

כַּאֲשֶׁר נִפְטַר מִיִּשְׁהוּ מְאֹד מִיַּחַד

יְלָדִים יְכוּלִים לְלַמַּד לְהִתְמוֹדֵד עִם אָבֶל

כתבה: מארג' הגארד

יאירו: הילדים

לילדים הכואבים:

ספר זה נכתב כדי לעזור לכם בתקופה קשה. כנאשר מישהו שאיתם אהבים נפטר, אין מי שיכול לקחת
מכם את הכאב ואת האבדון. למרות זאת, למוד עובדות על המוות ותחושת האבל יכול לסייע, ואני
מקווה שתלמדו שמתר לדבר על דברים אלה.

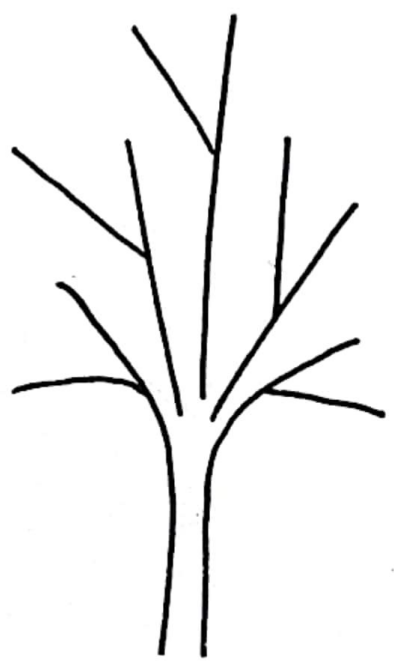
הספר לא נועד להיות ספר של תמונות יפות. אתם לא צריכים להיות מוכשרים בציור או בצביעה.
אתם יכולים להשתמש בצבעים, צורות, ומספר מלים כדי לצייר את הספור האישי שלכם.

צירו את ארבעת התמונות הראשונות, ואז פט זמן לחשוב ולדבר עם מישהו על מה שצירתם לפני
שתצירו את ארבעת הציורים הבאים.

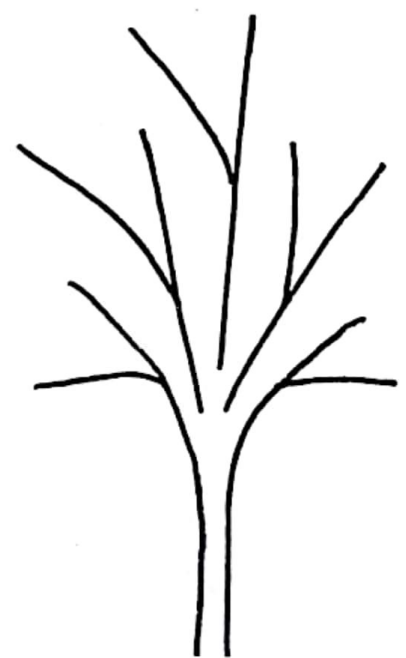
חשוב שתשמרו לשמר את הספר במקום בטוח כדי שתוכלו לקרוא אותו שוב כשתתבגרו, ותוכלו
להבין טוב יותר את התקופה המבלבלת הזו.

