

# הילי והקורונה

אסתי בר-שדה

EMDR C@A TRAINER

[st@elkol.com](mailto:st@elkol.com)



שמי הילי ,  
ואני ילדה רגילה שגרה בבית רגיל עם  
משפחה ממש, ממש רגילה..  
החיים שלי היו די רגילים,  
הלכתי יום יום לגן,  
שחקתי עם חברים,  
נפגשתי עם סבא וסבתא, והלכתי לחוגים..  
הכל היה ממש רגיל ורגוע  
עד שיום אחד משהו השתנה...



יותר לא יכולתי ללכת לגן,  
לבית של חברים שהיו בו הרבה אנשים,  
לחוגים,  
והכי עצוב שיכולתי לראות את סבא  
וסבתא,  
רק מרחוק..  
אימא ואבא אומרים שזה בגלל נגיף  
הקורונה...  
כל היום הם מקשיבים לחדשות וכל יום  
הם נראים יותר ויותר מודאגים...

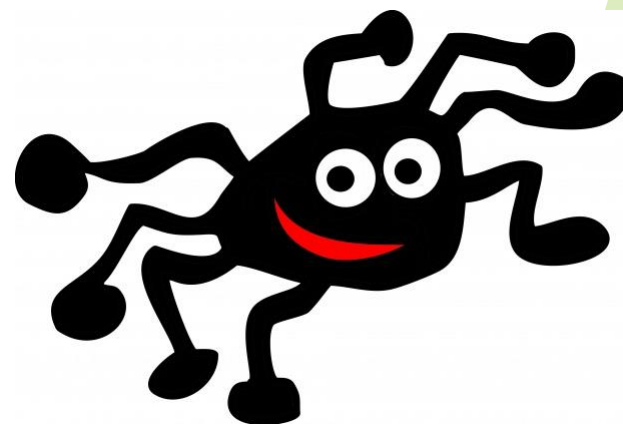
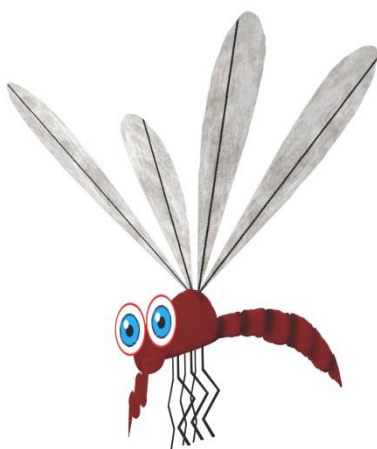
אימא אומרת לי שלפחד זה הכי  
נורמאלי, ושכלל הילדים יש פחדים, ואז  
מרגישים תחושות לא נעימות בגוף...



אבא אומר שקורונה זה וירוס שעובר מאדם  
לאדם כשנוגעים אחד בשני ..  
וכמתעטשים אחד על השני..  
ושמאד חשוב לרחוץ ידיים.. לחטא את הכיל...  
לא להתחבק עם חברים ואנשים מבוגרים...  
אז אני למדתי לשטוף את הידיים טוב טוב ...  
אמא ואבא מחטאים הכל,  
כל הזמן אבל הכי הכי מעצבן  
זה שאני לא יכולה להתקרב לחברים שלי...  
אפילו שמעתי שסבא של רון מהגן שלי חלה..  
רון מאד עצובה וגם אני מרגישה לפעמים  
עצובה....



