



# גיל וְהוֹירוֹס הַעֲנָקִי

סֵפֶר צְבִיעָה



Julie Ribaud, LMSW, IMH-E

Paige Safyer, PhD, LLMSW

Sara F. Stein, MS, LMSW, RYT

Kate Rosenblum, PhD, ABPP, IMH-E

Illustrated by Maja Rosenblum-Muzik

Translation by Jonathan Handelzalts

zero  
TO THRIVE

**M** UNIVERSITY OF  
MICHIGAN

**ASU** Arizona State  
University



בעודו מקפץ ביציאה מהחדר, אמא של גיל אמרה לו: "גיל, אין בית ספר היום. יש וירוס שמסתובב בחוץ וגורם לאנשים להיות חולים. אנחנו צריכים להשאר בבית עד שהרופאים והרופאות יהיו בטוחים שהוא נעלם"



כשגיל הלך למטבח לאכל ארוחת בוקר אמא שלו אמרה לו: "גיל, עם הוירוס הענקי הזה, נצטרך להיות זהירים מאוד ולרחץ ידיים לפני שאנחנו אוכלים וכאשר אנחנו נכנסים הביתה אחרי ששחקנו בחוץ". גיל הסתכל על הידיים שלו במשך זמן רב, אבל הוא לא ראה עליהן דבר!! זה היה מאוד מבלבל.



העבדה שהוא לא הלך לבית הספר גרמה לגיל להיות עצוב בהתחלה. הוא התגעגע לחברים שלו ולאורית המורה שלו. ואז, הוא בלה את היום הראשון עם אמא שלו, והיא אפלו הרשתה נתנה לו לשחק עוד משחקים נוספים במחשב.

אבל אז הוא נשאר בבית ולא הלך לבית ספר כל השבוע, וגם בשבוע שלאחר מכן, וזה התחיל להרגיש כמו המון זמן. אפלו לא הרשו לו לשחק בחוץ עם הילדים מהשכונה. הפל הרגיש שונה.



"למה אני לא יכול לחזור לבית הספר?" הוא שאל את אמא שלו. "הוירוס עדין שם בחוץ, גיל". אמא שלו אמרה: "כלם צריכים להשאר בבית עד שהוא יעלם". אפלו שגיל לא יכול היה לראות את הוירוס על הידיים שלו, הוירוס התחיל להרגיש מאוד גדול. גדול אפלו מהבית שלו וגדול מבית הספר שלו. הוא רצה שהוירוס יעלם.



בעוד הימים חולפים, לגיל היו כל מיני רגשות. לפעמים הוא שמח שהוא לא צריך ללכת לבית הספר, אבל רב הזמן הוא היה עצוב. וכועס. ומפחד. "אני רוצה לראות את החברים שלי!" הוא צעק. "למה היורס הזה לא הולך מפה?"



זה גרם לגיל לדאג. "מה עשיתי לא בסדר?" הוא חשב. אמא שלו הייתה עסוקה רב הזמן. גיל היה רגיל שהיא מבילה זמן בלקרא אתו, בלחבק אותו ובלעזר לו להרגיש בטוח, אבל עקשו רב הזמן היא הייתה עצבנית ואמרה לו: "לך לשחק". "הלואי שהיא הייתה כמו פעם" הוא חשב. הבטן שלו כאבה והוא הרגיש שהוא עומד לבכות.





ואז יום אחד הוא שמע את המלה "קורונה" בטלוויזיה, כשהוא לא היה אמור להקשיב. "מה זה קורונה? זה אותו דבר כמו וירוס?" הוא חשב. "כמה גדול הוא?", "האם הוא יגיע לבית שלנו?". לגיל היו המון שאלות, אבל הוא לא רצה לשאל את אמא שלו. הוא חשב שהיא תתרגז.





גיל התחיל להרגיש שהוא נמחץ על ידי הוירוס והדאגות שהוא גורם. הוא חשב שאולי זה אשמתו שאמא שלו כל כך עצבנית. אולי הוא עשה משהו לא טוב. אולי הוא שכח לרחץ ידים לפני ארוחת ערב לפני יומים? הוא דאג שאולי הוא הכניס את הוירוס לבית שלהם. אף יכול להיות שמשהו שהוא בכלל לא יכול לראות הוא כל כך גדול? "אני שונא את הוירוס הזה" הוא חשב.

