

המדריך לשיח רגשי

על פי הספר "האריה שידע שהוא אריה"

הסיפור של האריה הוא הזדמנות מצוינת לשוחח עם ילדיכם על ביטחון עצמי, ועל הפער שבין האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו לבין האופן שבו אחרים רואים אותנו.

האריה עובר מסע מרגש: מרגע של ביטחון, דרך בלבול וספק, ועד לידיעה פנימית חזקה. המדריך שלפניכם יעזור לכם להפוך את הקריאה המשותפת לשיחה משמעותית.

1. מבט פנימה: להיות האריה

הזמינו את הילד להיכנס לנעליו (או לכפותיו...) של האריה ולחוות את הסיפור מבפנים.

💬 **שאלה לילד:** "איך לדעתך הרגיש האריה כשהשועל צחק עליו? האם גם לך קרה פעם שמישהו אמר עליך משהו שלא הרגיש לך נכון?"

💡 **טיפ להורים:** דברו על הרגע שבו האריה הביט במים. שאלו יחד: מה עזר לאריה להאמין לעצמו שוב? ומה יכול להיות "המעין" שלנו — המקום שמזכיר לנו מי אנחנו באמת?

2. מבט אל האחר: להיות השועל או העכבר

התובנה המרכזית של הסיפור — "הם ראו בי את עצמם" — היא שיעור חשוב באמפתיה ובחוסן חברתי.

💬 **שאלה לילד:** "למה לדעתך השועל אמר לאריה שהוא שועל? האם הוא התכוון להעליב, או שהוא פשוט רואה את העולם דרך העיניים שלו בלבד?"

💡 **תובנה:** כשאנחנו מבינים שהאחר מדבר מתוך העולם הפנימי שלו, קל לנו יותר שלא להיפגע.

3. מבט מהצד: להיות העצים ביער

זווית התבוננות מיוחדת, המאפשרת לילד לבחון את הסיטואציה ללא מעורבות רגשית ישירה.

💬 **שאלה לילד:** "דמיין שאתה עץ שקט ביער, שרואה את הכול מהצד. מה היית רוצה ללחוש לאריה ברגע שבו עמד שם מבולבל?"

💡 **תובנה:** המבט מהצד עוזר לילדים לפתח "צופה פנימי" — קול רגוע ומיטיב שילווה אותם ברגעי אמת.

4. פעילות: מבט של אהבה

"אני רואה את כל מה שיש בי — בעיניים של אהבה."

בקשו מהילד לומר דבר אחד שהוא אוהב בעצמו היום. משהו שהוא "האריה שבו": כוח, אומץ, לב טוב.

💡 טיפ להורים: שימו לב — האריה לא נדרש "להוכיח" לשועל שהוא אריה. הוא פשוט ידע זאת. אפשרו לילדיכם להרגיש שהידיעה הפנימית שלהם היא הכוח הגדול ביותר שלהם.

5. משקפי הקסם: תרגיל לזיהוי פרשנות

לכל אחד מאיתנו יש "משקפיים שקופים" שדרכם הוא מתבונן בעולם. השועל הרכיב "משקפי שועל", ולכן כל מה שראה נראה לו כמו שועל.

💬 שאלה לילד: "אילו משקפיים אתה מרכיב היום? משקפיים של שמחה, שדרכם הכול נראה אפשרי — או משקפיים של חשש?"

🎯 מטרה: ללמד את הילד שהראייה שלנו סובייקטיבית ושבידינו הבחירה להחליף משקפיים.

6. אמת או מחשבה? חיזוק החוסן החברתי

כלי יעיל מעולם הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT): כשהאריה שומע שהוא עכבר, הוא עוצר ושואל את עצמו — "האם זו האמת?"

💬 תרגול עם הילד: "אם ילד בגן אומר לך 'אתה לא יודע לשחק' — בוא נבדוק יחד, כמו האריה: האם זו אמת מוחלטת, או שזו רק המחשבה של הילד השני?"

💡 תובנה: לא כל מה שאומרים לנו הוא אמת. לפעמים זו רק דעה.

7. מעיין העוצמות שלי: פעילות יצירה

מציירים יחד עיגול כחול גדול — זהו "המעין". בתוכו הילד כותב או מצייר את התכונות הטובות שהוא רואה בעצמו.

"כמו שהאריה הלך למעיין כדי להיזכר מי הוא — הדף הזה הוא המעיין שלך."

בכל פעם שתרגיש מבולבל, או שמישהו יאמר לך משהו לא נעים — תוכל להביט במעיין שלך ולהיזכר באמת.

משפטי העוצמה של האריה

למילים שאנחנו אומרים לעצמנו יש כוח עצום. ריכזנו עבורכם הצהרות חיוביות לאמירה משותפת עם הילדים:

הקול הפנימי שלי — כשהלב מבולבל:

- אני יודע מי אני, וזה הכוח הגדול ביותר שלי.
- הלב שלי תמיד אומר לי את האמת.
- אני מיוחד, ויש לי מקום חשוב בעולם.

מגן האריה שלי — כשאחרים אומרים משהו לא נעים:

- אני בוחר אילו מילים להכניס אל הלב שלי.
- לפעמים אחרים רואים רק את עצמם — ואני נשאר אריה.
- מילים של אחרים חולפות כמו עננים, אבל השמש שלי תמיד נשארת.

פשוט להיות אני- בכל בוקר מול המראה:

- אני אוהב את עצמי בדיוק כמו שאני.
- אני חזק, אמיץ ונהדר.
- היום אני בוחר להסתכל על הכול בעיניים של אהבה.

מסר להורה: להיות המעיין של ילדינו

לפעמים ילדינו פוגשים בדרכם "שועלים" ו"עכברים" שמערערים את ביטחונם. תפקידנו כהורים הוא להיות עבורם המעיין הצלול- המקום שבו הם יכולים להביט ולהשתקף כפי שהם באמת: אהובים, חזקים וייחודיים.

"אולי הם טועים - כי אני יודע שאני אריה."