

לאורה וולמר

הורפתקאות הונמון
ההיית האמון



עריכה לשונית: דרור ארליך
עיצוב: אביטל דיגטלי

עם פרוץ המלחמה גויסו סביב השעון שון בני הצעיר וחברתו המקסימה מור.

כדי לאפשר להם לתרום את חלקם לביטחון המדינה בראש שקט, התגייסו לשמור על צ'יקה, הכלבה ההאסקית שלהם בביתנו. אני מודה שאינני חובבת כלבים גדולה, אבל ככל שהמלחמה התארכה, צ'יקה נכנסה לי ללב והפכנו לחברות טובות.

ואז קרה משהו מוזר: צ'יקה התחילה לכתוב מכתבים אוהבים להוריה. היא סיפרה להם על חייה בבית הסבים, עודדה אותם, ולבסוף גם שלחה להם ליקוק וירטואלי. התגובות השמחות והמרגשות למכתבים של צ'יקה הציתו בי רעיון: **לפתח כלי טיפולי שיעזור להרבה ילדים ומשפחות בתקופה הכואבת והמפחידה בה אנו חיים. כך נולדו הסיפורים של בונבון בבית מלון.**

בונבון הוא כלב חמוד שבעקבות המלחמה, נאלץ להתפנות עם משפחתו מביתו שבקיבוץ לבית מלון. בונבון מספר את סיפורו ממבט כלבי ומחויך ומזמין את הילדים לגעת בצורה נעימה ולא מאיימת בתכנים לא קלים. הילדים יוכלו להזדהות בקלות עם הרגשות והחוויית של הכלב בונבון וזה יעזור להם להתמודד עם חויית הפינוי וההסתגלות לסביבה חדשה שעברו או עוברים בעצמם.

בסוף כל פרק תמצאו הצעות פשוטות לפעילות בעקבות הסיפור: שיחה, יצירה, תרגילים לרגיעה ברוח המיינדפולנס ועוד. לפעילויות אלה יש ערך טיפולי רב והם יחזקו את החוסן הפנימי של הילדים.

למי מיועדים הסיפורים? לילדים בגילאים צעירים, בגיל גן וכיתות א' וב', באופן פרטני או קבוצתי.

מי יכול לעבוד עם הילדים על הסיפורים של בונבון? הסיפורים וההצעות שבסוף כל פרק כתובים בצורה פשוטה, ומתאימים לקריאה בחיק המשפחה. מומלץ להשתמש בסיפורים במסגרות חינוכיות או טיפוליות.

חשוב מאוד!

הסיפורים נועדו לילדים שמתמודדים עם פינוי והסתגלות לסביבה חדשה. לא לילדים שחוו טראומות קשות! ילדים שחוו טראומות קשות זקוקים למסגרת טיפולית מקצועית ורציפה!

כל ילד ייגש לסיפורים בדרכו וייקח מהם את מה שהוא מסוגל כעת. אין לדחוק בילדים להציף תכנים או חוויות שאינם מעוניינים לחשוף. האמינו שהעבודה על הסיפורים היא עמוקה ומעודדת חוסן גם בילדים ש"לא נפתחים". לאורך עבודתי כפסיכולוגית למדתי שהנפש הנבונה של הילדים פועלת כל העת לכיוון של החלמה וצמיחה, כמו חמנייה שתמיד פונה אל האור.

מאחלת לכם קריאה נעימה ועבודה משמעותית עם הילדים.

בתקווה לימים טובים יותר!

לאורה

מוזמנים ליצור קשר איתי LAURA.WOLMER@GMAIL.COM

פרק 1. איך הגעתי לקיבוץ.

לפני שנים רבות גרתי בכלבייה עם חבריי הכלבים. מפל, המדריכה המקסימה, שמרה עלינו ודאגה שיהיה לנו כל מה שחברים על ארבע צריכים: אוכל, מיטה נעימה, טיולים והמון אהבה! היה לי כייף בכלבייה, אבל תמיד חלמתי על בית ומשפחה משלי. עד שיום אחד הגיע לכלבייה שלנו איש גבוה ונחמד, עם חיוך ענק. כשנעמד לידי והתכופף אליי, קשקשתי בזנב וקירבתי את ראשי כדי שילטף אותי. כשדגדג אותי בבטן זזתי בשמחה מצד לצד ושנינו ידענו מיד: הוא יהיה האבא שלי ואני אהיה הילד השעיר שלו.