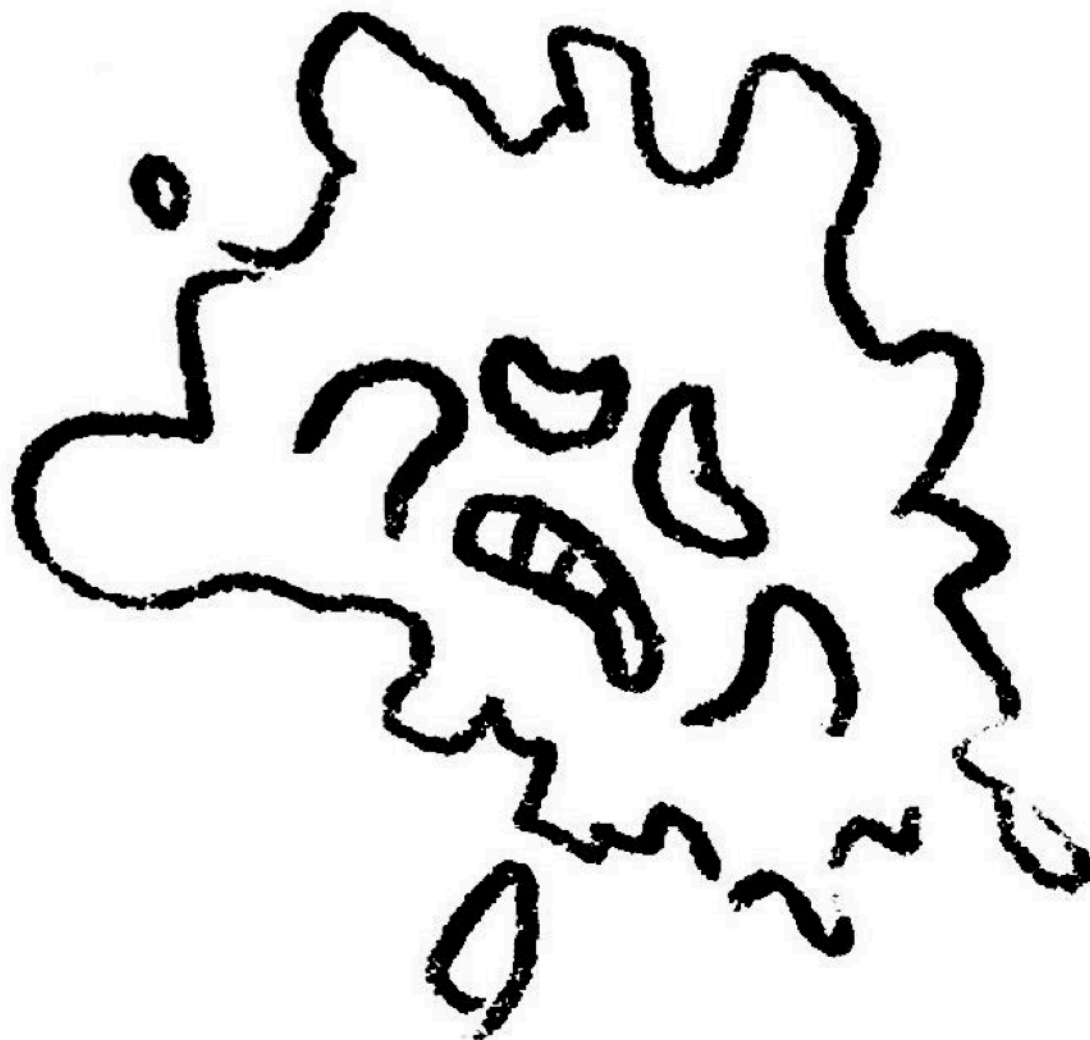


מאחר יותר, אמא שלו התנצלה, "אני מבקשת סליחה שהתרגזתי עליך גיל. הוירוס הזה גורם לי לדאג ולפעמים אני טועה וצועקת. אני בטוחה שזה מפחיד אותך כשאני מתנהגת בעצבנות". גיל הנהן, והרגיש שהוא עומד לבכות. "הדבר הזה הולך לפגוע בנו?" הוא שאל.



