

יש מחממה בארץ שלנו



כתיבה:

למה קאופמן קלינאית תקשורת
בת חן ברם, עובדת סוציאלית

כבר הרבה שנים יש לישראל מריבה עם האנשים
לגרים איזה.



במאחזקה, יש אנשים שונים לרבים אחד עם השני
עם משהו להם רוצים.
והוא חלוב להם מאז.



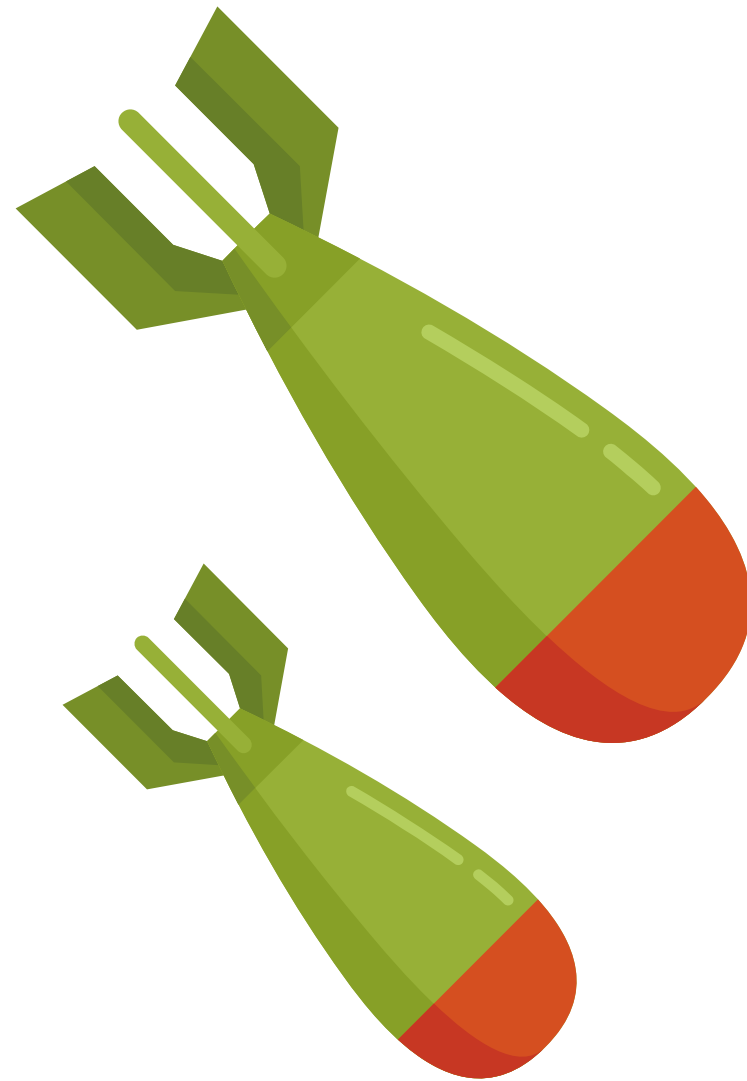
בזמן של המלחמה, יש הרבה חיילים ושוטרים.





