

יש מלחמה בארץ שלנו



כתיבה:

לאה קאופמן, קלינאית תקשורת
בת חן ברם, עובדת סוציאלית



כבר הרבה שנים יש לישראל מריבה עם האנשים
לגרים לידיה.



במחממה, יל אנשים שונים לרבים אחד עם השני
עם משהו להם רוצים.
והוא חלוק להם מאז.



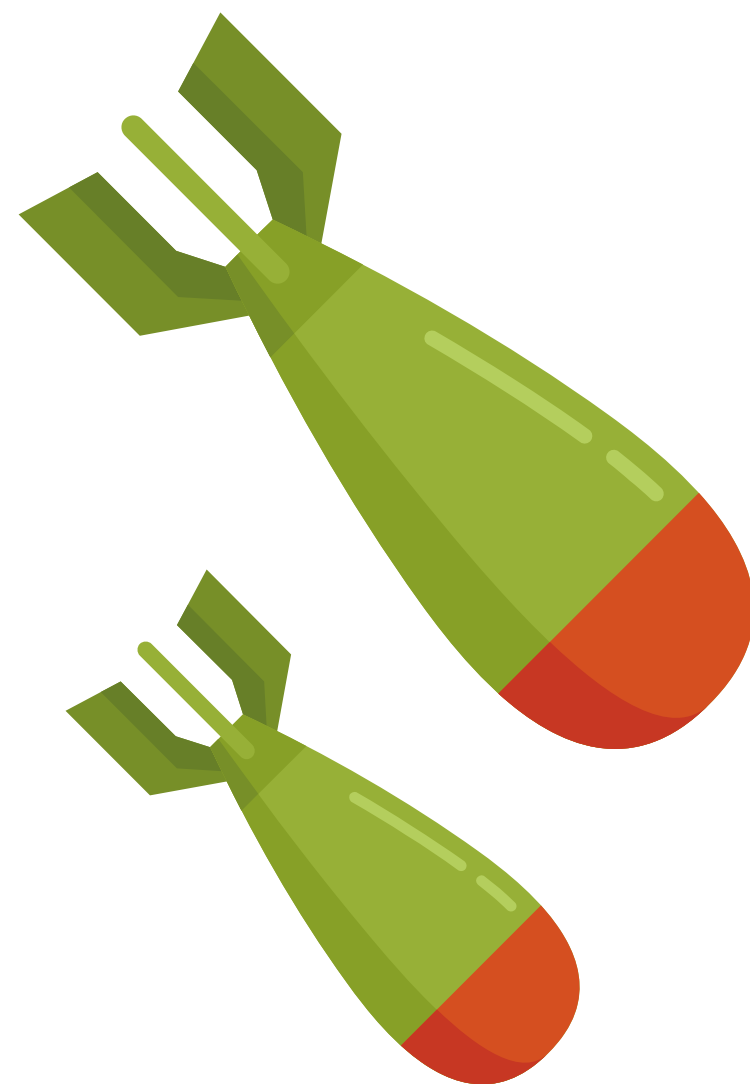
בזמן של המלחמה, יש הרבה חיילים ושוטרים.





החיילים שומרים עלינו כדי
ללא ניפגע.
יש גם אנשים שמתפללים
להחיילים לא ייפגעו.

