

הי אמא, הי אבא,

מתנה קטנה זו מוגשת לכם באהבה והערכה מעצם בחירתכם בהרחבת **הלב** והספרייה הפרטית שלכם.

12 הספרים הללו, כמו עוד רבים אחרים הנמצאים בספריות ובחניות הספרים, עוזרת לפתוח ולנהל שיחה עם הילדים הצעירים על רגשות ויחסים.

לפני יותר משלושה עשורים כאשר ילדי היו ממש צעירים, בחרתי להקריא להם ספרי קלאסיקה אותם ראיתי כאבני יסוד לתרבות וצמיחה כמו:

אגדות האחים גרים, סיפורי הנס כריסטיאן אנדרסן, "מקס ומוריץ" (נחשב נועז ושובב מאד), בילבי, היידי בת ההרים, פו הדב, פיטר פן, פינוקיו ועוד....

אמנם לצד ההעשרה התרבותית שספגתי בבית הורי, גם אני גדלתי על ספרות זו (ואפילו לא הוקרא לי בעברית), כך שזה היה מובן מאילו שכך צריך להיות.

עם השנים, כאשר למדתי להבין את הקשר בין הספרות גם לצמיחה ריגשית, העמקתי והקדשתי ביתר תשומת לב איך ניתן להפיק מהטקסט הכתוב ומה מסתתר מאחורי ובתוך הסיפור. העמקתי לראות איך להפיק מהסיפורים ערך מוסף מעבר להעשרת השפה והדימיון, הרחבת מאגר המידע והידע.

לכן, אני מוצאת לנכון להביא לכם רק כמה מתוך הרבה מאד ספרים הנוגעים ב:

- ♥ זיהוי והבעה של רגשות
- ♥ ויסות רגשי והתמודדות עם פחדים, מעברם ושינויים
- ♥ אמפתיה וקבלת האחר
- ♥ יחסים ומשפחה, קשר בין אחים, גירושים ועוד...
- ♥ זהות ודימוי עצמי כמו אומץ וייחודיות
- ♥ התמודדות עם משברים ושינויים, חולי, אובדן, מלחמה, שינויי מסגרת
- ♥ רגשות חברתיים מורכבים כמו בושה, קנאה, דילמות מוסריות ועוד....

אני מקווה שבעזרת רשימה הזו, גם אתם תגלו עד כמה גדול מבחר הספרים שמאפשרים לנו לגדל ילדים רגישים, אכפתיים ובעלי יכולת להבין את עצמם, את הצרכים שלהם והיכולת לבטא זאת.

**בהנאה רבה לכם**

*אביבה*

קריאת והקראת ספרים עם ילדים היא הרבה יותר מהאזנה לסיפור, זו הזדמנות יקרה למפגש משותף, לחיבור רגשי ולהיכרות עמוקה עם עולמו הפנימי של הילד.

**כאשר הורים משלבים שאלות במהלך הקריאה**, הם לא רק מעשירים את חוויית הסיפור, אלא גם פותחים דרך לשיח משמעותי שמחזק את הקשר בינם לבין ילדיהם.

**שאלת שאלות** מזמינה את הילדים לחשוב, להרגיש, לדמיין ולהביע את עצמם. היא מסייעת להם לזהות רגשות, להבין מצבים חברתיים, ולפתח שפה רגשית עשירה, מיומנות חשובה לחיים. בנוסף, השיח המשותף מעודד סקרנות, מעמיק את ההבנה של הסיפור ומרחיב את הדמיון.

**אין צורך לשאול הרבה שאלות או לחפש תשובות "נכונות"**. עצם ההתעניינות, ההקשבה והדיאלוג הם אלו שיוצרים את הערך האמיתי. דרך השאלות, הקריאה הופכת מזמן של הקשבה פסיבית לחוויה חיה, משותפת ומעצימה עבור הילד וההורה כאחד.

