



הריקוד הנפלא של הזברה הקטנה

By Uzm. Psk. Derya Altınay

Translated by Siir Su Saydam

Illustrated by Aslı Özer and Alya Özer

תרגמה לעברית – ליאורה מחט

עריכה והגהה – שמעון רביד

This content is created for ©Global Child EMDR Alliance by Derya Altınay, the representative of Turkey.

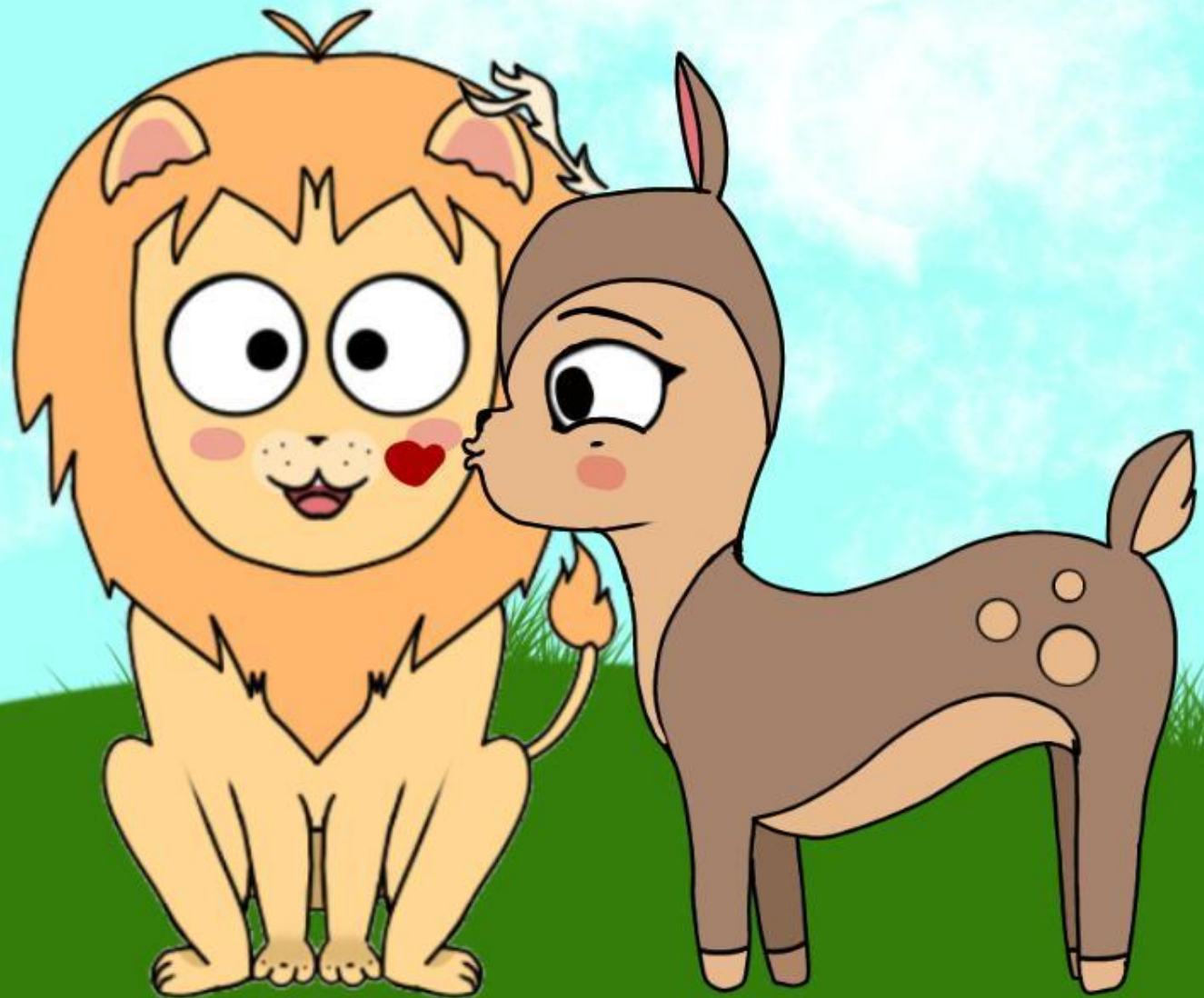


העולם היה יער יפהפה. ליבם של חיות
היער היה מלא אהבה וחמלה. כל פינה
ביער היתה ססגונית.



