

יש מחממה בארץ שלנו



כתיבה:
לאה קאופמן, קלינאית תקשורת
בת חן ברם, עובדת סוציאלית



כבר הרבה שנים יש לישראל מריבה עם האנשים
לגרים אידה.



במחממה, יל אנשים שונים לרבים אחד עם השני
עם משהו להם רוצים.
והוא חלוב להם מאד.



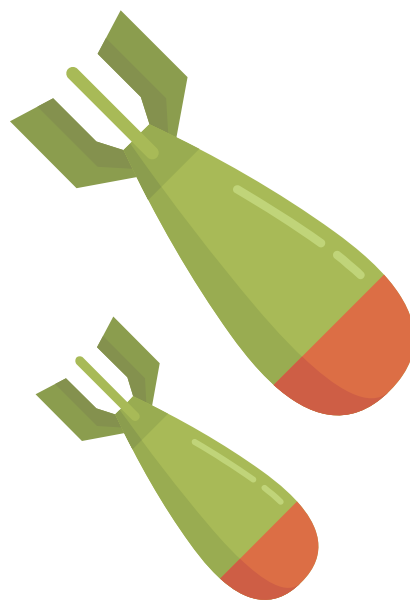
בזמן של המלחמה, יש הרבה חיילים ושוטרים.





החייאים שומרים עלינו כדי
ללא ניפגע.
יש גם אנשים שמתפללים
להחייאים לא ייפגעו.

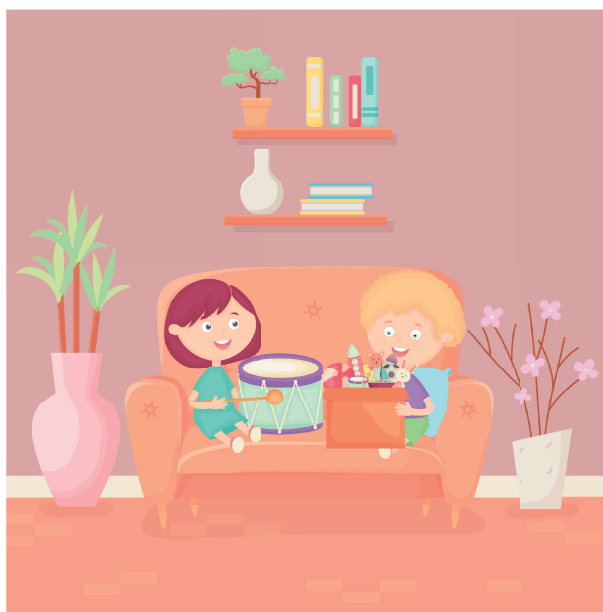
במלחמה יש לפעמים אצטקות.
הן מזהירות אותנו מהאיים שנופלים.



כל מחגיעים איילים.
הלבא לשומר עלינו, מכוזץ איתם.
כדי להם לא יפגעו בנו.



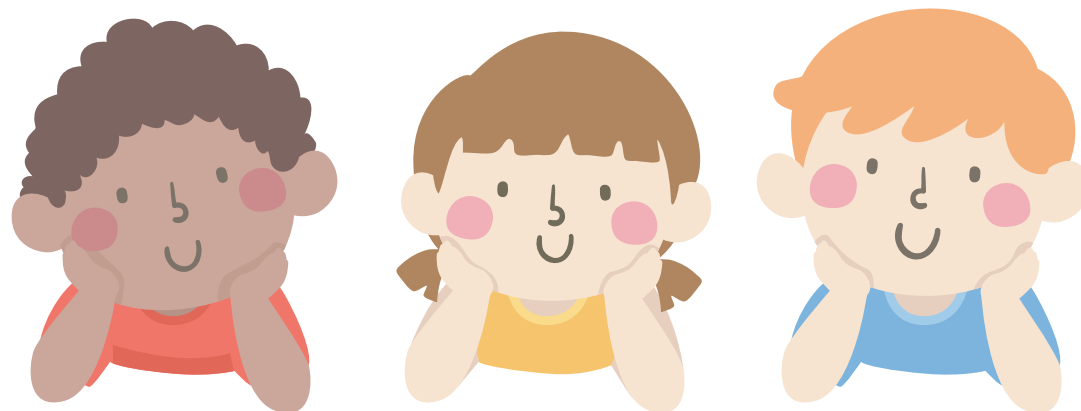
האצקות מוזיעות לנו כי אנחנו לריכים להיכנס
למקום מוגן.
מקום מוגן שומר עלינו מהאויבים.



אס אנחנו לא יוצעים איפה המקום המוגן.
אבא ואמא יראו לנו אותו.



כליל אצעקה אנחנו נכנסים לחצר המוגן
ומחכים לש כמה זקות.



יש זכרים שיכולים להרגיע אותנו.
אפשר לקחת למקום המועד ספרים, או דובי או
בובה לאנחנו אוהבים.
אפשר לבקש מאבא או אמא להזמין שיר.
לספור אתנו או להתפלל אתנו.





אני יכול גם להוציא אוויר
בנשיפה ארוכה ואיטית,
ולמלא אוויר מחדש דרך האף.
אפסר לחזור עם זה כמה

פעמים.

אפסר גם להגיד 5 דברים שאני
רואה בחזר.

בארץ ישראל היו כבר כמה מאחמות,
והן נגמרו.
גם המאחמה הזו תיגמר.



בינתיים אנחנו לא הולכים לסימון.
אנחנו נשארים בבית עם המשפחה שלנו.
החייבים יעזבנו אותנו מתי המלך בא.
ואנחנו יכולים לחזור לסימון.



בתקופה הזו יש הרבה שינויים.
יכול להיות שאנחנו, או המשפחה שלנו נרגיש
כאמיני דברים או נחשוב כאמיני מחשבות, זה
בסדר. אנחנו יכולים לשתף את המשפחה שלנו
במה שאנחנו מרגישים.



יש עכשיו מאחמה.
יש גם הרבה אנשים לשומרים עלינו.
יש דברים שאני יכול לעשות כדי להרגיש טוב יותר.



עוז מעט המלחמה תיגמר.
ואנחנו נחזור לגן/לבית הספר, לאנחנו מאז
אוהבים.

