

משפחת הסנאים

סיפור ואיור - שי יעקובסון

אוקטובר 2023

ביער אחד, לא רחוק מכאן, חיה לה משפחת סנאים. אבא סנאי ואמא סנאית, והגורים, הסנאים הקטנים.

הסנאים גרו ביער, בין ענפי עץ אלון יפה ונעים. הם אהבו לחפש בלוטים ולכרסם אותם, לדלג בין העצים והענפים, בקיצור - לעשות כל מה שסנאים אוהבים לעשות. והיה להם כיף.

יום אחד, התחילו ביער סערות. בהתחלה היו אלה רק רוחות. אבל הרוחות הלכו והתחזקו. לפעמים היו ממש סערות עם ברקים ורעמים. אבא ואמא סנאית חששו, והסבירו לגורים שאם תהיה רוח סערה חזקה במיוחד הם צריכים לרוץ מהר ולהתחבא בתוך גזע העץ שלהם, שם הם יהיו מוגנים. וכך היה.



אבל יום אחד פרצה סערה עזה וקשה במיוחד.
רוח השתוללה ופגעה בעץ שלהם ושברה אותו. רעמים חזקים נשמעו,
ברקים מפחידים הבזיקו.

הסנאים החכמים ידעו להיזהר והתחבאו עמוק עמוק בתוך הגזע. זה היה מפחיד ולקח המון
המון זמן עד שיכלו לצאת.

כשהם יצאו מהמחבוא שלהם הם ראו שחלק גדול מענפי העץ האהוב שלהם נשבר, וחלק
גדול מהיער נשרף באש שניצתה. הם כמעט לא הכירו את היער האהוב שלהם. הם ראו
שחלק מהסנאים ביער נפגעו מהסערה, ואחרים אבדו בה. היו ביניהם סנאים גיבורים שעזרו
אחרים - וחלקם נפגעו בעצמם.

הסנאים שיצאו התנחמו לפגוש אחד את השני ושמחו לראות את החברים שלהם, וחיבקו
אותם בדמעות.

אבל הם ידעו שכעת מוכרחים לעזוב במהירות, כדי לשמור על עצמם, כי הסערה עדיין
נמשכת.



הסנאים עברו למקום אחר, שבו לא היו סערות. במקום האחר באו סנאים מיערות אחרים, לעזור להם ולנחם אותם. לא תמיד זה עזר להם. הסנאים לא כל כך הרגישו בבית. העצים לא נראו אותו דבר ולא הריחו אותו דבר... הטעם של הבלוטים היה אחר. הם דאגו מאד לסנאים שאבדו, הרגישו צער גדול על הסנאים שנפגעו, והתגעגעו לחברים הסנאים שלהם, ולבית שלהם.

מה עוד הפריע להם, לדעתכם?

אפילו שהם היו במקום בטוח, הסערה עוד הפחידה אותם. כל רוח קטנה גרמה להם לרעוד. לפעמים הם היו חולמים בלילה על הברקים והרעמים והסופה. לפעמים הם היו רגוזים, ורבו הרבה, אפילו שהם לא ממש הבינו למה. לפעמים היה נדמה להם שהם היחידים שמרגישים ככה. ושאף אחד לא יוכל להבין אותם.

ממה עוד הם פחדו, לדעתכם?

גם אבא ואמא הסנאים היו חוששים, ומבולבלים. גם הם הרגישו עוד הרבה זמן דפיקות לב, והיה להם לפעמים קשה לישון, ולאכול, לפעמים הם אפילו הרגישו שקשה להם לנשום. הם בעצמם התגעגעו לבית, ודאגו לסנאים האחרים. לפעמים הם היו עסוקים בעזרה לבני משפחה ולחברים האחרים שנפגעו בסערה. וכמובן שהם מאד דאגו לגורים שלהם. זה היה קשה לכל המשפחה, אבל ההורים תמיד המשיכו לשמור ולהגן על הגורים שלהם ולטפל בהם.



התקופה היתה באמת קשה. אבל לאט לאט הסנאים הבינו שהם מתחילים להכיר כל מיני דברים שעוזרים להם להרגיש קצת יותר טוב, וסיפרו על זה לסנאים האחרים:

מה לדעתכם יכול לעזור לסנאים? הייתם רוצים לספר לסנאים מה עוזר לכם להתגבר כשאתם חוששים ופוחדים?

- אחד הגורים של הסנאים גילה שמאד עוזר לו לקפץ מענף לענף כשהוא קצת עצוב או מודאג.
 - לאחר עזר במיוחד חיבוק חזק מאבא ואמא.
 - להרבה מהם עזר לנשום לאט ועמוק.
 - סנאי אחר הבין שאחרי שהוא קצת בוכה הוא נרגע ומרגיש יותר טוב.
 - היו סנאים ששמו לב שכשהם סיפרו למישהו אחר כמה פחדו וחששו, זה הקל על ההרגשה.
 - לחלק עזר לספר את הסיפור על מה שקרה כמה פעמים לפי הסדר עד שזה עשה להם סדר במחשבות.
 - לחלק עזר לנסות לכוון את המחשבות לדברים שהם אוהבים ומשמחים אותם.
 - לחלק מהסנאים עזר גם להתפלל, ולשלוח ברכות בלב, ולקוות שהכל יסתדר.
 - לחלקם עזר לספר בדיחות וסיפורים מצחיקים.
 - לחלק עזר לדמיין בזמן הסערה יום של שמש יפה ורגוע....
 - הרבה מהסנאים גילו שעושה להם טוב להיות ביחד, עם המשפחה והחברים ולעזור אחד לשני. הם גילו שיש הרבה דברים שאפשר לעזור בהם, אפילו דברים ממש קטנים, שיכולים להקל על מישהו אחר ולעזור לו.
- לאט לאט, למרות שעדיין קשה להתרגל, הסנאים מתחילים להתאושש, ולהיזכר שהם חזקים, גיבורים ומלאי תושייה.

והסנאים מקווים ש... למה הם מקווים?.... למה אתם מקווים?...



בתקווה ובתפילה לבשורות טובות,
לימים של ריפוי, שלום, שלוה, אהבה,
בריאות ושמחה לכל!

הסיפור נכתב במקור בזמן 'עופרת יוקה',
במסגרת עבודתי כפסיכולוגית חינוכית
בשפ"ח שדות נגב, בהשראת מודל החוסן
הרב ממדי - גש"ר מאח"ד - אותו פיתחו
פרופסור מולי להד ועפרה אילון.

על פי המודל קיימים מספר ערוצים: גוף,
שכל, רגש, משפחה, אמונה, חברה, דמיון -
להתמודדות בשעת לחץ ומשבר. לכל אדם
דפוס וערוץ אופייני. כדי שההתמודדות תהיה
יעילה, מומלץ להגמיש ולפתח ערוצים
נוספים להתמודדות.