

הכנה לראש השנה



המדריך של המאסטרית להורות **גלית גלבו**
הדרך לחג משמעותי,
משפחתי, רגוע ומלא חיבור



הורים יקרים,

ראש השנה הוא אחד הרגעים המיוחדים ביותר בלוח השנה שלנו. יש בו תפילות, סעודות, סימנים, משפחה, התרגשות, התחלות חדשות והמון משמעות. אבל דווקא בגלל כל העומק והחשיבות שלו, הוא יכול להגיע אלינו גם עם הרבה מאוד לחץ. יש קניות, בישולים, ניקיונות, אירוח, תפילות, ילדים שיוצאים מהשגרה, ביקורים משפחתיים וציפייה שהכול יהיה חגיגי, מכובד ומושלם.

ובתוך כל זה קל מאוד לפספס את הדבר שבעיניי הוא החשוב ביותר: איזו חוויה אנחנו רוצות ליצור בבית שלנו בראש השנה?

אני אוהבת לחשוב על ראש השנה כעל חלון הזדמנויות שנפתח לזמן קצר. כמו בקבוק שאנחנו ממלאות בתרכיז, וככל שאנחנו מכניסות לתוכו יותר חיבור, אמונה, שמחה, הכרת תודה ומשמעות, כך יש לנו יותר מתיקות לקחת איתנו אל השנה כולה. זה לא אומר שצריך להספיק הכול או ליצור חג מושלם. להפך. המשמעות נמצאת דווקא ברגעים הקטנים: בשיחה עם ילד על מה הוא מבקש לעצמו לשנה החדשה, בתפקיד קטן שהוא מקבל בשולחן החג, בשיר ששרים יחד, בתפילה שנאמרת בבית בין משימה למשימה, וביכולת שלנו לעצור לרגע ולהיזכר למה התכנסנו.

המדריך הזה נכתב כדי לעזור לכם להפוך את ראש השנה מחג שצריך "לשרוד" לחוויה משפחתית שיש בה לב. נלמד איך להסביר לילדים את משמעות החג בשפה שהם יכולים להבין, איך להתכונן לחג מבפנים ולא רק מבחוץ, איך ליצור חיבור רוחני גם כשאין אפשרות להיות זמן רב בבית הכנסת, איך לבנות סעודות שהילדים מרגישים בהן שייכים, איך להתמודד עם עייפות ומריבות בלי שכל האווירה תתפרק, ואיך לקבל החלטות משפחתיות סביב אירוח, מתבגרים ומסורות בצורה שמכבדת גם את המשפחה המורחבת וגם את הבית שאנחנו בונות.

ובעיקר, אני רוצה שנשחרר יחד את הצורך במושלמות. הבית לא חייב להיראות כמו קטלוג. האוכל לא חייב להיות ברמה של מסעדה. הילדים לא צריכים לשבת שעות בשקט, וכל תוכנית שלנו לא חייבת להתממש בדיוק כפי שדמיינו. ראש השנה אינו תחרות. הוא הזדמנות ליצור זיכרונות, קשרים ומשמעות. לפעמים דווקא הדברים שלא הסתדרו כמתוכנן הופכים לסיפור המשפחתי שאנחנו צוחקות עליו עוד שנים.

חילקתי את המדריך לחמישה פרקים רחבים ומעשיים. בכל פרק תמצאו דרך חשיבה, רעיונות לשיחות, כלים להתנהלות והצעות פשוטות שאפשר ליישם בלי להפוך את החג לפרויקט נוסף. המטרה אינה לעשות את כל מה שכתוב כאן. בחרו את הרעיונות שמתאימים למשפחה שלכם, ותנו להם להיכנס אל הבית בדרך טבעית ונעימה.

חג משמעותי לא נבנה מכמות הדברים שהספקנו, אלא מהתחושה שהילדים שלנו ייקחו איתם כשהחג יסתיים.

גלית גבוע



אוכן האנ"נים

פרק רביעי

המשפחה שלנו בתוך המשפחה הגדולה

נעסוק בביקורים משפחתיים, אירוח, מסורות משפחתיות ומתבגרים. נלמד לקבל החלטות שמתאימות לבית שלנו בלי להיגרר, לשתף מתבגרים מתוך כבוד ואמון, וליצור מסורות קטנות שהופכות עם השנים לזיכרונות הגדולים של המשפחה.

פרק חמישי

משחררים מושלמות ובונים חג שזכרים

נלמד להוריד את מפלס הלחץ, לבחור מה באמת חשוב, להשאיר מקום לגמישות ולהפסיק למדוד את החג לפי הבית, האוכל או ההתנהגות של הילדים. נסיים בתוכנית מעשית להכנה לראש השנה ובכלים ליצירת חג מתוק ומשמעותי שמלווה את המשפחה גם אחרי שהוא מסתיים.

פרק ראשון

מתלבשים לחג מבכנים

נבין מה הופך את ראש השנה ל"חלון הזדמנויות" משפחתי ורוחני, איך מסבירים את משמעות החג לילדים בדרך פשוטה ומסקרנת, ואיך אנחנו כהורים יכולות להיכנס לחג מתוך התרגשות, אמונה וציפייה במקום מתוך לחץ ועומס.

פרק שני

מכניסים משמעות אל תוך הבית

נלמד ליצור רגעים של תפילה, הודיה וחיבור גם בתוך בית מלא ילדים ומשימות. נבנה שפה משפחתית לשנה החדשה, נשתמש בסימני החג ובסיפורים כדי לחבר את הילדים למסורת, ונגלה שלא צריך רגע ארוך כדי ליצור חוויה רוחנית עמוקה.

פרק שלישי

שולחן חג שהילדים מרגישים בו שייכים

נלמד להפוך את סעודות החג מזירה של דרישות למרחב משפחתי חי ומחבר. נדבר על תפקידים לילדים, פעילויות שקטות, שיתוף בהכנות, סימני החג, התמודדות עם עייפות ומריבות, והדרך להגיב לצרכים של הילדים בלי לאבד את הגבולות.

מתלבשים לחג מבפנים



ראש השנה הוא הרבה יותר מעוד חג

שנכניס לתוכו יותר חיבור, הודיה, תפילה, שמחה, אמונה וקשר משפחתי, כך יהיה לנו יותר מה למזוג ממנו אל תוך הימים הרגילים של השנה.

המחשבה הזאת משנה בעיניי את כל ההכנה. אם החג הוא רק רשימת משימות, אנחנו מודדות את עצמנו לפי כמה הספקנו. אם החג הוא חלון הזדמנויות, אנחנו מתחילות לשאול שאלות אחרות: איזו אווירה אני רוצה בבית? מה אני רוצה שהילדים שלי יזכרו? איזו תפילה אני רוצה להכניס ללב? מה הייתי רוצה שיהיה יותר במשפחה שלנו בשנה הקרובה?

איך מסבירים את זה לילדים?

ילדים אינם צריכים הרצאה ארוכה על משמעות ראש השנה. לפעמים אנחנו כל כך רוצות שהילד יבין את העומק, שאנחנו מסבירות יותר מדי, והוא מאבד עניין. עדיף לקחת רעיון אחד, להפוך אותו לתמונה שהוא יכול לדמיין ולתת לו לעבוד.

אפשר, למשל, להשתמש במשל של אוצר המלך. לספר לילדים שיש רגע מיוחד שבו דלתות האוצר נפתחות, ואפשר להיכנס ולבקש דברים טובים לשנה החדשה. לא מדובר באוצר של צעצועים וממתקים, אלא באוצר של ברכה, בריאות, שמחה, הצלחה, אהבה, חברות, סבלנות וכל מה שהיינו

יש חגים שאנחנו מרגישות שאנחנו פשוט נכנסות אליהם תוך כדי תנועה. עוד סיר על האש, עוד שולחן שצריך לערוך, עוד קנייה שנזכרנו בה ברגע האחרון, והנה החג כבר כאן. דווקא בראש

השנה אני רוצה להזמין אותנו

לעצור לפני כל ההכנות ולזכור מהו הרגע הזה שאנחנו נכנסות אליו.

ראש השנה הוא התחלה. לא רק תאריך חדש בלוח השנה, אלא הזדמנות לעצור, להסתכל על החיים שלנו ולשאול מה אנחנו רוצות לקחת איתנו אל השנה הבאה. אני אוהבת לחשוב עליו כמו על חלון הזדמנויות שנפתח לזמן קצר. יש ימים שבהם אנחנו יכולות להכניס לתוך הבית שלנו כיוון, אווירה, מחשבות ותפילות שילוו אותנו אחר כך הרבה מעבר לחג עצמו.

