



ילדת מסטיק טוּטִי-פּרוּטִי

פתאום מְרַצְלָה הסתכלה עלי ושאלה אותי: "סִנְדָּרָה, איפה קנית את התיק החדש שלך?" רק זה היה חסר לי! עד עכשיו עוד הסתדרתי איכשהו עם כל הפטפוטים של הבנות על בגדים, נעליים ובנים. ככה זה כשאנחנו נפגשות אחר הצהריים בפְּאָצָה, זאת אומרת בכיכר: הבנות מקשקשות עד שהן גורמות לי סחרחורת, ואני עומדת לי שם בשקט ומעמידה פנים כאילו אני לוקחת חלק בשיחה. אני תמיד בטוחה שאם מישהו יפנה אלי לא אדע מה להגיד, ואיזו בושה זאת תהיה! בטח יצא לי משהו מטומטם מהפה וכולן יצחקו עלי ויגלו שאני מה-זה מפגרת!

כשהרמתי את מבטי ראיתי שהבנות מצפות לתשובתי, וחשתי כיצד עיניהן ננעצות בי כמו סיכות. נהייה מין שקט מלחיץ, והרגשתי איך הלחיים שלי מתחממות. אוף! שוב אני מסמיקה! ידעתי שאסור לי לפספס: אם אגיד שקניתי את התיק בחנות יקרה, יגידו שאני שוויצרית. אבל אם אומר שם של חנות זולה, יגידו שאני קמצנית או יותר גרוע, שאני לא אופנתית. וזה הלא הדבר הכי מעליב שאפשר להגיד לילדה איטלקייה כמוני.

"סִנְדָּרָה!" קראה מְרַצְלָה בקוצר רוח, וידעתי שלא אוכל עוד להתמהמה. הבטן התכווצה לי, ואחרי שאמרתי בלבי "על החיים ועל המוות", עניתי כמעט בלי לנשום "בְּלִיִּסְיָמָה" (באיטלקית, יפהפייה). וכשהתחלתי לנשום על עצמי על מה שעניתי ואיך שעניתי, התפרצה מרצילה: "הייתי צריכה לנחש.

תיק כזה יפה חייב - אבל חייב - להיות מבליסימה. תתחדשי. נאנחתי בהקלה, עוד מבחן קשה עבר בשלום!
 נפרדתי מהחברות שלי ב"אָרִיבְדֶרְצִי" (להתראות, באיטלקית), והתחלתי ללכת ברחובות האבן של העיר רומא, שנראו מבריקים אחרי הגשם האחרון. סוף סוף! חשבתי לעצמי, תכף אגיע הביתה! אני בטוחה שמי שאמר "ביתי הוא מבצרי" התכוון אלי. בבית שלי אני מרגישה כמו במבצר מוקף בחומות גבוהות ששומרות עלי מפני העולם. בתוכו אני מרגישה הכי בטוחה והכי רגועה. וכשאני בחברת משפחתי, לעולם אינני מתביישת או נבוכה ובוודאי שאינני מסמיקה.

אך מה שלא ידעתי הוא שבדרך לביתי-מבצרי מצפה לי מבחן נוסף. בפינת הרחוב עמדו להם קְלֶאוֹדִיו, פֶּרִיֶצ'וֹ ולוקה, שלושה תלמידים מכיתה ו'. הם נראו די משועשעים, הצביעו על העוברים ושבים וצחקו בפה מלא. ידוע שאחד הבילויים בעיר רומא הוא לצפות בתיירים המגיעים מכל רחבי תבל בכל מיני גדלים, צבעים, תלבושות ושפות. קבוצות רבות של תיירים צועדות במרץ אחרי המדריך שלהן כמו ברוזונים אחרי אמא ברוזה, וכל מדריך מוביל ומכוון את הברווזונים שלו בעזרת מטרייה סגורה מושטת אל על.

האצתי את קצב ההליכה שלי בניסיון להתחמק מהשלישייה. אך כששמעתי "צ'או, סנדרה!" ידעתי שהלך עלי. הבנים נופפו לי לשלום בהתלהבות מטופשת, והמשיכו לצחוק. רק שהפעם הייתי בטוחה שהם מלגלים על חשבונני. העברתי יד על שערי - אולי הוא התפרע? ואולי החצאית לא יושבת במקום? ואם הם יספרו את זה לכולם? ...אכלתי אותה! בלי להתקרב אליהם חייכתי חיוך קטן, והתרחקתי משם הכי מהר שיכולתי (אבל בלי לרוץ, כי גם זה היה נראה ממש גרוע).

