



# לביא וליה מנצחים את הקורונה

כתבה : חנית נוראני  
יועצת חינוכית ומאמנת אישית  
מדריכה ארצית ומחוזית בתחום כישורי חיים



# לפני שמתחילים לקרוא...

הורים יקרים,

הספר נכתב במיוחד לימים לא פשוטים אלו שעוברים על מדינת ישראל.

מטרתו לסייע לילדים ולכם להרגע, לייצר שגרת חיים חדשה (זמנית...) בתקופה מורכבת זו.

במהלך הספר ישנם דפים המכילים הצעות לפעילויות ולשיחות עם הילדים, ופעילויות לילדים לבדם. מטרת הפעילויות והשיחות היא לאפשר לילדים לבטא את מחשבותיהם ורגשותיהם וללמוד דרכים להרגע ולהרגיע את עצמם.

אתם מוזמנים לפעול לפי ההצעות בדפים אלו.

ילדים יקרים,

♥ במהלך הספר יש דפים ובהם הצעות לפעילויות שונות שאתם יכולים לעשות.

♥ הפעילויות הללו יכולות לעזור לכם להרגע, למצוא רעיונות חדשים למשחקים וכדומה.

♥ אתם מוזמנים להעזר בדפים אלו וליהנות.



# פרק א: שומעים על הקורונה

לביא וליה הם אחים. לביא בן 5 וליה בת 6 וחצי.

הם מאד אוהבים זה את זה, אבל לביא מרגיש שליה כל הזמן מזכירה לו שהיא גדולה ממנו, ולכן חזקה וחכמה ממנו. ליה מרגישה שלביא כל הזמן מזכיר לה שהוא בן, ולכן הוא יותר חזק וחכם ממנה. כאילו שבנות לא חזקות וחכמות!!

לפעמים הם רבים, אבל רוב הפעמים הם משחקים ביחד ונהנים.



בחדש האחרון ליה ולביא רואים את הוריהם מודאגים. הם צופים בטלוויזיה ומדברים ביניהם בלחש. האחים לא מבינים על מה הם מדברים. מידי פעם הם שומעים את המילה קורונה. זה מלחיץ אותם.

יום אחד ליה חזרה מבית הספר, וסיפרה ללביא על הקורונה. המורה אגם לימדה אותם שהקורונה היא נגיף שגורם לבני האדם לחלות. הוא גורם לצינון, לשיעול, לחום ולעוד דברים שליה לא כל כך הבינה. היא נבהלה ולכן לא שאלה את המורה אגם. היא כן זכרה שהמורה אגם אמרה שהקורונה נמצאת בהרבה מדינות בעולם.



לביא שמע את ליה מספרת על הקורונה ונבהל בעצמו. מה זה נגיף? למה כולם כל כך חוששים ממנו? והכי חשוב, איך נלחמים בו?

לביא הודיע לליה שהוא יוצא למלחמה בקורונה. הוא חזק וחכם והוא יידע איך להילחם בה. ליה הזכירה לו שגם היא חכמה וחזקה, ואפילו יותר גדולה ממנו, ולכן היא מצטרפת אליו למלחמה בקורונה. חוץ מזה, הוא בסך הכל בן 5, אז בטוח הוא יצטרך שהיא תגן עליו.

לביא כעס שליה אמרה שהוא קטן ושהיא תגן עליו, אבל הרגיש בתוך הלב פנימה שהוא רוצה שליה תהיה איתו. בלילה כשהם ישנים באותו חדר, הוא פחות מפחד ממפלצות מתחת למיטה, כי הוא יודע שליה שם, וליה אומרת שאין מפלצות מתחת למיטה. כשהיא אומרת את זה, לביא מאמין לה, ונרדם.



# פְּעִילוֹת הַפְּגָתִית

הורים יקרים,

זה הזמן לשאול את הילדים מה הם יודעים על הקורונה. הקשיבו להם ואז תנו להם את המידע המדויק ביותר שאתם יכולים לתת, שמותאם לגילם וליכולת ההבנה שלהם. השתמשו במילים פשוטות, ברורות ואל תכבירו במידע.

שאלו אותם כיצד הם מרגישים בתקופה הזו. הקשיבו לרגשות מבלי להפחית בעוצמתם ומבלי להבהל. הקשבה רגועה תאפשר לילדים להרגיש בטוחים לבטא את רגשותיהם ולהתמודד עימם.



