הוּא יְכוּל לְהִיּוֹת גְּבוּר-הָעֵל שְׁלֵנוּ,” חָשְׁבוּ  
בִּילֵי וְדִין-דִּין.



”אַל תִּפְחַד מֵאַתְנוּ, אָמְרָה דִין-דִין. אֲנִי חֲנוּ רֹצִים שְׂתֵהֶיָה  
גְבוּר-הָעֵל שְׁלֹנוּ.”

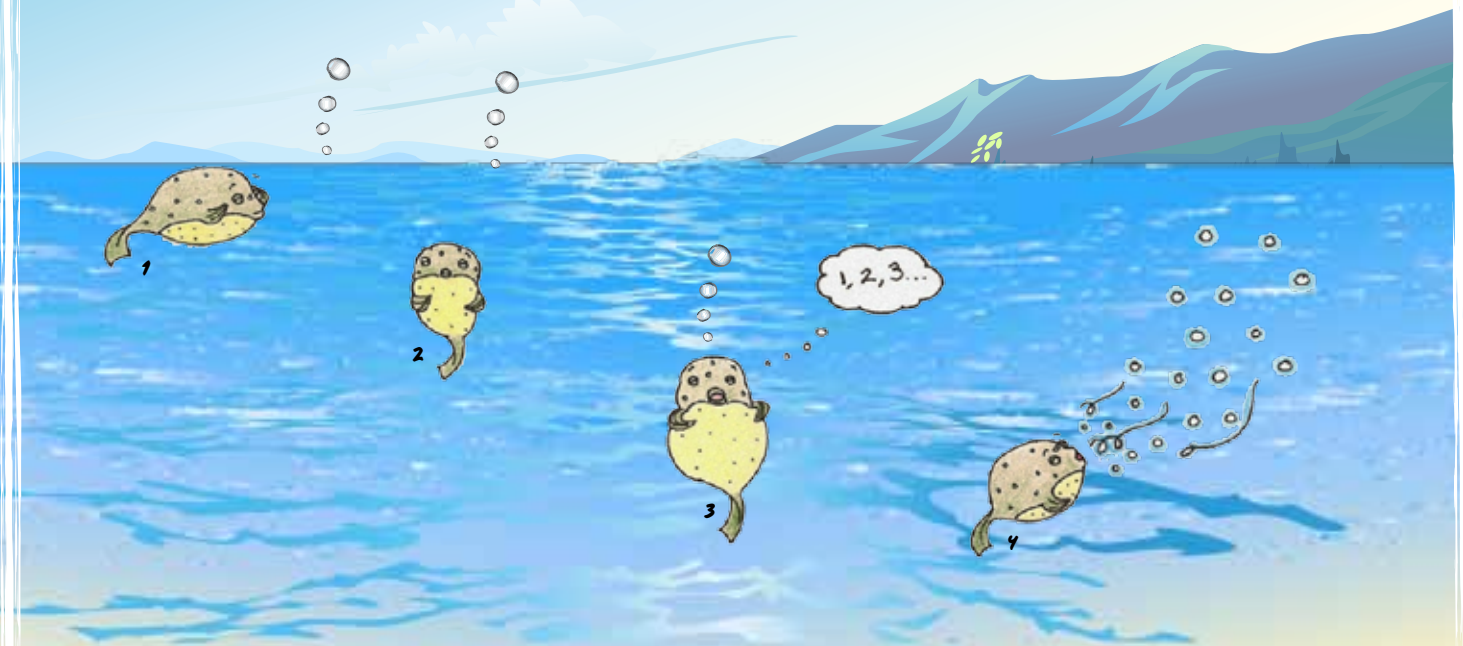
”גְבוּר-עַל? אֲנִי?” אָמַר אֲבוּ-וּנְפֹחָא בַּתְדֵהֶמָּה. ”וְהִרִי אֲנִי לֹא יִכּוֹל  
לְעֹזֵב אֶת הַנְּהָר!”

”אַז אֲוִלִי, בְּבִקְשָׁה, תּוּכַל לְלַמֵּד גַּם אֹתְנוּ לְהִתְנַפֵּחַ,  
דִין-דִין בְּקִשָּׁה.”





