

קוראים יקרים,

השפה מחברת בינינו. דרכה אנחנו מביעים את עצמנו, מבינים את האחר, משתפים בדעות וברעיונות והתקשרות הזו מתקיימת בערוצים שונים: דיבור, תנועות ידיים, האזנה, כתיבה וקריאה ועוד.

בין דפי "הדובה חייכה" תמצאו שהוספנו ציורים מיוחדים מעל המילים שהינם סמלים מאויירים הנקראים "סמלי תקשורת תומכת וחליפית", המהווים ערוץ תקשורת ייחודי עבור אנשים שאינם מתקשרים באמצעות דיבור וקריאת הטקסט. סמלים אלה מאפשרים להם לקרוא את הסיפור באופן שהם מכירים, להנות מהסיפור, לפתח תקשורת ושפה עם אחרים ולהביע את עצמם בשיחה באופן כללי וסביב נושא הספר בפרט.

שילוב הסמלים בספר נעשה ביוזמתה של עמותת אייזק ישראל המהווה את הסניף הישראלי של ארגון אייזק הבינלאומי:

International Society of Augmentative and Alternative Communication –
ISAAC

מטרת העמותה היא לשפר את איכות החיים של ילדים ומבוגרים שיכולת הדיבור שלהם אינה מספקת את צרכיהם התקשורתיים ושזקוקים לתקשורת תומכת וחליפית (תת"ח).

הארגון מהווה בית לכל בעלי העניין בתת"ח – אנשים שמשתמשים בתת"ח ובני משפחותיהם, אנשים מהמקצועות הפרא-רפואיים (קלינאי תקשורת, מרפאים בעיסוק, פיזיותרפיסטים וכו'), מטפלים, עובדים סוציאליים, אנשי חינוך (מורים וגננות, מנהלי בתי ספר וכו'), אנשי טכנולוגיה מסייעת, אנשי מחקר ופיתוח, ועוד.

אנחנו מזמינים אתכם לקרוא יחד עם ילדיכם את הספר "הדובה חייכה" ומאחלים שיהווה פתח לשיח ולשיתוף, בייחוד בתקופה מאתגרת זו.

מוזמנים לבקר אותנו באתר:

[/https://isaac.org.il](https://isaac.org.il)

כל הזכויות שמורות. סמלי PCS ובורדמייקר הם סימנים מסחריים של חברת טובי דיינבוקס.



הורים יקרים וילדים מתוקים מדבש:

הסיפור שבידכם נולד ממש לפני כמה ימים, בתוך ההווה המורכב של מלחמת חרבות ברזל, מתוך שיתוף לבבות ורצון להזמין אתכם לרגע של קריאה משותפת. סיפור יכול לפתוח שיח, הזדהות או השראה שאני מקווה שיהיה לכם לעזר בימים בהם המילים חסרות, וודאי למול עיניהן התמימות של ילדינו. אני נפעמת ונרגשת מההתגייסות של חבריי, מהמקצועיות, מההשקעה, מהדיוק ומשיתוף הפעולה באופן שיכול להתקיים כשהלבבות פתוחים ופועמים יחד למענכם.

סיפור ועריכה – אביעד רוזנהק, אבא ומשורר
איור ועימוד – מיטל מאור, אמא, מאיירת ומורה לשיטת אלכסנדר
ייעוץ מקצועי – אליפז אייזנר - אמא, מדריכת הורים מוסמכת, בוגרת מכון אדלר,
מלווה הורים לתקשורת מקרבת בגישת מונטסורי
ייוזום והפקה – תהילה מלר אנדריאני, אמא ומוסיקאית

כל השותפים במלאכת הכתיבה, האיור, הייעוץ והדפוס תרמו את זמנם ומקצועיותם ופעלו בזריזות בלתי אפשרית כדי להפיח רוח בדבי ובחבריה ולהביא אותה אליכם, עם תפילה לריפוי הלבבות.

עם ישראל חי.