ילדים יקרים,

- ♥ קחו דף וציירו או כיתבו מה אתם יודעים על הקורונה.
- ♥ התמקדו ברגשות שלכם. אלו רגשות עולים בכם כשאתם חושבים על הקורונה?
- ♥ בחרו צבעים המשקפים את המחשבות והרגשות שלכם, וציירו ציור ו/או כיתבו מילים שיבטאו את המחשבות והרגשות הללו.
- ♥ את הציור אתם מוזמנים להראות להורים ו/או לשלוח למחנכת שלכם.

# פרק ב: יוצאים למלחמה בקורונה

לביא וליה מיהרו לחדרם לחפש מה יעזור להם להילחם בקורונה. לביא שלף את החרב שסבתא אפרת וסבא דביר קנו לו ליום ההולדת. ליה לקחה את הגלימה המיוחדת שקנתה לה במתנה חברתה גאיה. בכל פעם שלבשה את הגלימה הזו הרגישה אמיצה וחזקה.

שני האחים התיישבו על המיטה וחשבו מה הם עוד צריכים כדי להילחם בקורונה ואיך בכלל ימצאו אותה.

ליה נזכרה שאורי מכיתתה סיפר שברוסית קורונה זה כתר. האחים החליטו שבטוח הקורונה היא מפלצת עם כתר על הראש. אמא ואבא אמרו להם שהם לא רואים את הקורונה, אז בטוח היא מפלצת, כי מבוגרים לא רואים מפלצות.

לביא אמר: "כדי לראות מפלצות אנחנו צריכים פנס! מפלצות מפחדות מהאור של הפנס". הוא רץ לחדר שלו להביא את הפנס שהביא לו הראל, חבר של אבא.



שני האחים הרגישו מוכנים. הם החליטו להתחיל את החיפוש אחר הקורונה בגן המשחקים שקרוב לבית. באומץ רב ליה הודיעה לאמא שהיא ולביא יורדים לשחק בגן המשחקים. אמא ביקשה שישארו רק בגן וישחקו רק עם ילדים שהם מכירים. ליה ולביא הבטיחו שכך ינהגו.

כשהגיעו לגן המשחקים, לביא הדליק את הפנס ושניהם התחילו לחפש בין השיחים את הקורונה. לביא הרגיש שהוא מפחד, אבל לא רצה להגיד לליה, כי הוא בן והוא צריך לשמור עליה. ליה פחדה גם היא, אבל היא לא רצתה להגיד ללביא, כי היא הגדולה והיא צריכה לשמור עליו.

הם המשיכו להסתובב בין השיחים, מחפשים את הקורונה המפלצתית. פתאום הם שמעו רעש מבין השיחים. הם נבהלו כל כך שעצרו את נשימתם.





לביא התבונן בליה בפחד וליה התבוננה בו. כשהבינו ששניהם מפחדים, הם הושיטו ידיים זה לזו והחזיקו אותן, כמו שהם עושים לפעמים בלילה, כשליה לא בטוחה לגמרי שאין מפלצות מתחת למיטה. הם הרגישו מחוזקים ואמיצים. הם המשיכו לכיוון הרעש בשיחים. פתאום אור הפנס נפל על פרצוף מבוהל. ליה ולביא נרתעו מעט לאחור, ואז פרצו בצחוק. זה היה פרצופו של חתול מבוהל ששכב בין השיחים למנוחת הצהרים שלו.

ליה ולביא יצאו מבין השיחים, הסתכלו זו על זו והתחילו לצחוק. לליה היו עלים בשיער, וללביא היה בוץ על הנעליים. הם החליטו לחזור הביתה להתנקות ולחשוב על מקומות אחרים שבהם הם יכולים למצוא את הקורונה ולהילחם בה.



# פְּעִילוֹת הַפְּגָתִית

הורים יקרים,

הזמינו את הילדים לצייר את הקורונה כפי שהם מדמיינים שהיא נראית. עודדו אותם לספר לכם או לצייר כיצד הם היו נלחמים בה.

שאלו אותם מיהם האנשים בחייהם שעוזרים להם להרגיש חזקים ואמיצים.

חזקו את המסר בסיפור – ביחד אנחנו חזקים ואמיצים יותר.

ילדים יקרים,

♥ קחו דף וציירו את הקורונה.

♥ ציירו או כיתבו כיצד אתם הייתם נלחמים בה.

