



הכח שלי הכח שלך

סיפור חברתי – חוזרים לגן

חיברה: עירית ליפשיץ זריצקי

מדריכה ארצית

אגף בכיר חינוך מיוחד



גן פרחי השמש הוא גן
מיוחד מאוד.
בכל בוקר, כשהשמש
מציצה מעל הגדר, הגן
מתמלא בילדים צוחקים
ושמחים. יש בו מגלשות
כמעט עד השמיים,
אזור יצירה שתמיד מלא
בצבעים,
ושטיח עגול שבו יושבים
ומאזינים לסיפורים.
אפילו מרחב מוגן מלא
במשחקים יש בגן.



אבל הדבר הכי מיוחד בגן
פרחי השמש הם
האנשים שבו.
שמחה הגננת היא הגננת
הכי שמחה שיש. היא
מקבלת את הילדים
בחיוך רחב וחיבוק גדול.
היא יודעת לספר סיפורים
מצחיקים וגם סיפורים
שמרגיעים את הלב.
בגן יש גם צוות נוסף,
כולו מלא אהבה, סבלנות
וחיבוקים.



הילדים בגן פרחי השמש הם ילדים מאוד מיוחדים. לכל ילד יש כוח-על. כל ילד הוא גיבור-על. הנה תכירו את דנית הדמיונית – לדנית יש את כוח הדמיון. בכל פעם שהיא חוששת או קצת מפחדת, היא מפעילה את הכוח המיוחד שלה ומדמיינת בועה גדולה וצבעונית. בועה שמגנה עליה. הבועה של דנית רכה ונעימה, והיא מדמיינת שהיא יושבת בתוכה ומרחפת ברוגע ובביטחון. דנית אפילו לימדה את החברים בגן להשתמש בכוח הדמיון וליצור לעצמם "בועות רוגע." גם את בר היא לימדה להשתמש בכוח הדמיון שלה.



בר, הוא החבר הכי טוב של דנית.
לבר יש כוח-על מיוחד משלו - כוח הרוגע.
בגן הילדים קוראים לו לפעמים "ברגוע".
בכל פעם שבר חושש או קצת מפחד, הוא מפעיל את
כוח הרוגע שלו ומתחיל לספור לאט-לאט עד 10.
1...2...3... ככה עד 10.
אחר כך הוא מקשיב ללב שלו.
אם הלב עדיין דופק חזק, הוא עוצם עיניים, נושם
עמוק לאט-לאט, וסופר: 1...2...3...
ואז פוקח עיניים נושף כאילו הוא מכבה נר בעוגת
יומולדת וסופר לאט לאט 1...2...3...
כך, בשקט וברוגע, עד שהלב שלו נרגע.



דנית ובר גרים אחד ליד השני.
הם שכנים.
כמעט בכל אחר הצהריים הם
נפגשים ומשחקים יחד.
לפעמים הם אפילו אוכלים ארוחת
ערב ביחד.
בבוקר הם מחכים יחד להסעה
שלוקחת אותם לגן.
כשההסעה מגיעה, הם עולים
למיניבוס של דני הנהג, מתיישבים
במקום הקבוע שלהם, ומפטפטים
כל הדרך לגן.
ככה כל יום ויום.
אבל בזמן האחרון...
משהו השתבש.



דנית ובר כבר לא מגיעים כל יום לגן.
לפעמים הם נשארים בבית עם ההורים.
הם אפילו לא נפגשים כל יום לשחק.
הם שמים לב שההורים קצת מודאגים.
אולי זה בגלל שלפעמים יש אזעקות וכולם
נכנסים למרחב המוגן?
אמר יום אחד בר לדנית.

"זה באמת קצת מפחיד. אולי זה בגלל שגן פרחי
השמש סגור? שאלה דנית את בר.
זה באמת מוזר לא לדעת מתי חוזרים לגן.

פעם אחת אח של בר הסביר להם: עכשיו יש
מלחמה. במלחמה חלק מהדברים משתנים.
לא הולכים לגן, לפעמים יש אזעקות
ואנחנו נכנסים למרחב המוגן. המרחב
המוגן שומר עלינו וגם ההורים שומרים עלינו.
החיילים והטייסים שומרים על כולם".



הדברים האלו הרגיעו קצת את דנית
ובר, אבל הם המשיכו להתגעגע לגן,
לחברים ולצוות.

כל יום הם שאלו את ההורים:
"מתי חוזרים לגן? מתי חוזרים לגן?"

יום אחד, אמא של דנית אמרה:
"מחר חוזרים לגן".

באמת? "שאלו דנית הדמיונית ובר
"ברגוע".

הם לא האמינו למשמע אוזניהם.

איזו התרגשות!