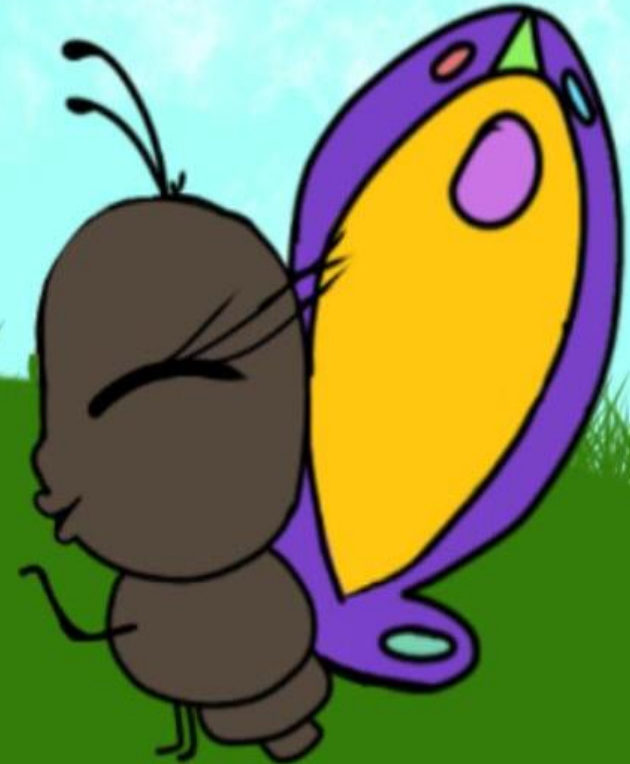
חיבוקים ונשיקות גרמו לחיות להרגיש טוב יותר, גרמו
לליבותיהם להתחמם. אחרי נשיקה, אפילו הצב האיטי
ביותר יכול היה להתקדם מהר.

כשחש את האהבה – אפילו האריה הכי חסר מנוחה היה נרגע



על מנת להפגין אהבה או להרגיש אהבה, הם היו חולקים מבטים ידידותיים, מתנשקים, אומרים מילים יפות ומתרפקים אחד על השני. אפילו נמלה יכולה להרגיש קלה יותר, רגועה יותר ושלווה יותר בזכות אהבת היער. כן, הקשר הזה היה מאד חשוב.

היער היה מלא באהבה, האהבה היתה חלק מטבען של חיות היער.



בזמנים כאלה הדבר
היחיד לו הן היו זקוקות
היה מישהו שיזכיר להן
את הכח שלהן ויתן להן
נשיקה קטנה.

לפעמים, חיות היער
היו שוכחות כמה הן
חזקות.