לפעמים אני משתמשת בדימוי של בקבוק תרכיז. במהלך השנה אנחנו שותות הרבה "מים" של שגרה: בקרים, הסעות, עבודה, כביסות, שיעורי בית, קניות, משימות. בראש השנה אנחנו כאילו מקבלות הזדמנות למלא את הבקבוק בתרכיז. ככל

מה לעשות, ובתים אמיתיים אינם מתנהלים כמו תמונה מושלמת. השאלה היא מה המסר הכללי. האם בתוך העומס אני מצליחה להזכיר לעצמי ולילדים: "איזה כיף, עוד מעט ראש השנה"? האם אני מדברת על מה שאני רוצה להרגיש בחג, או רק על מה שעוד לא הספקתי?

לפעמים שינוי קטן בשפה משנה את כל הבית. במקום לומר: "אני לא עומדת בכל מה שיש לי לעשות", אפשר לומר: "יש הרבה הכנות, אבל אני ממש מחכה שנשב כבר כולנו יחד". במקום: "אל תפריעו לי, אני חייבת לסיים", אפשר לומר: "אני צריכה עכשיו חצי שעה מרוכזת כדי להכין את החג שלנו, ואחר כך אני פנויה".

הילדים לא צריכים אמא שמעמידה פנים שאין לה עומס. הם צריכים לראות שאפשר להיות עמוסים ובכל זאת לזכור למה אנחנו עושות את כל זה.

להתלבש לחג מבחוץ ומבפנים

לקראת חג אנחנו מתכוננות מבחוץ. קונים בגדים, מסדרים את הבית, מבשלות ומכינות שולחן. בעיניי, כדאי להקדיש גם כמה דקות להכנה מבפנים. לשאול את עצמנו: באיזה מצב רוח אני רוצה להיכנס לחג הזה? איזו מחשבה אני רוצה לקחת איתי? מה אני רוצה להניח בצד?

אפשר אפילו לחשוב על זה כמו על בגדי חג פנימיים. בדיוק כמו שאנחנו בוחרות שמלה או חולצה חגיגית, אפשר לבחור גם "בגד" של אמונה, שמחה, נדיבות או סבלנות. לא במובן שאנחנו מתחייבות להיות כאלה כל החג בלי ליפול, אלא במובן שאנחנו בוחרות כיוון.

אם אני יודעת שהחגים מפעילים אצלי לחץ סביב אירוח, אולי הבגד הפנימי שלי השנה יהיה גמישות. אם קשה לי מאוד כשהילדים לא מתנהגים כפי שדמיינתי, אולי אבחר בסבלנות. אם אני מגיעה

רוצות שיהיה יותר בחיים שלנו.

אפשר לשאול אותם: אם הייתה לכם אפשרות להיכנס עכשיו לאוצר כזה, מה הייתם לוקחים? מה הייתם מבקשים לעצמכם? מה הייתם מבקשים לאחים? לאבא ולאמא? לסבא ולסבתא? כבר בתוך השיחה הפשוטה הזו, הילד מתחיל להבין שהחג אינו רק תפוח בדבש וארוחה גדולה. הוא זמן שבו אנחנו עוצרים לחשוב על החיים שאנחנו מבקשים לעצמנו.

עם ילדים קטנים אפשר לעשות מזה משחק. אפשר להכין "קופסת בקשות" ולשים בה פתקים עם ציורים או מילים. כל ילד מכניס משהו שהוא מבקש לשנה החדשה. אין צורך להפוך את הדבר לטקס כבד. אפילו כמה דקות לפני הארוחה יכולות להפוך לרגע שהילדים מחכים לו מדי שנה.

עם ילדים גדולים יותר אפשר להרחיב ולשאול גם מה הם רוצים לתת לשנה החדשה, לא רק מה לקבל. איזה כוח הם רוצים לחזק? מה הם רוצים לעשות יותר? במה הם רוצים להשתפר? איזה קשר חשוב להם לטפח? כך ראש השנה הופך אצלם לא רק ליום של בקשות, אלא גם לרגע של בחירה.

הילד לומד מהאווירה שלנו

אנחנו יכולות להסביר לילדים שהחג מיוחד, אבל בסופו של דבר הם קולטים בעיקר את האווירה שלנו. אם כל השבוע שלפני החג מלא לחץ, עצבים, צעקות וריצה, הם לומדים שראש השנה הוא אירוע מלחיץ. אם אנחנו מדברות עליו בהתלהבות, מספרות למה אנחנו מחכות ומשדרות שיש בו משהו טוב ומרגש, הם מרגישים את זה גם בלי שנשב איתם לשיחה רשמית.

זה לא אומר שאנחנו צריכות להיות רגועות כל הזמן. הכנות לחג הן באמת עומס. יש הרבה

לא להפוך את ההכנה לפרויקט נוסף

כשאנחנו קוראות מדריך, קל מאוד להפוך גם אותו לעוד רשימת משימות. עכשיו צריך להכין קופסת בקשות, לקיים ערב משפחתי, לבחור מילה לשנה, להסביר את משל האוצר וליצור אווירה. אם כך נעשה, רק הוספנו לעצמנו עוד לחץ.

המטרה היא בדיוק ההפך. בחרי רעיון אחד שמתאים לבית שלך. אולי תהיה זו שיחה של חמש דקות. אולי משפט אחד בזמן נסיעה. אולי כל ילד יגיד דבר אחד שהוא מבקש לעצמו. אולי את רק תעצרי רגע לפני הדלקת הנרות ותחשבי איזו שנה את מבקשת.

רגע קטן שנעשה עם נוכחות שווה הרבה יותר מפעילות מושקעת שאנחנו עושות כשאנחנו כבר בלי אוויר.

תרגיל משפחתי: מה אנחנו ממלאים בבקבוק?

אפשר לקחת בקבוק יפה, צנצנת או אפילו דף גדול, ולקרוא לו "התרכיז של השנה שלנו". כל אחד מבני המשפחה בוחר שלושה דברים שהוא היה רוצה שיהיו יותר בבית בשנה הקרובה. אפשר לבחור מילים כמו שמחה, סבלנות, זמן ביחד, בריאות, הצלחה, שלום, חברים, לימוד, עזרה או מנוחה.

עם ילדים צעירים אפשר לצייר. עם גדולים אפשר לכתוב. אין צורך להפוך את הבחירות להבטחות או יעדים מחייבים. המטרה היא לכוון את הלב.

אפשר להניח את הצנצנת או הדף במקום שרואים במהלך החג. בהמשך השנה, כשתרגישו שהשגרה

לחג מותשת, אולי אבחר במילה "להיות", ואחליט שלא כל רגע צריך להיות מלא פעילות או תוכן.

אפשר לשתף גם את הילדים. לשאול: באיזו מילה היית רוצה להיכנס לשנה החדשה? שמחה? אומץ? חברות? הצלחה? רוגע? זה יכול להפוך לשיחה משפחתית מקסימה, בלי שום צורך להפוך אותה לדרשה.

להאמין שהשנה יכולה להיות טובה

יש כוח גדול מאוד לאופן שבו אנחנו נכנסות להתחלה חדשה. אם אנחנו מגיעות אליה עם רשימת כחדים בלבד, אנחנו רואות כל דבר דרך הפחד. אם אנחנו מגיעות עם אמונה שיש אפשרות לטוב, אנחנו מתחילות לזהות הזדמנויות.

אני אוהבת את הרעיון של להיכנס לראש השנה כמו מלכה. לא מתוך גאווה, אלא מתוך תחושת ערך. ללכת לחג עם מחשבה שהשנה הזו יכולה להביא איתה דברים טובים. שיש לנו זכות לבקש, להתפלל, לחלום ולצפות.

לפעמים אנחנו מפחדות להיות אופטימיות כי אנחנו לא רוצות להתאכזב. אבל אמונה בשנה טובה אינה הבטחה שלא יהיו קשיים. היא בחירה לא לתת לקשיים שכבר היו לכתוב מראש את הסיפור של מה שעוד לא קרה.

גם עם הילדים חשוב להיזהר ממשפטים שסוגרים את העתיד: "השנה בטח שוב יהיה לך קשה", "אני כבר יודעת איך זה ייגמר", "גם השנה יהיה אותו בלגן". ראש השנה הוא הזדמנות לתת לכולם דף חדש. אפשר לומר: "יש לנו שנה חדשה, ובוא נראה אילו דברים טובים נבנה בה."