”זה ממש קל. תעשו כמוני: קודם הניחו ידים על הבטן.  
 עכשו קחו נשימה עמוקה דרך האף והרגישו איך האויר נכנס  
 לבטן וממלא אותה.  
 הבטן נעשית גדולה יותר ויותר, ממש כמו בלון מנופח.”



”עכשו שחררו את האויר לאט דרך הפה.  
 שימו לב: האויר בורח מהבלון, והבטן שלכם נעשית קטנטנה.  
 אתם יכולים לחזור על התרגיל עוד כמה פעמים עד שתרגישו  
 יותר רגועים.”

אבו-נפחא המשיך להסביר: "כְּשֶׁאֲנִי רָגוּעַ אֲנִי יְכוּל לְחַשֵּׁב יוֹתֵר  
טוֹב וּלְפָרֵשׁ תְּחוּשׁוֹת וְרָגְשׁוֹת.  
אֲנִי שָׂם לֵב לְסִבִּיבָה וְיודֵעַ לְהַחֲלִיט מָה נֶחְשָׁב לְסִכּוּנָה."



הַלִּילָה יָרַד, וּבִילֵי וָדִין-דִּין הִחְלִיטוּ לַחְזֹר הַבֵּיתָה. "אֲנִי מְצַטְעָרָת  
שֶׁלֹּא מְצָאנוּ גְבוּר-עַל," אָמְרָה דִּין-דִּין, "אֲבָל מְרַגֵּיעַ לַדַּעַת שֶׁאֲנִי  
לֹא הֵיחִידָה שְׂמֻפְחָדָת."

בִּילֵי הַסִּפִּים וְאָמַר:  
"כִּיף לִי נְשִׂישׁ לִי חֲבֵרָה שֶׁאֲנִי יָכוֹל  
לְדַבֵּר אִתָּה עַל הַפְּחָדִים שְׁלִי."



אָמָא שֶׁל בִּילִי חִכְתָּהּ לוֹ וְחִבְקָהּ אוֹתוֹ חֲזָק חֲזָק כְּשֶׁנִּכְנָס הַבַּיְתָה.

הִיא הִבְחִינָה שֶׁהוּא עָצוּב.  
"בִּילִי, מָה קָרָה?" שְׁאַלָה בְּדֹאגָה.

"אֲנִי עָצוּב  
כִּי לֹא הִצְלַחְתִּי לְמַצֵּא גְבוּר-עַל  
שֶׁיִצִּיל אוֹתָנוּ מֵאֲנָשִׁים רָעִים,  
בִּילִי עֲנֵה.



בִּילִי סִפֵּר לְאִמָּא שְׁלוֹ שֶׁהוּא פֶּחַד כְּשֶׁהָיָה בַּיֶּעַר,  
אָבֵל דִּין דִּין לְמַדָּה אוֹתוֹ שֶׁאֵם הוּא סוֹפֵר דְּבָרִים שֶׁהוּא יְכוּל לְרַאוֹת,  
לְשִׁמְעַ, לְהָרִיחַ, לְהִרְגִישׁ וְלַחוּשׁ, הוּא מְפַסֵּיק לְחַשֵּׁב עַל הַפֶּחַד.



הוּא גַם סִפֵּר לָהּ עַל הַפְּגִישָׁה  
עִם הַיְּנִשׁוּף, שֶׁלֵּמַד אוֹתָם עַל  
הָאֲזַעְקָה שֶׁבְּרָאשׁ וְאִךְ לְהִרְפוֹת  
אֶת הַשְּׂרִירִים כְּדִי שֶׁלֹּא יִכָּאֲבוּ.

בילי ספר לאמא שלו על הפגישה עם גברת פרפר  
על הצבעים שלה ועל אבו-נפחא הדג, שלמד אותם להתרכז  
בנשימות עמוקות כדי לחשב יותר טוב.