השני הוא טבעי. צִיד או צִבֵּע שְׁנִי ←

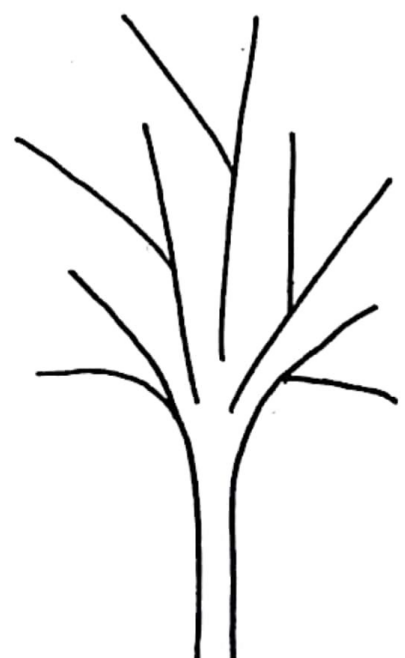
בִּיצָה ← זַחַל ← גֵּלֶם ← פֶּרְפֵּר



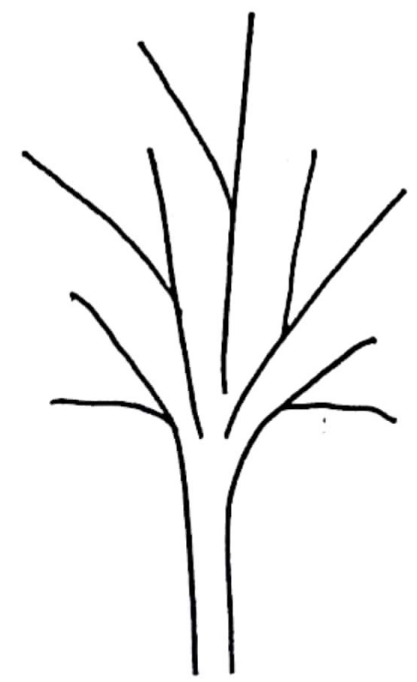
חֹרֶף



סִתּוֹ

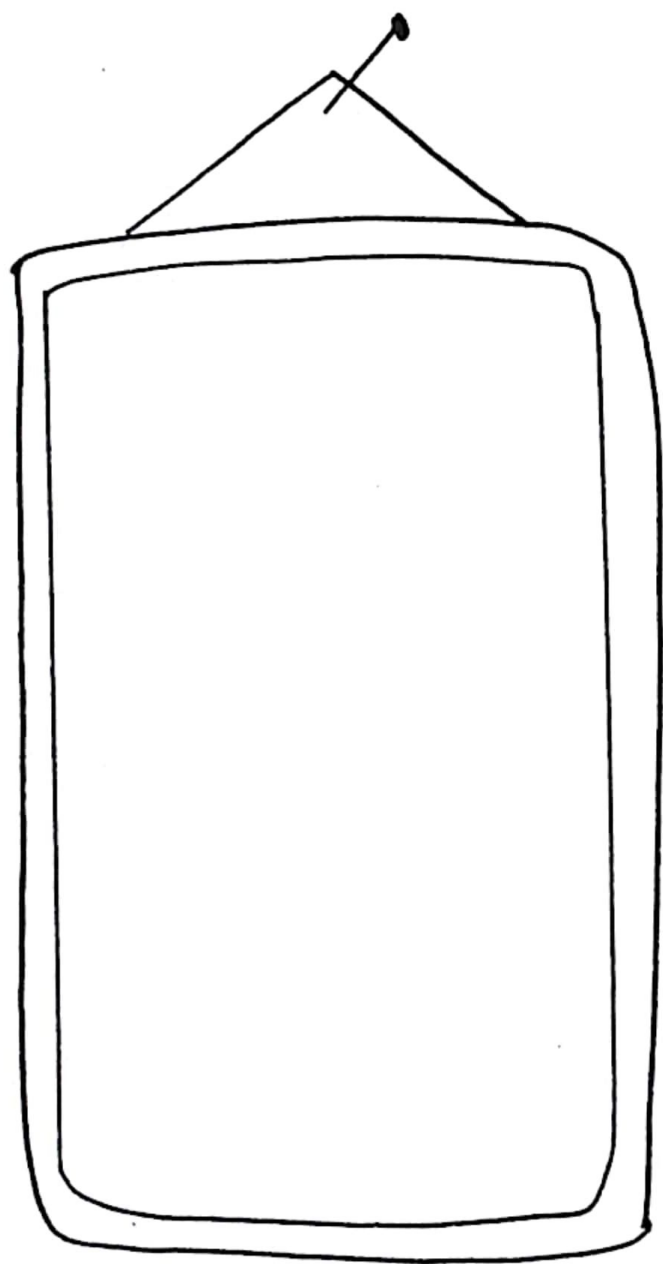


קִיץ

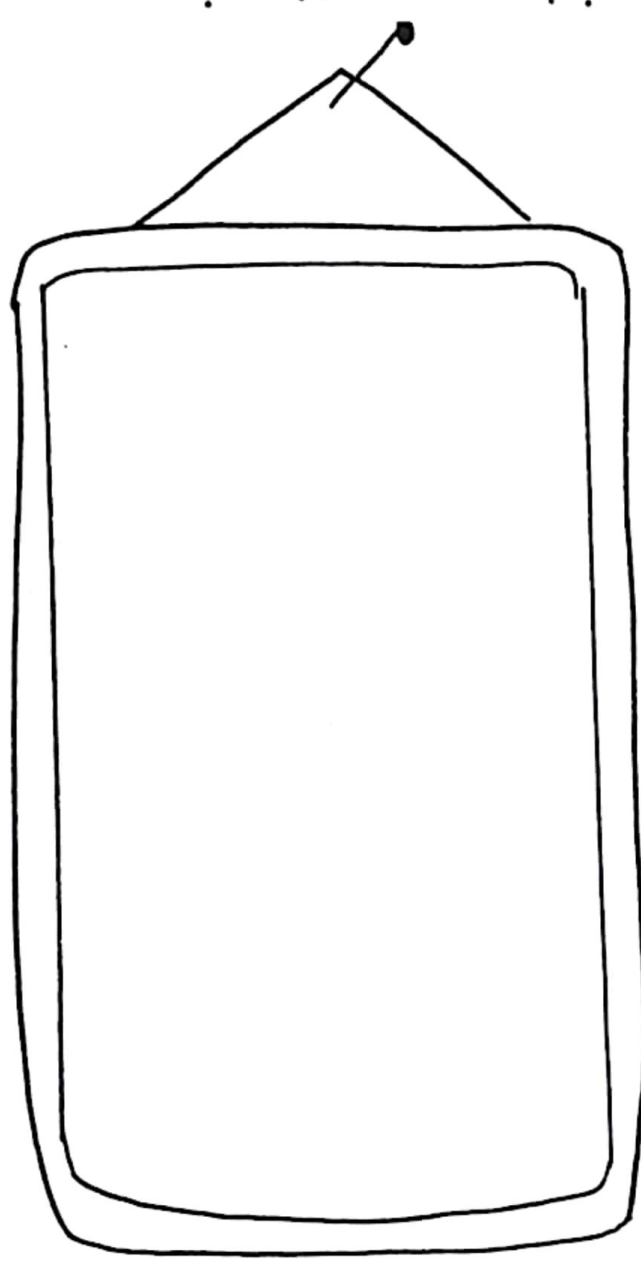


אָבִיב

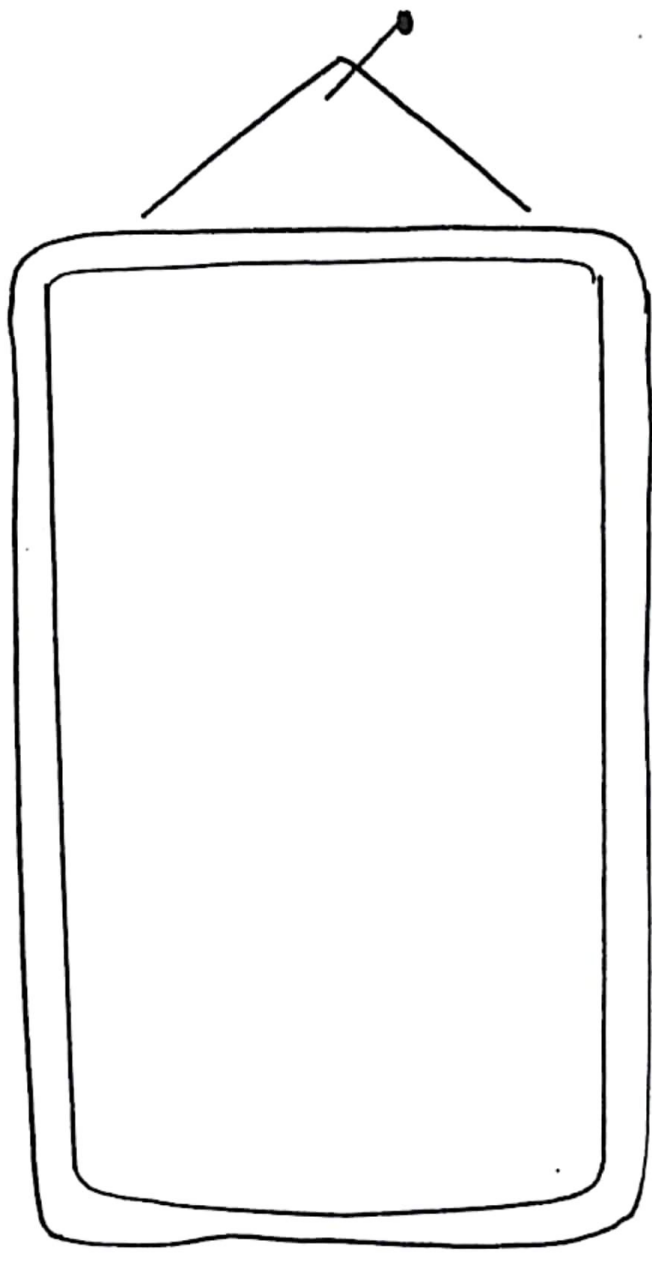
אַנְשִׁים גַּם כֵּן מִשְׁתַּתִּים



אַנִי "זָקוּ מְאוֹד"



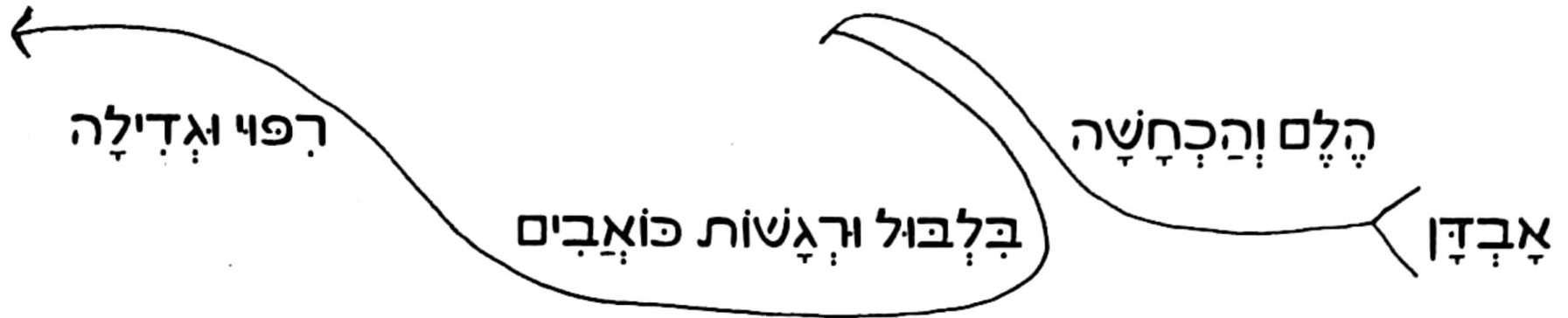
אַנִי "עֲכָשִׁיו"



אַנִי "תִּינֹק"

הַשְׁנֵי גוּרִם לְאַבְדָּן.