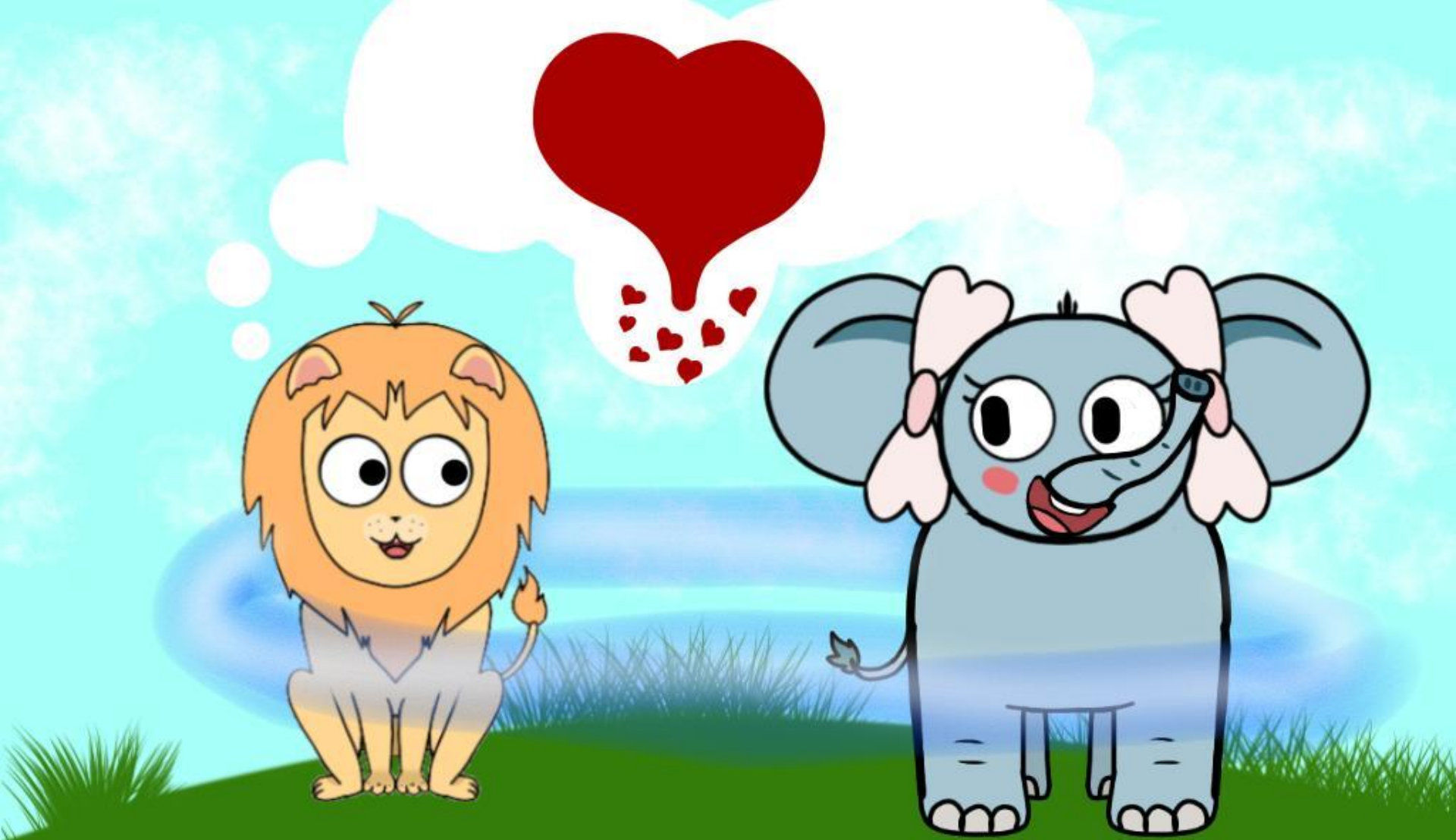




החיות היו מתחילות לטפוח על החזה שלהן, כמו גורילה,
בכדי להראות את הכח הפנימי שלהן. על ידי הטפיחות, הן
היו מרגישות את הכח שבתוכן בצורה טובה יותר.



כשהם הרגישו רגועים וקלילים, האריות היו מחבקים את עצמם
וטופחים בידיהם כמו כנפי הפרפר במעופה. השלווה שחיבוק
הפרפר גרם להם – התפשט בכל גופם.



האהבה חיברה את כולם יחד, וההכרה
באהבה זו גרמה להם להרגיש בטוח יותר.



יום אחד, הופיע ביער צבע קסום. הקסם של הצבע לא היה נעים. הוא נראה כמו כל צבע אחר, אבל היה בתוכו גוון לא נראה שאי אפשר היה לראות אותו באופן רגיל.



באותו הזמן, חיות היער לא פחדו משום צבע.
כך שאף אחת מהן לא שמה לב לצבע.
הן המשיכו להתחבק ולהתנשק באותה הדרך.

אחרי זמן מה, חיות היער התחילו לחלות. הזברה
הקטנה לא טעתה – הצבע הקסום היה אחראי לכך! זה
היה ברור שהצבע הבלתי נראה לא היה טוב עבורם.
במגע אחד, הצבע גרם להם לחלות.



הזברה הקטנה היתה מודאגת. היא האשימה את עצמה בכך שהיתה בחוץ עם אנשים אחרים. ואז היא חשבה לעצמה "אם הייתי יודעת, הייתי נזהרת". זה גרם לה להבין שזו לא היתה אשמתה. בינתיים הצבע הקסום...





השתמש בקשר
האהבה כהזדמנות.

הצבע נהנה לקפוץ
מחיה אחת לאחרת.