הרחתי את חבריי הכלבלבים טוב טוב כדי לזכור אותם תמיד, ונפרדתי מהם בליקוקים. מפל המתוקה נתנה לי חיבוק ענק וחטיף לדרך.

זינקתי לאוטו של אבא אביב והתיישבתי על שמיכה עם ציור של דובונים. בדרך הוצאתי את הראש מהחלון והרגשתי את הרוח הנעימה בפנים. כשהתקרבנו לבית החדש שלי ראיתי שדות אדומים וירוקים והתחלתי להריח ריח משונה שלא הכרתי שהתחיל לדגדג לי באף.

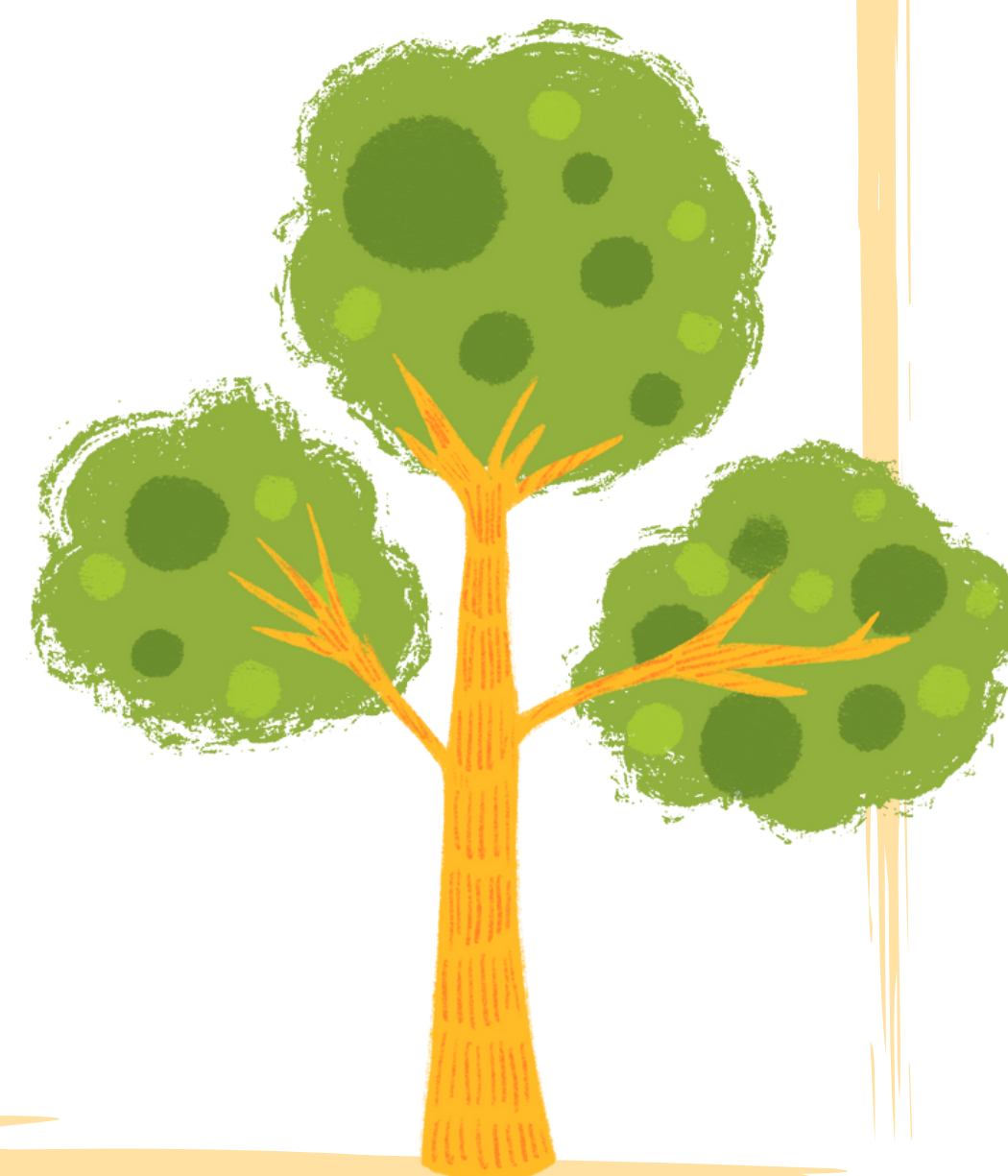


**האוטו של אבא עצר ליד בית גדול ויפה עם רעפים אדומים. ליד הבית
קיבלה אותי בשמחה משפחתי החדשה: אמא ליבנת ושלושת האחים
שלי בלי זנב: רותם, יונתן ויפתח הקטן. התחלתי להתרוצץ בחצר,**

