

# תמר ואיתמר במחבואים עם הקורונה



מאירים את החיים  
**אספקלריה**

מרכז למודעות, צמיחה ופסיכותרפיה אינטגרטיבית

# תמר ואיתמר במחבואים עם הקורונה



**מאת:**

**שרה כהן  
רבקה לנגלב  
שולמית בורשטיין**

**איור:**

**שרה פרזילין**

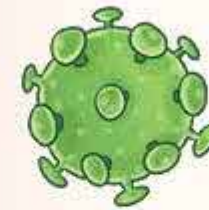
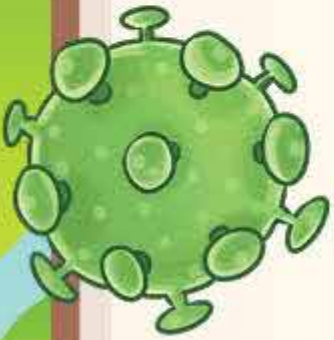
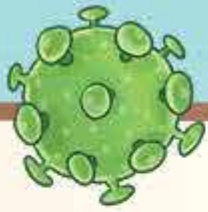
איור - 050-4133331 אילוסטרציה  
4133331@gmail.com

**עיצוב גרפי:**

**מ בית למתג**

**m0527683029@gmail.com**

# תמר ואיתמר במחבואים עם הקורונה



“מה? שאל איתמר בבהלה  
“אין לימודים? בבית נשארים?”  
“איזה כיף” תמר צהלה  
“אין שיעורי ביתו חופש עם ההורים!”

“הקשיבו ילדים” אמרה אמא במתינות;  
“זירוס הקורונה הגיע לארצנו היקרה  
ולכן כולנו צריכים להיזהר ברצינות  
כדי למגר אותו במהרה!!!”

*אמרים - שימו לב לשונות, יש ילדים שמראים  
בהלה, ויש שמראים צהלה.  
שאלו: איך אתם מרגישים? תנו לילדים לשתף.*



“אז מה נעשה?” שואל איתמר  
 “איך נלחם בו?” שאלה תמר  
 “להישאר בבית” - אמרה אמא בהשלמה  
 “ולא לצאת לאף מקום, עד להחלמה!!”

“זאם מישהו יוצא לקניות דחופות  
 או אפילו רק לקנות תרופות  
 יש לשמור מאנשים מרחק נכון  
 ואח”כ שוטפים ידיים היטב בסבון”

אמא נגשה עם הילדים לכיור  
 ותרגלה איתם למרוח סבון על העור  
 ובמים זורמים נעימים מאד  
 לשטוף היטב בין האצבעות

*למנוח* - נתייחס לחלק הנעים והלא נעים בכל שאלה, תרגלו  
 עם הילדים את מה שצריך לעשות זה מרגיע אותם.  
 שאלו: איך זה להיות בבית סגור? על מה אנחנו מוותרים?  
 למה באמת מוכרחים להיות בבית ולא לצאת?





Safa



איתמר שוכב ער  
מחשבות חולפות ולבו סוער  
הוא שמע דיבורים מבהילים  
על המון נדבקים וחולים

ומה יהיה עם סבתא? ומי יביא לה מאכלים?  
ומה יהיה בליל הסדר וכל האורחים?  
פתאום הוא מרגיש אבן גדולה  
שיושבת על הלב ויוצרת בחילה

*למרים* - דברו על הרגש, חיצו על דבריו, הבינו,  
היו עם הילד ואשרו: "זה מאד לא נעים כאלו מחשבות"  
שאלו: איזה מחשבות יש לכם? ממה אתם פוחדים?





למחרת בבוקר:  
תמר אכלה ארוחת בוקר בתיאבון  
ושאלה את אמא שאלות המון  
אבל איתמר שתק ופחד לדבר  
אולי יכעסו ששמע יותר?  
ואולי אם יספר הפחד יתגבר?

מסתובב לו איתמר  
יומם וליל  
בלב שלו מחביא סוד כמוס  
מרגיש בודד מרגיש כעוס.