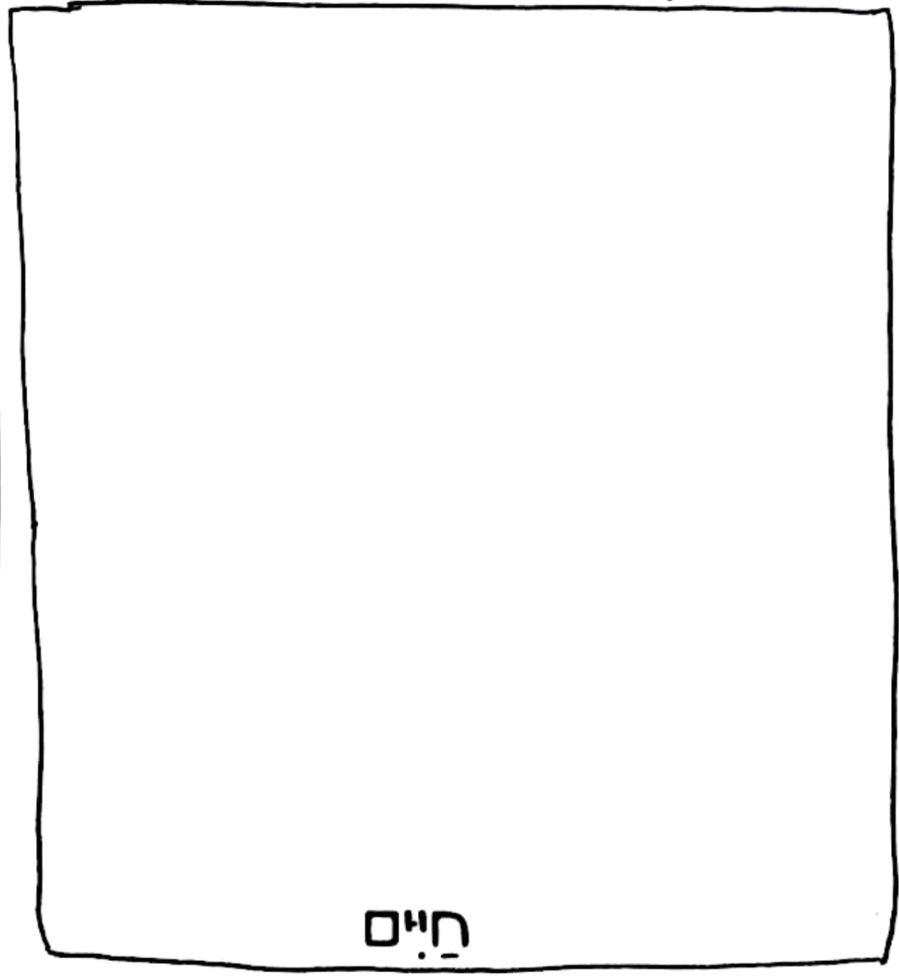
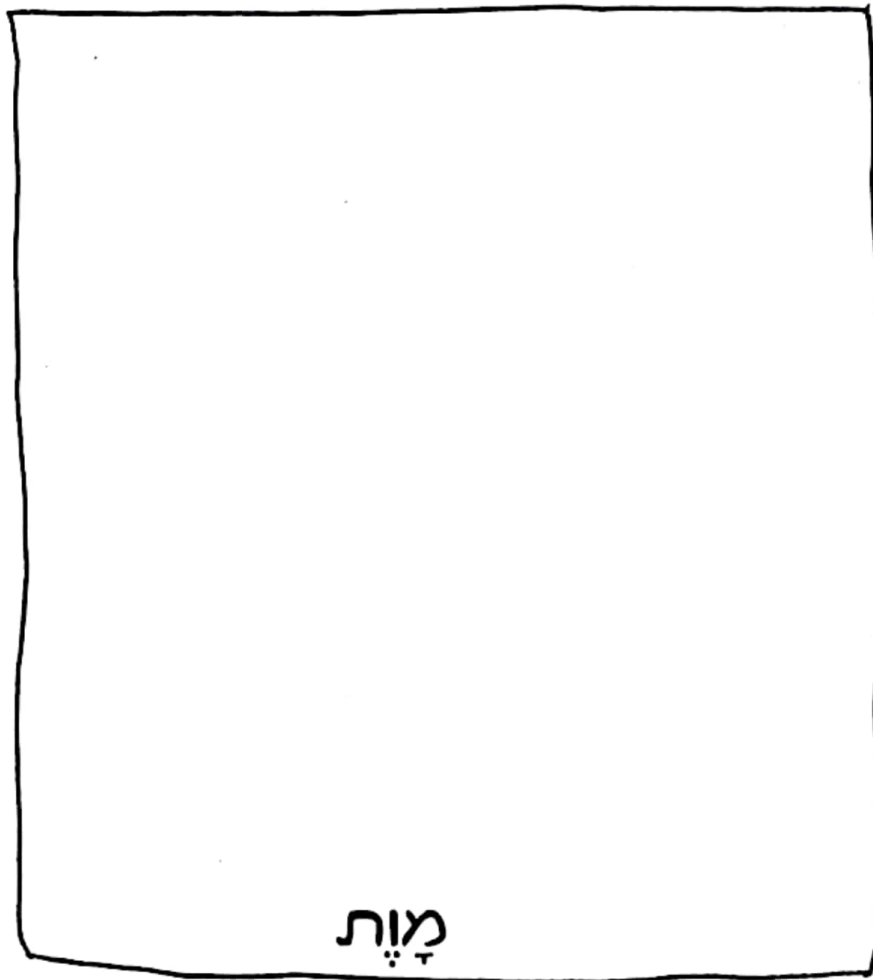
הַפְּאֵב עַל אַבְדָּן נִקְרָא אֶבֶל.



הָאֶבֶל בָּא וְהוֹלֵךְ כְּמוֹ אֱלִים בָּיִם

יְהִיוּ זְמַנִּים סוֹעְרִים וְיְהִיוּ זְמַנִּים רְגוּעִים!

חַיִּים יֵהֶם הַתְּבַגְרוֹת וְשֵׁנִי. הַמָּוֶת הוּא סוֹף הַחַיִּים. צְמַחִים מָתִים... בְּעֵלֵי חַיִּים
מָתִים... אֲנָשִׁים מָתִים...