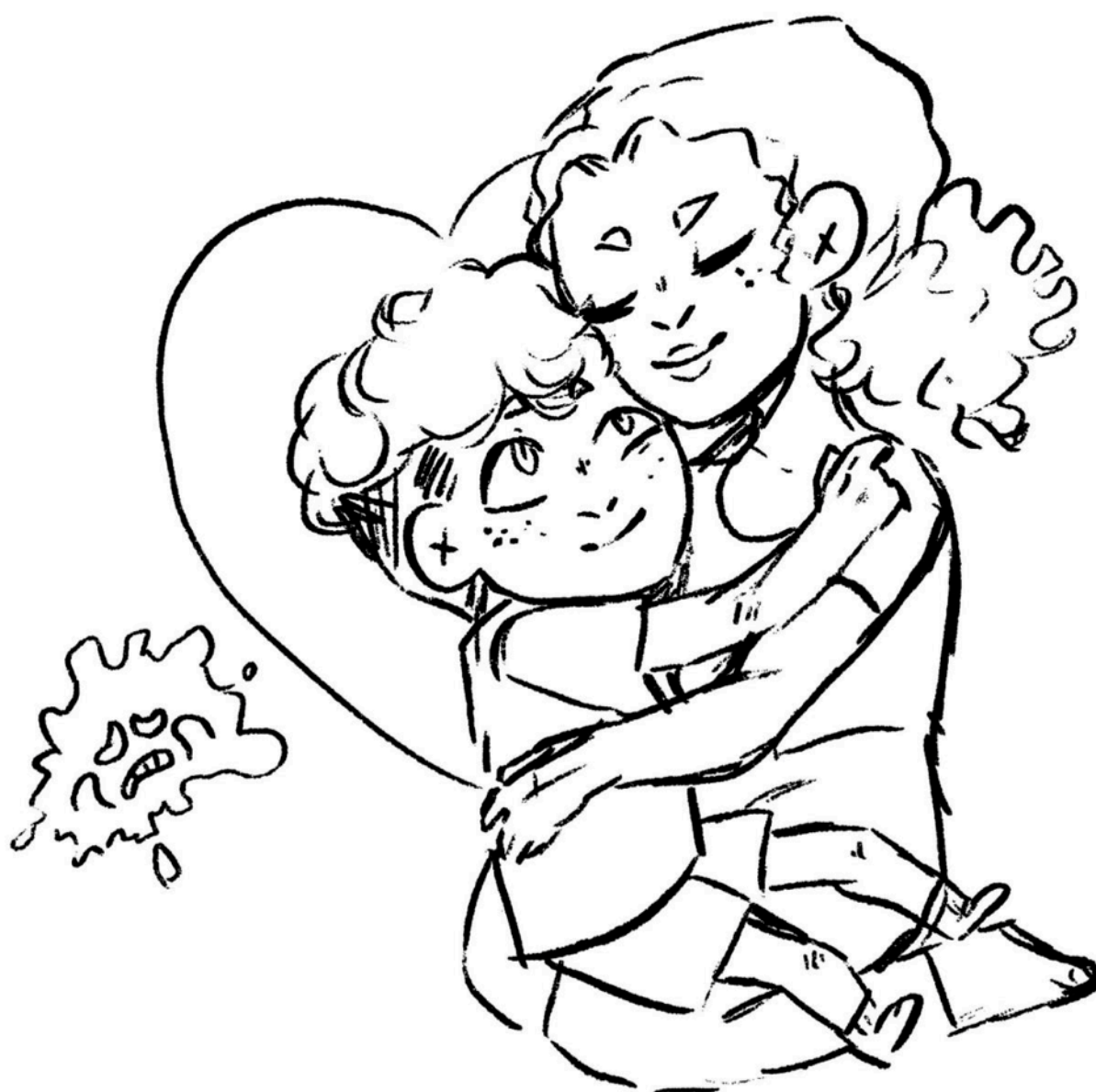
"זֶה מָה שְׁאַתָּה חוֹשֵׁב?" אָמָא שְׁאַלָה אוֹתוֹ בְּשִׁקְט. הוּא הִנָּהוּ. "אֲנִי חֲזָקָה וּבְרִיָּאָה, גִּיל, וְגַם אֶתָּה".

"אֲבֵל מָה אִם אֶתְּתִי חוֹלָה?" הוּא שְׁאַל.