המסר שהילדים לוקחים

בסופו של דבר, ילדים לא יזכרו כל הסבר שנתנו להם על ראש השנה. הם יזכרו תחושה. הם יזכרו אם היה בבית לחץ בלתי פוסק או גם רגעים של ציפייה. הם יזכרו אם החג הרגיש כמו אירוע למבוגרים שצריך להתנהג בו יפה, או כמו זמן משפחתי שגם להם יש בו מקום.

המשמעות שאנחנו רוצות ליצור אינה תלויה באורך ההסבר או בכמות הפעילויות. היא נוצרת כשהילד מבין שהחג הזה שייך גם לו. שיש לו מה לבקש, שיש לו מה לתת, שיש מקום למחשבות שלו ושמשהו חדש באמת מתחיל.

אם נצליח להכניס אל הבית את התחושה הזו, כבר עשינו הכנה גדולה מאוד לראש השנה.

סוחפת, אפשר לחזור אליו ולשאול: מה רצינו שיהיה יותר בבית שלנו? אולי שם נמצא הכיוון שאנחנו צריכות.

להתחיל מההורים

אנחנו רוצות שהילדים ירגישו את משמעות החג, אבל החיבור שלהם מתחיל בחיבור שלנו. אם אנחנו בעצמנו לא עוצרות לרגע, קשה לצפות מהם לעשות זאת. לכן אני מציעה שלפני שאנחנו מלמדות, נסביר או מפעילות, ניקח כמה דקות לעצמנו.

אפשר לשאול:

- מה אני מודה עליו מהשנה שעברה?
 - מה היה לי קשה ואני רוצה להשאיר מאחור?
 - מה הייתי רוצה לבקש לשנה הקרובה?
 - מה אני רוצה שיהיה יותר בבית שלנו?
 - איזו אמא אני רוצה להיות השנה?
- אין צורך לענות על הכול. אפילו שאלה אחת יכולה להזיז משהו בפנים.

פירק שלי

מכניסים משמעות אל תוך הבית



כל רגע נחשב

אנחנו לפעמים רגילות למדוד דברים לפי כמות. כמה זמן התפללתי, כמה הספקתי לקרוא, כמה הייתי בבית הכנסת. אבל בראש השנה אני רוצה להזמין אותנו למדוד גם לפי נוכחות. האם היה רגע אחד שבו באמת עצרתי? האם אמרתי תודה על משהו שאני רגילה לקחת כמובן מאליו? האם ביקשתי בקשה אחת מכל הלב?

אפשר לבחור מראש שניים או שלושה רגעים כאלה. למשל, לפני שהבית מתעורר, בזמן הדלקת הנרות, לאחר סעודת החג או בזמן שהילדים עסוקים. אין צורך שהרגע יהיה ארוך. דווקא הידיעה שיש לי "עוגן" קטן בתוך היום יכולה לעזור לי לא להרגיש שכל החג נעלם בתוך הלוגיסטיקה.

אפשר גם להחליט על משפט אחד שילך איתנו לאורך החג. בקשה אחת, הודיה אחת או פסוק אחד שאנחנו חוזרות אליו. במקום לנסות להחזיק הכול, אנחנו מחזיקות דבר קטן ומשמעותי.

הילדים יכולים להיות חלק מהחיבור

לפעמים אנחנו מפרידות בין "הרוחניות של המבוגרים" לבין "הילדים שצריך להעסיק". אבל הילדים עצמם יכולים להיות חלק מן החוויה הרוחנית, אם נגיש להם אותה בדרך שמתאימה להם.

החיבור הרוחני לא חייב להיראות מושלם

אחד האתגרים הגדולים בראש השנה, במיוחד כשיש ילדים קטנים בבית, הוא הפער בין איך שדמיינו שהחג ייראה לבין מה שקורה בפועל. אנחנו רוצות להתפלל, להיות מרוכזות, להתחבר למילים, לשמוע תקיעות ולהרגיש את העומק של היום. ובאותו זמן יש ילד שצריך אותנו, משהו רעב, משהו עייף, משהו רב עם אחיו, ופתאום החיבור הרוחני שתכננו נראה רחוק.

אני רוצה לומר כאן משהו חשוב: אם לא הצלחת להגיע לבית הכנסת כמו שרצית, אם התפילה שלך נקטעה, אם קראת רק כמה מילים או מצאת את עצמך עסוקה רוב הזמן בילדים, זה לא אומר שהחג עבר לידך.

יש תקופות בחיים שבהן החיבור שלנו נראה אחרת. לפעמים הוא לא מגיע מתוך שעה ארוכה של תפילה שקטה, אלא מתוך רגע קטן של כוונה אמיתית. פסוק אחד. בקשה אחת. מחשבה טובה. תודה שעוברת בלב בזמן שאנחנו מסדרות את השולחן. שיר חג ששרנו עם הילדים. מילה שהסברנו להם. כל אלה הם רגעים של חיבור.

אני אוהבת לקרוא לזה "לחטוף רגעים". לא לחכות לתנאים המושלמים, אלא לזהות את החלונות הקטנים שנפתחים בתוך המציאות שלנו.

בדבש, רימון ושאר הסימנים יכולים להפוך את הארוחה לרגע שבו הילדים מבינים שיש משמעות מאחורי מה שאנחנו עושים.

לא צריך להסביר הכול בבת אחת. אפשר לבחור בכל סימן משפט קצר. למה אנחנו אוכלים משהו מתוק? כי אנחנו מבקשים שנה מתוקה. מה מסמל הרימון? הזדמנות לדבר על שפע של דברים טובים. אפשר לשאול את הילדים: מה בעיניכם הופך שנה למתוקה? מה הייתם רוצים שיהיה בה הרבה?

כשהילדים מקבלים מקום לדבר, הסימנים מפסיקים להיות טקס שהמבוגרים אומרים בו נוסח והילדים מחכים לאוכל. הם הופכים לשפה משפחתית.

אפשר אפילו לתת לכל ילד לבחור סימן אחד ולהסביר אותו לשולחן. ילד גדול יכול להכין מראש רעיון קצר. ילד קטן יכול להחזיק את התפוח או הרימון ולספר מה הוא מבקש. כך נוצרת תחושת שייכות.

תפילה בשפה שילדים מבינים

המילה "תפילה" יכולה להרגיש לילד כמו דבר ארוך ומורכב. אפשר להסביר שתפילה היא גם לדבר עם הקב"ה במילים שלנו. להגיד תודה, לבקש, לספר מה חשוב לנו.

אפשר לשבת עם ילד לפני החג ולשאול: אם היית יכול לבקש שלושה דברים לשנה החדשה, מה היית מבקש? אחר כך אפשר לעזור לו להפוך את זה למשפט קצר. לא לתקן אותו ולא לבחור עבורו בקשות "רוחניות יותר". המטרה היא ללמד אותו שיש לו קול.

עם ילדים גדולים אפשר לדבר גם על בקשה עבור מישהו אחר. מי במשפחה או בסביבה צריך תפילה? על מי היית רוצה לחשוב? זה פותח את הלב מן האישי אל האחר.

אפשר לשיר איתם שירי חג. להסביר במשפט אחד על תפילה מסוימת. לדבר על בקשות לשנה החדשה. לשאול כל ילד על מה הוא רוצה להגיד תודה. לספר סיפור קצר. לא צריך לדרוש מהם לשבת ולהקשיב הרבה זמן.

ילד צעיר יכול לומר תודה על חבר, משחק, משפחה או אוכל שהוא אוהב. ילד גדול יותר יכול לחשוב על דבר שהיה רוצה לשפר או לבקש. מתבגר יכול לבחור בקשה לעצמו ובקשה למשפחה. כך החיבור אינו משהו שאנחנו "מעבירות" לילד, אלא משהו שנוצר יחד איתו.

הכרת תודה כדרך להיכנס לשנה

ראש השנה הוא זמן של בקשות, אבל בעיניי חשוב מאוד להכניס אליו גם הכרת תודה. לפני שאנחנו מבקשות עוד, לעצור ולראות מה כבר יש.

אפשר לעשות סבב משפחתי פשוט: כל אחד אומר דבר אחד שהיה טוב בשנה שעברה. לא צריך לבחור את הדבר הגדול ביותר. אפשר להודות על חבר טוב, על טיול, על משהו שלמדנו, על בריאות, על תקופה שהתמודדנו איתה, או על רגע קטן שהיה משמעותי.