♥ לביא וליה נעזרו זה בזה כדי להרגיש מחוזקים ואמיצים. ציירו או כיתבו מי עוזר לכם להרגיש מחוזקים ואמיצים.

♥ את התוצר אתם יכולים להראות להורים, לסבא וסבתא ו/או למחנכת.



# פרק ג: אז איך נלחמים בקורונה?

כשנכנסו הביתה, אמא התבוננה בהם וקראה: "איפה הייתם? מה קרה? למה אתם מלוכלכים כל כך?"

ליה ולביא התחילו להסביר שהם הלכו לחפש את המפלצת ולהילחם בה. שניהם דיברו ביחד ואמא לא הבינה דבר.

"רגע, רגע", היא אמרה, "בואו נלך לנקות אתכם, ואז תספרו לאבא ולי הכל".

אחרי המקלחות, ליה, לביא, אמא ואבא ישבו בסלון. ליה סיפרה על הנגיף קורונה שהמבוגרים לא רואים ומפחדים ממנו. לביא הסביר שליה והוא החליטו למצוא את המפלצת עם הכתר, כדי להלחם בה ולנצח אותה.

אמא ואבא התבוננו בהם. אבא אמר: "אני גאה בכם, אתם שני ילדים אמיצים מאד, אבל הקורונה היא לא מפלצת, ואי אפשר להלחם בה באמצעות אור פנס, חרב וגלימה מיוחדת".



ליה ולביא התבוננו בו עצובים. "אז איך נלחמים בה?" שאלו שניהם את אבא. אבא התבונן באמא, והם התחילו להסביר: "נגיף הוא דבר קטנטן מאד מאד, שלא ניתן לראות אותו בלי מיקרוסקופ אלקטרוני מיוחד. הוא נכנס לגוף האדם ושם הוא גורם למחלה. כשיש לכם שפעת, יש לכם את נגיף השפעת בגוף. אותו דבר עם הקורונה. כשהיא נכנסת לגוף היא גורמת לחום, לצינון ושיעול ולדלקת ריאות". לביא נאנח, "אז אי אפשר לנצח משהו כל כך קטן עם החרב שלי", אמר. "נכון", אמר אבא, "אבל אפשר לנצח אותה בכמה פעולות פשוטות". "איזה פעולות?", שאלו הילדים בשמחה.



אמא הסבירה: "עליכם להקפיד על שטיפת ידיים בסבון, לשפשף טוב טוב את כל כף היד עם הסבון, לא רק את האצבעות".

"מה עוד?", שאלה ליה.

"כשאתם מתעטשים", אמר אבא, "עליכם להקפיד לשים את האף והפה בצד הפנימי של המרפק, כדי שטיפות רוק ונזלת לא יעופו על מישהו אחר".

"זהו?" שאל לביא.

"לא", ענה אבא, "יש עוד דברים. הנגיף מועבר באמצעות מגע, ולכן צריך להקפיד לא לגעת הרבה בפנים. גם צריך להקפיד לא לחבק חברים וקרובי משפחה בזמן הקרוב".

"מה???", שאל ליה, "אפילו לא את סבא דביר וסבתא אפרת?"



"אבל אי אפשר לא לחבק אותם כשהם באים", בכה לביא.  
"אפשר", ענתה אמא. "כשסבא וסבתא יבואו תוכלו להמציא איתם ריקוד חיבוק".  
"ריקוד חיבוק?" שאלו שני האחים יחד.  
"כן", ענתה אמא. "תחשבו איתם על ריקוד שמשלב נגיעה של כפות הרגליים, המרפקים ואיברים אחרים שלא מתקרבים לפה שלנו".  
"איזה רעיון נהדר", קראו האחים בשמחה.  
הם רצו לחדר והתחילו לתכנן את הריקוד חיבוק שלהם, כדי שילמדו את סבא וסבתא, כשהם יבואו לביקור.



אחרי כמה זמן, אמא ואבא נכנסו לחדר של הילדים. הם היו עצובים. מה קרה? שאלו האחים. "החל ממחר לא הולכים לבית הספר ולגן", אמרו אמא ואבא.

לביא הסתכל עליהם המום. "לא ללכת לגן? אז איך נפגוש את החברים? ואת הגננות הודיה ומורן? ואיך נלמד דברים חדשים? ומה נעשה כל הזמן הזה בבית?" ליה ולביא התחילו לבכות. "להיות בלי החברים זה קשה מאד", אמרו. אמא ואבא חיבקו אותם. "אתם צודקים", אמרה אמא ברכות. "אבל יש דברים אחרים שאתם יכולים לעשות."

