



חגים -

אתגר משפחתי

החגים הם מערבולת של רגשות, של מטלות ושל חוויות ■ איפה הילדים שלך בתוך זה? איזו אמא את, ואיזו חוייה את רוצה לייצר בחגים אצל הילדים? ■ דינה קורול, ביבליותרפיסטית (M.A) עושה לנו סדרי עדיפויות באמהות



חגים.

איזו מילה חגיגית! מפה צחורה, כלים בוהקים, תבשילים מיוחדים, ריחות ערבים, ומעל הכול - אווירה של קדושה מרחפת בחלל האוויר. ועם זאת, המילה 'חגים' מזרימה רגשות מעורבים אצל כל הורה, ואצל אימהות בפרט.

מצד אחד - החגים הם זמן מרום שכולל את התשובה, התפילה והשמחה. ומצד שני - אנחנו שקועים בזמן זה במטלות, קניות אינסופיות ובישול... וכמעט-כמעט שוכחים את הילדים, ושוכחים שזה הזמן שלנו להטמיע בהם ערכים רוחניים, משפחתיים וחינוכיים.

ביקשנו מגב' **דינה קורול**, ביבליותרפיסטית (M.A) מלווה הורים וילדים, לתת לנו כמה נקודות מבט וטיפים כדי לא להחמיץ את התקופה הנהדרת והמרוממת הזאת. וכך אומרת דינה:

את זוכרת איך דמיינת לעצמך חיים עם ילדים? איך חשבת שהיומיום, השבתות והחגים שלך ייראו? אולי הסתכלת על אימהות עייפות ועמוסות, ילדיהן לא מספיק _____ (השלימי את החסר) ואמרת לעצמך את המשפט הנצחי: "אצלי זה לא יקרה!"

אולי היית בטוחה שתמיד תהי בשליטה, רגועה ומחייכת, לא מרימה את הקול, ברור. ילדיך תמיד יהיו מטופחים, שמחים ושקטים, מעסיקים את עצמם בפעילויות חינוכיות ומשתפים פעולה ברצון רב. הבית מתוחזק ברמה של מלון חמישה כוכבים. ושכחתי להוסיף שאת עובדת במשרה אחראית ותובענית.

אם הצלחת, אני מצדיעה לך. אבל אז הטור הזה כנראה לא יהיה רלוונטי עבורך; הוא מיועד לאימהות רגילות שמתמודדות עם עומס קשיים יומיומיים, לפעמים מצליחות ולפעמים פחות. ומתוך הים הסוער של מטלות שמתרבות במיוחד בתקופת החגים גם רוצות להעניק לילדיהן חוויות נפלאות של בית יהודי.

אהיה גלויה איתך: הייתי שמחה לתת מתכון לאימהות 'נכונה' בתקופת החגים ובכלל. היו הרבה שנים שחיפשתי מתכונים כאלה בתקווה להפוך לאימא מצטיינת. כזאת שתמיד יודעת איך לפעול, מה נכון לעשות בכל רגע נתון, איך להגיב הכי טוב. ההכרה שלא אהיה אימא כזאת הייתה כואבת, אבל גם משחררת ומצמיחה. ההכרה שלא אמצא את המתכון המדויק לאימהות מושלמת מהסיבה הפשוטה שהיא אינה קיימת.

דינה קורול, ביבליותרפיסטית (M.A) מלווה הורים וילדים, הפוך התמודדויות יומיומיות להזדמנויות, מחברת הספרים 'מדריך לרגשות להורים וילדים' ו'מדריך למוגנות להורים וילדים'. מפתחת הערכה 'החיוך האבוד' ומשחקים נוספים. ליצירת קשר: korolbooks@gmail.com | 08-6482240

לספר לילדים סיפור קצר איך היה החג במשפחת המוצא שלנו, להכיר להם כמה מושגים. ברגע שאנחנו מודעות לערכים שחשובים לנו, נוכל לבחור במשהו שתואם ומעצים את הערך, גם אם הוא יהיה דבר קטן ביותר. אני רוצה לשתף אותך בטיפים קטנים שאולי תוכלי ליישם בביתך (וגם אם לא, יש עוד הרבה דרכים אחרות).

1. פתק מאמא לכל ילד

לפני ראש השנה אני מציעה לכתוב מכתב ברכה לכל ילד (אפשר לעשות זאת כבר מגיל שנתיים. פשוט נקריא לילד את מה שכתוב). מילה כתובה עושה רושם עז על ילדים ומדגישה להם כמה הם אהובים וחשובים לנו. הרבה ילדים שומרים את הברכות האלה לאורך השנים. אבל גם אם הן לא נשמרות בצורה פיזית, הן בוודאי מוצאות מקום מיוחד בנפש הילד. זאת דרך נפלאה לחבר ילדים לחוויית החג - גילוי אהבה וקרבה אימהית. הקשר הרגשי הזה מהווה בסיס להטמעת הערכים הקדושים שלנו. את הקשר הזה תמיד אפשר לטפח, גם בזמנים העמוסים ביותר.