*למרים* - ניתן לפתח שיח על תגובות שתת  
של אנשים, ילדים, במצבים שונים.  
שאלו: איך אתם מגיבים כשאתם מפחדים?





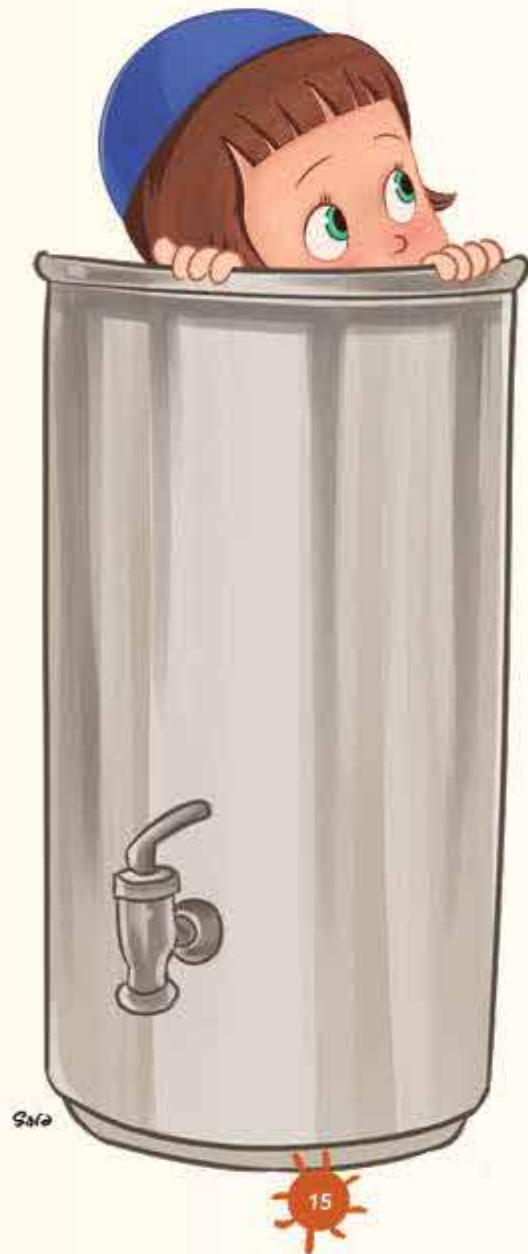
תמר מסדרת את המגירה לתומה,  
 ופתאום היא מבחינה איזו מהומה!  
 מה קרה? מישהו נדבק בקורונה?  
 צרחה מבוהלת נפלטת מגרונה

"איתמר, איתמר נעלם! כך פתאום!  
 אנו מחפשים אותו בכל מקום!  
 הרי מהבית לא יוצאים, והדלת נעולה?  
 וכבר זמן רב שהוא לא נמצא, איזו בהלה!"

איך זה יתכן? לאן נעלם?  
 נצא לחפש אותו, כולם!  
 "אנא ה" תמר מתפללת,  
 "שמור על אחי האהוב,  
 שמהר מהר, בריא ושלם ישוב!"

*אמריק* - בהלה פתאומית יכולה להוביל לסוגי התנהגות לא צפויים.  
 שאלו- מה אתם עושים כאשר אתם נבהלים? קרה לכם פעם  
 בהלה כזו?





בלי הודעה מוקדמת, ראש מציץ במרפסת ,  
 מפוחד מבוהל - כמו יונה שנתפסת,  
 "מדוע נכנסת לדוד?" אמא צעקה  
 "כבר כולנו היינו בכזאת מועקה!"

"שמעתי שאומרים", איתמר התנצל,  
 "שצריך, כך לעשות כדי להנצל,  
 להיכנס להיות ב..בי(דוד),  
 מהר התחבאתי בתוך הדוד".....

"בן חיל" יקירי, מחבקת אמא ומרימה  
 "לא כדאי להאמין לכל שמועה ברמה  
 חשוב לשמוע דברים בעקר מההורים  
 ממקורות אמינים ומוכרים"

*למנוח* - זה קורה הרבה פעמים שאנחנו לא בדיוק מבנים מה  
 קורה, ולא יודעים מה באמת צריך לעשות, או שומעים שמועות.  
 מידע אמין יוצר הרגשת סמכות ובטחון לילדים, יש לשתף ולספר  
 להם מה שאפשר.