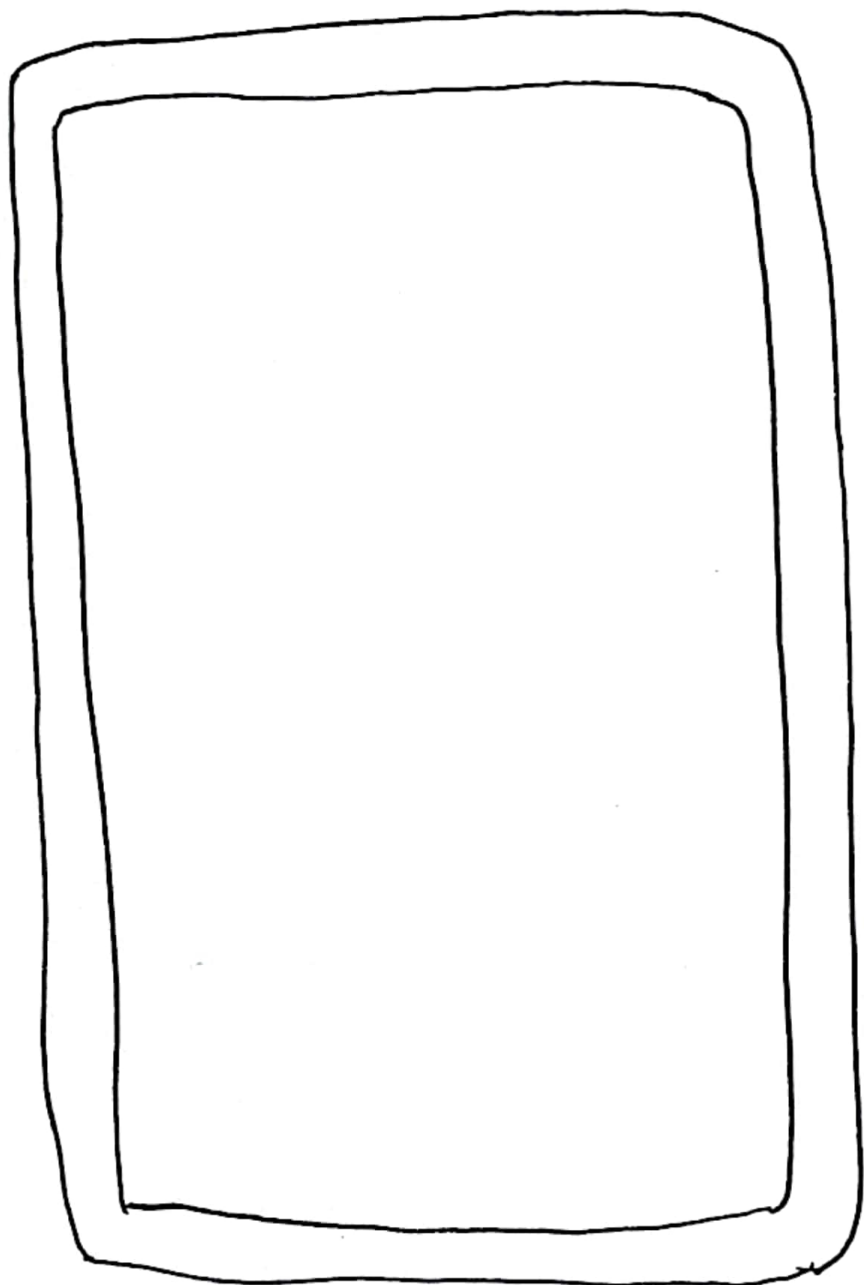
מָוֶת הוּא חֵלֶק טְבֻעֵי מֵהַחַיִּים.

דְּבָרִים רַבִּים וְשׁוֹנִים גּוֹרְמִים לְאֲנָשִׁים לְמוֹת. (צִיד פְּמָה דְּבָרִים שְׁגוֹרְמִים
לְמוֹת)

אָבֵל אֲנָשִׁים אֵינָם יְכוּלִים לְמוֹת בְּגִלּוֹל דְּבָר שְׁחֲשִׁבְנוּ אוֹ שְׁאֲמַרְנוּ!

מיִּשְׁהוּ שְׂאֵנִי אֶהְבְּתִי נְפִטֵר. זוֹהִי תְמוּנָה שְׁלוֹ...
הָיָה חָשׁוּב לִי כִּי...

(שֵׁם)



אָדָם חָשׁוּב לִי מֵת כִּי...

כְּשֶׁמִּישָׁהוּ נִפְטָר, הוּא לֹא יִכּוֹל לַחֲזֹר לְעוֹלָם! הַמּוֹת הוּא סוֹף הַחַיִּים. מִי
שֶׁמֵת אֵינָא אוֹכֵל, יֹשֵׁן, חוֹשֵׁב, אוֹ מְרַגֵּשׁ שׁוּם דְּבָר.

לְאֲנָשִׁים יֵשׁ גּוּף שְׂאֵנוּ יְכוּלִים לְרֹאוֹת... וּמִשֶּׁהוּ שֶׁנִּקְרָא נְשָׁמָה אוֹ נֶפֶשׁ שְׂאֵי
אֶפְשֶׁר לְרֹאוֹת, שֶׁהוֹפְכֶת כָּל אָדָם לְמִיחָד.

כֹּאשֶׁר מִיִּשְׁהוּ מֵת, הַנְּשָׁמָה עוֹזֶבֶת אֶת הַגּוּף, וְמָה שֶׁנִּשְׁאָר נִקְבֵּר בְּאֲדָמָה.

מְשַׁפְּחָה וַיְדִידִים נֶאֱסָפִים לְהַלְוִיָּה כְּדֵי לְכַבֵּד אֶת הַנֶּפֶטָר, לְזָכֹר אֶת הַטּוֹב
שֶׁעָשָׂה, וּלְהַבְיֵעַ אֶת אֲהַבְתָּם לָךְ!

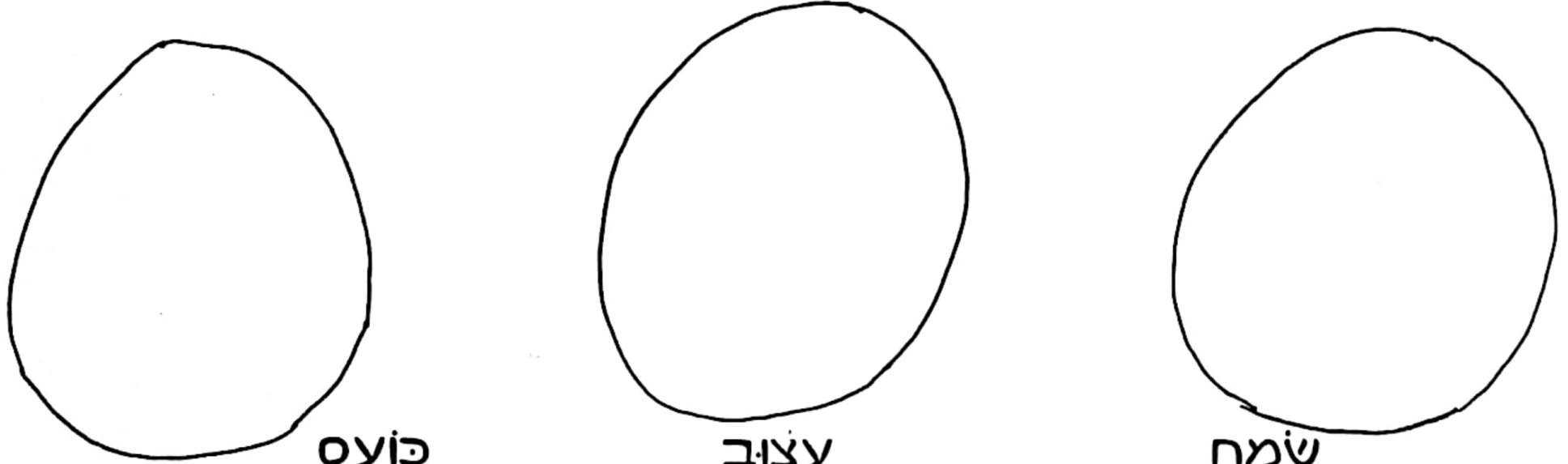
קִנְיָה לְהַפְרִד מִמִּישָׁהוּ שֶׁאַתָּה אוֹהֵב!