**לרחרח את העצים והשיחים ולהתגלגל עם האחים החדשים שלי על
האדמה. הם היו יחפים, אז ליקקתי להם קצת את הבהונות. הם צחקו
ושמחו מאוד. ניגשתי לעץ גדול בגינת הבית, הרמתי רגל ועשיתי פיפי
על הגזע שלו. כך אנחנו הכלבים אומרים: "זה הבית שלי!"**

**הייתי אז גור קטן, כולי בצבע חום, ואמא ליבנת
אמרה שאני נראה כמו בונבון של שוקולד.
האחים רצו אחרי וקראו בשמחה: "לאכול
אותך! לאכול אותך!" כך קיבלתי את השם שלי
בונבון,**

**וכך גם קיבלתי בית חדש ואת
משפחתי האוהבת. איזה כייף לדעת
שבעולם שלנו תמיד יש אנשים
טובים שיטפלו בנו ויאהבו אותנו!**



פעילות עם הילדים:



מה להכין? חומרי יצירה.

שיחה עם הילדים: איך היה לבונבון בכלבייה? איך הוא הרגיש כשקיבל בית ומשפחה חדשה? ציירו את בונבון, את חבריו הכלבים, את ביתו בקיבוץ.

הכלב בונבון גילה שתמיד יש אנשים טובים שאוהבים אותנו ודואגים לנו. מי האנשים ששומרים עלייך? מה האנשים שאוהבים אותך נותנים לך? אוכל, מקלחת, בגדים, חיבוקים...

חשוב לילדים צעירים, במיוחד בתקופות משבריות ובתקופות של שינוי, לדעת שכל הצרכים הבסיסיים שלהם, של הגוף ושל הנפש, ימולאו על ידי הדמויות המטפלות. זה מוריד את רמת החרדה שלהם ומעניק להם בטחון.

הכלב בונבון אוהב מאוד ליטופים ודגדוגים. גם אתם אוהבים? אפשר לשחק כאילו הילד הוא בונבון והוא מקבל מההורה ליטוף נעים או עיסוי. חשוב לשאול את הילד מה הוא אוהב.

מגע נעים ירגיע את הילד ויחזק את הקשר שלו עם ההורה או עם הדמות המטפלת. יש עדיפות למגע איטי ועמוק כגון עיסוי ולישה ורצוי להימנע מדגדוגים. אפשר ללוות את המגע במוסיקה מרגיעה.

פרק 2. מה קרה פעם אחת ביום שבת ?

הזמן עבר מהר בקיבוץ היפה והפורח שלנו. תינוקות הפכו לילדים, שתילים הפכו לעצים גבוהים, ואני הפכתי מגור קטן לכלב גדול וחזק. אבא אביב בנה לי מלונה בחצר, ושם אהבתי לנוח וגם להחביא כל מיני אוצרות סודיים שמצאתי ברחבי הקיבוץ.

הקיבוץ תמיד הרגיש לי כמו בית גדול ומשפחה אחת גדולה ואוהבת. היו לי שם חברים על שתיים, על ארבע ואפילו על שלוש. (כשהסבים והסבתות הולכים עם מקל, כאילו יש להם שלוש רגליים). כשביקרתי ברפת הפרות בירכו אותי במוווו ארוך, וכשעברתי בלול נהניתי מכל הקוקוריקו והנוצות העפות באוויר. אנשים שישבו בחצרות הבתים קראו לי "בוא בונבון", ליטפו אותי ופינקו אותי בחטיפים.



אבל מתי הכי נהניתי מהקיבוץ ? ביום השבת! הכל היה שם שקט כל כך...

כולם במשפחה שלי ישנו עד מאוחר, ואני הייתי מתגנב למיטה של האחים שלי ונכנס מתחת לפוך. כשאבא היה קורא עיתון על הערסל ובסוף נרדם, הייתי לוקח לאט ובעדינות את אחד הקפקפים שלו ונותן בו כמה ביסים טובים. איזה תענוג ללעוס קפקפים! ניסיתם פעם ?