תהילה מלר אנדריאני

תשרי ה'תשפ"ד

אוקטובר 2023

The Bear Smiled

Aviad Rozenhek

יוזמת הפרוייקט: תהילה מלר
הדרכה וייעוץ מקצועי: אליפז אייזנר
עיצוב גרפי: מיטל מאור
עיצוב פונט: דניאל גרומר

© כל הזכויות שמורות.

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם, להפיץ או לאחסן ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה
שהיא (מכנית, אופטית, אלקטרונית או אחרת). שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה
אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מן ההוצאה לאור.

נדפס בישראל 2024

אַבִיעַד רוזנֶהק



הַדּוּבָה חַיִּיכָה

אַיֶרָה: מִיטֵל מָאָר



בֵּיעֵר,



חֵיה



הַדּוּבָה



דָּבִי



בְּפֵרוֹת



וּמֵלֵא



נָעִים



יָפָה,



הָיָה



הַיֵּעַר



מֵתוֹקִים.



בֵּיעֵר -



חֵיו



שָׁלָה



וְהַחֲבֵרִים



הַמְשִׁפָּחָה



כָּף,

כָּל



אוֹתוֹ



אֶהְבָּהּ



הִיא



שָׁלָה.



הַיֵּעַר

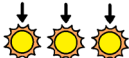


הָיָה



זֶה






 נְעִימִים יָמִים הָיוּ הַשָּׁנָה רֹב



 שָׁמֶשׁ,







 אָבֵל לַפְעָמִים מָזַג הָאָוִיר הָיָה מִשְׁתַּנָּה -



 הָיוּ רוּחוֹת הַזְקוֹת,





 בְּרָקִים וּרְעָמִים מִפְחִידִים.



לַעֲשׂוֹת
צָרִיךְ



מָה



יָדְעָה



דָּבִי



אֲבֵל



בְּשַׁעַת
סְעָרָה -





מוגֵּנֶת,



מַעֲרָה



לָהּ



הִיָּתָה



וּמִשְׁחָקִים,



בְּמִזֹּן



מִלְאָה



וְהַמִּשְׁפָּחָה



הַחֲבֵרִים



וְלִכָּל



בֵּיחַד



מְקוֹם



הִיָּה



לְסַעוֹר.



מִתְחִיל



הָאֵוִיר

כְּשֶׁמֶזְג


וְאָמַר


הֵינְשׁוּף


הִגִּיעַ


אֶחָד


יוֹם


מִגִּיעָה!


עֲנָקִית


"סוּפָה


שְׁחוּרִים!"


עֲנָנִים


רְאִיתִי


לְמַעַרָה!"


מָהָר


"הֵיכָנְסוּ"


אָמְרָה


דָּבִי


פְּנִימָה.


דָּבִי


עֵם


נִכְנְסוּ


הַחִיּוֹת


כָּל










 הַגִּיעָה הַסּוּפָה וְהִיא הִיטָה אִיוָּמָה -






 הֵם שָׁמְעוּ אֶת הַסּוּפָה מַשְׁתּוּלָּלֶת בַּחוּץ,




 הָרוּחַ שׁוֹבֶרֶת יַעֲצִים,




 עָבַר, לְכָל נָתַךְ בָּרָד





 הַשָּׁמַיִם אֶת מֵאִיר בָּרָק פָּעַם וּמַדִּי


 בְּקוֹל נִפְץ.



"מה

זה

הָרַעְשִׁים

הָאֵלֶּה? " -



שָׁאֵלָה

הַסְנֵאִית.



"זה

נֹרָא



מַפְחִיד! " - רָעַד

הַקְפֹּוד.



"נִמָּאס

לִי



מִהַמָּעֶרֶה! " - יָלַל

הַשּׁוֹעֵל.



"הָאֵם



כָּכָה

זֶה



יְהִיָּה



תָּמִיד? " -



קִרְקָרָה

הַצִּפְרִידֵּעַ.



דְּבִי



אִמְרָה



עֹבֶרֶת,



בְּסוֹף



סוּפָה



"כָּל



עֲכָשׂוּ?"