למחרת, בשיעור גיאוגרפיה, השפלתי את מבטי וקיוויתי בכל לבי שהמורה לא תבחין בקיומי ולא תפנה אלי. אבל היא כאילו ניחשה את הסיוט הכי גדול שלי, ושאלה אותי: "סנדרה, מהן חמש היבשות בעולם?" בהתחלה

הייתי בהלם, אבל אז נזכרתי שזה הנושא שלמדתי למבחן האחרון שאפילו קיבלתי בו ציון מעולה. כבר עמדתי לענות, אלא שאז קרה לי דבר מוזר ביותר: הרגליים שלי נעשו קפואות כאילו הן באנטארקטיקה, ואילו הלחיים בערו לי כאילו הן באפריקה. חשבתי לעצמי: אני עומדת להתבלבל ולהפוך לבדיחה של הכיתה כולה, זו תהיה השפלה שלא תישכח לעולם. אז ענית, "לא יודעת."

ילד בשם אַנְדְּרֵאָה הצביע, קם ממקומו, ובביטחון מלא השיב על השאלה. אין לי מושג איך הוא מסוגל לדבר בפני כל חברי הכיתה בחופשיות כזאת, בלי למצמץ אפילו... הלוואי שהייתי כמוהו! כשאנדראה התחיל ואמר "אוסטרליה", הרגשתי שהראש שלי מתחיל להתנפח, ובכל פעם שהוא הזכיר יבשת נוספת הראש התנפח לי עוד קצת. המורה שיבחה את אנדראה לפני כל הכיתה, ואילו לי אמרה: "כדאי לך לחזור על החומר, סנדרה." תפסתי את ראשי בין ידי כדי שלא יתפוצץ לי לגמרי. אוף, זה כל כך מעצבן, הרי ידעתי הכול!!!

בהפסקה התיישבתי לבדי על המדרגות, הוצאתי מכיס הגינס שלי מסטיק בטעם טוטי-פרוטי (כל הפירות, באיטלקית), והתחלתי ללעוס אותו בתקווה להיפטר קצת מהרוגז ומהטעם המר שהשאר בי שיעור גיאוגרפיה. אחרי שקצת נרגעתי, התחלתי לעשות בלונים מהמסטיק. בהתחלה יצא לי בלונצ'יק, אחריו באו בלונים בינוניים, ואחריהם הצלחתי לעשות בלונים ממש גדולים. ואז עלתה בי מחשבה מוזרה: הלוואי שיכולתי לעשות בלון ענק, ענק כל כך עד שאוכל להיכנס לתוכו. חשבתי שיהיה מעניין לנסות, והתחלתי לשחק עם המסטיק בפה ולעשות בלון חדש. נשפתי לתוכו בכל כוחי, והוא גדל וגדל וגדל והופס! - הייתי כבר בפנים.

וואו, לא ייאמן, זה פשוט מדהים!!! אמרתי בלבי, אני עטופה כולי בצבע ורוד ובג'יח מתוק של טוטי-פרוטי. לא יכולתי לבקש יותר מזה! הצלצול שהודיע על סוף ההפסקה נשמע די חלשלוש בתוך הבלון, ובכל זאת חזרת

לכיתה. נראה לי שהגעתי באיחור (נסו אתם לנוע בתוך בלון של מסטיק!), ואני יכולה לנחש שחברי לכיתה הצביעו וצחקו עלי. המורה הממומה בטח שאלה אותי המון שאלות, אבל אתם יודעים מה? זה לא הפריע לי בכלל, כי שם בפנים כמעט לא ראיתי ולא שמעתי דבר ולכן גם לא התביישתי מכלום. ולהסמיק? תשכחו מזה! החיים בתוך בלון מסטיק טוטי-פרוטי הם באמת משהו-משהו!