### **שאלות להבנת רגשות בסיסיים**

- איך לדעתך הדמות מרגישה עכשיו?
- למה היא מרגישה ככה?
- את/ה חושב/ת שהיא שמחה או עצובה? איך יודעים?
- מה בפנים (בלב) שלה קורה עכשיו?
- קרה לך פעם שהרגשת ככה?

### **שאלות לפיתוח אמפתיה**

- מה היית אומר/ת לדמות כדי לעזור לה?
- איך אפשר לעזור לה להרגיש טוב יותר?
- מי בסיפור עוזר לה?
- איך היית מרגישה אם זה היה קורה לך?
- מה הדמות השנייה חושבת או מרגישה?

### **שאלות לחשיבה על מצבים חברתיים**

- למה הדמויות לא הסתדרו?
- מה היה אפשר לעשות אחרת?
- איך אפשר לפתור את הבעיה שלהם?
- מה היית עושה במקום הדמות?
- האם זה היה הוגן? למה?

### שאלות לזיהוי מגוון רגשות

- איזה רגשות הופיעו בסיפור?
- מתי הדמות הרגישה פחד?
- מתי היא הרגישה שמחה?
- האם הרגשות שלה השתנו במהלך הסיפור? איך?
- האם יש יותר מרגש אחד בו זמנית?

### שאלות לחיבור אישי

- מה הזכיר לך את הסיפור הזה מהחיים שלך?
- מתי את/ה הרגשת ככה?
- מה עזר לך אז?
- למי היית פונה אם היית מרגישה/ה כך?
- מה עושה לך טוב כשאת/ה עצוב/ה?

### שאלות לעידוד ביטוי רגשי יצירתי

- איך היית מצייר/ת את הרגש של הדמות?
- איזה צבע מתאים לרגש הזה?
- איך הגוף של הדמות נראה כשהיא מרגישה כך?
- אפשר להראות עם הפנים איך היא מרגישה?
- בוא/י נמצא קול שמתאים לרגש הזה

### עצה קטנה לכם ההורים

אין צורך לשאול את כל השאלות, מספיק לבחור 2–3 שאלות במהלך הקריאה ולתת לילד זמן לחשוב ולענות. הכי חשוב לשמור על שיחה נעימה ולא "מבחן".



**ספר הרגשות שלי** הוא ספר אינטראקטיבי ומלא הפתעות, שמלווה את סימון הקטנה במסע מיוחד להיכרות עם קשת הרגשות שלה. במהלך השבוע סימון חווה שמחה, עצב, גאווה, ביישנות, קנאה, כעס ופחד דרך סיטואציות מוכרות מחיי היומיום שכל ילד וילדה יכולים להזדהות איתן.

דרך תמונות, קיפולים ופעילויות חבויות בין הדפים, הילדים יוצאים למסע של גילוי: הם לומדים לזהות את הרגשות שלהם, להבין מה הם מספרים להם, ולקבל טיפים פשוטים שיעזרו להם להתמודד, להכיל ולווסת אותם. כל רגש מיוצג על ידי דמות מאוירת, שממחישה אותו בצורה נגישה וברורה ומזמינה שיחה פתוחה.

**מטרת הספר היא לעודד שלוה נפשית באמצעות פעילות מנטלית ופיזית, ולתת לילדים כלים מעשיים שיעזרו להם להיות קשובים לעצמם ולשלוט ברגשותיהם בדרך בריאה ובטוחה.**



דיזי ישיבה ואכלה ארוחת בוקר, כשלפתע קרנף סגול נכנס בשלווה למטבח. פשוט ככה. הוא ניגש לשולחן ולקח ביס גדול מהפנקייק שלה. פשוט ככה.

נדהמת, דיזי רצה לספר להוריה, אבל הם רק חייכו ואמרו שקרנפים לא אוכלים פנקייק. במקום להתווכח, היא חזרה למטבח והתחילה לדבר עם הקרנף. הוא הקשיב לה באמת יותר מכולם.

