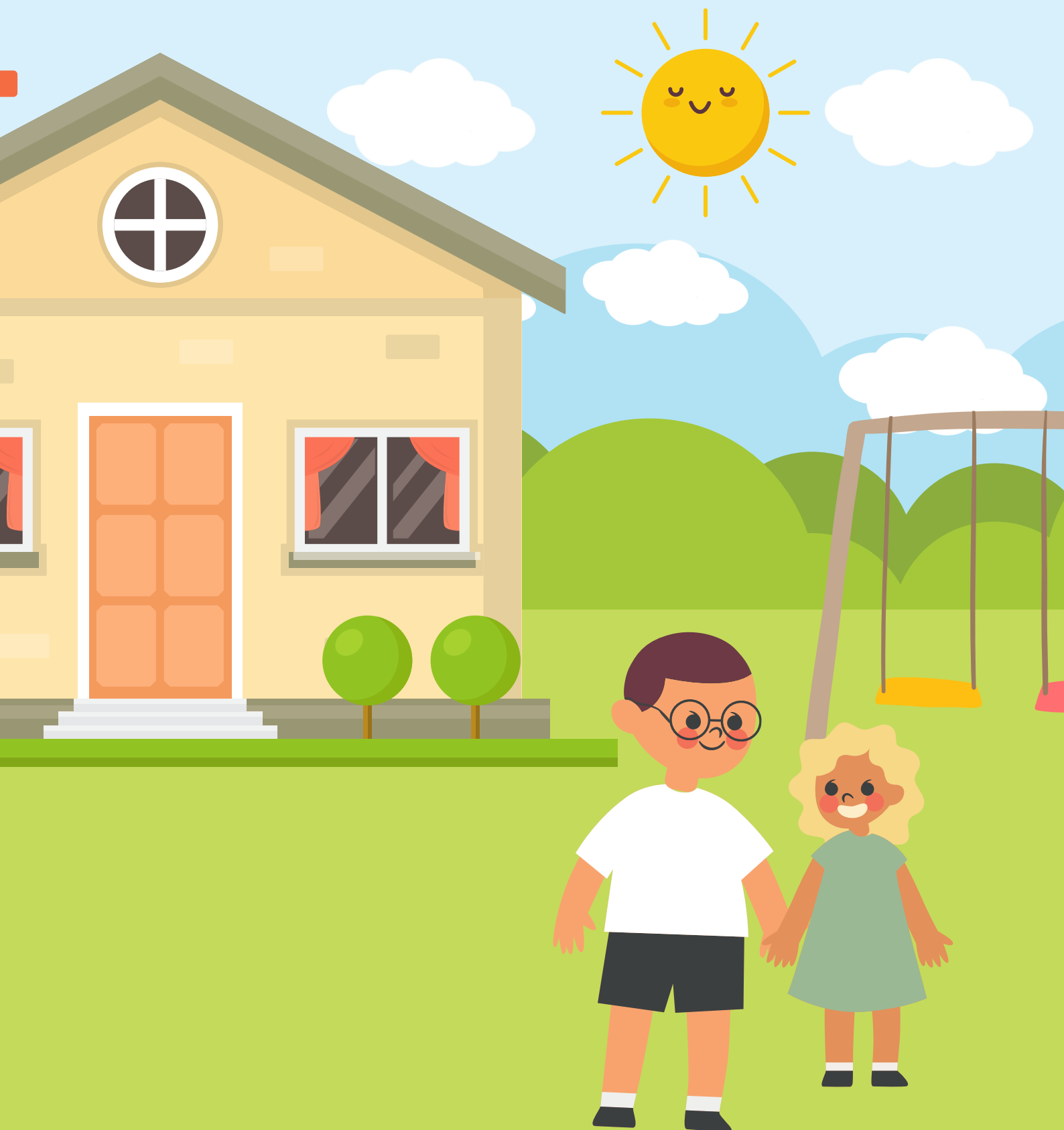


אבא, נעמה והצבע האדום

מגישה: לי פרג'