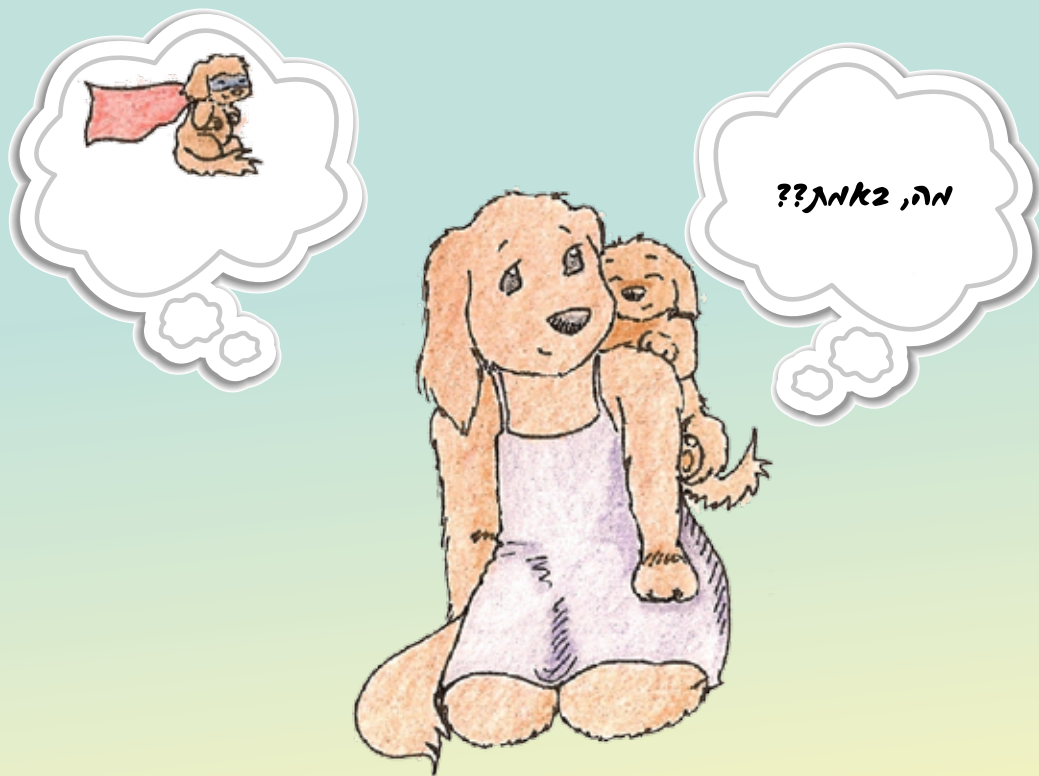
כבר כשספר לאמו על כל ההרפתקאות שעבר, התחיל בילי  
להרגיש טוב יותר.

הוא שם לב שהנשרים שלו כבר לא מתוחים, שהנשימה שלו  
אטית, ושהוא נמצא במקום בטוח עם אמא.



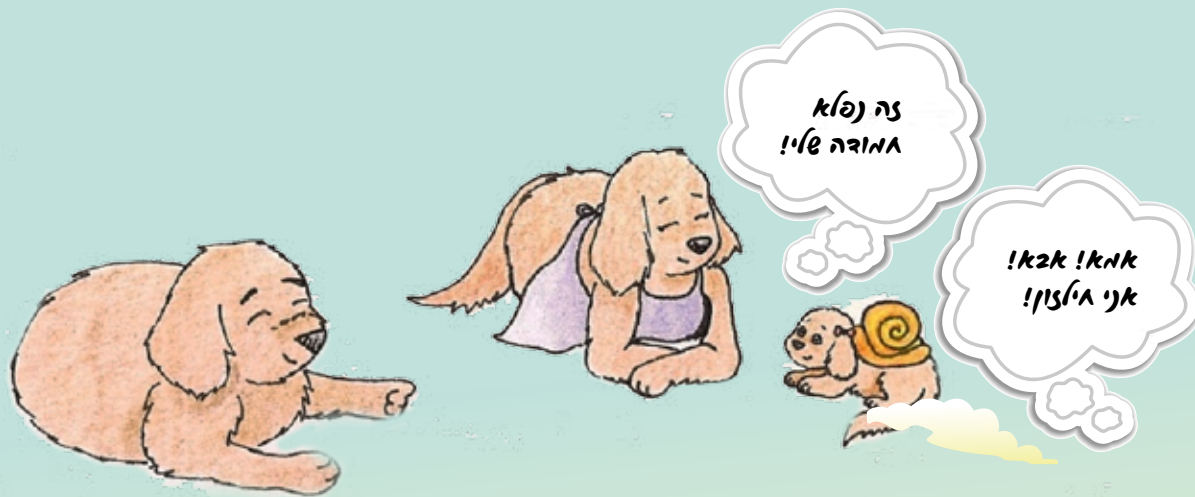
בילי הרגיש שהוא  
כבר לא מפחד!!