זהו סיפור מלא הפתעות על מה שקורה כשהורים לא מקשיבים לילדיהם, ועל המרחק הקטן שיכול להיווצר בתקשורת גם בבית הכי קרוב.



**להוריד את הירח** הוא ספר משובב לב ומלא תום, שמספר על חולד קטן שיצא לילה אחד מהמחילה שלו, הביט לשמיים וקרא בהתפעלות: "אלוהים אדירים! מה זה יכול להיות?"

כשהוא מגלה את הירח, הוא בטוח שמדובר בדבר היפה ביותר בעולם – והוא מחליט שהוא פשוט חייב אותו לעצמו. אבל מהר מאוד מתברר שלהוריד את הירח זה לא פשוט בכלל, גם אם בהתחלה זה נראה כך.

זהו סיפור עדין ומשעשע על סקרנות, התפעלות ורצון גדול, שמזכיר לנו שלפעמים הדרך אל מה שאנחנו רוצים מלאה בהפתעות. הספר, שכבש לבבות ברחבי העולם, זיכה את היוצרים האנגלים ג'ונתן אמט וונסה קבן בפרס Kiekeboek היוקרתי לשנת 2003.

# נְדִיבוֹת



ספר על נדיבות הלב  
עם הקדמה מאת אקסל שפֶלר  
ואיורים של 38 מאירות ומאירים נדיבים

זהו ספר על נדיבות הלב, עם הקדמה מאת אקסל שפֶלר ואיורים מרהיבים של 38 מאירות ומאירים נדיבים מהטובים בעולם. אני מזמינה את הקוראים לדמיין עולם שבו כולם בוחרים בטוב ואז לשאול יחד: איך הופכים את הדמיון הזה למציאות?

הספר אינו מספר סיפור אחד רציף, אלא נוגע בלב בנימה פיוטית ועדינה, ומציע שפע של רעיונות חיוביים ומלאי תקווה, כמו צנצנת נדיבות או חיבוק אמיץ ברגע הנכון. דרך מחשבות פשוטות אך עמוקות, הוא מראה לילדים ולמבוגרים כאחד איך אפשר להפוך את העולם למקום טוב יותר, רגיש יותר ונדיב יותר.

בין הדפים עולות שאלות יומיומיות שכל אחד מאיתנו מכיר: איך לשמח חבר? איך להקל על ההורים? מתי נכון לעזור לאחים? ואיך בכלל אפשר להפיץ יותר חמלה סביבנו?

השילוב בין הטקסטים מעוררי הרגישות לבין הפרשנות היצירתית והיפה של המאירים הופך את הספר ליצירת אמנות של ממש – ספר שמעודד אותנו לעצור, להרגיש, ולבחור בטוב, כל יום מחדש.



## למי הספר מתאים?

הספר מיועד לילדים ולמבוגרים, ומטרתו ללמד על ניהול רגשות ועל כישורים חברתיים. העלילה מתחילה ב' חוות החיות של אפרים' במושב ליד גבעתיים, בשעת צהריים, החיות ישנות פרט לאפרוח אחד, שהוא "כועס ועצוב, יושב לבד בצל עץ החרוב."

הספר מדגיש שהרגשות כמו כעס, עצב ותחושת בדידות יכולים להופיע ללא גורם או אירוע חיצוני מאחר ולפעמים מדובר בפרשנות שלנו למצב.

הספר מזמין עצירה, נשימה, חשיבה והבנה שלא "לחרוץ גורלות" על בסיס תחושת רגע. כלומר: לפני שמגיבים (בדיבור או בפעולה), כדאי לברר, לשאול, להבין מה באמת קרה, מה הייתה הכוונה ולא למהר לשפוט.

בעזרת סיפור זה, לומדים על אמפתיה, הבנה, כבוד להרגשות של האחר כמו גם לבנות תקשורת טובה יותר, כזו שמבוססת על הקשבה ולא על הנחות מוקדמות.



## למי הספר מתאים?

להורים המודעים לחשיבות ההבחנה בין סוד ששומרים לסוד שמשתפים.

