

להנות בליל הסדר עם הילדים - מדריך להורים

פסח מתקרב, ואיתו ארוחות החג, לילדים ולמשפחה. חגים וחופשים הם דבר נפלא אך יכולים בקלות להפוך לסיוט כשיש לך ילדים. ארוחות החג, ליל הסדר והלילות אחריו יכולים להיות הנאה משפחתית משותפת או שעות של מתח וסבל לכולם. במה הדבר תלוי? כמובן שבאופיים של הילדים (יש שאוהבים מפגשים משפחתיים ויש שלא) באוירת המקום בו מתארחים (יש משפחות לחוצות ומלחיצות, ויש שהשהייה במחיצתן מהנה מאוד) ובעיקר הדבר תלוי בתגובות ההורים (יש המתמודדים היטב עם תגובות ילדיהם, ויש שנשברים מהר, כועסים ומעכירים בעצמם את האווירה)

לדעתי, גם אם יש לך ילדים שלא אוהבים ארוחות מרובות משתתפים, שההגדה לא ממש מרתקת אותם, וגם לא האוכל. גם אם ילדיך לא ממש נהנים לשחק עם ילדים אחרים, נכנסים למאבקי כוח, עצבנים או לא מתנהגים בנימוס- עדיין אפשר לשפר את המצב

כיצד? על ידי הערכות מוקדמת של ההורים.

המלצתי הראשונה לכם היא להתכונן לליל הסדר עם הילדים

אל תערכו רק בסידורי האוכל והנסיעות, אלא הערכו גם במחשבה על הילדים עצרו וחיטבו על כל אחד מילדיכם- מה הוא אוהב ומה מפריע לו בארוחות משפחתיות, מה יכול לעזור לו להיות שמח ומשתף פעולה בארוחה. למשל, יש ילדים שאם יתנו להם להתעסק עם משחק אלקטרוני שלהם- יהיה שקט, אחרים ישמחו אם יתנו להם לעזור, אחרים ירצו לשחק בחדר האחר, ואחרים לשיר לפני כולם שיתפעלו ממנו. כל ילד עם האופי והצרכים שלו.

המלצתי השניה: היו גמישים וחפשו פתרונות יצירתיים לארוחת החג

כל הורה מכיר את הילד שלו, יש לו נסיון קודם משנים עברו, ולמרות שאי אפשר לנבא לגמרי, וילדים משתנים משנה לשנה, אפשר לשער מה יהיה ולהעריך. עזבו את הכללים הנוקשים של 'איך צריך להתנהג ליד שולחן הסדר', אל תיכנסו לויכוחים עם האורחים האחרים ואל תנסו לשכנע או להצטדק על צדקת דרככם. חפשו פתרונות יצירתיים, שטובים לילדיכם ולא פוגעים באחרים- והפעילו אותם. למשל, תנו לילד לצייר בצד, לשחק במשחק האלטרונאי שלו, לראות טלוויזיה בצד. כל דבר שעובד- הוא לטובת כולם.

המלצתי השלישית- שתפו את הילדים בהערכות לארוחות החג

מנסיוני, ילדים בכל גיל יכולים להיות שותפים אקטיביים בחיפוש פתרונות למצבים שונים הקשורים אליהם. דברו עם ילדיכם ישירות. אמרו להם ברור מה עומד לקרות בארוחת החג- אמרו שאתם הולכים למשפחת כך וכך, שיהיו שם מבוגרים וגם ילדים. אם הם מכירים את הילדים זה יעזור להם להרגיש בטחון. אם הם לא מכירים את הילדים פרטו את גילאיהם ושמותיהם, כדי שילדיכם יוכלו להתכונן. ידיעה מראש עוזרת. ספרו לילדים מה יקרה בליל הסדר- קריאת ההגדה, האוכל. שאלו אותם מה יעזור להם לעבור את הארוחה בכיף. בקשו שיציעו רעיונות וקבלו כל רעיון

שנראה לכם סביר לתנאי הארוחה (לצאת לשחק כדורגל, זה רעיון לא מציאותי. לשחק במשחק שקט- דוקא כן) .
הזכירו לילדים את כללי ההתנהגות בארוחה, מה מצופה מהם, ואיך הם אמורים להתנהג. אמרו להם שאתם סומכים עליהם, וסכמו איתם מראש מה עושים אם הם עייפים, כועסים, או רוצים להתלונן. למי הם הולכים ומה עושים.

יתכן ודברי על תכנון ודיבור מוקדם עם הילדים נראה לחלקכם מוגזם 'כי הרי הילדים מבינים' ו'אולי כדאי לזרום עם הדברים'. כמוכן שאני מעודדת כל משפחה לפעול לפי סגנונה, ועדיין אני מאמינה מנסיוני המצטבר עם הורים וילדים בארוחות, טיולים וחופשות משפחתיות- שהערכות מראש מאוד עוזרת. לתאם עמדות, לחפש פתרונות, להערך מראש. קשה להיות ספונטניים ויצירתיים כשאתה צריך לפתור בעיות לכמה ילדים ליד שולחן חג עם הרבה אנשים, חלקם לא בהכרח ידידותיים לשובבות ילדיך.

המלצתי הנוספת היא לעודד את הילדים להיות פעילים בארוחת החג.
ככל שהילדים יהיו מעורבים ופעילים יותר, כך הם יוכלו להתעניין יותר ולשתף פעולה בסדר. זה יהיה הסדר שלהם ולא רק של המבוגרים.
עודדו את הילדים להכין ברכות, ציורים, או דקלום או שיר משלהם לסדר.
עודדו אותם לשתף בסיפורים שלמדו על יציאת מצרים וסיפורי ההגדה האחרים, שתפו אותם בקריאת ההגדה אם הם מסוגלים, וגם בדיונים ובשירים כמוכן. ההגדה בנויה כך שילדים יוכלו להיות מעורבים בה, זאת אחריותנו כהורים ליישם זאת. לקרב את הילדים למתרחש כך שיהיה משמעותי ומעניין להם. שוב, כמה שניתן, כל ילד לפי אופיו וסבלנותו.

ולסיכום, זכרו שהחג והארוחות הנלוות אליו אמורות להיות מהנות. גם אם הילדים לא יתנהגו למופת- נסו להנות אתם, להיות סבלניים ורכים בשיפוט שלכם עליהם. נסו פחות לכעוס, ויותר להנות, זה ישרה אווירה טובה על כולם.

במאמר הבא אכתוב על איך הורים יכולים להשיג לעצמם פרטיות

שיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, חלי ברק- שטיין

בינתיים-שיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com