יֵשׁ אֲנָשִׁים שְׂחוֹשְׁבִים שֶׁהַנְּשָׂמָה עוֹלָה לַשָּׁמַיִם לְהִיּוֹת עִם א-לֹקִים. אַחֲרַיִם
חוֹשְׁבִים שֶׁהַנְּשָׂמָה הוֹפְכָת לְהִיּוֹת חֵלֶק מֵהָאֲנָשִׁים שְׂאוֹתוֹ אָדָם אֶהֱב. (צִיד מָה
שְׂאֵתָה חוֹשֵׁב)

אֲנִי לֹא יוֹדְעִים הַכֹּל עַל הַמּוֹת!

יש דברים שאני לא מבין. הנה שאלות שהייתי רוצה לשאול מישהו...

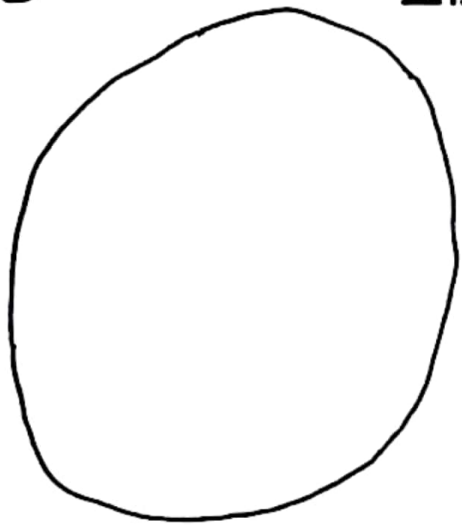
לְכֹל אֶחָד יֵשׁ הַרְבֵּה רְגִשׁוֹת שׁוֹנִים. כָּלם מְתָרִים! רְגִשׁוֹת מְשִׁתָּנִים.



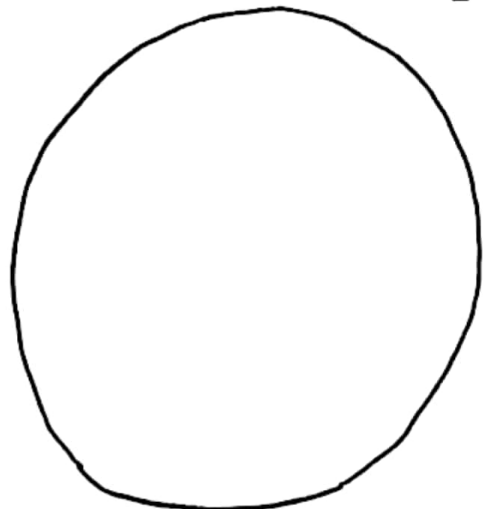
פּוֹעֵס

עֲצוּב

שִׂמְחָה



אָנִשׁ

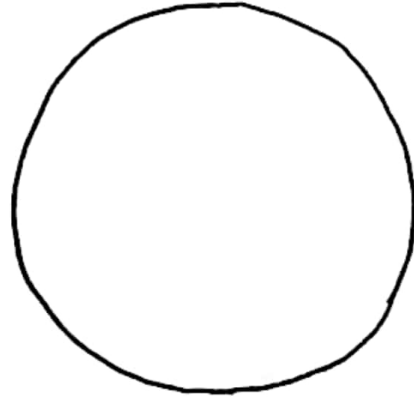
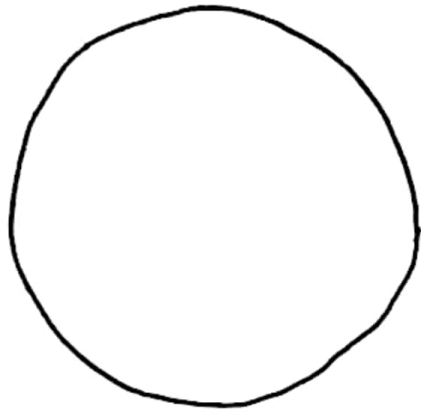


פּוֹחֵד

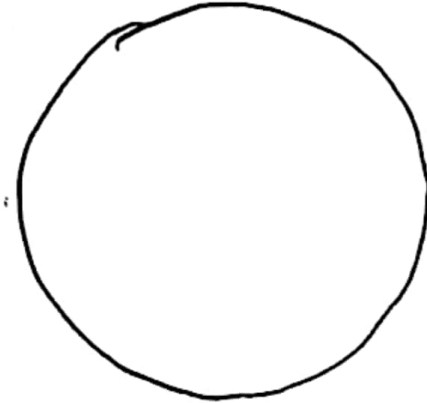
צִיר פֶּרְצוּפֵי רְגִשׁוֹת... (לְעֵתִים קְרוּבוֹת אֶפְשָׁר לִרְאוֹת רְגִשׁוֹת עַל הַפָּנִים!)

יש אנשים שעוטים "מסכה" כדי להסתיר רגשות שהם אינם רוצים להראות.

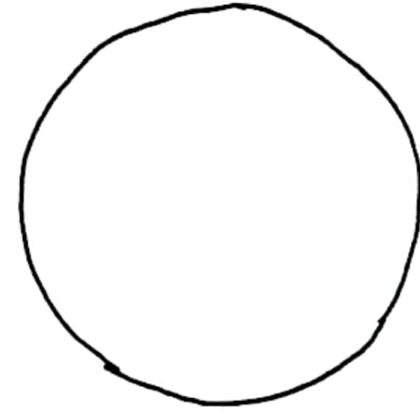
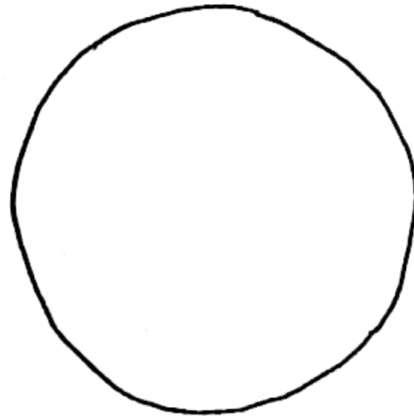
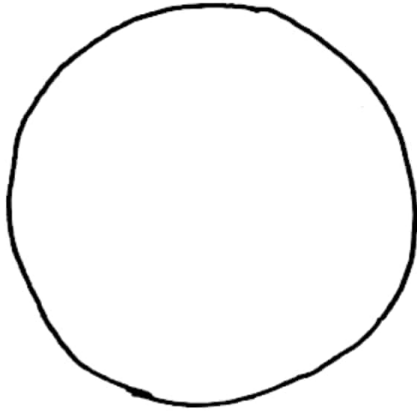
(כתב וצייר 3 רגשות שאתה לפעמים מסתיר עם רגש אחר.)