אבל לצבע הזה היתה
חולשה. הוא היה נעלם
כאשר מים וסבון היו נוגעים
בו. לחיות היער היה אכפת
אחת מהשנייה, לכן הן שמו
לב היטב לכך שיש לשטוף
ידיים. ואז הן חשבו לעצמן
"מה אם הצבע הזה כבר גרם
לנו להיות חולות?" במקרה
הזה הסבון לא מספיק.

החיים ביער לא יכלו להמשיך באותו אופן. על
מנת להגן אחד על השני, חיות היער הרחיקו את
עצמן אחת מהשנייה. חלק מהן נשארו בבית.





אם הן לא יתקרבו, הצבע לא
יוכל לעבור מחיה אחת לאחרת.
כך הן יהיו בטוחות.



אבל זה לא היה קל לשמור על
המרחק הזה. הזכרה הקטנה שלנו
התגעגעה לקרבה שהיתה בעבר.



היא היתה עצובה. היא חשבה על חיבוקים
ונשיקות שהיו ממלאים את ליבה באהבה.
חשוב היה לה לחבק ולנשק את החברים שלה
כשנפגשה עימם, או את ההורים שלה כשחזרה
הביתה.





בנקודה זו, היא חשבה על שיר וריקוד. הריקוד יכול לעזור לה ליצור את קשר האהבה עם אחרים – אבל בלי נשיקות וחיבוקים.



מיד היא התחילה לרקוד ולשיר.
זה גרם לה להרגיש שמחה וחזקה.
כמו מקודם. היא המשיכה לטפוח על
החזה שלה כמו גורילה ולרקוד.

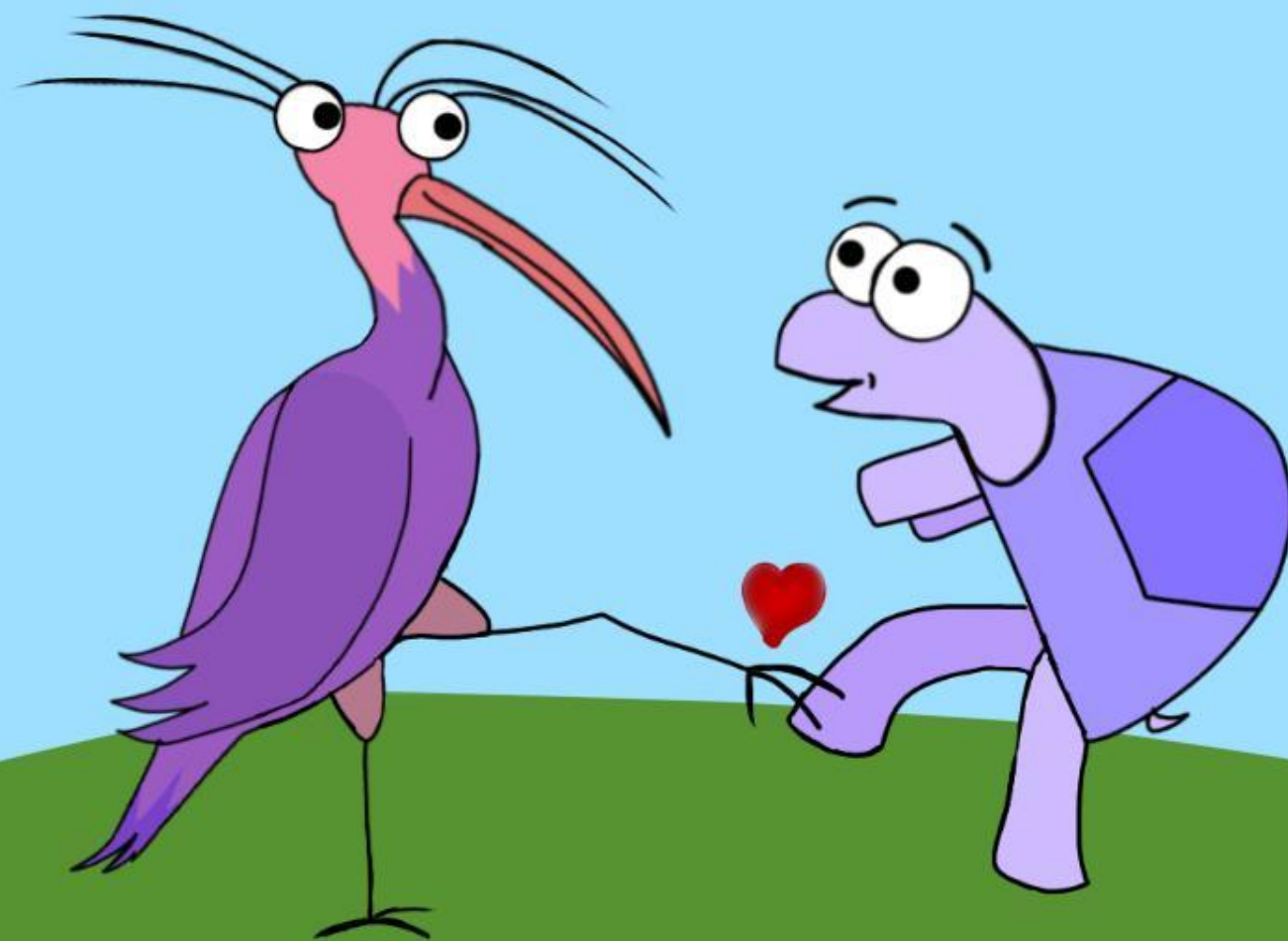
כשהיא נפגשה עם
חברים, העיניים שלהם
היו נפגשות ממרחק.
הם היו מחבקים אחד
את השני עם הרגליים
שלהם.