יש סודות שטוב ונעים לשמור לעצמנו, סודות קטנים ושמחים, כמו רעיון למתנה או חלום אישי. אבל יש גם סודות אחרים, סודות שמכבידים על הלב או גורמים לנו להרגיש פחד, בלבול או אי נוחות.

את הסודות האלה חשוב מאוד לא לשמור, אלא לשתף עם מבוגר שאנחנו סומכים עליו.

חשוב מאד שילדים ילמדו שיש הבדל בין סוד "טוב" לסוד "פחות טוב", וששיתוף עם אדם קרוב יכול לעזור ולשמור עליהם בטוחים.

תָּמָר וַיִּיס־גַּבְאִי

## טְלִי מִתַּחַת לַשְּׁלֶחָן



ספריית פיגמה

איורה: זויה צ'רקסקי-נאדי

### מה עומד מאחורי הסיפור?

כמו בסיפורו של ר' נחמן מברסלב "ההינדיק", בן המלך התפשט, ישב מתחת לשולחן, טען כי הוא תרנגול הודו ואכל פירורים ועצמות שנפלו לרצפה והיחיד שהצליח לרפא אותו היה אדם אשר הצטרף אליו והתנהג כמוהו עד שהתרגל אליו, וכך הצליח לגרום לבן המלך לחזור בהדרגה אל חייו הרגילים. כך גם גיבורת הספר **טלי המחליטה להישאר מתחת לשולחן** ולא לצאת כאשר היתה כעוסה, "אני קיפודה" אומרת טלי, כאשר **כולם מנסים לגרום לה לצאת מתחת לשולחן. אך כלום לא עוזר, וכולם ממשיכים בארוחה.**

בת דודתה של טלי, שירה, נכנסת גם היא מתחת לשולחן עם טלי כקיפודה, וכך משכנעת את טלי לצאת ולשחק עם משפחתה. כל הרעש הפריע לסבתה של טלי לנוח, וכשהיא קמה והיתה כעסה מאוד. טלי הציעה לסבתה להיות נמרה יחד איתה.

**הירידה מתחת לשולחן, היא מטפורית לירידה אל עמקי הנפש ואל רגשותיה של טלי, שירה מנסה לעזור לטלי בכך שהיא מזדהה עם טלי ובכך רוכשת את אמונה ומקדמת אותה למקומה הטבעי. היא עושה את כל זה מבלי להפחית מחשיבות רגשותיה של טלי. טלי מצליחה לעזור לסבתה כאשר נקלעה למצב של כעס בזכות יחסה של שירה אליה כאשר הייתה במצב דומה**

**הספר מתאר מצב שבו ילד נכנס לדמות אחרת שעוזרת לו להתרחק מהסיטואציה איתה הוא אינו יכול או יודע להתמודד ובזכות מי שמסוגל "לרדת" למקום שלו "יכול" להרים אותו.**



זהו סיפורה של סופי הקטנה, שישבה עם אמה לשתות תה במטבח, כשלפתע נשמע צלצול בדלת. מי יכול להופיע בשעה כזאת? כשסופי פתחה את הדלת, עמד שם טיגריס גדול עם חיוך רחב, שסיפר בפשטות שהוא רעב.

אמה של סופי, בלי להסס, הזמינה אותו להצטרף אליהן לשולחן. הטיגריס התיישב בנימוס ואז אכל את כל מה שהיה: את הכריכים, את העוגה, את כל מה שנשאר בארונות ואפילו את השתייה. כשסיים, הודה להן בחיוך ועזב כאילו היה זה הדבר הטבעי ביותר בעולם.

כשאביה של סופי חזר הביתה, לא נשאר לו דבר לאכול, ולכן המשפחה יצאה יחד לבית קפה. למחרת הצטיידו סופי ואמה בשפע של מצרכים ואפילו קנו אוכל מיוחד לטיגריסים, למקרה שישוב. אבל הוא לא חזר.