בסוף יום הלימודים לא הצלחתי לקום מהכיסא, כי בלון המסטיק היה לגמרי דבוק אליו. שתי בנות חמודות עזרו לי בעדינות רבה להתרומם, וכך יכולתי להתחיל לנוע לכיוון הבית. אני בטוחה שאנשים בדרך נעצו בי מבטים, ומאות תיירים צילמו אותי מכל הכיוונים. אבל כמו שקרה בבית הספר - אני בכלל לא התרגשתי מזה. וכשבקושי רב ירדתי במדרגות הספרדיות (זו לא טעות, המדרגות הספרדיות נמצאות בעיר רומא), זכרתי איך בבוקר נהייתי לראות שם עשרות עציצים גדושים בפרחים צבעוניים. היה לי קצת חבל שעכשיו לא יכולתי לראות אותם וגם לא ליהנות מהרוח הקלילה שיש ברומא באביב. לא חשוב, אמרתי לעצמי, כיף לי בתוך בלון המסטיק שלי, וזה מה שקובע!

כשהגעתי הביתה הורי מאוד לא אהבו לגלות שפתם נמצאת בתוך בלון מסטיק ענק. "סנדרה, את לא צריכה את זה", אמר לי אבא. חשבתי לעצמי שהוא קצת צודק, כי בבית אני חופשייה ולא זקוקה לשום בלון סביבי. אבל מה מחוץ לבית? האם אבא יודע עד כמה אני סובלת כשאני צריכה לדבר עם אנשים, אפילו עם אלה שאני מכירה? אחי הפיקולינו (קטנצ'יק) התקרב אלי, תופף על דופנות הבלון ואמר: "רוצ'יה לציחק איתך, צינדרה!" כמה רציתי לחבק את המתוק ולהגיד לו שגם אני רוצה לשחק איתו! אבל לא יכולתי, והרגשתי מין גולה בגרון. אז לפני שהדמעות יתחילו לזלוג ואהפוך את הבלון לבלון מים (מה שהיה מסבך עוד יותר את העניינים), יצאתי לפיאצה נאבוונה, שם נפגשות הבנות.

פְּאָצָה נְאֻבֹנָה היא אחת הכיכרות היפות בעיר רומא, והיא תמיד הומה אדם. אנשים רבים יושבים בבתי הקפה ובמסעדות ומשליכים מטבעות למזרקה כדי שהמשאלות שלהם יתגשמו (המומחים משליכים את המטבע לאחור עם הגב למזרקה). אבל מה שהכי כיף בפְּאָצָה זה מופעי הרחוב: לוליינים, פסלים אנושיים, ליצנים מצחיקים, את אלה אני הכי אוהבת. אלא שהיום, ידעתי, לא אוכל ליהנות מהם, וגם לא מהגֵ'לטו, הגלידה האיטלקית המדהימה, אוף!

ראיתי במעומעם קבוצת בנות שנראו פחות או יותר כמו החברות שלי. התגלגלתי עד אליהן ועשיתי מאמץ אדיר לשמוע על מה הן מדברות. בתוך הלחשושים הצלחתי לקלוט שְׁנִינָה, המחנכת שלנו, מתחתנת עם מְרָקו, המורה לחינוך גופני. מה זה, היפה והחיה!!!? רציתי לדעת הכול ומיד: מתי החתונה? יזמינו אותנו? נארגן להם מסיבה? ואיזו מתנה נקנה? היו לי כל כך הרבה שאלות, ואפילו אחת מהן לא יכולתי לשאול...

הרגשתי עצובה ובודדה. פתאום החיים בתוך בלון של מסטיק לא נראו לי כל כך מתקתקים וגם לא כל כך ורודים. אולי אבא באמת צדק כשאמר שאני לא זקוקה לזה?! הרי בבית אני מדברת בחופשיות עם כולם, ויש לי גם הרבה חברות שאני אוהבת והן אוהבות אותי. אז מאיפה צץ לי הפחד הזה להגיד משהו מטומטם? אני אומרת דברים טיפשיים? כנראה לא יותר מִמְרָצְלָה ובוודאי הרבה פחות מְקֵלְאוֹדִי, פְּרִיֶצְיוֹ ולוקה! ומה יקרה אם לא אגיד את התשובה הנכונה בכיתה? מישהו יאכל אותי? האם אי-פעם אכלו תלמיד בגלל שהוא טעה?

