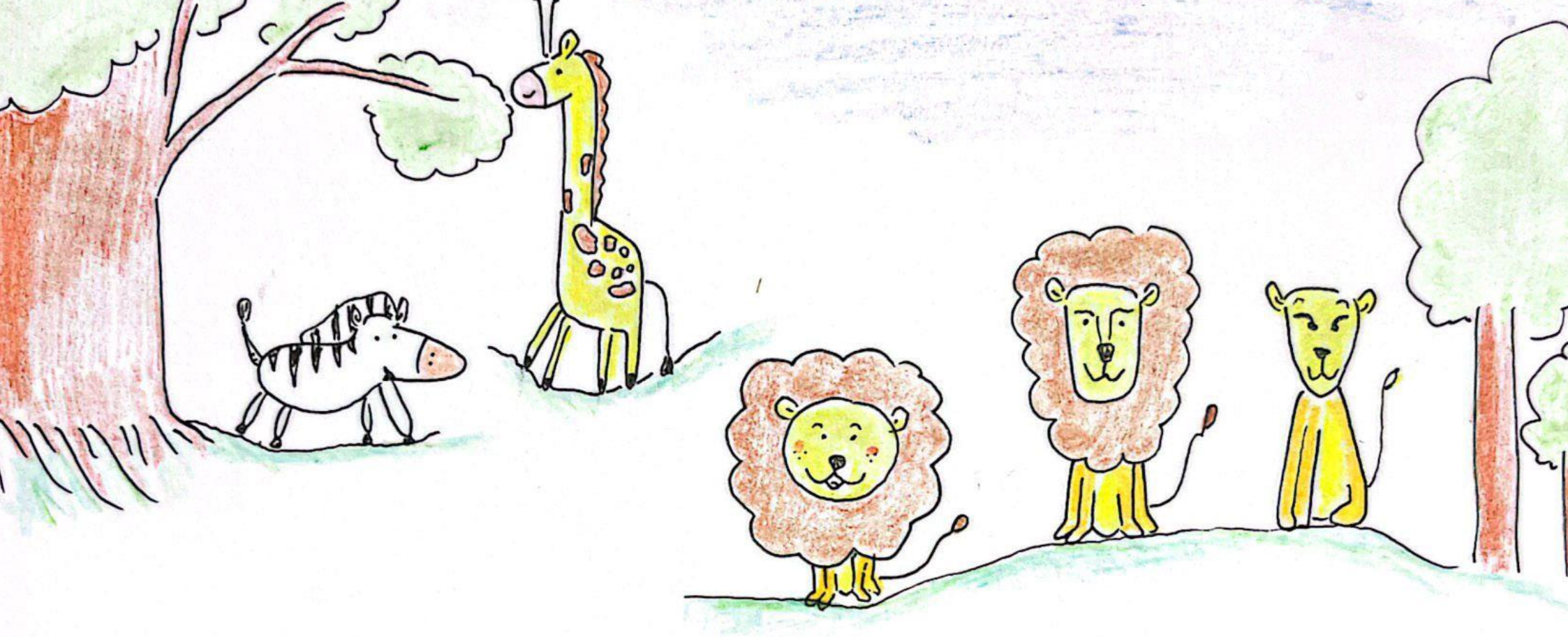


# מָה עוֹשִׂים כְּשֶׁמִּפְתָּדִים?

מאת : אייל ניר ונעם טרספולסקי  
איירה : ניצן טרספולסקי



בְּאֵרֵי הוּא אֲרִיָּה קָטָן,  
חֵי בְּיַעַר גָּדוֹל עִם הַרְבֵּה חַיּוֹת מְסֻבִּיב.  
הוּא שְׂמֵחַ וְשׂוֹבֵב, אוֹהֵב לָרוּץ וּלְשַׂחֵק.



ולפֿעמים, כּמוֹ כּל אֶחָד, גַּם בַּאֲרֵי קִצָּת מִפֶּחָד.



יום אחד, כשבארי שחק ביער,

הוא שמע רעש חזק.

"אוווווו!"

