

ג'וני הנמר והחג המבולבל - סיפור לילדים על פורים, מלחמה והרבה תקווה

כתבה: נופר בר ליפשיץ,
פסיכולוגית התפתחותית מומחית



ג'וני הנמר תמיד חלם להיות חזק ואמיץ, ובשביל פורים השנה,
הייתה לו רק בקשה אחת – 'אמא, אני רוצה להתחפש
לנינג'ה! נינג'ה שיכול לקפוץ, להסתתר, ולהיות **גיבור**!"
אמא נמרה חייכה. "אין בעיה, מתוק. נתכונן לחג!"



ביום שישי בבוקר, ג'וני ואמא הלכו לקניות. הם מצאו בד
שחור ומבריק לתחפושת **הנינג'ה**, וגם המון **ממתקים**
צבעוניים למשלוחי מנות. ג'וני היה כל כך מרוגש!
"זה הולך להיות **פורים הכי טוב** בעולם!"



כשחזרו הביתה, אמא תפרה את התחפושת. ג'וני
מדד אותה – היא הייתה **מושלמת**! הוא התאמן שוב
בתנועות של נינג'ה, ודמיין את כל החברים במסיבת
הפורים בגן. הכל היה מוכן למחר!





אבל אז, בשבת בבוקר, משהו מפחיד קרה. ג'וני שמע קול חזק מפחיד – קול של **אזעקה**! אמא ואבא נמרים רצו לחדרו של ג'וני, ואמרו: 'ג'וני חמוד, צריך ללכת **לממ"ד**, **זה החדר ששומר עלינו**.'

בממ"ד, אבא אמר שמחר לא יהיה גן, וגם לא מחרתיים – ונצטרך
להישאר בבית עד שיגידו שאפשר לחזור לגן ולביה"ס.

ג'וני היה שמח שהוא נשאר בבית עם אמא ואבא, אבל הוא גם הרגיש עצב גדול!
שני דברים הטרידו אותו. אחד – הביטול של **מסיבת הפורים!**
והשני – הוא פחד נורא מהאזעקות ומהטילים והבומים הגדולים.





אמא נמרה חיבקה את ג'וני ואמרה: 'גם ג'וני האמיץ מפחד לפעמים. בוא נשתמש בכלי קסם כדי להרגיש טוב יותר. הראשון הוא "**נשימות**": בוא ננשום עמוק דרך האף, וננשוף לאט, לאט, כמו שאנחנו מנפחים בלון. תראה איך הלב שלך מתחיל להירגע.'



אבא נמר נתן לג'וני חיבוק חזק ומנחם ואמר: "המגע של חיבוק שלי אומר
שאתה לא לבד. ואל תשכח – הצבא שלנו חזק, ויש המון גיבורים, כמו הנינג'ה
שלך, ששומרים עלינו".

ג'וני הרגיש שקט יותר בלבו. הוא
ידע שלמרות הפחד, יש –
תקווה – "אנחנו מקווים שעוד מעט
המלחמה תגמר, ונחזור לשגרה."
בואו נבדוק מה אנחנו מרגישים
עכשיו בלב: יש שם שמחה של פורים,
פחד מהרעשים, דאגה למה שיקרה,
אבל גם הרבה תקווה.



עצה להורים: יצירת מרחב בטוח



- **הכנת המרחב המוגן:** ארגנו בממ"ד משחקים, אוכל אהוב וחפצי מעבר המעניקים תחושת מוכרות והפגת מתח.
- **צמצום חשיפה לחדשות:** הימנעו מהשארת טלוויזיה פתוחה ומחשיפת הילדים למידע שאינו מתווך על ידכם.
- **ויסות עצמי של ההורה:** הירגעו לפני שאתם ניגשים לילד. ככל שאתם תשדרו רוגע ושליטה, כך הילד ירגיש בטוח ומוגן יותר.
- **דיבור פשוט וישיר בגובה העיניים:** הסבירו את המצב באמת פשוטה, תוך שימוש במסרים מרגיעים כמו 'אנחנו יחד'.

הכלים הפרקטיים להתמודדות

- **חיבור דרך מגע:** במצבי לחץ, מגע ונוכחות פיזית של מבוגר משמעותי הם כלי ההרגעה העוצמתי ביותר.
- **תרגילי נשימה:** למדו את הילדים נשימות עמוקות ואיטיות (כמו 'בועות סבון') כדי להרגיע את מערכת העצבים.
- **נתינת תפקיד ומשמעות:** תנו לילד תפקיד קטן (כמו להביא בובה לממ"ד) כדי לחזק את תחושת המסוגלות שלו.
- **שיח רגשי מאפשר:** עודדו את הילד לתת שם לרגשות שלו – פחד, עצב, דאגה ותקווה. תנו להם מקום ללא שיפוט.
- **יצירה ומשחק:** משחק מאפשר מרחב ילדי שבו ניתן מקום להביע רגשות ולהפעיל את הדמיון.

כתבה: נופר בר ליפשיץ, פסיכולוגית התפתחותית מומחית.