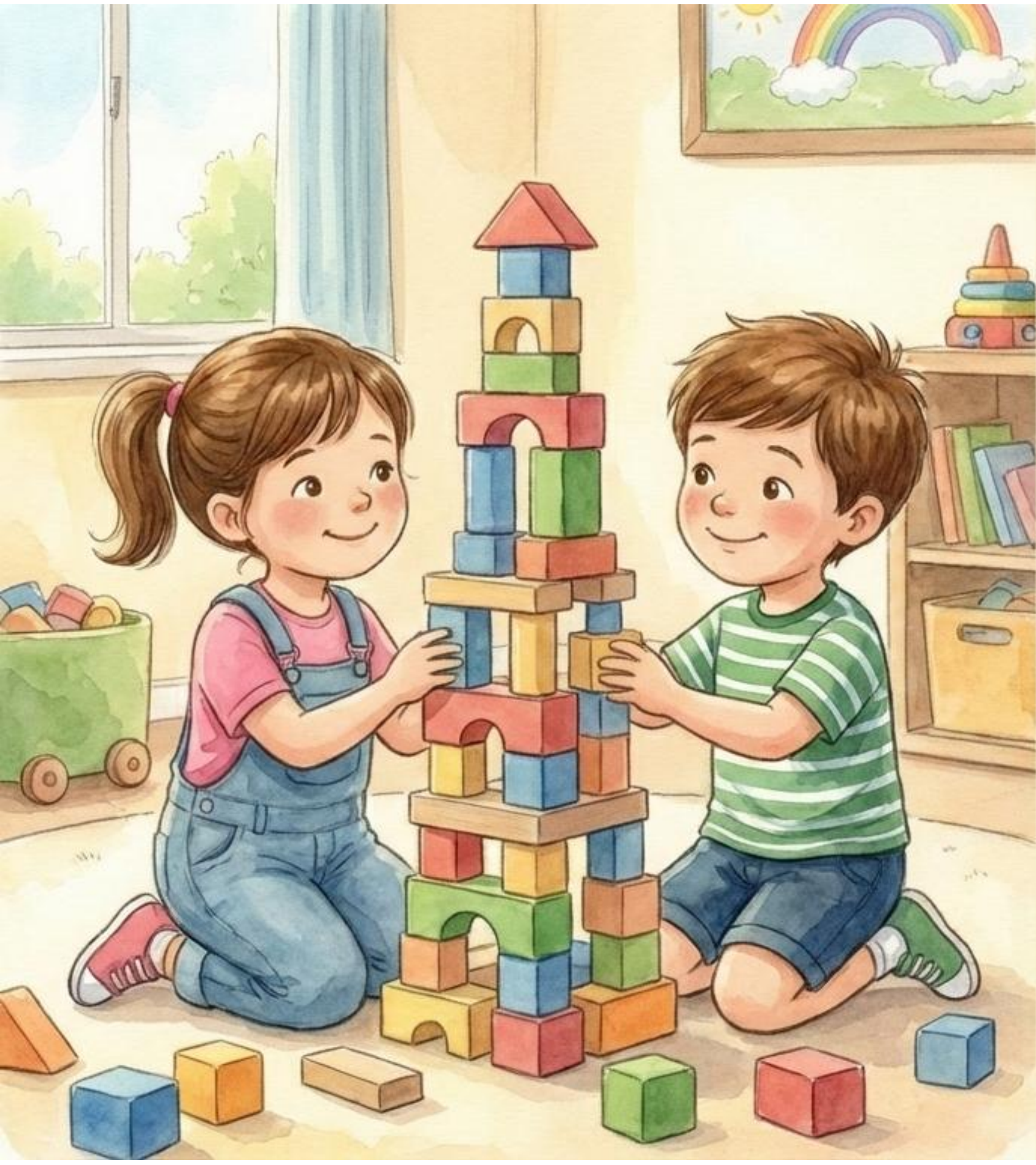
הם כל כך התגעגעו לצעצועים,
לשירים ולמשחקים.



דנית ובר קיוו לנסוע שוב יחד
בהסעה, אבל ההורים אמרו שכרגע
יותר בטוח שכל אחד ייסע עם ההורים
שלו עד שיחזרו לשגרה.
שגרה? "שאל בר. "זה טוב או רע?"
"כשנגיע לגן נשאל את שמחה,
"אמרה דנית. "היא יודעת הכול".
עם המחשבה הזאת כל אחד מהם
נרדם במיטתו.