זהו סיפור קלאסי, מלא הומור דק וחמימות, שכבש את לבם של מיליוני ילדים ברחבי העולם. ספרה הראשון של ג'ודית קור, שהפך לנכס צאן ברזל בספרות הילדים, **מצליח במעט מילים ובאיורים עדינים ללכוד רגע ילדות יומיומי ולהפוך אותו להרפתקה מפתיעה, מרגשת, אמפטיה, מצחיקה ומלאת קסם כזו שנשארת עם הקוראים הרבה אחרי שהתה נגמר.**



נבי הארנב אוהב להישאר בבית. הוא מעדיף לשמוע על ההרפתקאות של לונה החברה שלו, במקום לחוות אותן בעצמו.

אבל מה קורה כשיום אחד לונה כועסת על נבי ויוצאת למסע אל הלא-נודע בלעדיו?

נבי מחליט להיות טיף טיפה אמין, לחפש אותה ולגלות את העולם היפה שבחוץ.

**הספר מלמד אותנו, שכל אחד יכול להיות טיף טיפה יותר אמין!**

# הארנב הקשיב



קורי דורפלד

## למי הספר מתאים?

לכל מי שמרגיש שהקשבה וחיבוק יכולים לעשות פלאים.

## על הספר

טיילור היה עצוב. הוא בנה ארמון יפהפה והיה גאה בו מאוד, עד שהארמון נפל ונהרס.

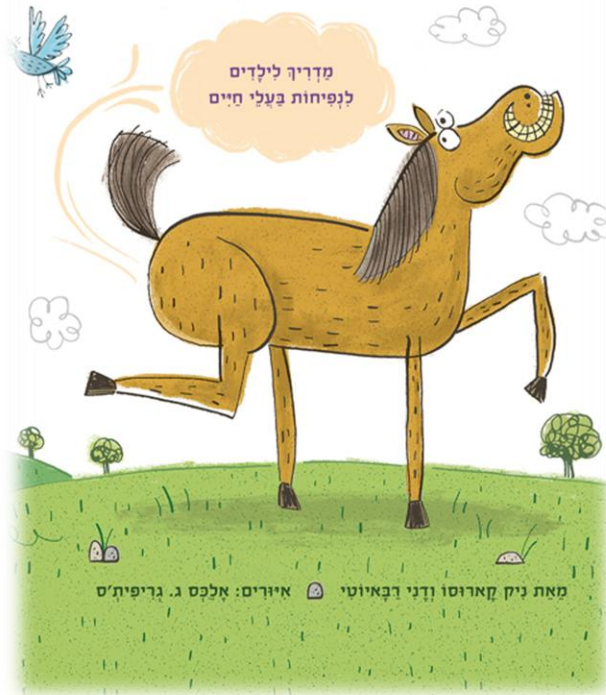
כל החיות רצו לעזור לטיילור, אבל אף אחת לא הצליחה לגרום לו להרגיש טוב יותר.

ואז הארנב הגיע. והארנב ידע בדיוק מה לעשות!

כי לפעמים כל מה שצריך הוא רק הקשבה וחיבוק.

**הארנב הקשיב** ספר של קורי דורפלד, מעביר מסר מרפא לב על התמודדות עם תסכול.

## האם הם מפליצים?



זהו ספר שכולו חידות, כיף – ופלוצים בלתי נשכחים!

הקוראים הצעירים מוזמנים לצאת למסע מרתק (ורחני במיוחד) שמתחיל במערכת העיכול ומסתיים... טוב, אתם כבר יודעים איפה. בדרך הם יגלו שכלבים מפליצים, חתולים מפליצים, סוסים מפליצים, ולא מעט, אבל מה לגבי נחשים? עכבישים? האם גם תמנון מפליץ? ומה בכלל היה קורה אילו דינוזאור היה משחרר גז?