שאלו: מה לדעתכם כדאי לעשות אם שמענו משהו לא ברור או  
 משהו שמבהיל אותם?





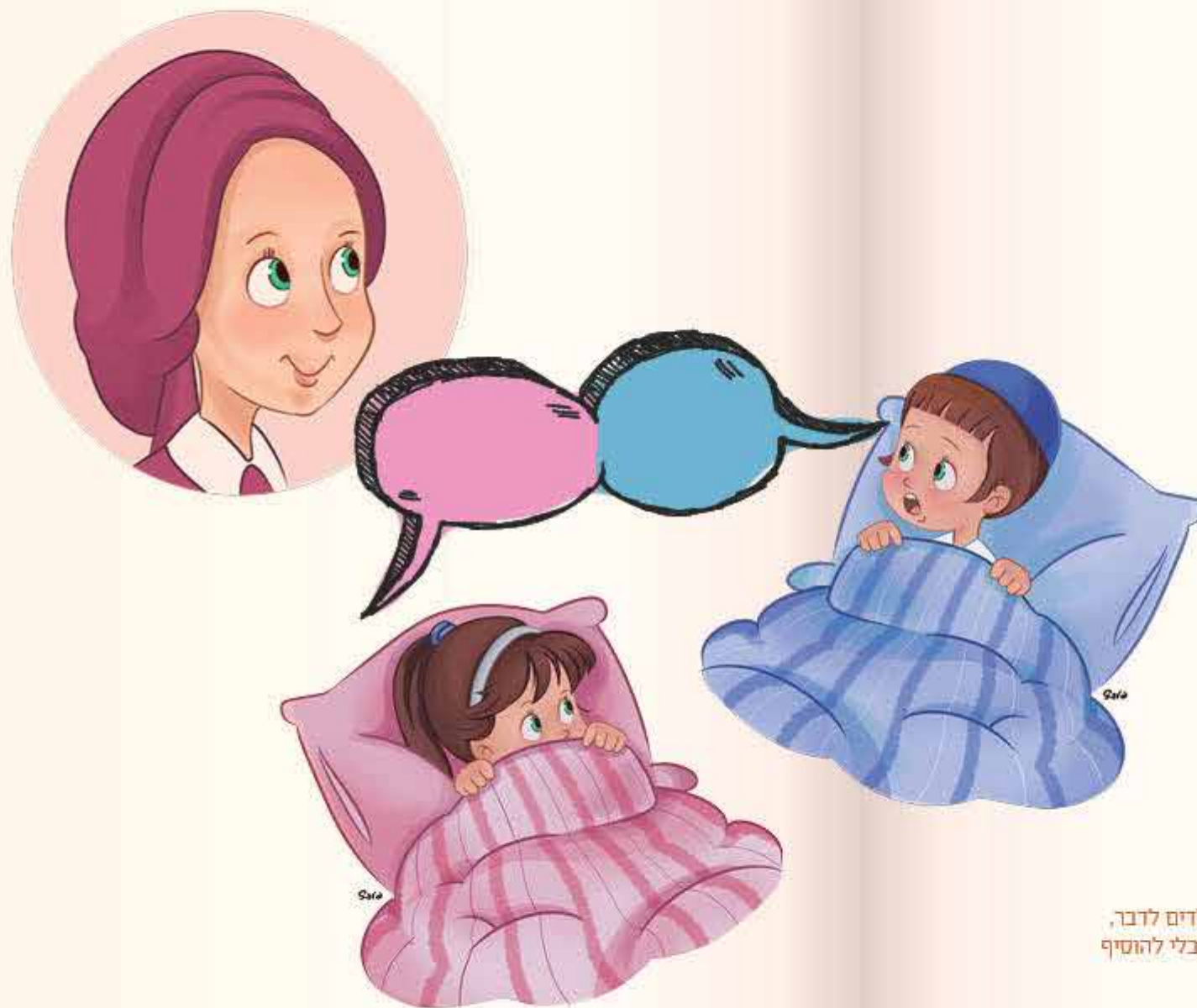
ובלילה שוכבת תמר במיטה,  
מושכת את השמיכה מעל הראש בבעתה  
כל היום לא הרגישה שפחדה  
אבל עכשיו היא מתמלאת בחרדה