התחלתי לחשוב על כל האנשים שמשליכים מטבעות במזרקות העיר רומא בתקווה להגשים את משאלות לבם. הבנתי שאם אני רוצה שהמשאלות שלי יתגשמו, עלי לסמוך על עצמי ובוודאי לא על איזה מטבע. אז כשהרגשתי במעומעם שקבוצת תיירים מתקרבת, רצתי לעברה בכל הכוח. המדריך שעמד בראשה כיוון את מטרייתו הסגורה אל הבלון הענק, כמו סייף בקרב



חרבות, וכשהבלון שלי פגש את חוד המטרייה שלו - פאאאף!!! איזה פיצוץ אדיר! התיירים לא הפסיקו לצלם, הם בטח חשבו שאנחנו המופע הכי מגניב בכיכר כולה. המדריך ההמום נשאר שתול במקומו בפה פעור, מקושט מכף רגל ועד ראש בחוטים של מסטיק ורוד.

”טִנְטָה גְבִיָּה!” (תודה רבה), צעקתי לעברו, וחציתי את הפיאצה בשיא המהירות לעבר החברות שלי. וכיוון שהייתי כולי דביקה ומדיפה ריח טוטי-פרוטי, אנשים הסתכלו, הצביעו עלי וצחקו לי. אבל לי זה בכלל לא הפריע. הרי אני תמיד אותה סנדרה - אם יסתכלו עלי או לא, אם יצביעו עלי או לא, אם יצחקו לי או לא... איזה כיף! סוף סוף יכולתי לנשום את האביב הרומאי עם הפריחה המשגעת והאוויר הנעים, ללקק גִּילְטוּ, ובמיוחד במיוחד לשמוע הכול על חתונתם הקרבה של היפה והחיה, סליחה, של נינה ומרקו.

כשהגעתי אל הבנות מְרִצְלָה הסתכלה בתדהמה על בגדי המרוססים בוורוד ושאלה: ”סנדרה, מאיפה הבגדים האופנתיים שלך?” בלי לחשוב פעמיים עניתי לה: ”בְּבִלְיִסְיָמָה.”
”ידעת! את באמת יפהפייה היום!” ענתה מרצילה, וכולנו התפוצצנו מצחוק.

החיים האמיתיים אולי לא כל הזמן מתוקים וורודים כמו החיים בתוך בלון של מסטיק, אבל הם יכולים להיות מה-זה שווים!

על ביישנות ופחדים בחברה



יש בעולם שלנו מקום לכל סוגי האנשים, מהפטפטנים ביותר ועד לשקטים ביותר. יש אנשים שקטים שטוב להם עם זה. אבל אחרים, כמו סנדרה, סובלים מאוד, במיוחד כשהם צריכים לדבר בפני קהל. הם מרגישים שכולם מסתכלים עליהם ושופטים אותם. הם בטוחים שאם יפתחו את הפה יביכו את עצמם וכולם יצחקו להם ויזכרו את מה שהם אמרו לעולמי עולמים. בואו נראה מה אתם יכולים לעשות עם עצמכם, עם חבריכם ובקבוצתכם כדי להתגבר על הביישנות והפחד בחברה.

איך אתמודד עם הביישנות והפחדים שלי בחברה?

אסכים לא להגיד תמיד את הדבר המושלם. אבין שדיבור אינו מבחן ואף אחד לא מצפה ממני להגיד תמיד רק דברים נכונים, חכמים או מגניבים. אם בני אדם היו מדברים רק כשיש להם משהו מושלם להגיד, אף אחד לא היה פוֹצֵץ את פיו והעולם היה הופך למקום שקט ומשעמם לגמרי!

אזכיר לעצמי שאני לא במרכז תשומת הלב של חברי. אם ארגיש כמו סנדרה, שכולם מסתכלים עלי או בודקים כל מה שאני אומר, אזכור שחברי עסוקים בעניינים משלהם.

אבין שגם אם אטעה או אגיד משהו שטוטי, אף אחד לא יזכור את זה יותר מדקה! לרוב בני האדם יש עיסוקים מעניינים יותר מאשר ללעוג לי או לצחוק לי. וגם אם מישהו כל כך משועמם שהוא בוחר לצחוק לי, לא קרה כלום! גם הוא יחזור עוד מעט לעיסוקיו...

אתרגל את הדברים שמפחידים אותי עד אשר אתגבר עליהם. אם, לדוגמה, אני חושש לדבר בפני אנשים, אתחיל להתאמן בנוכחות אלה שמאיימים עלי פחות, כמו למשל סבתא או אחי הקטן. לאט לאט אתקדם לאלה שמלחיצים אותי יותר. אם עלי לדבר או להציג נושא בפני הכיתה, אתאמן מספר פעמים מול המראָה או מול חבר עד שארגיש בטוח בעצמי.