רגשות



כתב וצייר את המסכות שאולי תשתמש בהן.



רְגִישוֹת הֵן דְּבַר נְשָׂאנוּ חֲנֻשִׁים בְּתוֹךְ הַגּוֹף שֶׁלָנוּ.

(איפה אתה חש את הרגשות שלך?)

(צבע את האזור לפי הצבעים

הבאים)

עֶצֶב - כָּחַל

פֶּחַד - שְׁחֹר

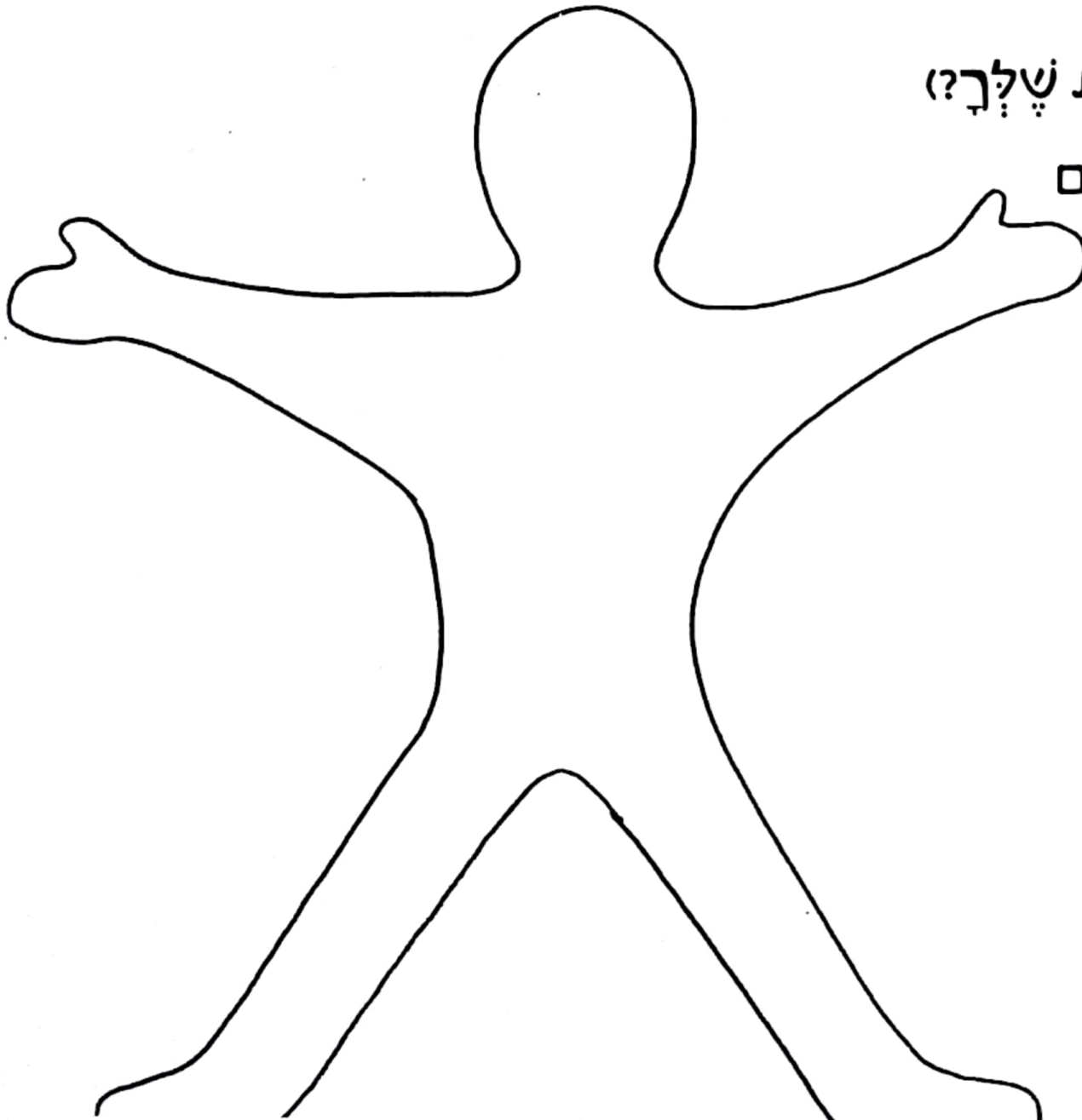
אֲשָׁמָה - חוֹם

כֶּעָס - אָדָם

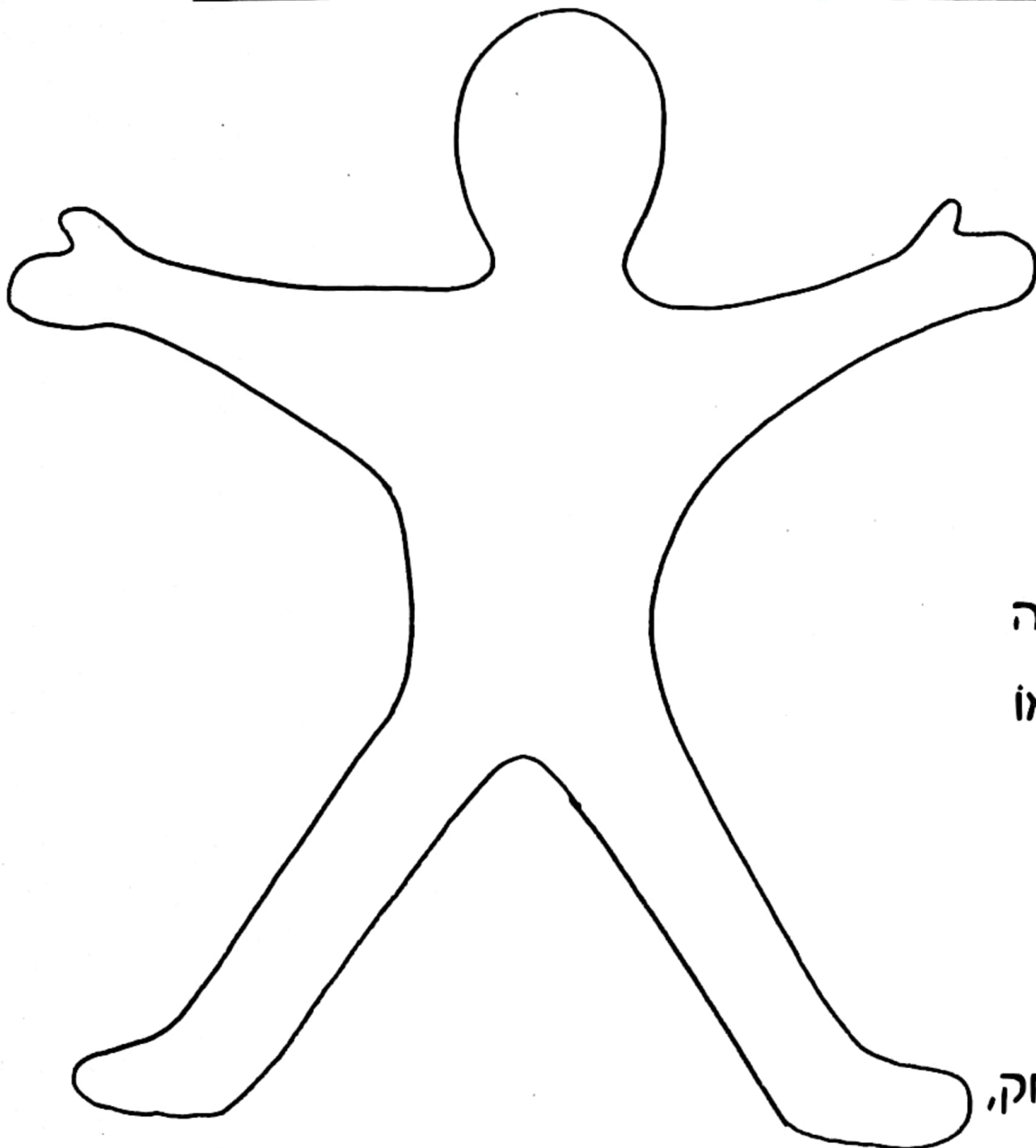
קִנְיָה - יָרֵק

חֲנֻשׁ - כָּתָם

שְׂמֵחָה - צָהָב



אם הרגשות נותרים בפנים זמן רב מדי, הם לפעמים אורמים לכאבים ואי-נוחות.



צבע בעדינות באדם מקום שבו פואב קצת.

צבע באדם חזק מקום שבו לפעמים פואב מאוד!

האם זהו אותו מקום שבו אתה שומר את הפחד או הכעס, או רגשות אחרים?

פעילות גופנית, ספורט, משחק, מוסיקה, אמנות, כתיבה, ודבור הם דרכים מצוינות להוציא רגשות החוצה.

מִשְׁהוּ עָצוּב

צִיּוֹר הָעֶצֶב יְכוּל לְהַפְּיֹא חֵלֶק מֵהַפְּאִיב.

חָשׁוּב לְשַׁחֲרֹר אֶת הַכַּעַס בְּדַרְכֵי שְׁלָא יִפְגְּעוּ בְּאֲנָשִׁים אוּ בְּחַפְצִים.

דְּרָכִים טוֹבוֹת לְשַׁחֲרֹר הַכַּעַס הֵן:

1. לומר: "אני כועס כי..."

2. לצייר (חזקו!) בצבע אדם על עתון, ואז לגלגל אותו לכדור ולזרק אותו לפח.