אָמאָ שְׁלוֹ חֵיכָה אֵלָיו וְאָמְרָה: "הוּ, בִילִי, אַתָּה גְבוּר-הָעֵל שְׁלִי!  
בְּזִמָּן שֶׁדַּבַּרְתָּ רְאִיתִי עַד כִּמָּה אָנִי מְתוּחָה וּמְפֹחָדָת.  
לֹא שִׁמְתִי לֵב בַּתְּקוּפָה הָאֲחֵרוֹנָה לְתַחוּשׁוֹת שְׁלִי אוֹ שְׁלָךְ."



"עֲכָשׁוּ, אַחֲרַי שְׁלִמְדָתְ אוֹתִי אִיךָ לְהִרְגֵעַ, אָנִי יְכוּלָה לְהִתְרַפֵּז  
וּלְקַבֵּל הַחֲלָטוֹת שֶׁיַּעֲזְרוּ גַם לִי וְגַם לָךְ."

בילי למד את כל המשפחה את התרגילים החדשים שהוא  
למד במסע. הוא הרגיש גאון ושמחה. ככל שהוא התאמן וחדר  
על התרגילים, כך הוא הרגיש חזק יותר.



בילי שמח שהוא יכול לבלות עם המשפחה ולמצא רגעים של  
שלוה בסביבה שלפעמים קצת מפחידה.



## איך להשתמש בספר



הפחדים שבילי ודין-דין חווים שכיחים אצל ילדים החווים התקפות טרור ומלחמה. לכן ילדכם יזדהה עם הסיפור ויוכל לקשר אותו לתחושותיו. לפני שאתם מתחילים לקרוא את הסיפור עם ילדכם (או אחרי כמה עמודים שהקראתם להם), שאלו אותו מה הוא יודע על טרור. נסו לעורר דיון בנושא ושאלו אותו על הפחדים שלו.

### עמוד 13

פעילות של תיוג רגשות וזיהוי המקומות שבהם הם מורגשים בגוף. בקשו מילדכם לבחור צבע שונה לכל רגש ולסמן בתוך הציור את האזור שבו הוא חש אותו. הרעיון העומד מאחורי הפעילות הזאת הוא לעזור לילדים להבין את הקשר בין רגשות ובין הביטוי שלהם בגוף, כלומר לעזור בתהליך הוויסות הרגשי על ידי ויסות גופני. תוכלו לבקש מילדים לצייר ציור שמתאר כיצד הוא מרגיש כשהוא שמח, עצוב, כועס או מופתע. ציירו גם אתם ציור שמתאר כיצד אתם חווים את אותו הרגש. הסבירו לו שאנשים שונים מבטאים רגשות וחווים רגשות בצורה שונה מעט זה מזה. אם ילדכם אוהב לשחק ב"נדמה לי", תוכלו להציג רגשות שונים, וכל אחד יצטרך לנחש בתורו את הרגש המוצג.

### עמוד 14

מציע הזדמנות נהדרת לדבר עם ילדכם על פחדים. הדגישו בפניו שכולם מפחדים, ממש כמו בילי ודין-דין, ושזה בסדר לפחד. הכינו רשימה של כל הפחדים של ילדכם ודברו עליהם אחד-אחד (אם ילדכם לא אוהב לדבר על פחדים, בחרו אחד או שניים שנראים לכם חשובים במיוחד, נסו לחשוב על מקרה שבו גם אתם פחדתם ושתפו אותו באופן שבו הצלחתם להתגבר על הפחד). אם אתם מרגישים יצירתיים, הכינו עם ילדכם "קופסת הרגעה". קחו קופסת נעליים ישנה ועזרו לילדכם לקשט אותה. שימו בקופסה דברים שונים שיכולים לעזור להרגיע אותו, למשל דיסק עם מוזיקה נעימה, נוצה, בובה אוהבה, כדור לחץ, חוברת צביעה וטושים וכמובן - את הספר הזה.

### עמוד 18

כולל פעילות לפיתוח מודעות וקשב. היא תעזור לילדכם לפתח מודעות לסביבה ול"כאן ועכשיו",

ולהסיח את הדעת מהפחד. חזרו על התרגיל עם ילדכם כמה פעמים במקומות ובזמנים שונים.