אפשר להפוך את זה למשחק. כל אחד בתורו אומר דבר טוב, ומנסים לא לחזור על מה שכבר נאמר. ילדים מגלים מהר מאוד שיש הרבה יותר דברים להודות עליהם ממה שחשבו.

התרגיל הזה עושה שני דברים. הוא יוצר אווירה טובה סביב השולחן, והוא גם מלמד את הילדים להסתכל על החיים דרך מה שיש בהם, לא רק דרך מה שחסר.

סימני החג הם הזדמנות לשיחה

המאכלים המיוחדים של ראש השנה אינם רק חלק מן התפריט. הם כלי נפלא לחיבור וללמידה. תפוח

שולחן, אפשר לשאול את הילד למי הוא רוצה לאחל שנה טובה.

אין צורך לעצור כל פעולה ולהפוך אותה לשיעור. מספיק משפט אחד שנאמר בתוך החיים עצמם. זו בעיניי אחת הדרכים היפות לחנך. לא ליצור הפרדה בין "עכשיו אנחנו חיים" לבין "עכשיו אנחנו לומדים ערכים", אלא להכניס את הערכים אל תוך החיים.

קופסת הבקשות המשפחתית

רעיון פשוט שאפשר להכין לפני החג הוא קופסת בקשות. כל אחד מבני המשפחה מקבל שני פתקים. על פתק אחד הוא כותב משהו שהוא מבקש לעצמו, ועל השני משהו שהוא מבקש עבור המשפחה או עבור אדם אחר.

אפשר להקריא את הפתקים אם כולם רוצים, ואפשר להשאיר אותם פרטיים. אפשר לשמור את הקופסה ולפתוח אותה לקראת ראש השנה הבא. לראות מה השתנה, על מה אנחנו עדיין מתפללים ומה כבר קיבלנו.

אין כאן הבטחה שכל בקשה תתגשם. יש כאן חוויה של עצירה, ניסוח ותקווה.

גם אמא צריכה רגע משלה

בתוך כל העיסוק בילדים, אני רוצה להזכיר שגם את חלק מן החג. לא רק מי שמכינה אותו לכולם. גם לך מותר לבקש, להתפלל, להתרגש ולהיות.

לפני החג, נסי לבחור רגע אחד שיהיה שלך. אולי כמה דקות לפני כולם, אולי תפילה קצרה, אולי כתיבה של בקשות. אל תחכי לכך שכל הבית יהיה מסודר וכל המשימות יסתיימו, כי ייתכן שהרגע הזה לעולם לא יגיע.

לפעמים דווקא כשאנחנו נותנות לעצמנו חמש

לא להפוך את החיבור למבחן

חשוב מאוד לא לבדוק את הילדים על רוחניות. לא לשאול אחרי כל הסבר "נו, אז מה למדת?" ולא להפוך את החג לרצף של דרשות. כשילד מרגיש שבוחנים אותו, הסקרנות נסגרת.

אנחנו רוצות לזרוע. לפעמים משפט קטן יישאר איתו גם אם לא נראה תגובה. לפעמים הוא יקשיב לסיפור בזמן שהוא מצייר. לפעמים דווקא המתבגר שנראה אדיש ישמע יותר ממה שאנחנו חושבות.

החיבור נבנה גם מן הדרך שבה אנחנו מתייחסות לחג. אם הילדים רואים שאנחנו מתרגשות מהתפילה, שמחות בשירים ומדברות על בקשות באופן אמיתי, זה מלמד אותם בלי שיעור רשמי.

שירים וסיפורים יוצרים זיכרון

ילדים זוכרים חוויה. שיר שחוזר בכל שנה, סיפור שסבא מספר, ניגון מיוחד או שיחה קבועה יכולים להפוך לחלק מן הזהות המשפחתית.

אפשר לבחור שיר אחד שיהיה "השיר של ראש השנה" בבית. לשיר אותו בהכנות, בשולחן או לפני השינה. אפשר לבחור סיפור אחד על החג ולספר אותו מדי שנה. החזרתיות אינה משעממת ילדים כמו שאנחנו חושבות. להפך. היא יוצרת עוגן מוכר שהם מחכים לו.

עם השנים, הדברים הקטנים האלה הופכים למסורת. הילד לא רק יודע מהו ראש השנה, הוא מרגיש איך ראש השנה נראה בבית שלו.

רגעי חיבור בתוך ההכנות

גם ההכנות עצמן יכולות להפוך לרוחניות. כשילד עוזר להכין מאכל חג, אפשר לדבר על מה הוא מבקש. כשמסדרים את הבית, אפשר לומר שאנחנו מכינות אותו לקבל התחלה חדשה. כשעורכים

דקות של חיבור, אנחנו חוזרות אל הבית אחרת.
יותר מכוונות, יותר רגועות וכחות בתחושה שאנחנו
רק מתפקדות.

המשמעות נמצאת בתוך המציאות

ראש השנה משמעותי אינו חג שבו הצלחנו
להתפלל כמו פעם, הילדים ישבו מושלם והשולחן
היה מלא בתוכן בכל רגע. הוא חג שבו בתוך
המציאות האמיתית שלנו הצלחנו לפגוש כמה
רגעים של עומק.

אולי זה היה כשילד אמר בקשה שהפתיעה אותנו.
אולי בשיר משפחתי. אולי בתודה אחת שאמרנו
יחד. אולי בתפילה שנאמרה בחצי קול תוך כדי
טיפול בילד.

אל תזלזלו ברגעים הקטנים האלה. הם מצטברים.
הם יוצרים בבית שפה. והם מלמדים את הילדים
שהרוחניות אינה נמצאת רק במקום שבו הכול
שקט ומושלם. היא יכולה להיכנס גם לבית חי,
רועש, עמוס ואמיתי.

שולחן חג שהילדים מרגישים בו שייכים

המשימה עצמה פחות חשובה מן המסר: אנחנו צריכים אותך. אתה חלק מהחג הזה.

כדאי לתת את התפקיד באופן מכבד. לא רק כשאנחנו כבר כועסות וצועקות "במקום להסתובב פה, תעשה משהו", אלא מראש: "אני רוצה שתהיה אחראי על המפיות השנה", או "אני סומכת עלייך שתכני את הצלחת של הסימנים." זה הופך את האחריות מחובה מעצבנת לתפקיד שיש בו חשיבות.

מתבגר יכול לקבל משימה משמעותית יותר, כמו הכנת קינוח, ארגון משחק משפחתי או אחריות על האחים לזמן קצר בזמן ההכנות. כשהוא מרגיש שסומכים עליו באמת, הרבה פעמים הוא מגיע לחג ממקום אחר לגמרי.

לשתף את הילדים במאכלי החג

הכנת האוכל יכולה להפוך לזמן של חיבור. לא כל שלב מתאים לילדים, ולא תמיד יש לנו סבלנות לעזרה איטית יותר, אבל אפשר לבחור משהו אחד שבו הם משתתפים.

אפשר להכין יחד עוגת דבש, לסדר את הרימון, לטבול תפוחים בדבש או לבחור איך לקשט מנה. תוך כדי העשייה אפשר לדבר על המסורת, על מה המאכל מסמל ועל מה היינו רוצות לאחל לעצמנו.

ילדים זוכרים דרך החושים. הטעם, הריח, המגע והעשייה המשותפת הופכים את החג למשהו שהם חווים ולא רק שומעים עליו.

סעודת החג היא הרבה יותר מאוכל

כשאנחנו חושבות על סעודת ראש השנה, רוב ההכנות שלנו הולכות באופן טבעי לאוכל. מה נכין, כמה מנות, מי יביא מה, איך השולחן ייראה ואם נספיק הכול בזמן. אבל עבור הילדים, החוויה של הסעודה לא נמדדת בכמות המנות. הם זוכרים את האווירה. האם היה להם מקום? האם דיברו איתם? האם ביקשו מהם רק "לשבת יפה", או שגם נתנו להם תפקיד, הקשיבו למה שהם רצו לומר וצחקו איתם?

ארוחת החג היא אחת ההזדמנויות היפות לייצר זיכרון משפחתי. היא מרכזת יחד את כל מה שראש השנה יכול לתת לנו: מסורת, אוכל, שיחה, תפילה, הומור, משפחה והתחלה חדשה. כדי שזה יקרה, אנחנו צריכות להפסיק לחשוב על הילדים כאורחים קטנים שצריכים לעמוד בכללים של המבוגרים, ולהתחיל לחשוב עליהם כחלק פעיל מהאירוע.