איתמר מביט אליה ורואה דמעה.  
"מה גם את מפחדת נורא?"  
"להידבק בוירוס הקורונה?"  
היא בדרך לפה, אוי ה' עזור נאו"

"מה נעשה?" אומר איתמר בדאגה  
"אני כבר כמעט לא נושם מרב חרדה."  
אני מבין שקורה משהו מסוכן  
וזה לא רחוק זה ממש כבר כאן



*למחרת* - בלילה הרבה פעמים מגיעות מחשבות לא טובות, וכל  
הפחדים מציפים, דברו על הפחד, זו הדרך להודיד מעוצמתו  
ועודדו את הילדים לומר שמע ישראל והמפיל חבלי שינה,  
אפילו ללא שם ומלכות  
שאלו: האם גם לכם לפעמים זה קורה? מה אתם אם כן עושים?  
אולי כדאי יותר לשתף?



אמא נכנסה לחדר הילדים  
וראתה שאיתמר ותמר משוחחים  
"כך נכון וראוי לעשות לכל הרגשה  
לדבר עליהם ולעשות איתם 'פגישה'"

"גם את מפחדת, אמא?"  
"כן, גם אני"

"כבני אדם כולנו מרגישים  
רגשות שונים שמחים ועצובים  
ואם נסגור אותם בחדר שבלב  
הם לא יפסיקו לנדנד לנו בכאבו!  
הם יפחידו, יכאיבו, ידאיגו בפנים  
ויפריעו לנו להתנהל בחיים"

*למרות* - כל רגש מדובר, מוריד מעוצמתו, עוזרו את הילדים לדבר,  
שתפו אותם גם ברגשותיכם בזהירות, הקשיבו והכילו מבלי להוסיף  
על דבריהם.



לֵב

וְעַל



“אבל אם נדבר” - אומר איתמר  
 “אז נפחד יותר” - מטיימת תמר  
 “בדיוק להיפך” אמא משתפת  
 ויד חמה על המצח מלטפת  
 “ככל שנספר למי שיודע להקשיב  
 הרגש ירגע ויפסיק להכאיב”

“הרגשות מחפשות מישהו שיכיל  
 ולא יבהל, ירחם או יגביל  
 הן רק צריכות שיקשיבו באמת  
 ואח”כ הן תוכלנה להרגע ולהשכיל”.

“עכשיו כל אחד יספר בפרוטרוט  
 (תנו לילדים את הזמן לספר לכם)

על מה שהרגיש ועל כל מחשבה  
 כדי שבסוף נוכל לשלוט  
 ולהתגבר על תחושה מדאיגה או מכאיבה”.

*למזכיר - המחשבה שאם נדבר על הרגש, הוא יגבר היא טבעית ובאמת הדיבור יכול להגביר תגובות כמו בכי וכד', כי אכן אתנו נוגעים ברגש. אך זו הדרך היחידה לעבד אותו. זה הזמן לחבק ולעודד, תוך כדי נתינת מקום לדיבור. שימו לב שיכולים להרגיש רגשות אמביוולנטיים (סותרים) בבת אחת זה טבעי ולפעמים מבלבל אך כשמודעים לכך מבינים שזה טבעי.*





תמר התחילה ושיתפה ראשונה  
"אני כאילו משחקת מחבואים עם ה"קורונה"  
היא מתחבאת - ואז אני שוכחת ושמחה בחופשה  
או שאני מתחבאת מפניה - פוחדת ובהרגשה קשה"

"זה טבעי לחלוטין" הרגיעה אמא בביטחה  
"אנו יכולים להרגיש פחד וגם שמחה,  
הכי חשוב זה לא להתחבא אלא לגלות את הקלפים  
ואת כל הרגשות שבמשחק שותפים!!"