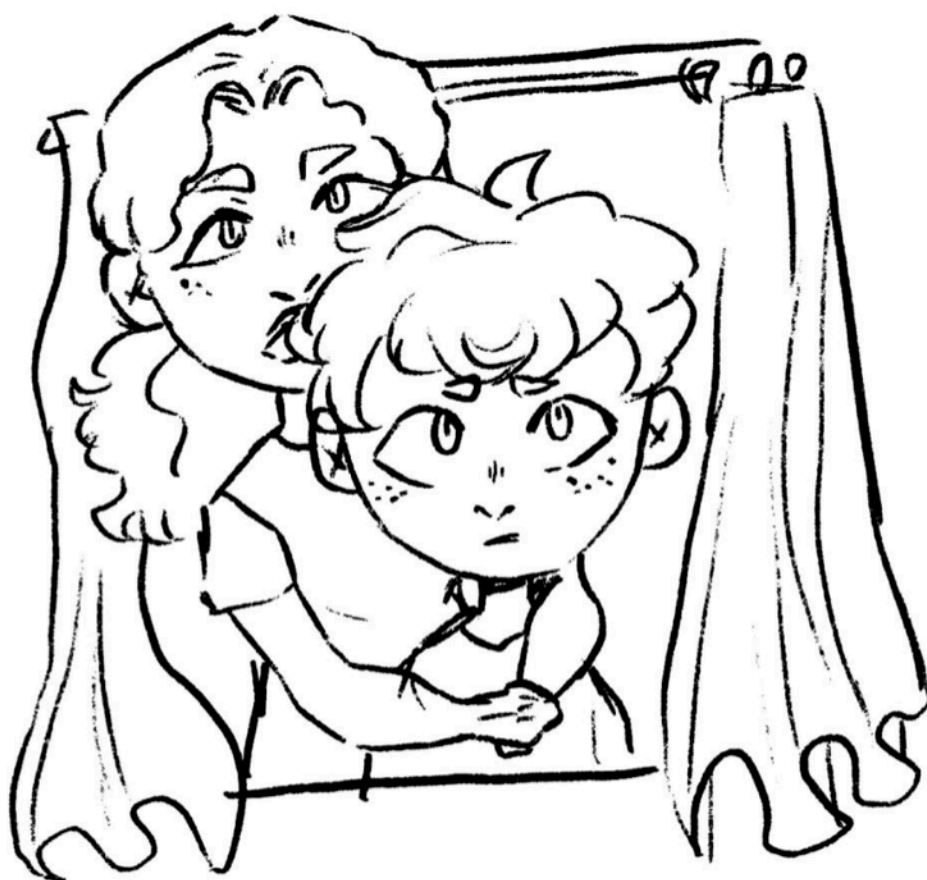


"טוב", אמא אמרה. "לפעמים אנשים נעשים חולים מירוסים, זה דבר שיכול לקרות. זה לא כיף להיות חולה, אבל הגוף שלנו יודע כיצד להלחם ב'וירוסים'"

"אתה זוכר שהיית חולה בפעם האחרונה?" גיל הנחן והסתכל אל אמא שלו. הוא זכר. הוא היה צריך להשאר במטה והרגיש רע, אבל הוא הבריא.