שייכות מתחילה עוד לפני הארוחה

ילד שמקבל תפקיד בהכנות מרגיש שהחג שייך גם לו. לא צריך לתת לו משימה גדולה או מורכבת. ילד קטן יכול לסדר מפיות, לבחור קישוט לשולחן, לשטוף תפוחים או להניח כרטיסים. ילד גדול יכול לעזור בבישול, להכין סלט, לערוך חלק מהשולחן או להכין פעילות לאחים.

מה מסתתר מאחורי ההתנהגות?

בחגים ילדים יוצאים מן השגרה. הם הולכים לישון מאוחר יותר, אוכלים בשעות אחרות, פוגשים הרבה אנשים ומקבלים פחות תשומת לב אישית כי המבוגרים עסוקים. בתוך כל זה יכולות להופיע מריבות, בכי, הצקות, חוסר שיתוף פעולה והתנהגויות שלא רגילות אצלם.

התגובה הראשונה שלנו היא לעיתים לחשוב: דווקא עכשיו? מול כולם? למה הוא עושה לי את זה?

אני רוצה להזמין אותנו לשנות את השאלה. במקום "למה הוא עושה לי את זה?", לשאול "מה הוא צריך עכשיו?"

לפעמים התשובה פשוטה מאוד: הוא עייף. אולי הגיע הזמן לנוח. לפעמים הוא רעב. לפעמים הוא מוצף מרעש ומאנשים. לפעמים הוא מרגיש שאף אחד לא שם לב אליו. לפעמים הוא פשוט צריך חמש דקות לבד עם אמא או אבא.

כשאנחנו מזהות את הצורך, ההתנהגות לא הופכת למותרת. אם הילד פוגע באחיו, אנחנו עוצרות. אם הוא זורק דברים, מציבות גבול. אבל אנחנו מגיבות מתוך הבנה ולא מתוך עלבון אישי.

גבול וגמישות יכולים לחיות יחד

יש הורים שחוששים שאם יתחשבו בעייפות, בילד שלא רוצה לשבת או במתבגר שרוצה לצאת קצת, הם "מוותרים". אבל גמישות אינה היעדר גבולות.

אפשר לומר לילד: "אני רואה שקשה לך לשבת. אתה יכול ללכת לחמש דקות לחדר, ואז לחזור לקינח." זה גם גבול וגם התאמה.

אפשר לומר: "אני מבין שאתה עייף. אתה לא חייב להשתתף עכשיו בכל השיחה, אבל אנחנו לא מרשים להפריע לאחרים."

סימני החג כשיחה משפחתית

בזמן הסימנים אפשר לתת לילדים מקום אמיתי. לא רק להקשיב לנוסח, אלא גם לענות על שאלות קצרות. מה היית רוצה שיהיה מתוק השנה? מה היית רוצה שיהיה לנו בשפע? למי היית רוצה לאחל משהו טוב?

לא צריך לעצור אחרי כל סימן לדיון ארוך. מספיק רגע קטן שמאפשר לילד להתחבר למשמעות.

אפשר גם להכין מראש כרטיסים קטנים עם שאלות. ילד גדול יכול לקרוא כרטיס, וכולם עונים בסבב. כך גם מי שפחות אוהב לדבר מקבל מסגרת פשוטה להשתתף בה.

ילדים לא בנויים לסעודה של מבוגרים

אחת הנקודות שמייצרות הרבה מתח בחגים היא הציפייה שילדים יישבו סביב שולחן במשך זמן רב, בשקט, בזמן שמבוגרים מדברים. לפעמים אנחנו שוכחות שהם באמת ילדים. הגוף שלהם צריך תנועה, הקשב שלהם קצר יותר, והנושאים שמעניינים את המבוגרים אינם תמיד מעניינים אותם.

אם אנחנו יודעות מראש שהארוחה ארוכה, כדאי להכין פתרונות. ספר צביעה בנושא החג, חוברת קטנה, משחק שקט, קלפים או פעילות פשוטה ליד השולחן. המטרה אינה להוציא אותם מן האירוע, אלא לאפשר להם להישאר חלק ממנו בדרך שמתאימה לגיל שלהם.

אפשר גם לתכנן מראש נקודות תנועה. אחרי הסימנים, למשל, הילדים יכולים לקום לכמה דקות. לא כל רגע של יציאה מן השולחן הוא כישלון חינוכי. ככל שהציפיות שלנו מותאמות יותר למציאות, כך אנחנו פחות כועסות, והילדים פחות מרגישים שהם כל הזמן מאכזבים.

רגע אישי בתוך חג משפחתי

דווקא בחג שבו יש הרבה אנשים, ילדים לפעמים זקוקים לרגע קטן שבו מישהו רואה רק אותם. זה יכול להיות שתי דקות במטבח, הליכה קצרה בדרך לבית הכנסת או חיבוק לפני השינה.

אפשר לשאול: איך אתה בחג? מה הכי אהבת עד עכשיו? יש משהו שקשה לך?

אין צורך שכל ילד יקבל שעה. כמה דקות של תשומת לב יכולות להחזיר לו את תחושת הביטחון והשייכות.

רעיונות לפעילויות שקטות

כדאי להכין מראש סל קטן לפעילויות חג. לא צריך להשקיע הרבה כסף או זמן. אפשר לשים בו דפי צביעה, טושים, משחק קלפים, ספר, מדבקות או חידות.

אפשר להכין גם שאלות משפחתיות:

- מה הדבר הכי מתוק שקרה לך השנה?
- למי היית רוצה להגיד תודה?
- מה אתה מאחל למשפחה שלנו?
- איזו מילה היית רוצה לקחת איתך לשנה החדשה?
- מה היית רוצה לעשות יותר עם המשפחה השנה?

השאלות יכולות לשבת בתוך קערה, וכל אחד שולף בתורו.

שיתוף ולא הפעלה

חשוב לי להדגיש: אנחנו לא צריכות להפוך את ראש השנה לקייטנה. הילדים לא חייבים להיות מופעלים בכל רגע. גם קצת שעמום הוא בסדר. המטרה של

המטרה אינה להכריח את כל המשפחה להתאים את עצמה לילד, אלא למצוא פתרון שמכבד גם את הצורך שלו וגם את המסגרת המשפחתית.

כשהילדים רבים מול האורחים

מריבה בחג מקבלת אצלנו לפעמים עוצמה כפולה, כי יש קהל. אנחנו מרגישות לא רק כעס על הילדים, אלא גם בושה: מה יחשבו עלינו? למה הם לא יכולים להתנהג יפה דווקא היום?

כאן כדאי לזכור שהילדים אינם אמורים להוכיח את איכות ההורות שלנו. הם ילדים גם כשהסבתא, הדודה או האורחים יושבים ליד השולחן.

אם יש מריבה, לא חייבים לפתור אותה באמצע הסלון מול כולם. אפשר להפריד לרגע, להרגיע ולדבר בפרטיות. משפט קצר כמו "אני לא מרשה לפגוע. בואו איתי רגע" מספיק. אין צורך בנאום או בבושה.

אחרי שנרגעים, חוזרים אל הצורך: מה קרה? מה כל אחד רצה? מה יכול לעזור עכשיו? לפעמים דווקא התגובה השקטה שלנו היא הדבר שהילדים ייקחו איתם.

לא להפוך את החג לרצף של הערות

"שב יפה", "אל תאכל ככה", "תגיד תודה", "תפסיק לזוז", "תענה לסבא", "אל תקום", "תפסיק להציק". אם ילד שומע את כל אלה לאורך הארוחה, החג עבורו הופך למבחן התנהגות.

כמובן שיש כללים, ויש דברים שצריך לעצור. אבל כדאי לבחור מה באמת חשוב. לא כל תנועה דורשת הערה. לא כל כפית שנופלת צריכה תגובה. לא כל ילד חייב להשתתף בכל שיחה.

כשאנחנו מפחיתות את כמות התיקונים, ההערות שכן נאמרות מקבלות יותר משקל.

הפעילויות היא לתת להם דרך להישאר חלק מן האווירה, לא להעסיק אותם ללא הפסקה.

לפעמים מספיק שיש ספר ליד השולחן. לפעמים הם ילכו לשחק עם בני הדודים. לפעמים כל מה שהם רוצים הוא לאכול וללכת. גם זה חלק מחג משפחתי אמיתי.