"האם הם מפליצים?" הוא מדריך מדעי אמיתי (כן, באמת!) לעולם נפיחות בעלי החיים. בין צחוק לצחוק לומדים הילדים אילו חיות פולטות גזים ואילו לא, למי יש את הפלוצים המסריחים ביותר, מי האלופה בכמות – ולמה בעצם יש להם ריח כל כך ייחודי.

זהו ספר משעשע, סקרן ומלא ידע מפתיע, שמוכיח שפלוצים הם לא רק עניין מצחיק – הם גם חלק טבעי ומעניין מהחיים, ואפילו נושא מדעי לגמרי. שילוב מנצח של הומור וידע, שיגרום לילדים (וגם למבוגרים) לצחוק בקול רם וללמוד משהו חדש על הדרך.



זהו ספר שמדבר בשפה פשוטה ועדינה על העולם הרגשי של ילדים, על אותם רגעים שבהם משהו בפנים מתכווץ, נפגע או מתבלבל, ולא תמיד יודעים להסביר למה. דרך הסיפור, הילדים פוגשים רעיון חשוב: שלכל אחד מהם יש בתוכו יכולת להשפיע על איך שהוא מרגיש.

הספר מזמין את הילדים להכיר את העולם הפנימי שלהם, את המחשבות, הרגשות והדמיון ולגלות שהם לא חסרי אונים מול תחושות לא נעימות. בעדינות, בלי לכפות ובלי להטיף, הוא פותח נתיב לשיח על התמודדות, בחירה פנימית וחיזוק תחושת המסוגלות.

היופי שבו הוא לא רק במסר, אלא בדרך רכה, נגישה ומכבדת את עולמו של הילד. הוא מאפשר גם לנו, כהורים, לעצור לרגע, להקשיב, וללוות את הילדים שלנו ממקום רגוע ומבין יותר.

זהו ספר שאפשר לחזור אליו שוב ושוב, וכל פעם למצוא בו עוד שכבה קטנה של הבנה וחיבור.

הורים יקרים,

במסגרת ההמלצות שאספתי והגשתי לכם, מתוך עוד כמה וכמה אפשרויות, הצגתי בפניכם ספרים המותאמים לגילאי 3-6, אשר עוסקים בעולמם הרגשי והחוויתי של הילדים. ספרים אלו מהווים גשר עדין ומשמעותי בין עולמם הפנימי של הילדים לבין היכולת שלהם להבין, לבטא ולווסת רגשות.

דרך ההקשבה לסיפורים, ההזדהות עם הדמויות והשיח שמתפתח בעקבות הקריאה, הילדים לומדים לזהות רגשות כמו שמחה, פחד, כעס, קנאה ואהבה ולתת להם מקום ולגיטימציה. הקריאה המשותפת והשאלות המצורפות, מאפשר לכם כהורים לפתוח בשיח רגשי, לחזק את תחושת הביטחון של ילדיכם, ולהעמיק את הקשר ביניכם.



מקווה שתהייה לכם חוויה מהנה ומעשירה, מסקרנת, מפתיעה ומקרבת.

ובנוסף, במידה ותרצו להעמיק בהבנת הרגשות של הילדים שלכם, אני מזמינה אתכם, ליצור איתי קשר ולהמשיך את התהליך אותו התחלתם. יחד נוכל להרחיב את מעגל הרגשות והביטוי הכן של ילדיכם.

אחד הכלים המשמעותיים לכך, בו אני עושה שימוש, הוא פענוח ציורי הילדים. דרך הציורים ניתן להכיר את עולמם הרגשי, לזהות מסרים סמויים שגם הם עצמם אינם מודעים להם, ולהבין טוב יותר את התחושות והחוויות שהם חווים, ובהתאם לזאת, לתת להם את המענה אותו הם מבקשים לקבל.

אשמח להיות עבורכם כתובת לשאלות, להתייעצות ולהעמקה.

תמיד בשבילכם

*אביבה*

WhatsApp 0557121169

[aviva@avivas-room.com](mailto:aviva@avivas-room.com)