זה היה ריקוד נפלא. הם
היו מסוגלים להתחבק
בלי להפיץ את הצבע.

ואז, במקום הלחיים שלהם, המרפקים שלהם היו נפגשים.
זה היה נפלא להרגיש שוב את האהבה.





כשהם ישבו על אדן החלון, אם הם הבחינו בחבר ברחוב, הם היו עושים את הריקוד ממרחק. הם היו מרגישים את האהבה והיה להם כיף. לפעמים הם היו מסתובבים סביב עצמם בהנאה.



הזברה הקטנה קראה לריקוד "ריקוד האהבה".
היא לימדה את כל החברים שלה את הריקוד.



לה, לה, לה, ריקוד האהבה
זה יגרום לך להרגיש חזק כמו גורילה
כמו פרפר השאר רגוע וקליל
לה לה לה ריקוד האהבה
כשאנחנו לא יכולים להתכרבל
זה מחזיק אותנו יחד כמו בועה
לה לה לה ריקוד האהבה

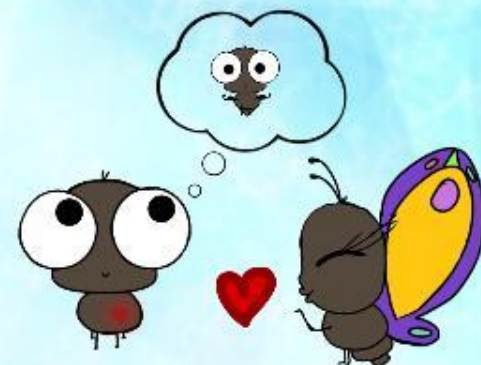
הלחיים שלי יתגעגעו לנשיקות
לה לה לה ריקוד האהבה
עם הרגליים לרקוע ולבעוט
לה לה לה ריקוד האהבה
שולחת לך נשיקה לברכה
אני מרגישה אותה על המרפק שלי
הסתכל עלי, אל תפספס





מבעד לחלון להביט
כשאתה לא יכול לשטוף את ירך.
זה יאחד אותנו יחד
לה לה לה ריקוד האהבה
חזק כמו גורילה
לה לה לה ריקוד האהבה
כמו פרפר רגוע וקליל
לה לה לה ריקוד האהבה

לה לה לה ריקוד האהבה
הסתובב ותרחף
לה לה לה ריקוד האהבה
זה יחזיק אותנו יחד
לה לה לה ריקוד האהבה
כשיש לך ידיים מלוכלכות
הרחק אותן והגן על חבריך
בוא נחזור שוב ושוב
ונקרב את הלבבות שלנו יחד





ריקוד האהבה איחד את הלבבות של חיות היער יחד.
הזברה הקטנה וכל חיות היער הגנו על עצמן מהצבע הקסום עם הריקוד הזה.
הן הפכו להיות חזקות יותר על ידי כך שהראו את האהבה שלהן באופן זהיר.
הן רקדו את הריקוד בבית – מה שגרם לשהות בבית להיות יותר נעימה.