הארוחה שאנחנו רוצים שיזכרו

כשאנחנו מדמיינות את הילדים בעוד עשר שנים, מה היינו רוצות שהם יספרו על ראש השנה בבית? סביר להניח שהם לא יזכרו אם היו חמישה סלטים או שמונה. הם יזכרו את העוגה שסבתא הכינה, את המשחק המצחיק, את הבקשה שאח קטן אמר, את השיר שחזר בכל שנה ואת התחושה שהבית היה מלא.

המטרה של סעודת החג אינה רק לעמוד במסורת בצורה טכנית, אלא לתת למסורת גוף, קול, ריח וטעם בתוך המשפחה שלנו.

אם הילדים מרגישים שהם חלק, אם נתנו להם מקום, אם הצלחנו להגיב לחלק מן הקשיים בגמישות ואם היו כמה רגעים של שמחה אמיתית, עשינו הרבה יותר ממה שנדמה לנו.

המשפחה שלנו בתוך המשפחה הגדולה

שאנחנו דוחות החלטות עד הרגע האחרון.
כל אחד מניח שיהיה משהו אחר, ואז
מגיעים שיחות, ציפיות ואי
נעימות.

כדאי לשבת עם בן הזוג
מספיק זמן מראש ולשאול:
מה אנחנו רוצים שהחג
הזה ייתן למשפחה שלנו?
מה חשוב לנו? מה ריאלי
עם הילדים בגילים שלהם?
האם נכון לנו להתארח
כל החג, חלק ממנו או להיות

בבית?

אפשר לבחור להתארח בחלק מן הזמן ולהיות
בבית בחלק אחר. אפשר להזמין את המשפחה
אלינו. אפשר לנסוע רק לארוחה אחת. אין מודל
אחד של חג "נכון".

ככל שההחלטה מתקבלת מתוך מחשבה ולא מתוך
לחץ, כך קל יותר לעמוד מאחוריה בלי להרגיש
שכל הזמן צריך להתנצל.

כבוד למשפחה לא אומר לבטל את הבית שלנו

יש פעמים שבהן אנחנו אומרות כן לכל בקשה
משפחתית, ובסוף מגלות שהילדים מותשים, אנחנו
עצבניות והחג כולו מרגיש כמו מסע בין בתים.
הכוונה שלנו הייתה טובה, אבל בפועל לא נשאר
לנו מקום למשפחה שלנו.

חג משפחתי הוא גם מערכת של צרכים

ראש השנה מחבר בין
דורות. סבים, סבתות,
אחים, אחיות, גיסים, בני
דודים, משפחה קרובה
ומשפחה רחוקה. יש משהו
מרגש מאוד במפגש הזה,
אבל הוא יכול להביא איתו
גם הרבה מאוד מורכבות.

איפה עושים את החג? אצל מי מתארחים? כמה
זמן נשארים? מי יעלב אם לא נגיע? מה עושים
כשהילדים כבר עייפים? ומה קורה כשאנחנו רוצות
להתחיל לבנות מסורות משלנו?

אין תשובה אחת שנכונה לכל משפחה. הדבר
החשוב הוא לא להיגרר אוטומטית לתוכנית
שנוצרה מבחוץ, אלא לעצור ולחשוב מה נכון לבית
שלנו השנה.

מצד אחד, יש ערך גדול לכבוד המשפחה המורחבת
ולמפגש בין הדורות. מצד שני, גם המשפחה
הגרעינית שלנו זקוקה למרחב, לקצב ולמסורות
משלה. לפעמים שני הדברים משתלבים נהדר,
ולפעמים צריך לייצר איזון.

לקבל החלטה לפני שהלחץ מתחיל

אחת הסיבות לכך שחגים הופכים למתוחים היא

פשוטים שקל לחזור עליהם מחזיקים לאורך שנים. כשילד אומר "אצלנו בראש השנה תמיד עושים...", נוצר משהו עמוק. יש לו שפה של בית. יש זיכרון שהוא חלק ממנו.

מסורת חדשה לא מוחקת מסורת ישנה

לפעמים אנחנו חוששות שאם ניצור משהו חדש, אנחנו כאילו מוותרות על מה שקיבלנו מן הבית שבו גדלנו. אבל אפשר גם וגם. אפשר לשמור מנה שסבתא תמיד הכינה, ובמקביל להוסיף מנהג חדש שלנו. אפשר לשיר את השיר של אבא, ולהוסיף סבב משפחתי שהילדים שלנו אוהבים.

הבית שלנו הוא המשך של מה שקיבלנו, אבל הוא גם יצירה חדשה.

אפשר אפילו לשתף את הילדים ולשאול: איזה דבר הייתם רוצים שיהיה קבוע אצלנו בכל ראש השנה? לפעמים הם יציעו רעיון פשוט שהופך למסורת אהובה.

מתבגרים צריכים גישה אחרת

כאשר הילדים גדלים, אי אפשר להמשיך לנהל אותם בחג בדיוק כמו ילדים קטנים. מתבגר רוצה שיכבדו את הדעות שלו, שיסמכו עליו ושיהיה לו מרחב.

הדרך הטובה ביותר היא לדבר איתו בגובה העיניים. להסביר מה חשוב לנו בחג, אבל גם לשאול מה חשוב לו.

אפשר לומר: "חשוב לנו שתהיה איתנו בסעודה, ובמקביל אני רוצה לשמוע מה היית רוצה לעשות בזמן החופשי." אולי הוא רוצה לפגוש חבר, לצאת להליכה או לקחת קצת זמן לעצמו.

אם הדבר אינו פוגע בערכי הבית ובמסגרת

אפשר לכבד גם דרך גבול. אפשר לומר באהבה: "מאוד חשוב לנו להיות איתכם, ולכן נגיע לסעודה, אבל אחרי זה נחזור הביתה." או: "השנה אנחנו צריכים בוקר רגוע בבית, ונגיע בהמשך."

לא כל אחד ישמח מכל החלטה. אבל אם אנחנו מקבלות אותה מתוך מחשבה, בכבוד ובלי התקפה, אנחנו בונות את הבית שלנו.

אם מתארחים, מתכננים מראש

כאשר אנחנו יודעות שהולכים לבית אחר, כדאי לחשוב גם על הצרכים של הילדים. האם יש להם מקום לנוח? האם צריך להביא משחקים או ספרים? האם ילד קטן יוכל לישון? האם יש משהו שמלחיץ מתבגר מסוים?

לפעמים כמה הכנות קטנות משנות את כל החוויה. תיק עם פעילות שקטה, בגדים נוחים, אוכל מוכר לילד בררן או תכנון של זמן שבו אפשר לצאת קצת החוצה.

אפשר גם לחשוב מראש על פעילות משפחתית שמחברת בין כולם. משחק שאלות, סיפורים משפחתיים, סבב איחולים או חידון קצר. המטרה אינה להפעיל את כל השולחן, אלא ליצור נקודת חיבור שאינה רק אוכל ושיחות של מבוגרים.

ליצור מסורות ששייכות לבית שלנו

משפחה נבנית גם דרך דברים שחוזרים. משהו קטן שאנחנו עושים בכל ראש השנה יכול להפוך עם הזמן לעוגן שהילדים מחכים לו.

זה יכול להיות טיול קצר בבוקר, משחק משפחתי מסוים, שיר קבוע, צילום משפחתי, סבב של בקשות, קופסת הודיה או קינוח שמכינים רק בחג הזה.

המסורת לא צריכה להיות מרשימה. דווקא דברים

קבוצות, ילד שנשאר בחוץ או משחק שנהיה סוער מדי.

כדאי לאפשר להם מרחב, אבל להיות נוכחות מספיק כדי לזהות כשצריך עזרה.

אפשר להכין מראש משחק אחד שמתאים לכמה ילדים, או להציע פעילות משותפת בתחילת המפגש. לפעמים פתיחה ברורה עוזרת לכולם להיכנס יחד לפני שכל אחד נמשך לכיוון אחר.

לא להשוות בין המשפחות

מפגש משפחתי הוא כר פורה להשוואות. הילד של גיסתי יושב יפה יותר. המתבגרת של אחותי עוזרת יותר. אצלם הבית מסודר יותר. הם הספיקו להכין יותר.

ההשוואה הזו גונבת מאיתנו את החג.

כל משפחה מגיעה עם המציאות שלה. ילדים שונים, יכולות שונות, תקופות שונות. אין לנו מושג מה קורה מאחורי התמונה שאנחנו רואות.