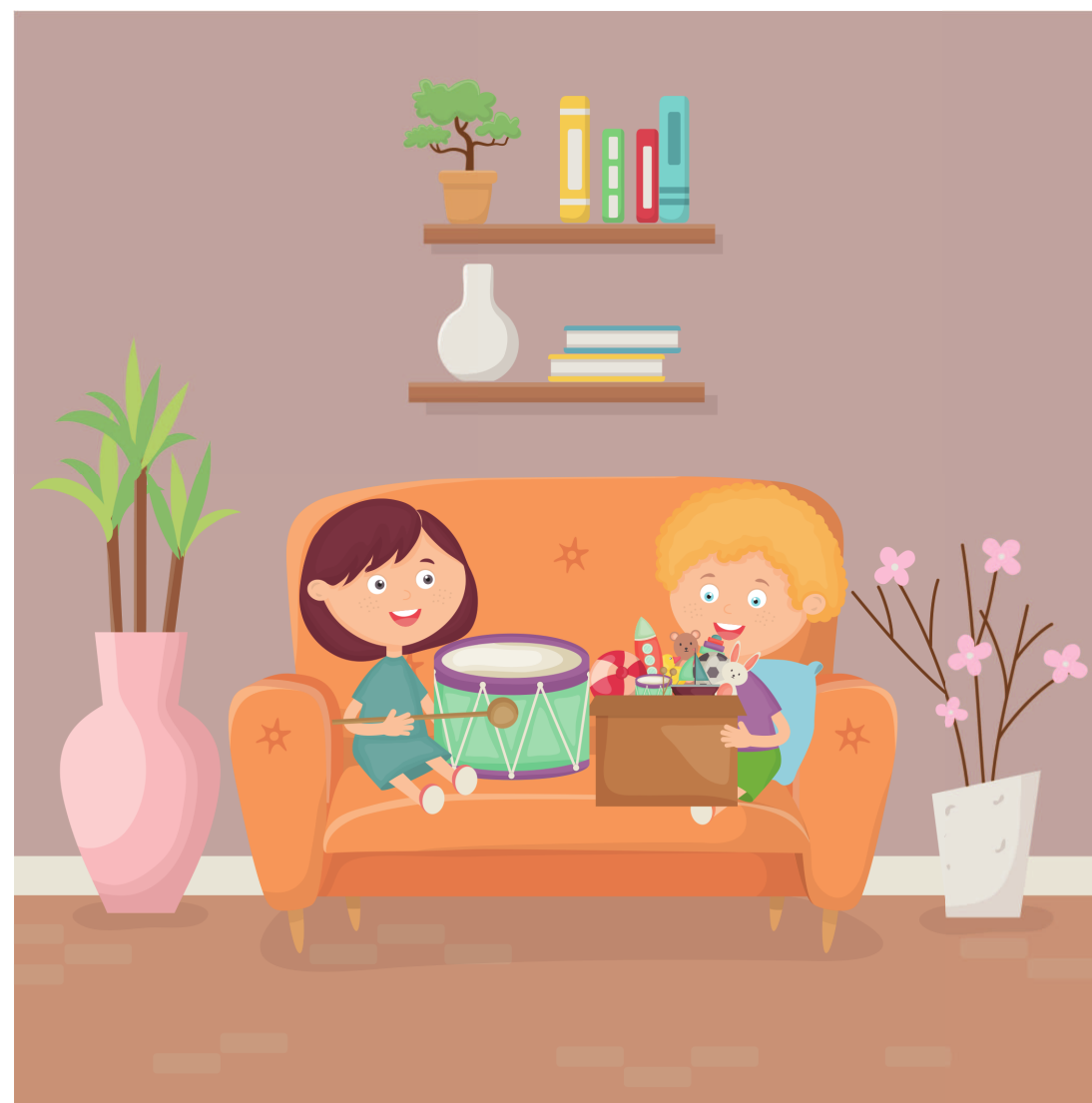
במלחמה יש לפעמים אצטקות.
הן מזהירות אותנו מהאיומים שנופלים.



כלמחיעים אילים.
הזבא לשומר עמנו, מפורץ אותם.
כדי להם לא יפגעו בנו.



האצעקות מוזיעות לנו כי אנחנו צריכים להיכנס
למקום מוגן.
מקום מוגן שומר עלינו מהאויבים.



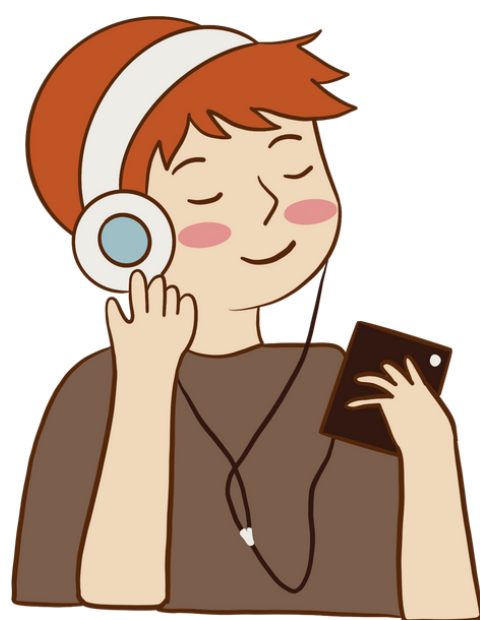
אס אנחנו לא יוצעים איפה המקום המוגן.
אבא ואמא יראו לנו אותו.



כליל אצעקה אנהנו נכנסים לחדר האוהן
ומחכים לש כמה דקות.



יש זכרים שיכולים להרגיע אותנו.
אפשר לקחת מחקוץ ספרים, או דובי או
בובה שאנחנו אוהבים.
אפשר לבקש מאבא או אמא להזמין שיר.
לספור אתנו או להתפלל אתנו.