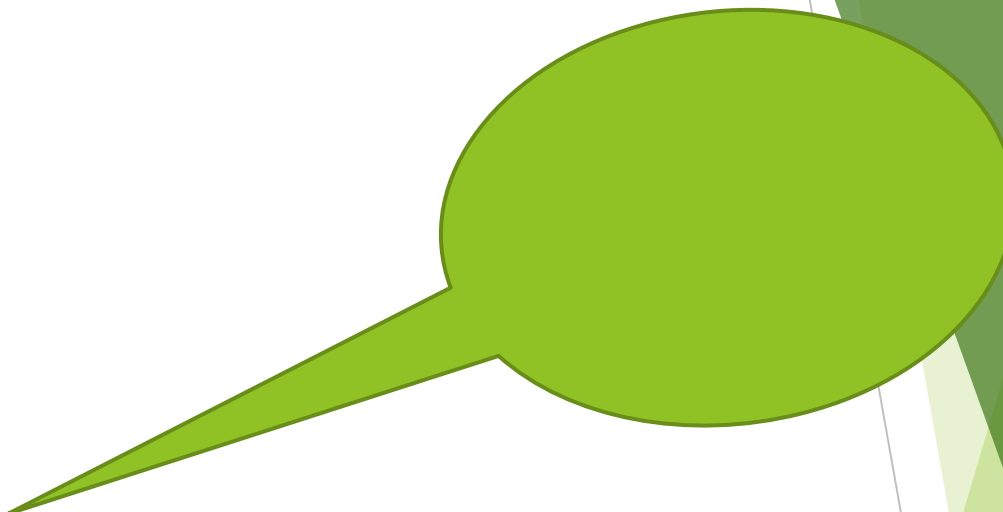
אני מנסה להבין מה זה הדבר הזה נגיף  
הקורונה?  
אולי זה כמו מפלצת גדולה שבאה והורגת ..  
אולי זה כמו יתוש קטן שקשה לראות אותו  
והוא עוקץ אותנו ומרעיל אותנו..  
ממש, ממש מפחיד כי אי אפשר לראות  
אותו..



האם גם לכם יש מחשבות מפחידות כאלו?



האם גם אתם מרגישים לפעמים עצובים?





אבא אומר שלקחו את הסבא של רון לבידוד ושם  
מטפלים בו עד שיבריא...  
ושזה מחלה שבעיקר נדבקים ממנה אנשים  
מבוגרים..  
אני דואגת לסבא וסבתא כי הם מבוגרים...



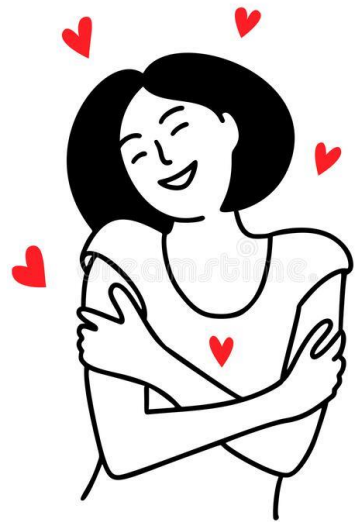
האם גם אתם דואגים למישהו שאתם אוהבים?



לפעמים אני עצובה ודואגת ובאות לי  
מחשבות מדאיגות לראש, אז אמא אומרת  
בואי נחשוב על דברים נעימים...



ואנחנו חושבות על חוף הים...חץ  
הכלב שלי.. ועל גלידה וניל שאני כל  
כך אוהבת...ואז הלב שלי מתמלא  
באהבה...



לפעמים אני נלחצת כי באות לי מחשבות  
מפחידות ...  
ואז אמא אומרת בואי נעשה חיבוק פרפר ,  
ואנחנו מדמיינות ביחד מקום שקט ורגוע  
ומתופפות ככה...  
פעם בכתף ימין ופעם בכתף שמאל.....  
תיפוף אחר תיפוף....

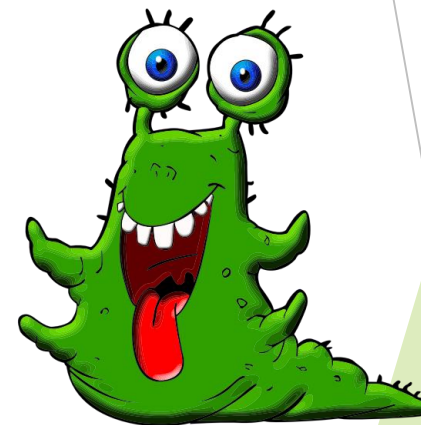
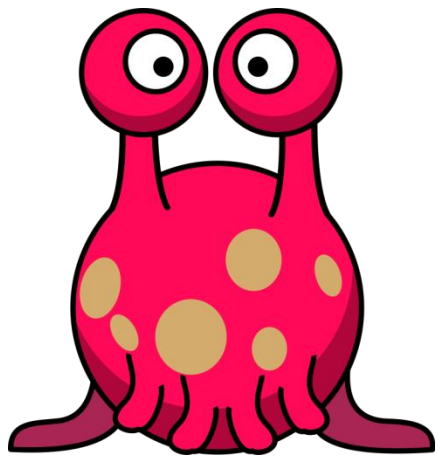