### עמוד 31

מובא דיון על גירויים. בדומה לפחדים, לילדים יכולים להיות מאזכרי טראומה שונים, שיגרמו להם להגיב בצורה מסוימת ושיכולים להפעיל אצלם את "האזעקה". הכינו עם ילדכם מד-לחץ וכתבו או ציירו בראש הדף מה הכי מעורר אותו להגיב. בתחתית הדף כתבו או ציירו מה עוזר לו להירגע. דברו על ההתנהגות השונה שלו בתגובה על גירויים שונים.

### עמודים 29-32

הם דוגמה לתרגיל להרפיית שרירים. ודאו שילדכם יושב נוח, הרגליים על הרצפה, הידיים משוחררות והעיניים עצומות. קראו את ההוראות של הינשוף עם ילדיכם. הן יעזרו לשחרר מתח שרירים שנגרם על ידי לחץ. דברו עם ילדכם על ההבדל בתחושות הגוף כשהשרירים מתוחים ומשוחררים.



### עמודים 33-38

כוללים תרגיל בדמיון מודרך. ילדכם ילמד כיצד להתרכז בדבר אחד בלבד (צבעים) ועל ידי כך יסיח את הדעת מהלחץ ומהחרדה. תוכלו להציע לו להתרכז ולתאר דברים בסביבתו הקרובה, למשל פרח, תמונה, ריהוט או חדר. לחלופין, תוכלו לבקש ממנו לעצום עיניים ולחשוב על המקום שהוא הכי אוהב. בקשו שיתאר את המקום, את ההרגשה להיות בו, את הריח של המקום, את מה שהוא מבחינים שנמצא על ידם, את מזג האוויר שם ומה הוא עושה.



### עמוד 49

הוא תרגיל בנשימה עמוקה (סרעפתית). בקשו מילדכם להניח ידיים על הבטן בזמן התרגיל והסבו את תשומת הלב לתנועת היד העולה ויורדת בזמן שאיפה ונשיפה, כשהבטן מתרחבת ומתכווצת. תוכלו להציע לילד לשכב על הגב ולשים פיסת נייר או בובה על הבטן ולהבחין כיצד החפץ עולה ויורד עם

תנועות הבטן. תרגיל נוסף בנשימה עמוקה הוא לדמיין שילדכם הוא בלון ואתם נושפים אוויר לתוכו כדי שיתנפח. הסבירו לו שבכל פעם שאתם נושפים אוויר ל"בלון", הבטן נעשית גדולה ורחבה יותר. אחר כך אמרו לו שאתם מוציאים אוויר מהבלון, ובקשו מהילד שיוציא גם הוא את האוויר מהבטן לאט-לאט.

### אל תשכחו...

הספר נועד לעזור לילדים צעירים בני 4-7. התאימו את הספר לצרכים של הילד שלכם. אתם לא חייבים להקריא את כל הסיפור בישיבה אחת; ילדים צעירים יותר יזדקקו להפסקות רבות יותר בין החלקים השונים של הסיפור, כיוון שקשה להם יותר להתרכז במשך פרקי זמן ארוכים.

ילדכם אולי לא מכיר את האזעקה שמתלווה לפעמים לאירועי טרור. במקרה כזה תוכלו לחקור עמו קולות אחרים שהוא מקשר לטרור או לפחד. תנו לו דוגמאות שסביר שיכיר, כמו סירנה של אמבולנס.

הספר מכיל הפעלות טיפוליות שונות. תנו לילדכם להדריך אתכם ולבחור את הפעילויות שהוא מעוניין לעשות. תוכלו לחזור על ההפעלות אין-ספור פעמים במצבים שונים. ככל שילדכם יתאמן יותר על ויסות רגשי וגופני במצב רגיעה, יהיה יותר קל לפעול בצורה דומה במצבי חרדה.

בקשו מילדכם ללמד את שאר בני המשפחה תרגילים שונים מתוך הספר, כפי שבילי עשה. הלימוד יקדם תחושת גאווה ומסוגלות עצמית, שיתוף משפחתי ותחושת "יחד".

ולסיום, הכי חשוב, דברו עם ילדכם!!! נסו ללמוד ככל האפשר על עולמו הפנימי, על פחדיו, על דאגותיו ועל תחושותיו. הזכירו לו שיש בתוכו גיבור-על.