לָכֶם



לְעֹזֵר

יָכוֹל



"מָה



וְשֶׁאֵלָה,




 כֶּשֶׁהָאַרְנָב בָּכָה וּבָכָה -






 דְּבִי חֲבִיקָה אוֹתוֹ וְלֹא עֲזִיבָה.





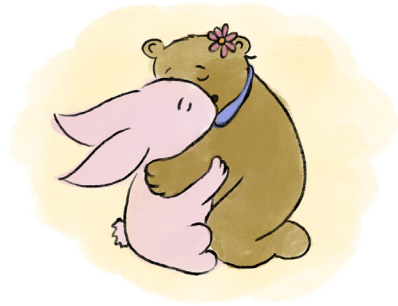


 כֶּשֶׁהַחֲפִרְפֶּרֶת לֹא הִרְגִּישָׁה בְּבֵית -






 דְּבִי הִצִּיעָה לְקַשֵּׁט בִּיחָד אֶת הַמַּעְרָה.





בְּפִינָה -



לְבַד



הַתְּקַפֵּל



כֶּשֶׁהַקְּפוּד



לְצִייר.



לָהּ



לְעֹזֵר



מִמֶּנּוּ



בְּקִשָּׁה



דְּבִי



עֵץ -

עַל

לְטִפֵּס



הַתְּגַעְגְּעָה



וְכֶשֶׁהַסִּנְאִית



בְּמַעְרָה.



לְרִיקוּד



אֶתָּה



יָצָאָה



דְּבִי



בְּחוּץ,



לְהַשְׁתוּלֵל



הַמְּשִׁיכָה



הַסְעָרָה



וּבְטוֹחַ.



חֶם



הִיָּה



הַמְעָרָה



בְּתוֹךְ



אָבֵל



חָשׁוּב,



תּוֹפֵקִיד



קִיבֵּל



אֶחָד

כָּל



בְּחִיּוֹךְ.



לָזָה



לְעֶזְרוֹר

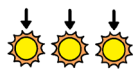


לְמָדוֹ



וְהַחִיּוֹת




הַסְעָרָה, שְׁכָכָה אַרוּכִים יָמִים לְאַחַר







סָבִיב הִסְתַּכְלוּ מִהַמָּעָרָה, יִצְאוּ כָּלֶם





הַסּוּפָה: נִזְקִי אֶת וְרָאוּ









הַסְנָאִית. נִשְׁפָּר! - זַעֲקָה שְׁלִי "הַעֵץ







הָאֲרָנָב. נִהַרְסָה! - זַעַם שְׁלִי "הַמְאוּרָה





 "הָאָגָם שְׁלִי מָלֵא פְסוּלָת!" -



 בְּכֶתָה הַצִּפְרִידֵעַ.





 "יֵשׁ בָּאָפֶק עֲדִין עֲנָנִים שְׁחֹרִים" -





 אָמַר בְּעֶצֶב וּדְאָגָה הֵינְשׁוּף.






 "מָה יִקְרָה כְּאֲשֶׁר הַסּוּפָה תִּחְזֹר שׁוּב"




 בְּעֵתִיד ??? - הַתִּיפָח הַשׁוּעֵל.



"נכון, זה באמת ממש מפחיד", אמרה דבי



ושאלה, "מה



יכול לעזור



לנו עכשו?"



לנו



"נשתל



עצים חדשים"



אמרה פתאום הסנאית.



את כל העמק



בפרחים



הציעה



החפרפרת.






 - "נָאָגַר מְזוֹן לְסוּפָה הַבָּאָה"




 חָשַׁב בְּקוֹל הַיִּנְשׁוּף.






 - "נִנְקָה אֶת כָּל מָה שֶׁנִּשְׁבֵּר וְנִהָרֵס"




 הִתְעוּדָה הַשּׁוֹעֵל.