אני יכול גם להושיא אוויר
בנשיפה ארוכה ואיטית,
ולמלא אוויר מחדש דרך האף.
אפילו לחצור עם זה כמה

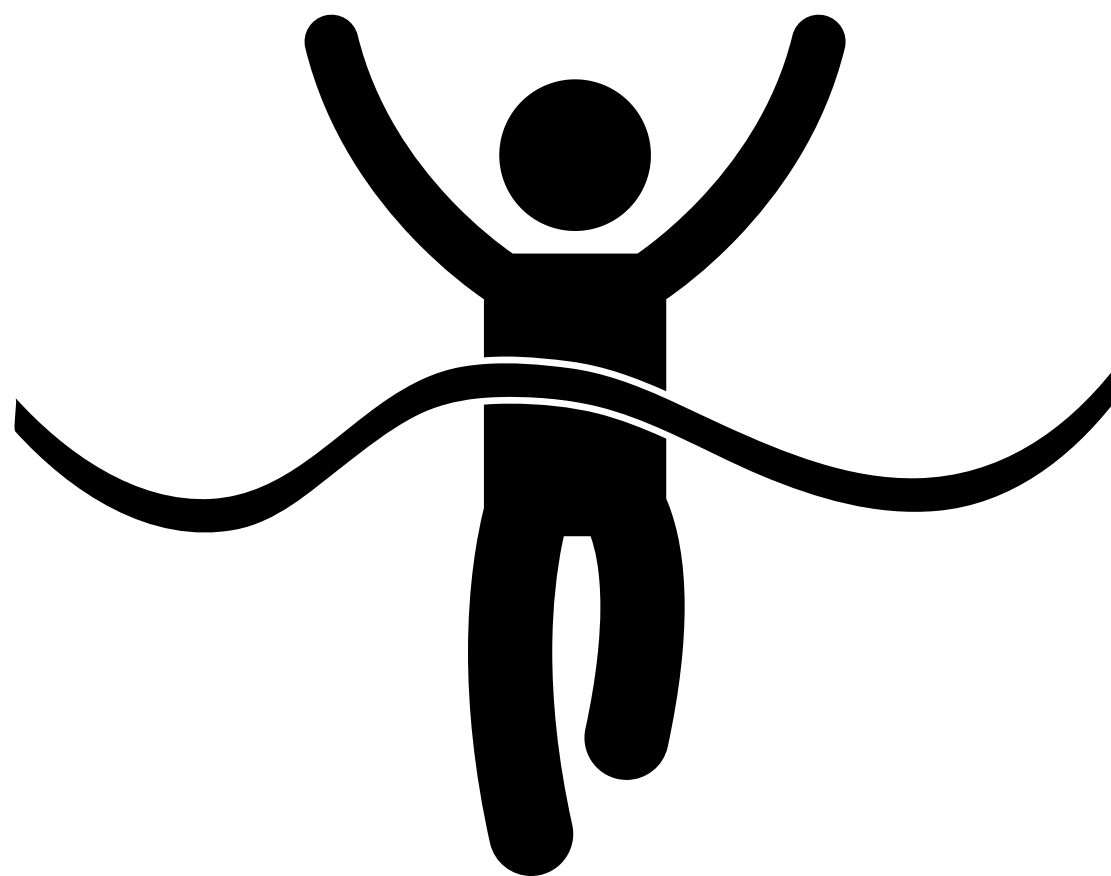
פעמים.

אפילו גם להגיז צדברים שאני
רואה בחזרה.

בארץ ישראל היו כבר כמה מאחמות,

והן נגמרו.

גם המאחמה הזו תיגמר.



בינתיים אנחנו לא הולכים לסימיוזיס.
אנחנו נשארים בבית עם המשפחה שלנו.
החייבים יעזבנו אותנו מתי המלך בלוח.
ואנחנו יכולים לחזור לסימיוזיס.



בתקופה הזו יש הרבה אינוויז.
יכול להיות שאנחנו או המשפחה שלנו נרגיש
כאמיני דברים או נחשוב כאמיני מחשבות, זה
בסדר. אנחנו יכולים לשתף את המשפחה שלנו
במה שאנחנו מרגישים.



יש עכשיו מאחמה.
יש גם הרבה אנשים לשומרים עלינו.
יש דברים שאני יכול לעשות כדי להרגיש טוב יותר.



עוז מעל המלחמה תיגמר.
ואנחנו נחזור לגן/לביית הספר, לאנחנו מאז
אוהבים.