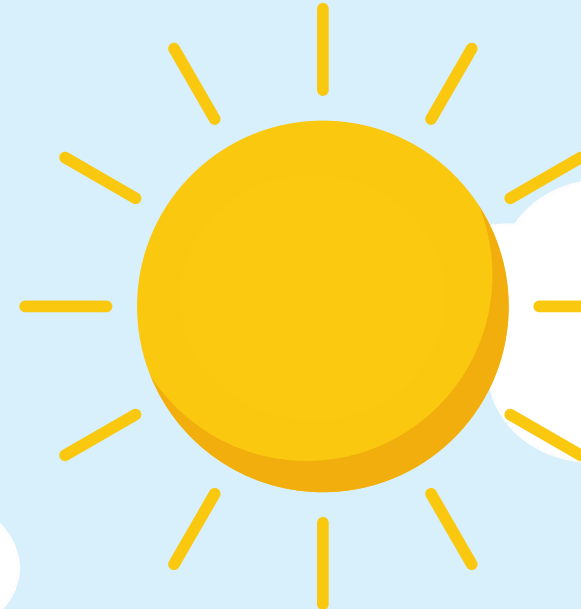
היום במפגש הבוקר בגן
היה זה תורה של נעמה לספר סיפור לכולם.
מבין כל הסיפורים בחרה נעמה לשתף
על היום בו לפתע נשמעה אזעקת "צבע אדום".





נעמה סיפרה,
"באותו הבוקר שיחקתי בנדנדות בגינה.
זה היה יום שמשי, השמש הייתה גבוהה בשמיים
ואני על הנדנדה ניסתי לתפוס ענן אחד ושניים."

עשיתי כל מה שאבא אמר
כי הכלל הראשון והחשוב ביותר כשנשמעת אזעקה
הוא להקשיב למבוגר
ומהר רצנו יחד לממ"ד.