 הָאֲרָנָב. צַחַק - חֲדָשִׁים מְשַׁחֲקִים הֶמוֹן "נִמְצֵא"







 לַעֲשֶׂיהָ. וַיָּצְאוּ מֶרֶץ הִתְמַלְאוּ וְהַחִיּוֹת



הַגִּיעַ,



הָאָבִיב



כְּאֶשֶׁר



וְכֵן



הַתְּבוּנָה



דְּבִי



סְבִיב:









 נָעִים יָפָה, שׁוּב הָיָה הַיַּעַר





 מְתוּקִים. בְּפֵרוֹת וּמִלֵּא







 בַּיַּעַר - חֵיוֹן שְׁלָה וְהַחֲבֵרִים הַמְשִׁפָּחָה






 כָּהֵן, כָּל אוֹתוֹ אֶהְבֶּה הִיא






 שְׁלָה. הַיַּעַר הָיָה זֶה

וְהָיָא חֵיכָה.





להורים - הוראות הפעלה לנפש בעת קושי

ברגע הקשה והבלתי נתפס הזה, כל אחד מאיתנו מתמודד בדרכו וכמיטב יכולתו. התגובות לטראומה רובן אוטומטיות, כך שחמלה ורכות נדרשות עכשיו. תהיו עם חמלה לעצמכם, למה שאתם חווים ולדרך ההתמודדות שלכם.

כל ילד יגיב בצורה אחרת בזמן הזה. נראה ילדים שמסתגרים, אחרים שמדברים המון, ישנם ילדים שיביעו הכול דרך הגוף, ישתוללו ואולי אפילו יצחקו הרבה, אין דרך אחת נכונה, כל אחד צריך למצוא מה נכון עבורו, וכל דרך היא לגיטימית.

הילדים שלנו הם תצפיתנים מעולים אך פרשנים גרועים - הם צופים בנו ומרגישים אותנו בצורה מדויקת. לתגובות שלנו ולאנרגיה שאנחנו משדרים יש השפעה גדולה על הפרשנות שלהם של המצב.

האווירה שאנחנו יוצרים היא האוויר אותו הם נושמים - לכן אם נגלה מה עוזר לנו, מה מחזק אותנו ומה מאזן אותנו, נוכל להכניס לסיטואציה אוויר נעים ורגוע יותר.

אנחנו רוצים להציע לכם כלים שיכולים לסייע לכם בהרגעת מערכת העצבים, הוויסות הרגשי שלכם ושל ילדיכם ויצירת חוסן נפשי:

מגע - חיבוקים ארוכים של כדקה, נשיקות, ליטוף, עיסוי.

תנועה - תנועה עוזרת לנו לשחרר את הלחץ מהגוף, שלא יישאר בתוכנו, כמו ניעור הידיים, הגוף, תזוזה, תיפוף על הגוף, יוגה, יצירת מסלולי מכשולים, זחילה, קפיצה, וכו'.

נשימה - זכרו לנשום. נשימה עמוקה, ונשיפה החוצה עד הסוף! זה מווסת מאוד את מערכת העצבים. בכלל, להתעכב רגע על נשימה ועל אנחת רווחה מאפשר להמשיך את היום ואת העומס טוב יותר. זה לוקח פחות מדקה ואין מנת יתר.

שחקו משחקי נשימה:

- להריח פרח (להחזיק פרח דמיוני ביד סגורה ולהריח) ולכבות את הנר (להעמיד אצבע אחת בתור נר דמיוני ולנשוף לאט)
- לכבות את הנרות בעוגה דמיונית
- להעביר אצבעות על תמונה של קשת בענן ולנשום תוך כדי
- להניח את הידיים על הפופיק, לנשום עמוק עד שהידיים נדחפות, ואז לנשוף לאט מהפה

חושים - כל הפעלה של המערכת הסנסורית עוזרת להרגיע.

נסו להפעיל את כל החושים: חוש הריח, הטעם, השמיעה, הראייה וחוש המישוש.

שימו לב לא ליצור הצפה חושית, למקד את תשומת הלב לחוש אחד או שניים בכל פעם.