במקום לשאול איך אנחנו נראות ליד אחרים, נחזור לשאלה: מה נכון למשפחה שלנו?

שיחות משפחתיות שמחברות

במפגש בין דורות יש הזדמנות שלא קיימת בכל יום. אפשר לשאול את סבא וסבתא על ראש השנה כשהיו ילדים. איזה מאכל הם זוכרים? איפה חגגו? איזה מנהג היה בבית שלהם?

ילדים אוהבים סיפורים אמיתיים, ובאמצעותם הם מקבלים תחושת שורש.

אפשר גם לשאול את המבוגרים מה הם מאחלים למשפחה לשנה הקרובה. לא צריך להפוך זאת לטקס ארוך. כמה דקות יכולות ליצור חיבור מיוחד מאוד.

שקבענו, גמישות יכולה לחזק את הקשר במקום להחליש אותו.

לתת למתבגר אחריות אמיתית

מתבגרים הרבה פעמים מתנגדים כשמבקשים מהם "לעזור", אבל מגיבים אחרת כשנותנים להם אחריות עם משמעות.

אפשר לומר: "אני רוצה שתהיה אחראי על הקינוח", "תארגן פעילות לאחים הקטנים", "תבחר מוזיקה לזמן ההכנות" או "אני סומכת עליך שתעזור לנו עם חלק מסוים בארוחה".

ההבדל הוא בטון. לא להשתמש בו ככוח עבודה זמין, אלא להראות שאנחנו באמת סומכות על היכולת שלו.

כאשר המתבגר מקבל אחריות, הוא הופך מצופה מן הצד לשותף.

לא להכריח התלהבות

מתבגרים לא תמיד יגיבו לחג בהתלהבות שאנחנו מדמיינות. הם יכולים להיראות אדישים, להשתעמם או להעדיף חברים. אין צורך לפרש כל זה ככישלון שלנו או כחוסר חיבור.

אפשר להציע, לשתף ולהזמין בלי לדרוש ממנו להפגין את הרגש שאנחנו מצפות לראות.

לפעמים הוא יקשיב גם אם לא יגיב. לפעמים הוא ייקח איתו דבר מסוים רק שנים אחר כך.

המטרה היא להשאיר את הדלת פתוחה, לא להפוך כל חג למאבק על "למה זה לא חשוב לך".

בני דודים ומפגש משפחתי

אחד הדברים היפים בחג הוא החיבור בין בני הדודים. אבל גם כאן, לא תמיד הכול זורם. ילדים שונים בגיל, באופי ובקצב. לפעמים יש מריבות,

הטיול הקצר. אולי את קופסת הבקשות. אולי רק את הדרך שבה כולם ישבו יחד ודיברו. אלה החוטים שמהם נבנית מסורת משפחתית. וכשאנחנו בונות אותם במחשבה, בכבוד ובגמישות, אנחנו מעניקות לילדים משהו שילך איתם הרבה אחרי שהחג נגמר.

הזוגיות בתוך החג

בתוך כל המשפחה, חשוב לזכור שגם בני הזוג הם צוות. אם כל אחד מחזיק בראש תוכנית אחרת, הלחץ עולה.

שיחה מקדימה יכולה למנוע הרבה תסכול: מי אחראי על מה? מה חשוב לכל אחד? איפה כל אחד צריך עזרה? מתי נכון לצאת מביקור? מה עושים אם ילד מתכרך?

אין צורך לפתור הכול מראש, אבל תחושת צוות משנה מאוד את החג.

במקום שכל אחד ירגיש שהוא נלחם לבד מול המשימות, אנחנו נכנסים עם הבנה משותפת.

המסורת החשובה ביותר היא הקשר

אנחנו יכולות לבנות מסורת יפה, אבל אם הדרך אליה מלאה כעס, היא מאבדת את הטעם. לפעמים נכון לוותר על פעילות שתכננו כי כולם כבר עייפים. לפעמים נכון לקצר ביקור. לפעמים המתבגר לא ישתתף במשחק המשפחתי, וזה בסדר.

מסורת אמורה לשרת את הקשר, לא הקשר את המסורת.

אם נזכור את העיקרון הזה, יהיה לנו קל יותר להיות גמישות ועדיין לשמור על הדברים שחשובים לנו.

מה הילד יספר על הבית שלו?

בעוד שנים, הילדים שלנו יפגשו בתים אחרים ומסורות אחרות. אני רוצה שהם ירגישו שהיה משהו מיוחד בבית שלהם. לא בגלל שעשינו הכול מושלם, אלא בגלל שהיו דברים שחזרו, אנשים שנתנו להם מקום ותחושה של שייכות.

אולי הם יזכרו את המשחק אצל סבא. אולי את

פרק חמישי

משחררים מושלמות ובונים חג שזוכרים

תפילה מסוימת.

כאשר ברור לנו מה העיקר, קל יותר
לשחרר את הטפל.

אם המטרה שלי היא אווירה
טובה, יכול להיות שלא אכין
עוד מנה כשאני כבר מותשת.
אם המטרה שלי היא חיבור

עם הילדים, אולי אבחר לשבת איתם עשר
דקות במקום לסדר עוד פינה בבית.

כל בחירה כזו אומרת: אני מנהלת את החג לפי
הערכים שלי, לא לפי רשימת ציפיות בלתי אפשרית.

בית אמיתי הוא לא קטלוג

ילדים חיים בבית. הם מפזרים, אוכלים, משחקים
ומלכלכים. גם אם ניקינו היטב, החג עצמו לא
יישאר סטרילי.

אפשר להכין את הבית בצורה נעימה ומכובדת,
אבל לא כדאי להיכנס למצב שבו כל פירור מוציא
אותנו מדעתנו. אם הילדים מרגישים שהם חייבים
ללכת על קצות האצבעות כדי לא להרוס את הבית
של החג, הפסדנו חלק מן המטרה.

הבית נועד לארח את המשפחה, לא המשפחה את
הבית.

גם האוכל לא צריך להוכיח שום דבר

יש משפחות שאוהבות לבשל הרבה, וזה משמח



החג הוא לא תחרות

אחד הדברים שהכי מעמיסים
עלינו לפני חגים הוא הצורך
שהכול יהיה מושלם. הבית
צריך להיות מצוחצח,
האוכל צריך להיות מרשים,
השולחן חגיגי, הילדים

מסודרים, האורחים מרוצים, התפילות משמעותיות,
הביקורים נעימים ושום דבר לא אמור להשתבש.

ברור למה אנחנו רוצות את כל זה. חג חשוב לנו,
ואנחנו רוצות ליצור למשפחה חוויה טובה. אבל
כשמושלמות הופכת למטרה, כמעט כל דבר קטן
מרגיש כמו כישלון. ילד ששופך, מנה שלא הצליחה,
עיכוב ביציאה או מריבה בין אחים יכולים למחוק
לנו בראש את כל מה שכן היה טוב.

אני רוצה שנזכור: החג הוא לא תחרות. אף אחד
לא נותן ציון על מספר הסלטים, על הברק ברצפה
או על כמה זמן הילדים ישבו בשקט. המטרה היא
ליצור חוויה משפחתית שיש בה משמעות, קשר
ושמחה.

לבחור מה באמת חשוב

לפני החג, כתבי לעצמך שלושה דברים שבאמת
חשובים לך. לא עשרים. שלושה.

אולי חשוב לך שהערב יתחיל בלי לחץ. אולי חשוב
לך שכל ילד יקבל תפקיד. אולי חשוב לך שיהיה
רגע של בקשות והודיה. אולי חשוב לך להספיק

גמישות.

ילד שלא רוצה לענות לשאלה של דוד לא בהכרח חסר נימוס. אולי הוא ביישן. ילד שקם מן השולחן אינו בהכרח הורס את הארוחה. אולי פשוט נגמר לו הקשב.

כשאנחנו מבינות את הצורך, קל יותר לבחור תגובה שמתאימה למצב ולא לבושה שלנו.

הכנה מראש מפחיתה לחץ

גמישות אינה אומרת לא לתכנן. להפך. תכנון פשוט יכול לתת לנו יותר מרחב.

אפשר להכין מראש:

- תפקיד אחד לכל ילד.
 - פעילות שקטה לילדים בזמן הארוחה.
 - שני רגעים משפחתיים שחשוב לנו לקיים.
 - תוכנית לביקורים.
 - זמן מנוחה.
 - אפשרות חלופית אם פעילות לא תסתדר.
- כשאנחנו יודעות פחות או יותר איך החג בנוי, אנחנו לא צריכות להמציא הכול תוך כדי.