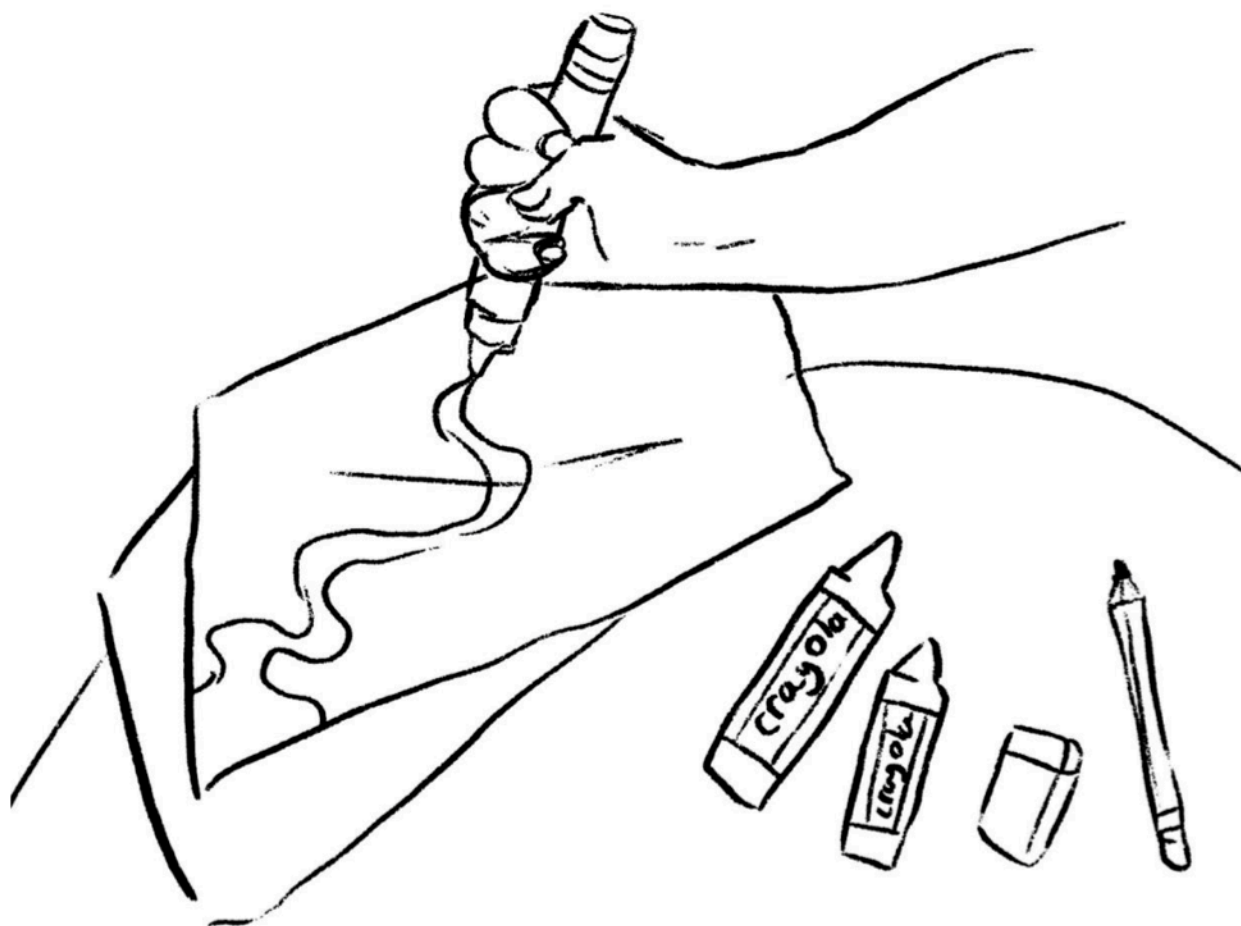


אמא של גיל אחזה אותו בזרועותיה. הוא אהב את הרים שלה, והתכרבל בזרועותיה.  
"גיל" היא אמרה, "אנחנו רוצים שאנשים ישארו בטוחים ובריאים, וזו הסבה שאנחנו לא  
הולכים לבית הספר ולעבודה, כדי שהירוס לא יתפשט".



"בזמן שאנחנו בבית, אנשי הצות הרפואי, המדעניות והמדענים עובדים קשה בכדי להפטר מהסידק הזה"

גיל הנוהן אבל עדין היה עצוב. "אני מתגעגע לסבא ולמורה אורית, ולחברים שלי בבית הספר. "אני יודעת שאתה מתגעגע אליהם גיל" אמרה אמא שלו. "זה בסדר להיות עצוב ולדבר אתי על זה. בגלל שאנחנו כל כך מתגעגעים אליהם, אולי נתן להם לדעת שאנחנו חושבים עליהם? אני יודעת שהם בטח מתגעגעים גם אליך"



הבטן של גיל הפסיקה לכאב ולפתע הוא הרגיש מאוד חזק. הוא קפץ בהתרגשות. "אני הולך לציר ציור בשביל המורה אורית. להראות לה כשאחזר לבית הספר!". והוא רץ לקפסת הצבעים.

גיל ציר את הרופאים והרופאות ואת אמא שלו נלחמים בווירוס, ובתמונה שלו אמא שלו היתה כל כך גדולה שהיא כמעט מלאה את כל הדף!





גיל הרגיש בטוח וחסק!  
הוא קרא לאמא שלו, "אחרי הכל, הוירוס לא כל כך גדול!"