"זו אצקקה!" אמרה אמה של בארי בקול רגוע,

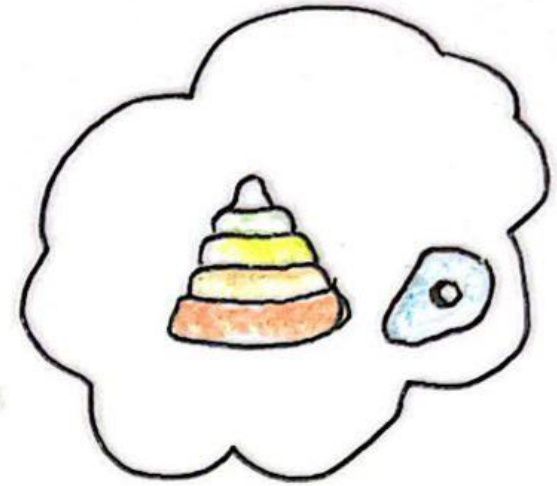
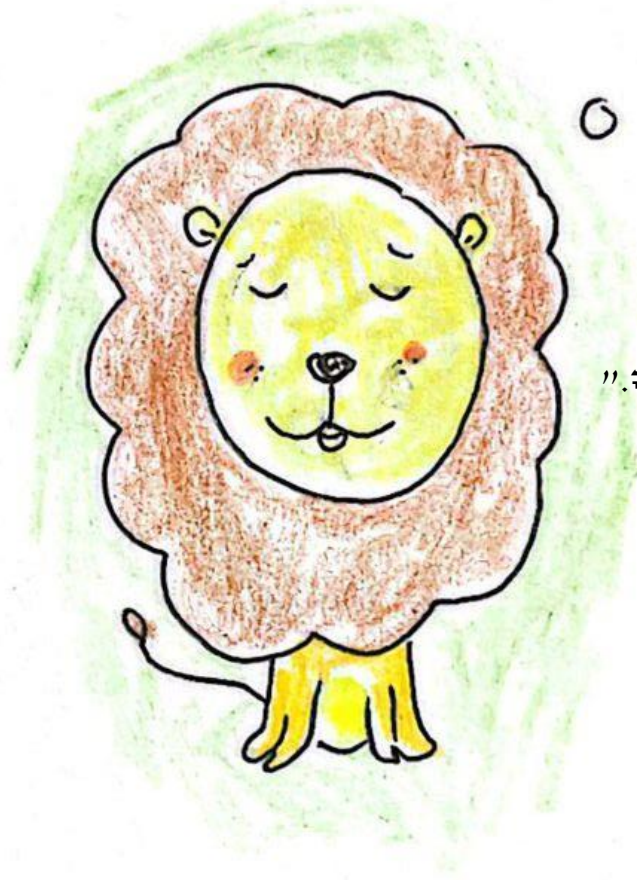
"כלנו נרוץ לממ"ד, עכשו".

אחרי שנקנסו מהר לתוך הממ"ד,  
בארי שאל: "למה יש אזעקות בכלל?"  
אמא חיכה: "כדי שנשמר על עצמנו.  
המצב בחוץ לפעמים מסוכן,  
אבל בפנים אנחנו מוגנים ביחד."



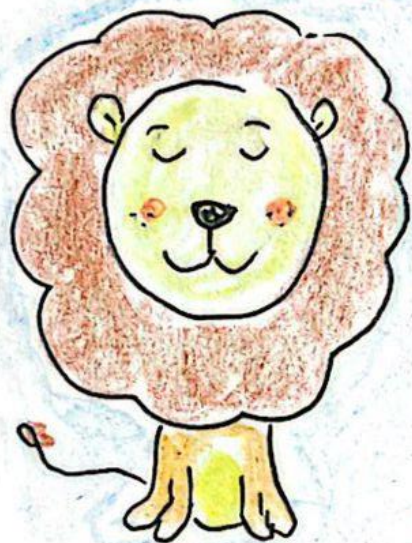


הוא הרגיש את הלב דופק ואת הרגלים רועדות,  
ופנה לאמא ואבא,  
שתמיד יודעים לעזר ולהסביר מה לעשות.  
הוא שאל: תגידו, מה עושים כשמפחדים?



אָמָא אָמְרָה : "בָּאָרִי, תִּזְכֹּר,  
כְּשֶׁהִפְחַד מִגִּיעַ, כְּדֹאֵי לָקַחְתָּ נְשִׁימָה עִמָּךְ.  
תִּסְתַּכֵּל סְבִיבָדָּ, תִּרְאֶה שְׂאֵתָה בְּמִקּוֹם בְּטוֹחַ,  
וְתִחַשֵּׁב עַל מַשְׁהוֹ שְׂמַחַ, כְּמוֹ הַמְשָׁחַק הָאֲהוּב עֲלֶיךָ."