"כמו מה?" שאלו השניים במקלה.

"אתם יכולים ללמוד דרך המחשב, לדבר עם הגננות והמורות באמצעות הווטסאפ". "גם עם חברים אפשר לדבר דרך הווטסאפ", אמר לביא. "נכון מאד", אמרה אמא. "אפשר לשחק גם במשחקי קופסא ולהמציא משחקים", הוסיפה ליה.



"אני עצובה", אמרה ליה. "לדבר במחשב ובפלאפון זה לא כמו להיפגש".  
"נכון", אמר לביא, "גם אני עצוב מאד".  
שני האחים החזיקו ידיים, כדי לחזק אחד את השנייה.  
אמא ואבא התבוננו בהם, ולא ידעו איך לנחם אותם. באמת לא קל להיות בבית כל היום  
בלי החברים.

פתאום נשמעה נקישה בדלת. אמא ניגשה לפתוח, והאחים שמעו אותה קוראת  
בשמחה: "ילדים, בואו תראו מי באו לבקר אותנו".





# פְּעִילוֹת הַפְּגָתִית

הורים יקרים,

הציעו לילדים לעשות רשימה (בכתיבה או בציור) של הדברים שהם יכולים לעשות בבית כדי להעסיק את עצמם. את הרשימה תלו על המקרר או במקום אחר נגיש בבית, כדי שהילדים יוכלו להעזר ברשימה כשמשעמם להם.

עזרו להם ביצירת הרשימה, הוסיפו פעילויות שאינן כוללות מסכים ופעילויות שמזמנות זמן משפחה ביחד.



ילדים יקרים,

- ♥ קחו דף וכיתבו רעיונות לפעילויות שאתם יכולים לעשות בבית.
- ♥ שילחו את הרעיונות המיוחדים שלכם למחנכת ולחברים כדי שיוכלו להעזר ברעיונות שלכם.
- ♥ חיזרו לדף שבו ציירתם את מפלצת הקורונה. עכשיו כיתבו בדף את הדרכים שבהן אתם יכולים להלחם בה, כפי שלמדתם מהסיפור.
- ♥ שתפו את ההורים והמחנכת בדף שיצרתם.
- ♥ המציאו ריקוד חיבוק אותו תוכלו לרקוד עם בני המשפחה והחברים.

# פרק ד: נרגעים בנשימות ובתנועה

הילדים ניגשו לדלת עצובים. אבל כשראו את סבתא אפרת וסבא דביר עומדים בדלת מחייכים, נעלם העצב לגמרי. לביא וליה רצו לחיבוק לסבא וסבתא, ואז ליה נעצרה, ועצרה את לביא. "אסור לחבק", הזכירה לו. "שלא נדביק ולא נידבק". "ריקוד חיבוק", צעק לביא. "סבתא, סבא, בואו נלמד אתכם את הריקוד חיבוק שלנו". סבא וסבתא צחקו ובאו אחריהם לסלון. לביא נעמד מול סבתא, ליה נעמדה מול סבא. ליה התחילה להסביר את הריקוד חיבוק שהם המציאו – נגיעה של מרפק למרפק, כף רגל לכף רגל, סיבוב במקום, קידה, וקריצה בעין.

סבא וסבתא צחקו מאד, וחזרו על הריקוד חיבוק בשמחה עם לביא וליה. אחר כך, סבא עשה את ריקוד חיבוק עם לביא, וסבתא עם ליה. כולם היו שמחים.



אחרי כמה דקות, ליה ניגשה לסבתא אפרת ואמרה: "סבתא, את יודעת שאסור ללכת לבית הספר ולגן?". "כן", ענתה סבתא, "אני יודעת".  
"מה נעשה עם כל הזמן הזה?" צעק לביא. "אני ממש עצוב וכועס".  
סבא חייך אל לביא ואמר: "סבתא ואני נלמד אתכם מה אנחנו עושים כשאנחנו עצובים וכועסים".



כולם הלכו לחדר הילדים. סבא דביר התיישב על השטיח הניח ידיים על הברכיים, וסימן לילדים לשבת מולו. "עכשיו ננשום נשימות פרח ונר". "פרח ונר?" שאלו הילדים. "כן", אמר סבא, "הנה כך: החזיקו ביד ימין נר דמיוני דולק, זהירות, החזיקו אותו ישר, שהשעווה לא תטפטף לכם על הידיים". הילדים צחקו, סבא דביר יכול להיות מאד מצחיק לפעמים.