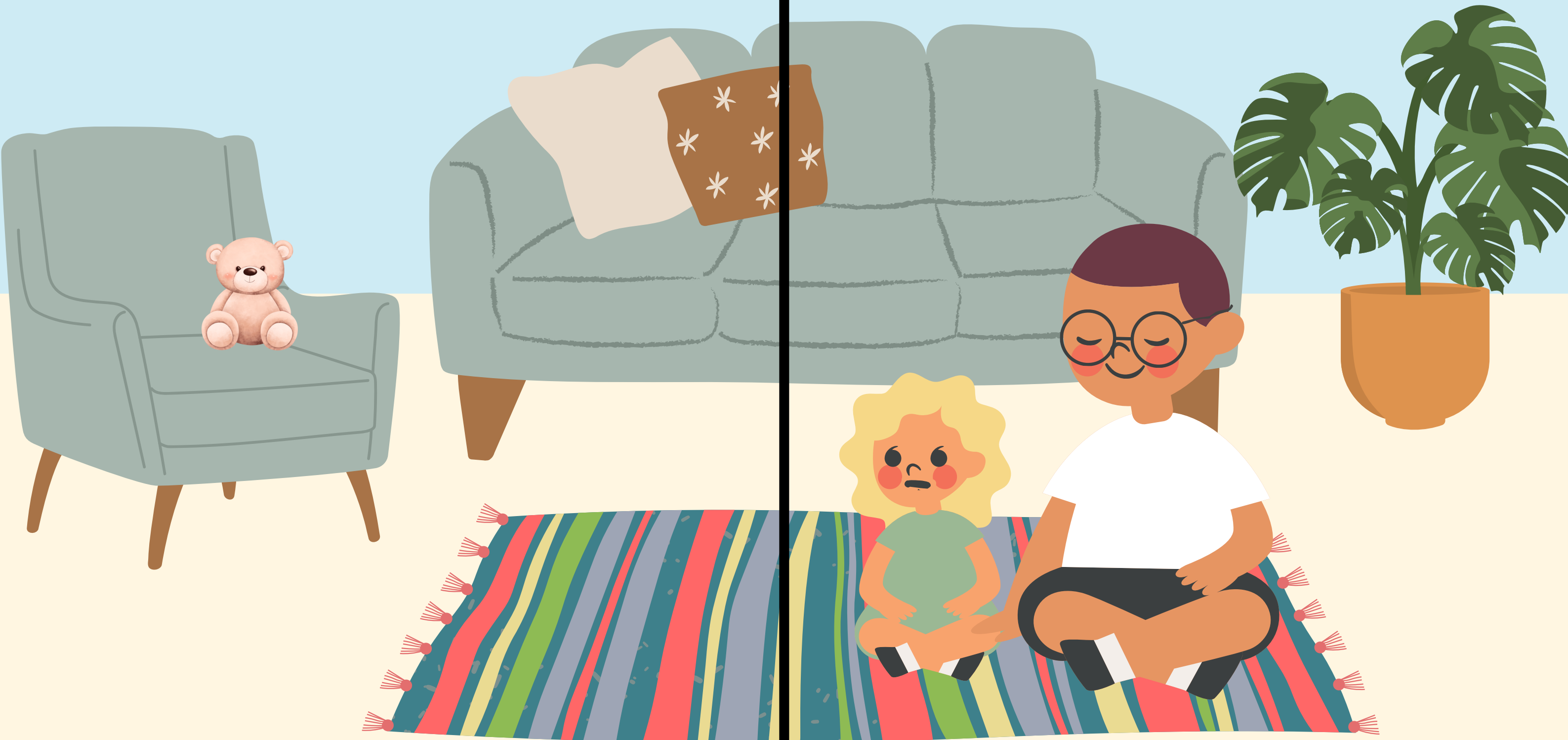


לפתע פתאום שמעתי אזעקת "צבע אדום"
מהר מהנדנדה ירדתי
ואת היד של אבא תפסתי



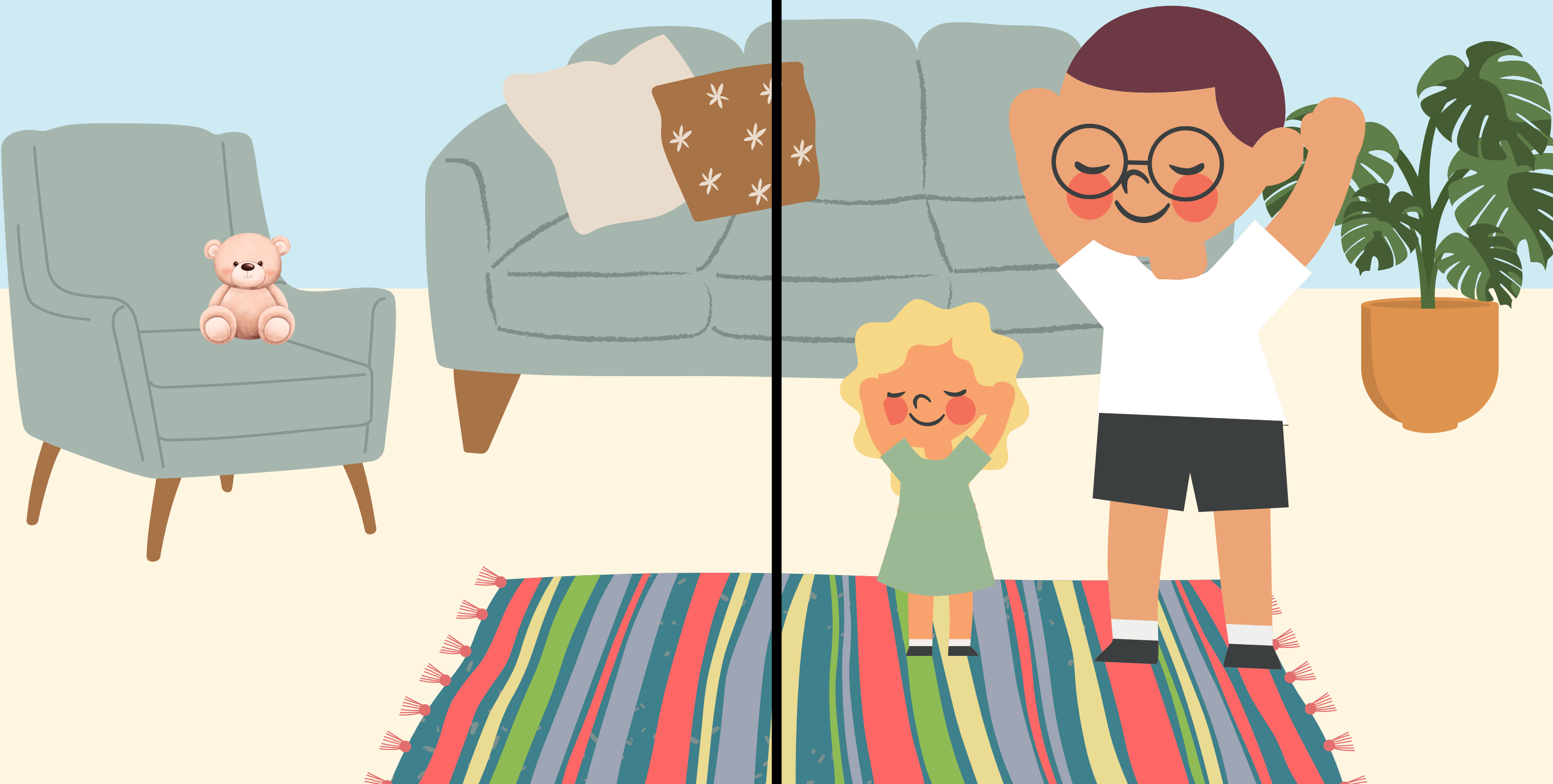
פתאום שמתי לב, סיפרה נעמה
שליבי החל לפעום בחוזקה
ידעתי שמטרת האזעקה היא עלינו לשמור
אבל עדיין עלה בי פחד גדול.
אבא אמר לי שמותר לפחד,
ושיש לו כמה שיטות שעוזרות להתמודד.