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



אָבא חִיָּד וְאָמַר : "בֹּא נִתְרַגֵּל יַחַד,  
נִקַּח נִשְׁימָה עִמָּקָה, נִחְשֵׁב עַל מִשְׁהוּ נִחְמָד.

נִסְפֵּר עַד עֶשֶׂר לְאֵט,

10..9..8..7..6..5..4..3..2..1

וְאִז נִפְתַּח עֵינַיִם,

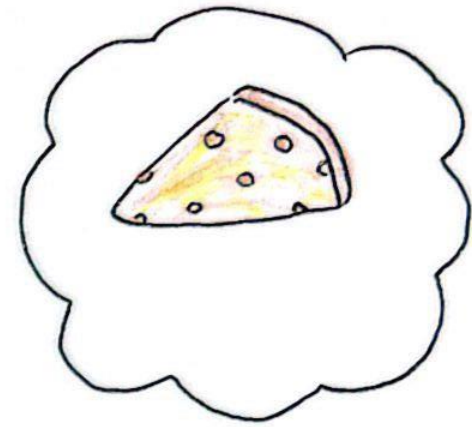
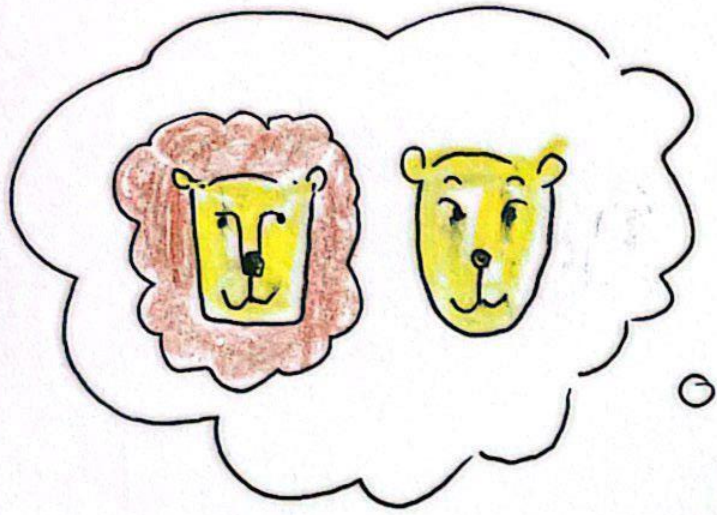
נִרְאָה שְׁהַכֵּל בְּסֵדֶר, וְנִרְגִישׁ הַרְבֵּה יוֹתֵר רְגוּעִים."



בָּאֲרִי שָׁאֵל: הָאֲזֻעָקָה זֶה בְּגִלְל מִשְׁהוּ שְׁעָשִׂיתִי? לֹא הֵייתִי יֶלֶד טוֹב?



אָמַא חֲבָקָה אֶת בָּאֲרִי וְאָמְרָה בְּרֹד: "הָאֲזֻעָקָה לֹא בָאֲשָׁמְתִּיךָ, חֲמוּד. הָאֲזֻעָקָה הִיא בְּשָׁבִיל שְׁנִשְׁמֹר עַל עֲצֻמְנוּ."



בארי חשב על הפחד שעבר,  
ולמד שאם נושמים עמק וסופרים עד עשר,  
הפחד קטן יותר וקל להתמודד,  
ושאפשר להתגבר באותה הדרך  
גם על פחדים אחרים.

כְּשֶׁהֵכֵל נִרְגַע, יֵצֵא בְּאֵרֵי שׁוּב לְשִׁחַק בְּחוּץ.  
בְּאֵרֵי יָדַע שֶׁעֲכָשׁוּ הוּא אֲמִיץ יוֹתֵר.  
הוּא הֵבִין שֶׁבְּכָל מַצָּב, יֵשׁ מִי שֶׁשׁוֹמֵר,  
וְשִׁגְם כְּשֵׁיט פָּחַד, אֲפָשֵׁר לְנַצַּח אוֹתוֹ יַחַד.



הוּא יָדַע שֶׁאֲמָנָם לַפְעָמִים יֵשׁ הַפְתָּעוֹת לֹא נְעִימוֹת,  
אָבֵל בְּיַחַד, עִם הָאֲנָשִׁים שֶׁהוּא אוֹהֵב,  
יוֹכֵל לְעֵבֵר אֶת הַכֹּל.