"ביד שמאל החזיקו פרח דמיוני. החזיקו בזהירות, שהוא לא ימער". עכשיו גם סבתא אפרת, אמא ואבא הצטרפו לצחוק.

"קחו שאיפה עמוקה מהפרח", אמר סבא דביר, "ואז נשפו בזהירות על הנר. אל תכבו אותו". הילדים עשו כפי שהסביר. "ארבע נשימות כאלו", אמר סבא, "יפה מאד, שאיפה עמוקה מהפרח, נשיפה עדינה על הנר".

"אני מרגיש רגוע יותר", אמר לביא. "הגוף שלי כבר לא מכווץ".

"אני מרגישה חיוך בלב", אמרה ליה.

סבא חיך.



סבתא אפרת התיישבה על השטיח. "עכשיו אראה לכם מה לעשות כשאתם רוצים להשתמש בתנועה כדי להירגע".

היא נשכבה על הבטן והרימה את פלג הגוף העליון שלה ונשענה על הידיים.

"סבתא", קרא לביא, "את נראית כמו נחש קוברה". "נכון, זו תנוחת הנחש", ענתה סבתא, "עשו כמוני."

ליה ולביא מיהרו לשכב על בטנם ולעשות כמו סבתא. הם הרגישו איך הם נמתחים כמו נחש.

סבתא הרימה את עצמה ונעמדה על הרגליים, כשהידיים שלה נוגעות ברצפה. "סבתא", אמרה ליה,

"את נראית כמו סנופקין כשהיא מתמתחת לצאת לטיול". "נכון, זו תנוחת כלב מביט מטה", אמרה

סבתא.

הילדים חיקו את תנועתה של סבתא.

זה הרגיש מוזר לנשום כשהראש כפי מטה, אבל מוזר נעים מאד.



"עכשיו נעבור לתנוחת החתול". אמרה סבתא ונעמדה על הברכיים ועל הידיים, ממש כמו חתול. "נתחיל עם חתול כועס, שימו לב". היא קימרה את הגב שלה והכניסה את הראש בין הידיים. הילדים צחקו: "סבתא, את נראית כמו החתולים כשסנופקין מתקרבת אליהם". כל המבוגרים צחקו איתם. ליה ולביא חיקו את סבתא. "עכשיו, קחו נשימה עמוקה והפכו את הגב שלכם לקערה, הרגישו איך אתם נמתחים למטה", הנחתה אותם. הילדים עשו זאת, והרגישו את הגוף שלהם נרגע יותר.



"מצוין" אמרה סבתא. "ועכשיו, לתנוחה האחרונה, תנוחת הצפרדע". היא נעמדה, ואז התכופפה לישיבה שפופה, כשהידיים שלה בין הברכיים, והמרפקים דוחפים אותם. כולם צחקו, כי סבתא עשתה פרצוף של צפרדע. היא אלופה בפרצופים.

הילדים עברו לתנוחת הצפרדע. ליה ולביא התחילו לקרקר כמו שתי צפרדעים, וכל המבוגרים צחקו. "עכשיו בואו", אמרה אמא, "נעבור לסלון לקפה ועוגיות". "אנחנו רוצים שוקו!", צעקו האחים. "ושוקו זה מה שתקבלו", אמר אבא, צוחק כולו.



המשפחה כולה התכנסה בסלון, שותים שוקו וקפה, ואוכלים עוגיות טעימות שאמא אפתה.  
לביא וליה הסתכלו אחד בשני וחייכו. "ניצחנו את הקורונה", אמר לביא לליה. "בטח", אמרה לו  
ליה, "כשכל המשפחה מתאמצת ביחד, בטוח שננצח".  
"מחר בשיחת הווידאו עם הגננות מורן והודיה, אלמד את הילדים בגן את התנוחות שלימדה  
סבתא", אמר לביא.  
"ואני אבקש מהמורה אגם ללמד את הילדים את הנשימות של פרח ונר במפגש הווידאו שלנו",  
אמרה ליה בהתלהבות.  
הם לגמו מהשוקו, ולקחו עוד עוגייה, ככה סתם, כדי להרגיש טוב על הלב.