תוכנית פשוטה להכנה לחג

כמה ימים לפני החג, כדאי לשבת עם המשפחה לשיחה קצרה. ספרו לילדים מה צפוי: איפה נהיה, מי מגיע, מתי מתארחים ומה מיוחד בראש השנה. לאחר מכן תנו לכל ילד תפקיד. קטן או גדול, בהתאם לגיל. תפקיד ברור יוצר שייכות ומפחית את התחושה שהמבוגרים מנהלים חג והילדים רק מפריעים.

בחרו פעילות משפחתית אחת או שתיים בלבד. למשל קופסת בקשות, סבב הודיה או משחק שאלות.

אותן. מצוין. אבל אם כל מנה נוספת באה עם מתח, עייפות וכעס, כדאי לשאול אם היא באמת שווה את המחיר.

אפשר לקנות חלק, להכין פחות, לבקש מאורחים להביא או לבחור מנות פשוטות. אוכל טעים ומשפחתי לא חייב להיות מסעדת שף.

לפעמים הילדים זוכרים דווקא את המנה הכי פשוטה. מה שחשוב הוא מה קרה סביב השולחן.

כשהתוכנית משתבשת

תכננו לצאת לטיול, וילד קם עייף. רצינו משחק משפחתי, וכולם התפזרו. הכנו קינוח, והוא לא הצליח. דווקא כאן נבחנת היכולת שלנו להיות גמישות.

אפשר להתעקש ולנסות להציל את התוכנית, ואפשר לומר: "זה לא עובד עכשיו, בואו נעשה משהו אחר".

הרבה פעמים דווקא השינוי הלא מתוכנן יוצר רגע טוב. אולי במקום הטיול הגדול תהיה הליכה קצרה. במקום המשחק המושקע, שיחה מצחיקה. במקום הקינוח היפה, כולם יאכלו משהו פשוט ויצחקו על מה שקרה.

הפאשלות של היום הן לעיתים הסיפורים של מחר.

לא כל ילד יעמוד בציפיות שלנו

בחג אנחנו רוצות שילדים יברכו יפה, ישתתפו, יקשיבו, יעזרו וישמחו לפגוש משפחה. חלקם יעשו זאת, וחלקם לא תמיד.

אם נבנה את הצלחת החג על ההתנהגות שלהם, נהיה כל הזמן דרוכות.

כדאי להגדיר מראש מהם הגבולות החשובים באמת: לא פוגעים, מכבדים אנשים, שומרים על כללים בסיסיים. מעבר לזה, אפשר לאפשר יותר

הצליח להירגע. אולי לא הגענו לבית הכנסת, אבל שרנו יחד בבית.

המבט הזה אינו מכחיש את הקושי. הוא מונע מן הקושי למחוק את כל מה שהיה. אפשר לעשות סבב קטן לפני השינה: כל אחד אומר דבר אחד שהיה לו טוב. כך מסיימים את היום עם מה שאנחנו רוצות לקחת ממנו.

תסמכו על הבית שלכם

אנחנו מוקפות בהרבה רעיונות לאיך חג "אמור" להיראות. אבל בסופו של דבר, אתם מכירים את המשפחה שלכם.

יש בית שבו ארוחה ארוכה עובדת נהדר, ובית שבו עדיף לקצר. יש ילדים שנהנים מפעילות משפחתית, ואחרים צריכים מרחב. יש משפחה שאוהבת להתארח, ואחרת זקוקה לזמן בבית. אין תשובה אחת שמתאימה לכולם.

ככל שאנחנו סומכות יותר על ההיכרות שלנו עם הילדים ועל הערכים שחשובים לנו, אנחנו כחות נגררות להשוואות ולציפיות מבחוץ.

הזיכרונות נוצרים ברגעים הקטנים

כשאנחנו משקיעות כל כך הרבה בהכנה, טבעי לחשוב שהילדים יזכרו את הדברים הגדולים. אבל הרבה פעמים הם יזכרו משהו אחר לגמרי. הם יזכרו שאבא שר שיר מצחיק. שהם קילפו רימון עם אמא. שסבא סיפר סיפור. שהלכו יחד בבוקר. שהקינח נפל וכולם צחקו.

אנחנו לא יכולות לתכנן מראש איזה רגע יהפוך לזיכרון. אנחנו יכולות רק ליצור מרחב שבו רגעים כאלה יכולים לקרות.

חג משמעותי הוא לא חג מושלם

הכינו מראש גם כמה אפשרויות שקטות לילדים בזמן הסעודה.

ולבסוף, החליטו מה לא תעשו השנה. זה שלב חשוב לא כחות. איזו משימה אפשר להוריד? על מה אפשר לוותר? מה לא באמת נחוץ?

תנו לילדים לדעת מה מצפה להם

ילדים רגועים יותר כשהם יודעים מה עומד לקרות. אם נוסעים למשפחה, ספרו להם. אם הסעודה תהיה ארוכה, אמרו. אם יש כללים חשובים, תזכירו אותם מראש ולא רק כשהם מופרים.

אפשר לומר: "אנחנו הולכים לסבתא. תהיה ארוחה ארוכה, ואני מביאה לכם משחקים. חשוב לי שבתחילת הארוחה תהיו איתנו, ואחר כך תוכלו לשחק."

התיאום מראש מוריד מאבקים, כי הילד אינו מגלה כתאום ציפיות שלא ידע עליהן.

להשאיר מקום למנוחה

חג יכול להיות עמוס מאוד. תפילות, סעודות, אורחים וביקורים. לפעמים אנחנו מנסות למלא כל רגע, ואז כולם מגיעים לערב השני מותשים.

מנוחה היא חלק מהחג. לא בזבז זמן.

אפשר להשאיר חלון שבו לא עושים כלום. הילדים משחקים, המבוגרים נחים, הבית שקט יותר. דווקא המרווחים האלה מאפשרים לנו ליהנות מן הדברים שכן עושים.

הכרת תודה גם על מה שלא מושלם

בסוף היום אפשר לעצור לרגע ולשאול: מה היה טוב היום?

אולי הסעודה לא הייתה רגועה כמו שרצינו, אבל הייתה שיחה טובה. אולי ילד התפרץ, אבל אחר כך

חג משמעותי הוא חג שבו היה מקום לאנשים
האמיתיים שהגיעו אליו. להורים עייפים, לילדים
שמחים ורועשים, למתבגר שרצה קצת מרחב,
לסבתא שרצתה שכולם יהיו יחד ולתוכניות שחלקן
הצליחו וחלקן השתנו.

המשמעות נוצרת כשאנחנו מצליחות בתוך כל זה
לזכור מה חשוב.

- קשר.
- שייכות.
- מסורת.
- תפילה.
- הכרת תודה.
- תקווה לשנה חדשה.

אם אלה היו נוכחים אפילו בחלק מן הרגעים, החג
כבר עשה את שלו.

לסיכום

ראש השנה נותן לנו הזדמנות מיוחדת לעצור את השגרה ולכוון את הבית אל השנה החדשה. אנחנו יכולות להכניס לתוכו משמעות לא באמצעות עוד ועוד משימות, אלא באמצעות בחירות קטנות ומדויקות: להסביר לילד רעיון אחד שהוא יכול להבין, לתת לו תפקיד, ליצור רגע של תפילה והודיה, לבנות מסורת משפחתית ולשחרר קצת מן הצורך שהכול יהיה מושלם.

החג לא תמיד יתנהל כפי שתכננו. ילדים יהיו ילדים, דברים ישתבשו, תוכניות ישתנו ואולי גם אנחנו נגיב לפעמים פחות טוב ממה שקיוונו. זה בסדר. אפשר לתקן, לנשום ולהמשיך.

אני מאחלת לכם להיכנס לראש השנה עם פחות לחץ ויותר ציפייה. להרגיש שאתם לא רק מבשלות, מארחות ומנהלות, אלא באמת נמצאות בתוך החג. לראות את הילדים שלכם כחלק מן החוויה, לא כמי שצריך להעסיק או לשלוט בהם. ולצאת מן החג עם כמה רגעים טובים שילכו איתכם לתוך השנה.

שתהיה שנה מתוקה ומשמעותית, מלאה בשמחה, ברכה, קשר משפחתי וחוויות טובות.

שלכם,
ג'א'א ג'א'א