אבל אז הגיעה שבת אחת שהייתה מאוד לא נעימה. זה התחיל באזעקה ובום ועוד בום. אנחנו כבר מכירים את הבומים המעצבנים האלה ויודעים להיכנס לממ"ד ולחכות שזה ייגמר. כשנכנסנו לממ"ד יפתח חיבק אותי חזק חזק. אמא אמרה לנו "תיכף זה ייגמר". אבל הפעם זה לא נגמר, והרעש רק נהיה יותר ויותר חזק.

ופתאום שקט. ואבא, שתמיד מחייך ורגוע, צעק "קדימה, עפים מפה!" בהתחלה חשבתי שהוא התבלבל. איך אני אעוף ? אני כלב, לא ציפור! ומה פתאום שנעזוב את הקיבוץ האהוב שלנו ? כשהסתיימה האזעקה ניסיתי לרוץ למלונה שלי כדי לאסוף את האוצרות שלי, אבל רותם אחותי הגדולה תפסה אותי ואמרה לי בעצבים "לא בונבון, עוזבים עכ-שיו!!!".

וכך, תוך רגעים ספורים, היינו כולנו באוטו ובדממה ואבא נהג מהר
מהר. מהחלון הסגור של האוטו ראיתי את המלונה שלי מתרחקת
והופכת לפיצית, גם הבית שלנו עם הרעפים האדומים כל פעם נראה
יותר רחוק, והעצים והשדות והטרקטורים... ופתאום האף שלי הפסיק
להרגיש את הריח המוכר והאהוב של הקיבוץ. נשכבתי על הרגליים של
יונתן ורותם וכיסיתי את הראש עם שמיכת הדובונים שלי.

אמא הסתובבה אלינו והתחילה
לשיר בקול הרך והנעים שלה "לילה
לילה מסתכלת הלבנה, בפרחים
אשר הנצו בגינה..." לאט לאט
הרגשתי שהגוף שלי יותר חמים
וכבד, כמו פוך של יום שבת. הצצתי
מתוך שמיכת הדובונים וראיתי את
המשפחה האהובה שלי: את יונתן
מחזיק את הכדורסל, את רותם
היפה עם השיער הגולש, את אבא
ואמא ששומרים עלינו תמיד...
וידעתי בליבי שלא חשוב לאיזה בית
נעבור, כל עוד אנחנו ביחד, הכל
יהיה בסדר.



פעילות עם הילדים:



מה להכין? חומרי יצירה. בובה רכה (עדיפות לבובת כלב).

בונבון ומשפחתו אוהבים מאוד את יום השבת. גם אתם? מה אתם אוהבים לעשות ביחד ביום שבת? לשחק? לבשל? ללכת לבית-הכנסת? לפגוש משפחה או חברים? ציירו ציור על השבת המשפחתית שלכם.

בתקופה של שינוי ואי-וודאות חשוב לחבר את הילדים לעוגנים הרגשיים שלהם. שיחה על ההרגלים והמסורות המשפחתיים תחזק את תחושת היציבות שלהם.

מה הרגיש בונבון כשעזב את הקיבוץ מהר מהר עם משפחתו? אם הייתם כותבים לו מכתב, מה הייתם אומרים לו? מה הייתם מאחלים לו?

דרך דמות הכלב בונבון ילדים יוכלו לבטא את רגשותיהם הפנימיים בצורה לא מאיימת. העידוד והאיחולים הטובים לבונבון יתרמו לתחושת אופטימיות שלהם.

כל ילד יקבל בובה רכה שתהיה "בונבון" שלו, והמשימה שלו תהיה להרגיע אותו:
לערסל אותו, ללטף אותו, לשיר לו שיר ערש.

הילדים יכולים לשכב על הגב כשבונבון על הבטן שלהם ולשים לב מה קורה לבובה
כשהם מכניסים אוויר פנימה ומה קורה לה כשהם מוציאים את האוויר החוצה.
בעזרת הנשימות שלהם הילדים יוכלו לערסל את בונבון עד שהוא "יירדם".

**כשהילדים מרגיעים את בונבון, הם
חווים תחושה של שליטה על המצב.**

**הערסול של בונבון ושימת הלב
לנשימה, תעזור לילדים להרגיש
יותר שלווים ופחות חרדים.**