3. להכות בכדור גדול או בכרית.

4. לצעק לתוך כרית או בתוך המקלחת.

5. לכתב מכתב כועס. לקרע אותו.

6. לכתב את הרגשות בתוך יומן.

7. ללקת או לרוץ מהר.

8. לרקע ברגלים. למחא כפיים.

אֲנִי מִפְחֵד כַּאֲשֶׁר...

כְּשֶׁמְצִידִים מַשְׁהוּ מִפְחִיד, הוּא נִרְאֶה פְּחוֹת מְאִים.

אַנְי דוֹאַג שׁ...

כְּשֵׁיט דְאַגוֹת צְרוּךְ לְשִׁתּוֹף מִיִּשְׁהוּ!

לְפָעַמַיִם אֲנִי מֵרְגִישׁ שׁוֹנֶה מְשׁוּם שׁ...

אָבֵל אֵלֶּה דְבָרִים עַל עֲצָמֵי שְׂאֵנִי אוֹהֵב...

.1

.2

.3

הִנֵּה אֲנִי... עוֹשֶׂה דְבָר שְׂאֵנִי טוֹב בּוֹ!

כָּל אֶחָד טוֹב בְּמִשְׁהוֹ. אֵף אֶחָד לֹא טוֹב בְּהִכְלָל.

אֲנִי זֹכֵר כְּשֶׁפָּרוּ לִי עַל הַפְּטִירָה.

הִיִּיתִי זָקוּק לְאַהֲבָה וְנִחְמָה. אֲנִי עֲדִין זָקוּק לָהֶם!

אֲנִי יוֹדֵעַ אִיךָ הָיִיתִי רוֹצֶה שִׁינַחְמוּ אוֹתִי...

(צִיד... וְאֵז עָצַם אֶת הָעֵינַיִם וְדָמְיוֹ.)

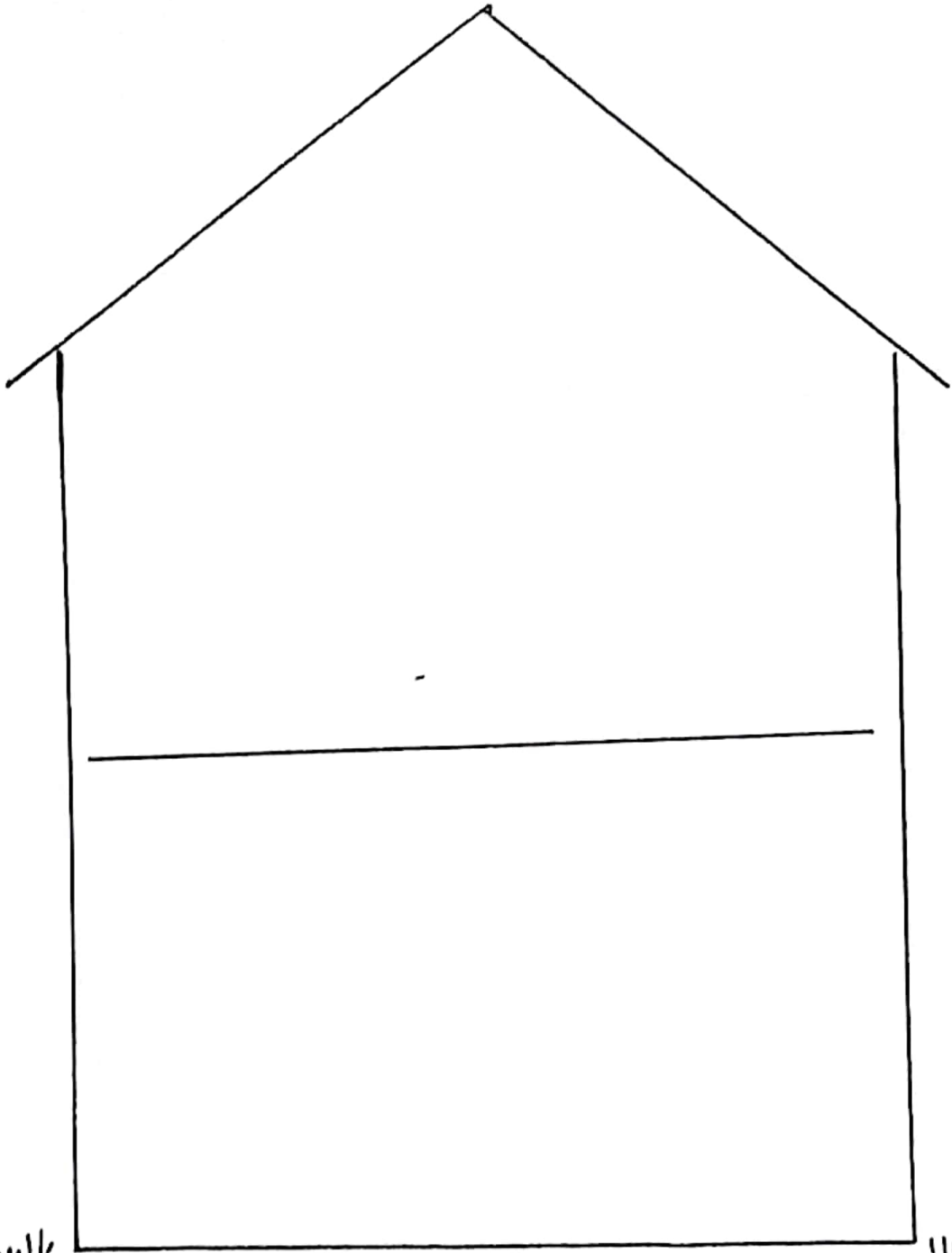
אֲנִי יָכוֹל לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בְּמַלְיָם כְּדֵי לְסַפֵּר לְאַחֵרִים לְמָה אֲנִי זָקוּק.