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

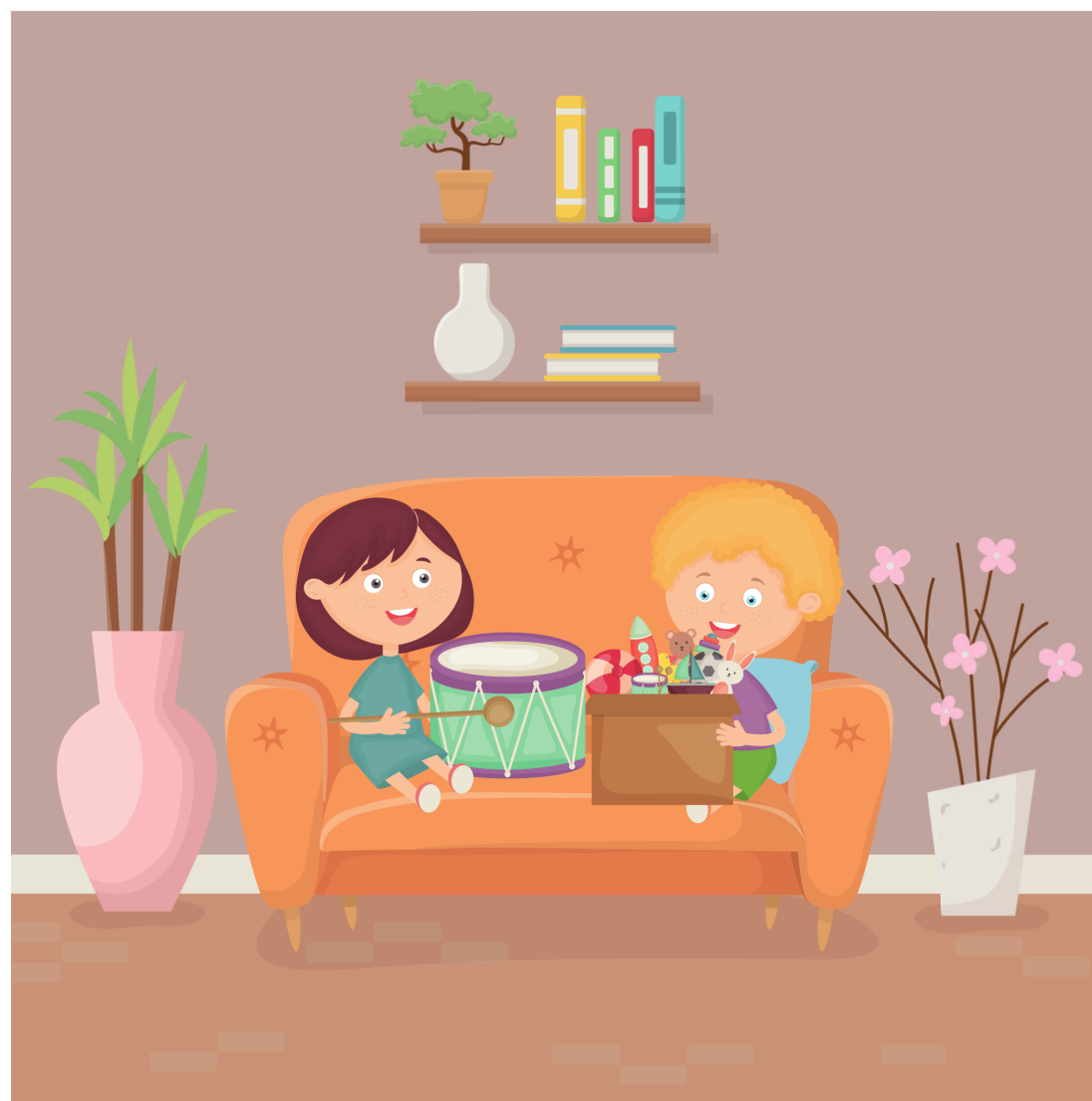
במחמה יש לפעמים אצטקות.
הן מצהירות אותנו מהאויבים לנוכחים.



כשמגיעים אימים.
הזבא לשומר עינינו, מפוזר אותם.
כדי להם לא יפגעו בנו.



האצטעקות מוזיעות אָנוּ כּי אַנחנּוּ לרײַכײַם אַהײַכנּם
אַמקּוּס מױגּן.
מקּוּס מױגּן שׁוּמַר עַסײַנוּ מײַסײַס.



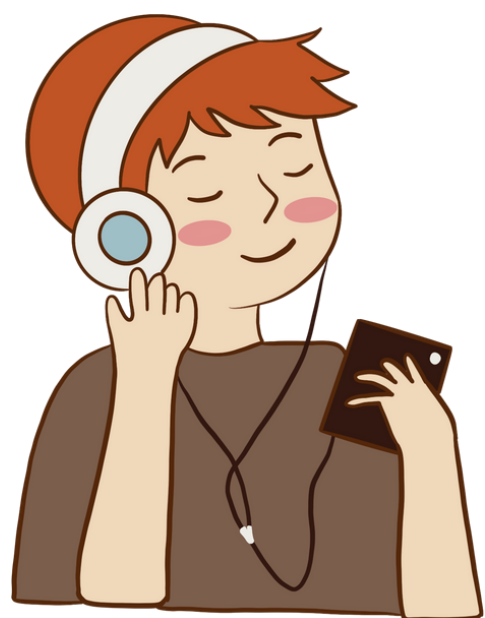
אם אנחנו לא יודעים איפה המקום המוגן.
אבא ואמא יראו לנו אותו.



כשיל אפיקה אנחנו נכנסים לחזר השוב
ומחכים לש כמה זקות.



יש זכרים שיכולים להרגיע אותנו.
אפשר לקחת שמקום המוגן ספרים, או זוכי או
בובה שאנחנו אוהבים.
אפשר לבקש מאבא או אמא להזמין ליר.
לספור אתנו או להתפלל אתנו.





אני יכול גם להזכיר אוויר
בנשיפה ארוכה ואיטית
ולמלא אוויר מחדש דרך האף.
אפילו לחזור עם זה כמה

פעמים.

אפילו גם להגיד 5 דברים שאני
רוצה בחזרה.

בארץ ישראל היו כבר כמה מאמנות

והן נגמרו.

גם המאמנה הזו תיגמר.



בינתיים אנחנו לא הולכים לסימוליום.
אנחנו נשארים בבית עם המשפחה שלנו.
החיים יעזבנו אותנו אתי המלבב באות.
ואנחנו יכולים לחזור לסימוליום.



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



עוז מעט המאחמה תיגמר.
ואנחנו נחזור לבגן/לבית הספר, שאנחנו מאז
אוהבים.