# פעילות הפגתית

הורים יקרים,

הציעו לילדים לתרגל את נשימות "פרח ונר",  
הלקוחות מתוך המיינדפולנס.

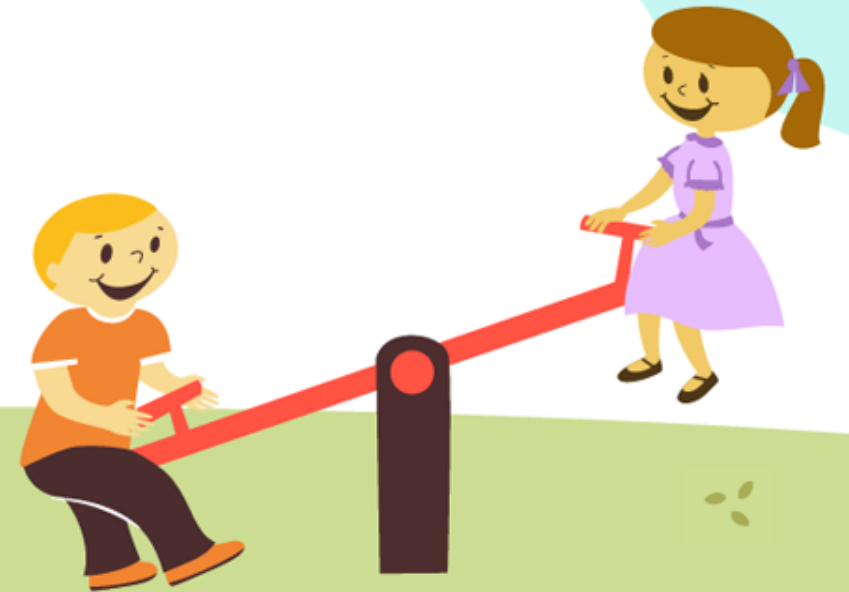
הציעו להם לתרגל (ואם מתאים לכם, תרגלו  
איתם) את תרגילי היוגה שמלמדת סבתא את  
ליה ולביא.

ילדים יקרים,

שבו בנחת על השטיח או  
המיטה/הספה. תרגלו את נשימות  
"פרח ונר" שלימד סבא דביר את ליה  
ולביא.

תרגלו את התנוחות שלימדה סבתא  
אפרת את הילדים. במידת הצורך,  
היעזרו בהורים או באינטרנט כדי  
להבין איך לצבע את התנוחות.

קחו דף וציירו או כיתבו כיצד אתם  
מרגישים לאחר התרגולים האלו?  
האם הצלחתם להרגע?



הורים יקרים,

בימים לא פשוטים אלו, חשוב לשוחח עם הילדים בצורה בהירה וברורה. ספרו להם על נגיף הקורונה וכיצד לשמור על עצמם. הקפידו להתאים את השיח לרמה שהם מבינים, והיו קשובים לכל שאלה שהם מעלים. תקשורת פתוחה וזמינות מצדכם הם הכלי הטוב ביותר של הילדים להתמודדות עם הפחדים והחששות שעולים בתקופות שכאלו. עודדו את הילדים לצייר, לספר ולבטא את הפחדים והחששות. כך תדעו מה הם מרגישים ותוכלו לסייע להם להירגע. צרו עימם רשימת אפשרויות להעברת הזמן בהנאה. שותפות זו באחריות על בילוי הזמן שלהם תחזק את תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם המצב.

היעזרו בצוותים החינוכיים ובקווים החמים העומדים לרשותכם כדי לקבל עוד הדרכה וסיוע בתקופה לא פשוטה זו. שנזכה לחזור במהרה לימים טובים ובריאים ולשגרה המבורכת,

חנית נוראני

יועצת חינוכית ומאמנת אישית

מדריכה ארצית ומחוזית בתחום כישורי חיים



ילדים יקרים,

בימים אלו שאנחנו בבית ולא יכולים לצאת להיפגש עם חברים, אני מזמינה אתכם לצייר, לשחק, ולנוע בבית בעזרת הרעיונות של לביא וליה.

אתם מוזמנים להעלות רעיונות לפעילויות בעצמכם ולשלוח אותם למורות ולגננות שלכם, וכמובן, לחברים ולחברות שלכם, שיוכלו ליהנות מהרעיונות המיוחדים שלכם.

מאמינה שבקרוב מאד נוכל לחזור כולנו לשגרה המבורכת,

שלכם,

חנית נוראני