אבחר משפט מעודד שאגיד לעצמי שוב ושוב, במיוחד בזמני לחץ, והוא יחזק אותי מבפנים. זה יכול להיות משפט שאני אמציא, או משפט מתוך שיר או סרט. למשל: "אני מסוגל לדבר עם אנשים!" או: "עוד לא אכלו אף אחד בגלל שהוא טעה".

איך אעזור לחבר שלי הסובל מביישנות ופחדים בחברה? 😊😊

אזכיר לעצמי שאנשים דברנים אינם "שווים" יותר מאחרים. רוב הסופרים, האמנים והמדענים הם אנשים שקטים שיודעים להתבונן ואינם מבזבזים זמן ואנרגיה על פטפטת.

לא אבלבל בין הִתְחַנְנָה להצלחה. התרגלנו לחשוב שאנשים מוֹחָצְנִים, זאת אומרת: אלו שמדברים המון, מספרים בדיחות ולא מתביישים מאף אחד, הם האנשים המוצלחים בחברה. בארצות המזרח, כמו הודו ויפן, דווקא האנשים השקטים נחשבים לאנשים החכמים ביותר וזוכים לכבוד ולהערכה רבים.

אעודד את החבר שלי כשאראה שהוא מתבייש. לדוגמה: אם הוא צריך לדבר בפני הכיתה אגיד לו, "זה ייקח בסך הכול חמש דקות שיעברו לך בצי"ק", או אזכיר לו שכבר הציג כמה פעמים בפני הכיתה והיה בסדר גמור. אציע לו לתרגל מולי לפני שידבר לפני כל הכיתה, וכך אחזק את ביטחונו העצמי.

פעילויות קבוצתיות בנושא ביישנות ופחדים בחברה: 😊😊😊

א. הרוח נושבת

חברי הקבוצה יושבים על כיסאות במעגל, פרט לאחד המשתתפים (שאין לו כיסא במעגל) העומד במרכז. הוא אומר: "הרוח נושבת לכיוון..." ואומר משהו שקשור אליו, לדוגמה: "הרוח נושבת לכיוון כל הילדים הבכורים". כל הבכורים בקבוצה צריכים לקום ולעבור לכיסא אחר. במרכז המעגל ישאר תמיד משתתף אחד שיגיד את המשפט "הרוח נושבת לכיוון...". אפשר לבחור לציין תחביבים, אוכל, תכונות וכדומה. לילדים צעירים אפשר להחליף את "הרוח נושבת" ב"אני אוהב..." ו"אני לא אוהב...".

מדברים בעקבות הפעילות: מה הרגשתי כשהייתי במרכז? מבוכה? פחד? התרגשות? מה גילו עלי החברים לראשונה? מה גיליתי על החברים שלי לראשונה? האם יש לחברי הקבוצה דברים משותפים?

ב. דיבור של מלך ומלכה

חברי הקבוצה עומדים בחצי מעגל, והמרחב שנוצר מולם הופך לבמה. כל משתתף בתורו ייכנס לבמה בעמדה מלכותית, יתייצב מול הקהל ויגיד משפט כאילו הוא מלך או מלכה. מה שהופך את הדובר למלכותי זה לא מה שהוא אומר, שיכול להיות שטותי לגמרי, כמו: "אתמול בבוקר הורדתי את הכלב". מה שהופך אותו למלכותי זה איך שהוא מדבר: המבט הגאה, הגוף הזקוף ובמיוחד קול רגוע ושקט.

מלך אמיתי לא צריך לצעוק או לדבר הרבה כדי שיקשיבו לו. למלך יש נוכחות חזקה והוא מתבונן לאט לאט בגאווה ואפילו ביהירות על כל המשתתפים שהם הנתינים שלו. לאחר שהמלך או המלכה מסיימים את דברם, פשוטי העם מגיבים אליהם בכבוד ובהערצה (למשל, על ידי הנהון או קידה קטנה). המלך או המלכה עוזבים את הבמה בעמדה מלכותית.

מדברים בעקבות הפעילות: מה היה לי קל יותר, להיות מלך/מלכה או אחד מפשוטי העם? מה הרגשתי בתור מלך או מלכה? גאווה? חשש? עליונות? איך הרגשתי כשפשוטי העם הגיבו על דברי? מה ארצה לקחת מהעמדה המלכותית שתרגלתי לחיי היומיום שלי?