כמה רעיונות:

- **חוש המישוש** - פעילות חושית כמו פלסטלינה, צבעי ידיים, משחק בחול, בבוץ, בבצק, בקצף וכו'.

לגעת באדמה, באבנים, בעלים, חיבור לטבע מרגיע ומאזן.

• **חוש הריח והטעם** - להריח לוונדר, מרווה או רוזמרין. להיכנס למטבח ולבשל ולאפות יחד.

• **חוש הראייה** - לצאת לטבע ככל שניתן, להסתכל לשמיים, מה אתם רואים שם?

• **חוש השמיעה** - להקשיב לרשרוש העצים, להקשיב לציפורים.

מוסיקה עוזרת לשנות את האווירה, היא מכניסה הזדמנות לחיבור לזמנים טובים יותר, משחררת ויוצרת תנועה.

חיבור רגשי לסביבה - אפשרו לילדים לקחת חלק בארגון וסידור הסביבה בה הם נמצאים, ותנו להם תפקידים. ככל שירגישו משמעותיים יותר, כך תחושת השייכות שלהם לסביבה תעלה והם ירגישו בטוחים יותר.

תגידו מילים מחזקות - אני אוהב אותך, כיף לי איתך, מזל שיש לי אותך, תודה שעזרת לי, אתה חזק.ה
למילים שלכם יש כוח!

זה טוב לבכות - תאפשרו להם לפרוק. פורקן של מערכת העצבים ושל מה שמצטבר בתוכה כרגע. כל ביטוי של בכי, כעס, פחד הוא מותר ורצוי.

שימו זכוכית מגדלת על הטוב - היו ערים לניסים סביבכם והם בכל מקום - אנשים אמיצים, סיפורי הצלה, הדברים הקטנים של היומיום שלא מובנים מאליהם, הקימה שלנו בבוקר, ציוץ של ציפור, רוח של סתיו. עזרו לילדים להתמקד בדברים הקטנים והטובים שיש סביבם.

סלחנות וחמלה - אנחנו בתקופה שכל ביטוי רגשי יהיה עכשיו בווליום גבוה, כי הטעינות גבוהה מאוד, לכן כל מערכות היחסים מאתגרות מאוד ומועדות להצפה. זה הזמן לסלחנות, גמישות ויחס זהיר וקשוב.

אל תתמקדו בהתנהגות, התמקדו במה שעומד מאחוריה ואל תחששו לקבל עזרה מאנשי המקצוע הרלוונטים.



היו טובים לעצמכם, זה עצב גדול, עמוק ותהומי.
החזיקו איזה אופק של יום ביומו והקיפו את עצמכם
באהבה ובאנשים שעושים לכם טוב על הלב.

קופסת מצב רוח

היום דבי מכינה קופסת מצב רוח. בכל פעם שדבי או החברים מרגישים עצב, כעס, חשש או שעמום ורוצים לשנות מצב רוח ולהרגיש טוב יותר, היא בוחרת פתק מתוך הקופסה. דבי חשבה וחשבה ומצאה רעיונות, תוכלו לספר לה מה עוזר לכם להרגיש טוב יותר? תוכלו להוסיף לה פתקים לקופסה?

הפתקים של דבי:

- לזוז, לשים שיר שמח ולרקוד
- לנשום עמוק 5 פעמים
- (כמו להריח פרח ואז לכבות לאט נר)
- להקשיב למוסיקה
- ליצור בפלסטלינה, בחול, בבצק
- לאפות עוגיות
- לסדר ולקשט את החדר בו היא מרגישה הכי בטוחה
- חיבוקים, נשיקות, ליטופים, דגדוגים
- לבנות אוהל בתוך הבית
- לשמוע ולומר מילים של אהבה וחיזוקים
- לקפוץ בטרמפולינה
- לתופף על הגוף
- ספריי נגד פחד - להכין בקבוק עם ריח לבנדר נעים ולכתוב עליו מילים טובות. להריח כשמפחיד
- להתגלגל על השטיח
- להחזיק אגרוף חזק ואז לשחרר
- לשתות מים

