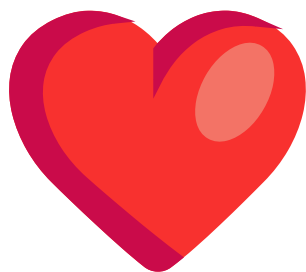


ספּוּרִים

מִצְמִיחִים



לִלְב



## הסיפור של דני: דני והר הגעש המתפורר



דני בנה כל הצהרונים מגדל ענקי מלגו. פתאום, הפלב הקטן רץ בחדר ובטעות הפיל את הכל. דני הרגיש את הכעס מטפס לו בגוף. הפנים שלו נהיו חמות ואדמות כמו עגבניה, והלב שלו דפק חזק ומהר: תוקתוקתוק! הוא הרגיש שהידיים שלו נסגרות לאגרופים ושהוא ממש רוצה לצעק חזק.

דני הבין שזה הכעס שממלא אותו. הוא עצם עינים ודמין שהוא מכבה נרות על עוגה גדולה – הוא נשף אור לאט לאט עד שהחם בפנים נעלם והלב חזר לדפק בשקט. דני הרגיש שהשם אוהב אותו גם כשהוא כועס, ושהוא אף פעם לא לבד בהתמודדות.

הכלי של דני: נשימת הנרות.

הדרכה להורה: בקשו מהילד להחזיק אצבע כ"נר". יש לנשוף בזרם דק וחלש בלי לכבות את הנר מיד. לחשו לו: "ה' ראה איך התגברת, הוא גאה בך!".

## הסיפור של רותי: רותי והצבע שהתעקש לנזל





רותי ציירה ציור מדהים לאמא. פתאום נשפכה כוס המים וכל הצבעים התערבבו בצבע חום. רותי הרגישה תחושה משנה בבטן, כאלו משהו שם מתפוצץ חזק. זה היה הפעם. היא הרגישה שהשנים שלה ננעלות חזק ושהיא רוצה לבעט בכסא.

רותי אמרה לעצמה: "אני מרגישה פעם!". היא סגרה את האגרופים חזק כאלו היא סוחטת לימונים ואז פתחה אותם לרוחה, שוב ושוב, עד שהבטן שלה נרגעה והמתח יצא מהגוף. היא נזכרה שהקב"ה תמיד אתה, שומר עליה ונותן לה כח.

הכלי של רותי: ללחץ ולשחרר (סחיטת לימונים).

הדרכה להורה: דמיינו לימון בכל יד. סוחטים חזק 5 שניות ומשחררים. אמרו לה: "ה' נתן לנו גוף חכם שיודע גם להירגע".

רגש: עצבות 🙄



## הסיפור של דני: דני והחבר שלא הגיע



דני לבש את הבגדים הכי יפים וחכה לחבר. פתאום הטלפון צלצל – החבר חולה ולא יכול לבוא. דני הרגיש את העצבות יורדת עליו כמו שמיקה כבדה וקרה. העינים שלו התחילו לשרף קצת, והוא הרגיש שהגרון שלו עמוס. הלב שלו הרגיש קטן ובודד.

דני נכנס למטה והתכרבל. אמא לטפה אותו ודני ספר לה: "אני עצוב כי חפיתי מאד". כשהמלים יצאו, העצבות התחילה להרגע. הוא ידע שהשם מקשיב ללב שלו תמיד.

הכלי של דני: לשתף בעצב.

הדרכה להורה: כשהילד נותן שם לרגש, הכבדות מתפוגגת. חבקו אותו ואמרו: "בוא נבקש מה' שישלח לך נחמה".

## הסיפור של רותי: רותי והדבי שהלך לאבוד





רותי חפשה בכל הבית את דבי לבן, אבל הוא לא היה בשום מקום.  
היא הרגישה את העצבות ממלאת לה את החזה. הלב שלה הרגיש כאלו יש בו ענן אפר שמוריד גשם של דמעות. היא הרגישה חלשה ולא רצתה לשחק.  
רותי הלכה לאבא ואמרה: "אני עצובה, אני מתגעגעת לדבי". אבא נתן לה חבוק גדול. היא הרגישה את הגוף שלה נרפה בתוך החבוק. בתוך הלב, היא הרגישה שהשם שזלח לה נחמה.

הכלי של רותי: חבוק הקסם.  
הדרכה להורה: חיבוק של 20 שניות משחרר הורמונים מרגיעים. לחשו לה: "החיבוק הוא שליח של ה' לעטוף אותך באהבה".

רגש: תסכול 🙄



## הסיפור של דני: דני והשרוכים המתחמקים



דני רצה לצאת לגינה, אבל הוא לא הצליח לקשר את השרוכים לבד. דני הרגיש את התסכול בראש כמו זמזום מעצבן. השרירים שלו נהיו מתוחים והוא הרגיש שבא לו לזרק את הנעל.

דני עצר. הוא שתה כוס מים קרים והרגיש איך הזמזום בראש נרגע. אז הוא בקש מאבא עזרה קטנה והפעם הצליח. הוא חשב: "השם נתן לי כח לנסות שוב".

הכלי של דני: הפסקת מים ועזרה קטנה.

הדרכה להורה: בליעה ומגע מים קרים עוזרים למוח "להתניע" מחדש. בקשו יחד מה: "ה', תן לדני סבלנות והצלחה".



## הסיפור של דני: דני ועיני הענק בחשך



דני ראה שתי נקודות מנצנצות בחשך מעל הארון. הידים שלו נהיו קרות ומזיעות. דני הבין שזה פחד שמדמין דברים. הוא קרא לאבא והם הדליקו פנס. הם גלו שאלו היו רק הכפתורים של המעיל. דני חיה ואמר: "תודה השם שאתה שומר עלי".

הכלי של דני: בדיקת האמת.

הדרכה להורה: פעולת "בלשות" מחזירה שליטה. אמרו יחד "שמע ישראל" והסבירו שה' חזק מכל פחד.



## הסיפור של רותי: רותי והמחשבה שדהרה



רותי התחילה לחשב בגן: "ומה אם אמא תשכח לחזור?". הלב שלה דפק במהירות.  
רותי התחילה לחפש 5 דברים קטלים בחדר. בזמן שספרה, המחשבות הדואגות נעלמו. היא  
נזכרה שהקב"ה משגיח עליה תמיד.

הכלי של רותי: משחק הבלוש (5 דברים).

הדרכה להורה: חיפוש חפצים פיזיים מחזיר את הילדה להווה. אמרו לה: "כמו שאת רואה את  
החפצים, ה' רואה אותך ושומר עליך עכשיו".