אמא הטובה ישבה ועוד הקשיבה  
חיבוק חם לכל אחד הביאה  
תמר ואיתמר הרגישו אהובים  
וגם... יותר רגועים וקרובים

למרים - המשיכו לעודד ולהקשיב





"ילדים" נכנס אבא בזמן הנכון  
 "גם אני מתחזק באמונה ובטחון!  
 גם בי נכנסת דאגה לפעמים, ועולה בי בלב הבדק,  
 איך גם אני את עצמי מחזק???"

"ואז אני אומר לעצמי:  
 רק אלוקים הביא את הקורונה לעולם,  
 כי הוא רק רוצה שנתקרב אליו כולם,  
 כל מה שה' עושה הכל לטובה,  
 התכניות בשבילנו - כולן אהבה,  
 גם אם אינו נראה - הוא נחבא,  
 מחכה שנגלה ונזכור שהוא אבא!  
 גם כשלא הכל מבינים,  
 תמיד אנחנו - שלו הבנים,"

*אמונים* - ובאמת רק האמונה נתנת מקום של כח, והרגשת בטחון, הוסיפו סיפורי אמונה ובטחון בכל הדומט, זה משרה אומרה בטוחה ומרגיעה. רק לאחר שנתנו מקום לרגש, דיברנו עליו, הוודענו מעצמותו, נצטר מקום בלב להפנים דברי אמונה ולמלא את מקום החרדה שהתפנה.

"ואז אני שר לעצמי שוב ושוב בכוונה.  
"אין עוד מלבדו" זו האמת והאמונה!  
והרגשה של תינוק שיושב על האמא  
ממלאת את ליבי ומרגיעה פנימה".



*למונים - הרעיון, אך נכל כמה שיותר להעביר את מסר  
האמונה לחוויה חושית, היו יצירותיים,  
ועשו זאת בכל דרך, דמיון, שירה, משחק, סיפור ועוד  
שאלו: איזה שיר או מילים נותנים לכם הרגשה טובה?*





"ונשמרתם מאד לנפשותיכם"  
זו מצווה גדולה בשבילנו- ובשבילכם!  
נשמור על הכללים שמשרד הבריאות אומר,  
זו השתדלות מצידנו, וה' עלינו שומר!

נמשיך לעשות עוד ועוד טוב,  
בין אדם לחברו, ומצוות לרוב,  
נתפלל לרפואה שלימה על כל עם ישראל  
וישלח לנו מהר את המשיח הגואל.

*אמונה* - השמירה על הכללים, מעבר  
לחייב מבחינת תשמורתם, זה גם נתן  
תחושת שליטה מסוימת שאנו "עושים  
מה שצריך לעשות"



## מוגש לילדי עם ישראל באהבה מצוות אספקלריה

מרכז אספקלריה לקח על עצמו אתגר לטובת הציבור למניעת בעיות רגשיות. בליווי והדרכה צמודה של הרב חנניה יו"ט ליפא ליוש שליט"א, רב קהילת גרין פארק מודיעין עלית.

קבוצות צמיחה ומודעות לנשים

הדרכה מקצועית למטפלות

טיפול פרטני - לנשים זוגות וילדים

סדנאות ימי עיון והעשרה. ועוד.



### **להצטרפות לקהילת אספקלריה**

לנשים- ולקבלת משחק לילדים (במייל) "מחבואים עם הקורונה"  
- [Aspacklaria@gmail.com](mailto:Aspacklaria@gmail.com)

### **להצטרפות לקהילת אספקלריה**

פסיכותרפיה- למטפלות מקצועיות, וקבלת עלון מקצועי  
באספקלרית התורה: [Aspacklaria2@gmail.com](mailto:Aspacklaria2@gmail.com)

### **בקרב <**

**סדנא טלפונית לאמהות** - כלי ההתמודדות שלי בתקופה מלחיצה.  
**סדנא טלפונית לאמהות** - איך לעבוד עם ילדים על החרדות שלהם.

### **לפרטים ולהרשמה:**

שרה כהן- 054.8459461

רבקה לנגלב- 052.7634067

שולמית בורשטיין-

052.7699723

**או במייל:**

[Aspacklaria@gmail.com](mailto:Aspacklaria@gmail.com)