"אִם רַק"

לְכֹל אֶחָד יֵשׁ דְּבַר שֶׁהוּא חוֹשֵׁב שֶׁהֲלוֹאֵי שְׁעָשָׂה... אוּ לֹא עָשָׂה.

הַזְכָּרוֹן הָאֶהוּב עָלַי

זְכֵרונֹת אַחֵרִים שְׂאֵנִי יְכוּל לְשִׁמֹּר!



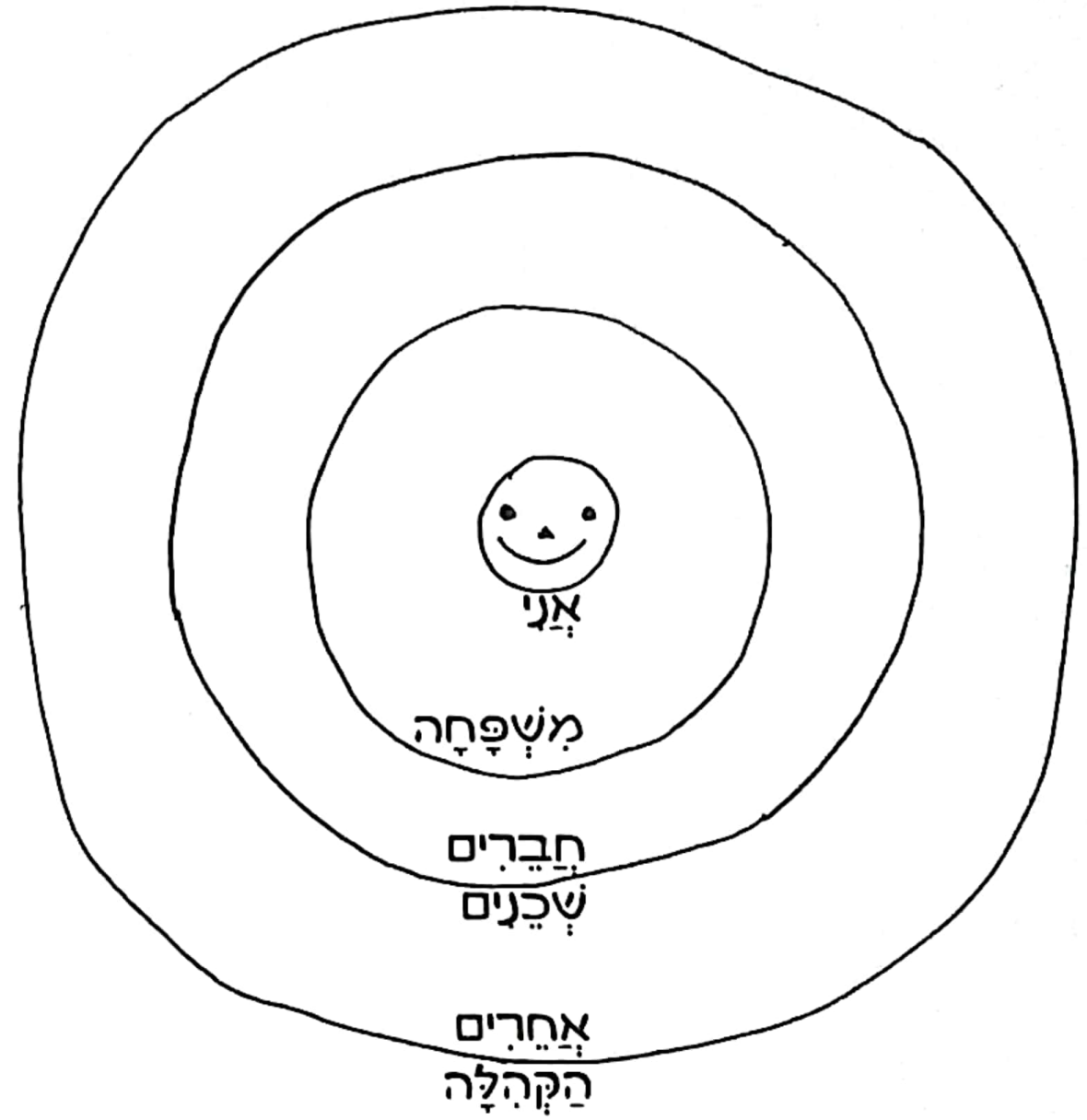
למשל ניוטון וזוהי תוצאה של
אנשים חשובים אחרים

אנשים שאני חי אתם

ויזו וזוהי תוצאה של אנשים
חברים הכי טובים

לְהַרְבֵּה אֲנָשִׁים אֲכִפֹּת מִמְּנִי

-1
-2
-3
-4
-5
-6
-7



רְשְׁמוּ שֵׁמוֹת וּמְסַפְּרִים בְּ"מַעְגַל הָאֲכִפֹּתִיזֵת".

יֵשׁ מִיִּשְׁהוּ שְׂאֵנִי תְּמִיד יְכוּל לְדַבֵּר אֶתֹו.

(אוֹלֵי חַיֵּת מְחַמֵּד, אָדָם, אוֹ חֶפֶץ מִיְחָד.)

אֲנִי מֵרָאָה לְאַחֵרִים שְׂאֲכֹפֶת לִי מֵהֶם...

וְזֶה עוֹשֶׂה גַם אוֹתִי לְמִיָּחַד!

עֲדֵינִי יְכוּל לְהִיּוֹת לִי כִּיף וְשִׂמְחָה!

לְחַיּוֹת פִּירוּשׁוֹ לְהַשְׁתַּטֵּחַ וּלְהַתְבַּיֵּר.