## צרו קשר

אנחנו נשמח לראות את הגרסה הצבועה של גיל והוירוס הענק או ציורים אחרים של הילדים שלכם  
על החוויות שלהם בבית! העלו את הציורים שלהם לעמוד הפייסבוק שלנו:

[facebook.com/tenderpressbooks](https://facebook.com/tenderpressbooks)

או שלחו אותו אלינו בדואר האלקטרוני:

[tenderpressbooks@gmail.com](mailto:tenderpressbooks@gmail.com)

בקרו באתר שלנו:

[tenderpressbooks.com](https://tenderpressbooks.com)

מקורות נוספים לקריאה עבור מטפלים, משפחות ואנשי בריאות הנפש בנוגע לתמיכה בילדים בזמן  
מגפת הקורונה ניתן למצוא ב:

[zerotothrive.org/covid-19](https://zerotothrive.org/covid-19)

מקורות קריאה נוספים בנושא של טראומה ניתן למצוא ב:

[strengthsofallparts.com](https://strengthsofallparts.com)

## Acknowledgements

A warm thank you to Maria Pizzimenti, who lent her expertise as an educator to make sure the story would "speak" to preschoolers, as well as Naomi Silver and Xander Morsink-Silver, who provided valuable feedback on the story.



Tender Press is a coalition of social workers and psychologists who have specialized interest and training in supporting relational health, from conception through adulthood. Our aim is to support caregivers of young children in meeting the emotional needs of infants and young children. We began by developing a coloring book, *Cecilia and the Long Walk*, for children who were separated from their parents as a result of the 2018 family separation immigration policy. *Georgie and the Giant Germ* is a new coloring book created to address children's fears, worries and misunderstandings about COVID-19.

**Julie Ribaud**, LMSW, IMH-E is a Clinical Associate Professor of Social Work at the University of Michigan and a faculty member of Zero to Thrive, as well as a doctoral student at Wayne State University School of Social Work. Her practice, teaching and research interests focus on relational health, including parent-infant relationships, teacher-child relationships, and therapeutic and supervisory relationships. She lives with her supportive husband and has an adult son who long ago taught her about the wisdom of young children. [jribaud@umich.edu](mailto:jribaud@umich.edu)

**Paige Safyer**, PhD, LLMSW is an Assistant Professor of Social Work at Arizona State University. She completed her PhD in Social Work and Developmental Psychology at the University of Michigan. Her work focuses on utilizing novel brain imaging methodologies as a basis for understanding early social-emotional development, as well as interventions with young children and their families. As a social work practitioner, Dr. Safyer is dedicated to using play-based therapies to explore the internal world of the child and believes strongly in the power of play as a mechanism of change (especially when it involves puppets). [psafyer@asu.edu](mailto:psafyer@asu.edu)

**Sara F. Stein**, MS, LMSW, RYT is a doctoral candidate in the Joint Social Work and Clinical Psychology program at the University of Michigan. Her research seeks to identify risk for experiencing chronic relational trauma and lack of well-being in adulthood in order to develop more effective treatment strategies. Clinically, she specializes in the treatment of complex developmental trauma using trauma-informed parts approaches that integrate mind-body and mindfulness frameworks. Sara is passionate about bridging the wisdom of the clinical community with empirical research to develop useful and practical clinical tools for the treatment of trauma. [steinsf@umich.edu](mailto:steinsf@umich.edu)

**Kate Rosenblum**, PhD, ABPP, IMH-E is a clinical and developmental psychologist and a Professor of Psychiatry and Obstetrics and Gynecology at Michigan Medicine. She co-directs Zero to Thrive ([www.zerotothrive.org](http://www.zerotothrive.org)), a program at the University of Michigan that aims to support family resilience and relational health from pregnancy through early childhood through research, service, partnership, and training. She lives with her partner and their daughters in Ann Arbor, MI, and is very proud of both girls as they are social justice champions, and of their daughter, Maja, who contributed the illustrations for this coloring book. [katier@med.umich.edu](mailto:katier@med.umich.edu)

**Maja Rosenblum-Muzik** is a 12-year-old 7-th grader in Ann Arbor, Michigan. Her prior work includes the coloring book illustrations for Cecilia and the Long Walk. Her Instagram is [@im\\_a\\_rock52](https://www.instagram.com/im_a_rock52).