לפעמים קשה לי להירדם בלילה ...  
ויש מתח בגוף ואבא מלטף לי את כפות הידיים ,  
ואנחנו מסתכלים אחד לשני בעיניים  
ומתופפים כל פעם על כף יד אחרת..  
עד שהמתח משתחרר...  
ונושמים נשימה עמוקה..

ואבא אומר שבסוף את  
הנגיף נמגר...

ואבא מזכיר לי שעכשיו  
הוא כאן איתי ביחד

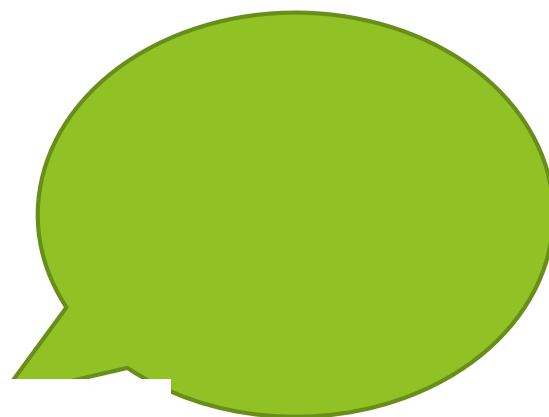
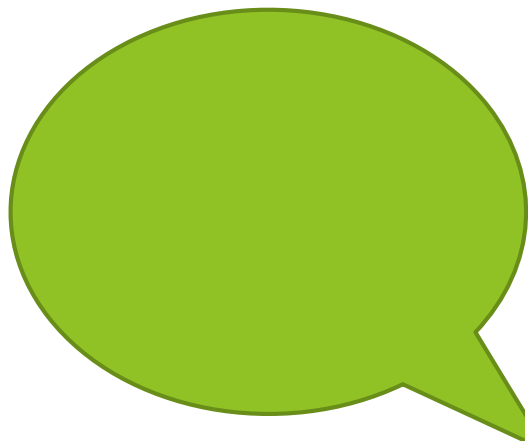
ואבא אומר שבסוף  
הכל יסתדר.....



וכשיש חדשות וכולם מסביב למסך וכולם אומרים לי תהיי  
בשקט..  
אני יודעת שבטח אומרים שם שוב דברים מדאיגים.. שאולי  
לא נוכל לצאת בכלל מהבית..  
ואז אני קופצת מצד לצד... מצד לצד..  
ורוקדת את הריקוד שהמצאתי ...  
לקפוץ מצד לצד...



גם לכם יש את הריקוד המיוחד שלכם?





והכי הכי קשה זה כשאני שואלת את אימא :  
"מתי כל זה ייגמר?"  
אימא אומרת שהיא לא יודעת אבל מקווה שמאד בקרוב ...  
ואני מרגישה עצובה מאד ,  
ואימא אומרת בואי תני לי חיבוק גדול, גדול ומרגיע...  
והיא מתופפת לי כל הכתפיים ומנדנדת אותי מצד לצד...  
והיא מבטיחה לי שבסוף הכל ייגמר...  
שבסוף דברים יחזרו להיות ממש ממש רגילים...  
ואם אדע להרגיע את הפחד והמתח ,  
המוח שלי כבר יעשה את העבודה...  
אז מצאתי לי מין דרך להרגיע, לנסות ולחשוב רק על  
עכשיו... רק על החיבוק המרגיע של אימא...



## האם לכם יש דרך מיוחדת משלכם להירגע?

- מה אתם אומרים לעצמכם?
- אולי אתם אומרים, "הכל יהיה בסוף בסדר?"
- אולי אתם אומרים, "אני חזק?"
- או אולי אתם אומרים, "בסוף הכל יסתדר ויחזור להיות כמו שפעם היה...רגיל...."