נכנסנו לממ"ד את הדלת סגרנו
ועכשיו צריך לחכות 10 דקות עד שהסכנה תחלוף



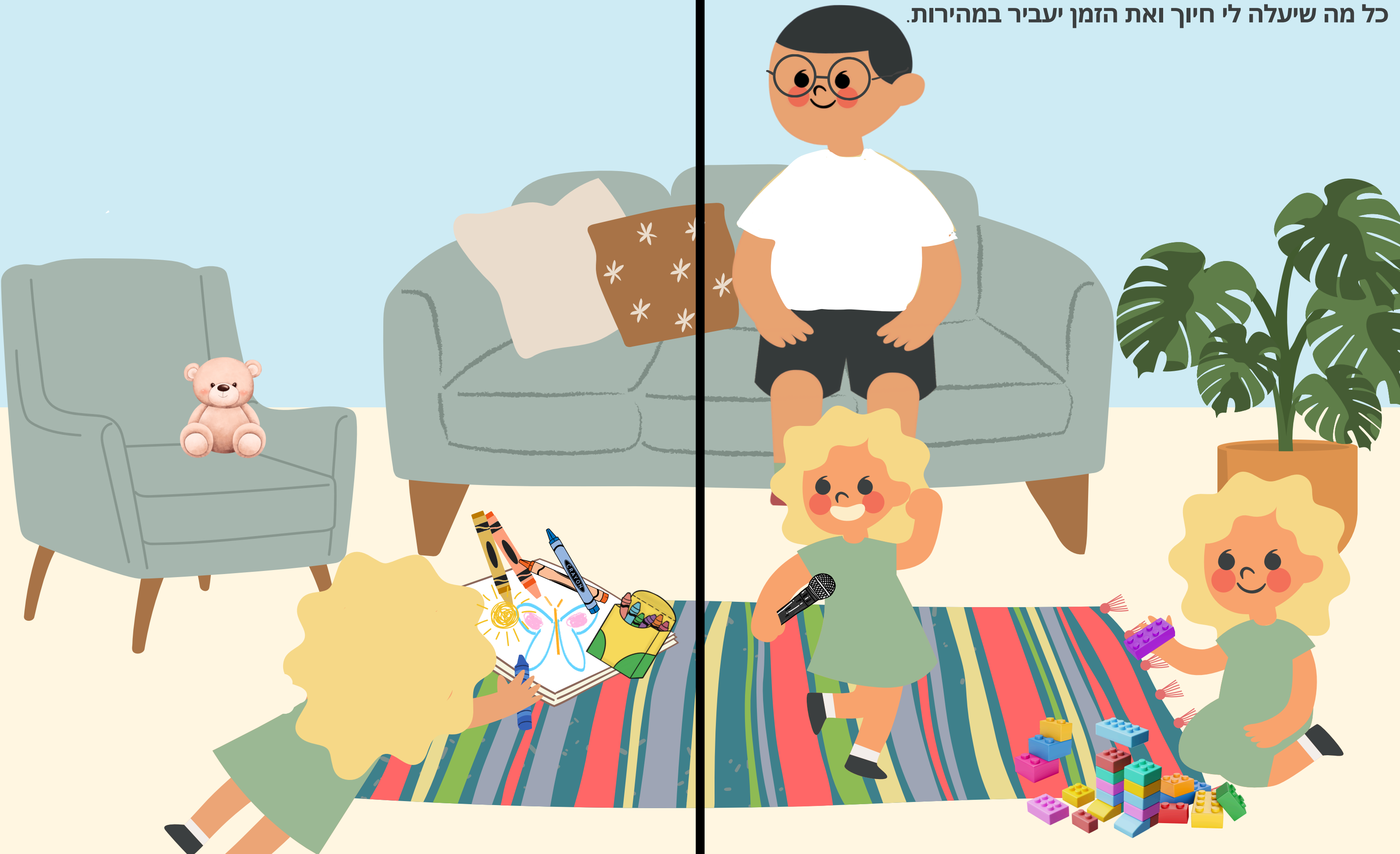
אח"כ כשהיינו טיפה יותר רגועים,
אבא הזכיר לי מה זו האזעקה ולמה לממ"ד נכנסים.
הוא אמר שהאזעקה מופיעה כדי לסמן
שעכשיו בחוץ מסוכן וצריך למקום מוגן להיכנס,
שהממ"ד הוא החדר הכי בטוח בבית,
ולכן נרוץ אליו ולא לחדר אחר.

הוא אמר שנתחיל בלקחת כמה נשימות עמוקות,
עשינו זאת בתנועות,
את הידיים הרמנו גבוהה למעלה עד שנכנס כל האוויר
כשהגיעו כמעט עד התקרה הורדנו אותן לאט לאט
ונשפנו החוצה את כל האוויר שנכנס.

