

טיפים מהלב מהלהקה הכלבית שלנו
8 דרכים להתמודד ולהרגיש יחד - גם כקשה

קרלוס - הנשמה הוותיקה

כשאני מרגיש שהכול סוער, אני פשוט נשאר במקום. לא רץ, לא בורח - רק נושם, ונשאר יציב.
גם אתם יכולים להיות הסלע של מישו
אחר - פשוט להיות ליד, בשקט, עם לב פתוח.



לילה - המגנה הלוחמת

גם כשאני מפחדת - אני עומדת בראש, כמו שומרת. כשאני עוזרת למישו אחר - אני מרגישה חזקה.
אולי תנסו לעזור למישו צעיר מכם. זה מחזק את שניכם.



בלו - המרפא הרועש

כשאני מרגיש שמישהו עצוב, אני פשוט שם. בלי מילים. לפעמים, נוכחות שקטה היא התרופה הכי טובה.
אתם לא צריכים לעשות הרבה - רק להיות.



דון - הקטן שלא מוותר

אני אולי הכי קטן, אבל הלב שלי ענק. גם אם משהו מפחיד - אני לא מוותר. תזכרו - אומץ זה לא לא לפחד. זה לפחד... ולעשות בכל זאת.



פאן - הלב הפועם

כשאני פוחד אני לא מתבייש. אני פשוט נדבק
לאמא.
אולי יש לכם מישהו כזה?
מישהו שאפשר פשוט להיות לידו, ולדעת, כאן
בטוח.



כרמל - דואגת לכולם

אני כל הזמן בודקת - איפה כולם? הם
מרגישים טוב? זה חשוב, אבל גם
לזכור לשאול: ואני?
תזכרו לשאול גם את עצמכם מה אתם
צריכים. זה לא אנוכי - זה חכם.



קאטנה - הרגישה בחבורה

אני לא צריכה שידברו אליי חזק. אני
מבינה בשקט. כשאני מרגישה הרבה,
אני הולכת הצידה, נושמת, וחוזרת
כשאני מוכנה.
תנו לעצמכם מקום.



שורי - צעצוע של סיפור

כשאני בלחץ, אני מחפשת צעצוע!
משהו קטן, מוכר, שיזכיר לי שאני
בסדר.
גם אתם יכולים למצוא "צעצוע שקט"
- משהו ביד, משהו בכיס, משהו
שמחזיר חיוך.