אחרי לילה מלא מחשבות מרגשות על החזרה
לגן, הגיע הבוקר.
דנית ובר נסעו לגן, כל אחד במכונית אחרת.
כשהגיעו, הם נכנסו בדילוגים, ושמחה הגנת חיבקה
אותם בחום.
"התגעגעת אליכם," אמרה. "כמה טוב שחזרתם."
דנית ובר הרגישו שהלב שלהם מתמלא מחדש
באור ושמחה.
"שמחה שמחה," אמר בר, "מה זאת שגרה? זה טוב
אור רע?"
שמחה צחקה ואמרה: "הסתכל בר סביבך, הגן נשאר
בדיוק אותו הדבר. המשחקים, השטיח העגול, ואפילו
המגלשות בחצר. כל החברים בגן, וגם הצוות, הכל
נשאר אותו דבר, זו שגרה. שגרה היא דבר טוב.
כשיש שגרה מרגישים בטוחים.



"איזה יופי! אמר בר. עכשיו אני מבין.
שגרה זה שהכל נשאר אותו דבר.
בואי דנית, נלך לבנות מגדל במרכז
הבנייה, כמו שאנחנו עושים תמיד.

שני הילדים דילגו בשמחה אל
ערמת הקוביות
ושקעו במשחק מהנה.



אבל אז... בזמן שכולם שיחקו בנחת, נשמע צליל
האזעקה המוכר.

שמחה מיד קראה: "ילדים, בואו אליי. אנחנו נכנסים
ביחד למרחב המוגן".

כל הילדים התקרבו. חלקם החזיקו ידיים, חלקם
חיבקו את הדובי או הכדור שלהם, וחלקם רק רצו
להיות קרובים לשמחה ולצוות.

דנית לחשה: "שמחה... אני קצת מפחדת".

שמחה חייכה אליה חיוך מרגיע: זה טבעי לפחד. אני
כאן איתך. במרחב המוגן כולנו מוגנים ובטוחים".

בר אמר: "גם אני מפחד קצת... אבל אני משתמש
בכוח הרוגע שלי. אני נושם לאט-לאט וסופר עד
שהלב שלי נרגע".

"נהדר בר, אמרה שמחה. "כוח הרוגע שלך עוזר
לך להירגע ולהרגיש מוגן".



דנית חשבה רגע.

"ואני... אני יכולה להשתמש בכוח הדמיון שלי."
"מעניין," אמרה שמחה. "איך כוח הדמיון יכול לעזור לך
עכשיו?"

דנית עצמה עיניים ודמיינה: "אני מדמיינת שאנחנו בתוך
בועה צבעונית גדולה ורכה. הבועה מגנה עליו... היא שומרת
עליו... ואני שומעת שקט נעים."

בר הקשיב וחייך: "ואני מדמיין שאנחנו מחכים בתוך הבועה
הזאת עד שהכול נרגע. זה מה שכוח הרוגע שלי עושה."

הילדים מסביב שמעו את בר ודנית, והתחילו גם הם
לדמיין: בועות צבעוניות, עננים רכים, חיבוקים גדולים, גן
מלא אור.

שמחה אמרה: "כל אחד מכם מצא דרך להרגיש בטוח.
יש מי שמדמיין, יש מי שנושם ונושף, יש מי שסופר לאט
עד 10, יש מי שמחזיק יד, ויש מי שמחבק את הדובי שלו.
כל הדרכים טובות."

ועד ששמחה סיימה לדבר הכול כבר נרגע, ואפשר היה
לחזור לגן ולהמשיך לשחק.



במפגש סיום היום שמחה אמרה לילדים :
"ילדים יקרים, היום קרה משהו שהבהיל אותנו. זה
בסדר להיבהל. אפילו שכבר שמענו אזעקות הרבה
פעמים ונכנסנו המוגן בבית ובגן, לפעמים הבהלה
חוזרת והפחד בא לבקר. מה שחשוב הוא שכולנו
היינו יחד, וכולנו ידענו מה לעשות. וגם להשתמש
בכוח הדמיון ובכוח הרוגע.
דנית חייכה ואמרה: "הכוח שלי עזר לי לדמיין משהו
שמרגיע אותי".
ובר הוסיף: "הכוח שלי עזר לי לנשום ולחכות עד
שהלב שלי נרגע".
שמחה חיבקה את הילדים ואמרה: "לכל אחד מכם
יש כוח מיוחד
וכשאנחנו ביחד הכוחות שלנו מתאחדים, ואנחנו עוד
יותר חזקים ומצליחים להתגבר על הפחד".
ומאז, בכל פעם שנשמע רעש חזק או משהו קצת
מפחיד, הילדים נזכרו: יש להם כוחות על.
יש להם דרכים לחכות בסבלנות עד שהלב נרגע.
יש להם דרך לדמיין בועה צבעונית, רכה ובטוחה.
ויש מבוגרים ששומרים עליהם.



מהו כח העל שלכם, איך
הוא יכול לעזור לכם ?