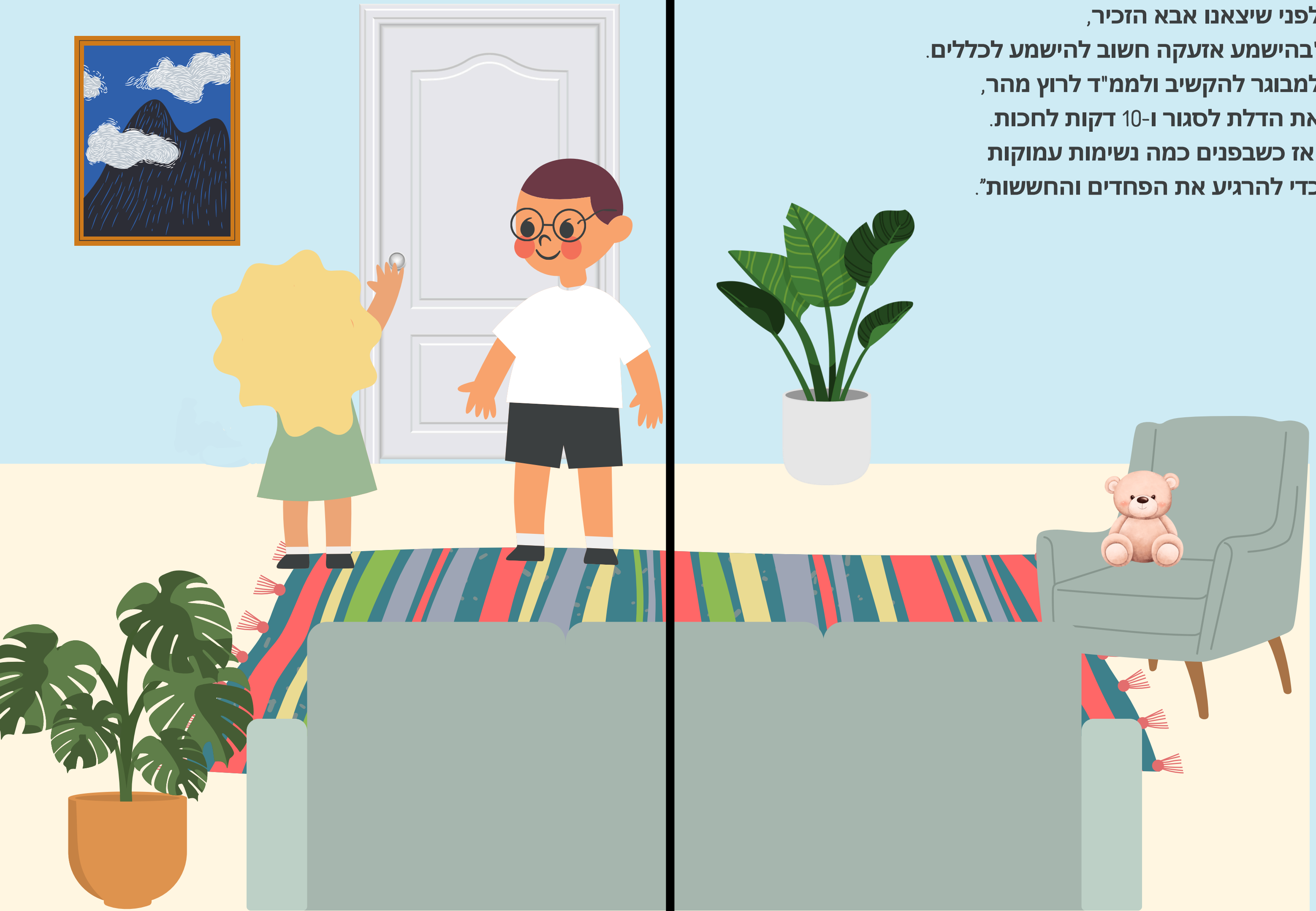


הנה עברו 10 הדקות,
עכשיו מהממ"ד אפשר לצאת
ואם המבוגר מרשה, בחוץ לחזור לשחק.

ואז הגיע השלב האחרון,
בזמן שנשאר יכולתי לבחור מה אני רוצה לעשות
לצייר, לשיר שירים או סתם להתחבק,
כל מה שיעלה לי חיוך ואת הזמן יעביר במהירות.



לפני שיצאנו אבא הזכיר,
"בהישמע אזעקה חשוב להישמע לכללים.
למבוגר להקשיב ולממ"ד לרוץ מהר,
את הדלת לסגור ו-10 דקות לחכות.
ואז כשבפנים כמה נשימות עמוקות
כדי להרגיע את הפחדים והחששות."



הגננת של נעמה חייכה ואמרה,
"תודה על השיתוף נעמה את מאוד אמיצה"
נעמה חייכה וקדה קידה.

אני מציעה גם לכם את השלבים של אבא ושלי לנסות,
ככה על עצמכם תוכלו לשמור,
עם הפחד להתמודד,
ואת הזמן להעביר מהר עד שהכל יגמר.