2. תמונה שווה אלף מילים

תמונות הן דרך נהדרת ליצור חיבור רגשי. ילדים נהנים להסתכל בתמונות, לראות את עצמם ואת בני המשפחה בגילים ובמצבים שונים. אפשר ליצור אלבום מיוחד לחגים. אם כבר יש לכם תמונות מתקופת חגי תשרי זה הזמן לסדר אותן באלבום (אפשר לשתף ילדים במלאכה או להציע להם לעשות את זה אם הם בגיל מתאים). כל שנה תוסיפו עוד תמונות - של ילדים מחזיקים רימון, קישוטי סוכה, משפחה יושבת ביחד ליד שולחן חול המועד, ביקור אצל סבתא וכו'. אם אין לכם תמונות כאלה, אתם יכולים להתחיל את המסורת הזאת השנה. לצלם תמונות ולשתף את ילדיכם בכוונה ליצור את אלבום החגים.

יש אימהות שמעדיפות אלבומים דיגיטליים. כאן יש לנו כבר ספר ממש, אבל זה כמובן דורש יותר השקעה של זמן וכסף.

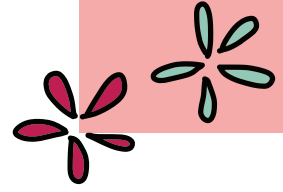
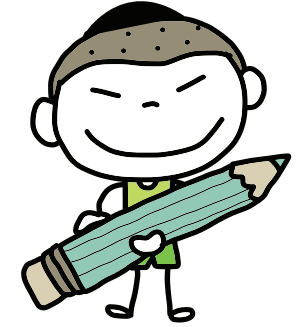
3. שעת יצירה משפחתית

רוב הילדים הצעירים אוהבים מלאכות. האימהות פחות בגלל הלכלוך והבלגן... אם בכל זאת תרצי ללכת בכיוון הזה, הציעי לילדים לגזור תמונות שקשורות לחגים מעיתונים וליצור מהם קולאז' על בריסטול. עבור ילדים גדולים יותר אפשר לתת לקולאז' כותרות מיוחדות: "דברים שאני רוצה שיקרו בשנה הבאה", "דברים שאני רוצה להשאיר בשנה החולפת", "ברכות שאני מאחל לעצמי/לאבא/לאימא/לאח/לאחות". אפשר ליצור קולאז' שהוא שולחן החג עם סימנים או סוכה. הבנת את הרעיון.

גם יצירות מפלסטלינה יכולות להוות דרך יצירתית להתחבר לחגים. ממליצה על ספר הדרכה מצוין של ב' ראב"ד (ואולי קיימים עוד): 'שעת פלסטלינה' ובו רעיונות שונים ליצירות פשוטות ויפות שקשורות לחגים ולהוויי היהודי.

כדאי לזכור שהחיים מורכבים מרגעים קטנים. רגעים קטנים של חיבור לשמחה, לתפילה ולקדושה הופכים למארג של חוויות ורגשיות שנחקקות בנפש הילד.

אפשר לכתוב עוד הרבה על המשפחה בחגים. האמת היא שנגעתי בקצה המזלג ממש. עם זאת, אני מאמינה שהנקודות שהבאתי משמעותיות, והן יכולות להפוך את התקופה הלא-פשוטה הזאת למשמעותית ושמחה יותר. חג שמח!



עם זווית הראייה הזאת אני מציעה שניגש לדיון על הכנה לחגים: נדע מראש שזה לא יהיה מושלם, שזה לא תמיד יעמוד בציפיות. אבל תמיד תוכלי להפיק למידה ולקחים לגבייך, ילדייך וה'ביחד' המשפחתי. חשוב לי לציין שלהרבה אימהות בחגים יש ציפיות גבוהות ולא ריאליות לגבי עצמן, ילדיהן ומשפחתן. אנחנו מתאמצות כל כך הרבה בתקופה הזאת ומתאכזבות כשהדברים לא מתנהלים לפי התסריט המושלם שבמוחנו. האכזבה לא תורמת לרומונות הרוח ולאווירה משפחתית. היא עלולה מהר מאוד להפוך למרירות אשר צובעת את המציאות בצבעים קודרים ועלולה ללמד את ילדינו שיעורים הפוכים ממה שאנחנו מעוניינות שילמדו.

לא משנה כמה נסביר לילדים על חשיבות החג ומשמעותו - האווירה הרגשית היא זאת שנחקקת בעיקר במוח ונקשרת למושג 'חג'. המסקנה המתבקשת היא שחשוב להשקיע בוויסות הרגשי שלנו. להראות לילדים דוגמה אישית שאפשר להישאר רגועים גם אם לא הכול כשורה. שיבושים בתוכנית המקורית לא חייבים להוציא אותנו מהאיזון. באווירה כזאת ילדים יהיו פנויים יותר להפנים את הערכים הקדושים שחשוב לנו להעביר להם.

באופן כללי אני מציעה לכל אימא למצוא כמה דקות ולבדוק עם עצמה מה חשוב לה בתקופה הזאת. יש אימהות שיגידו שחשוב להן מאוד ליצור אווירה של שמחה וקדושה, אבל הן לא מסוגלות כי יש עומס, עייפות, ריבוי תפקידים ומיעוט זמן.

אבל איפה נמצא כמה דקות, ריבוננו של עולם? לאיזו אם בישראל יש עכשיו פנאי? ובכל זאת, אין ברירה ומוכרחים 'לעשות זמן' לזה. קודם כולל ההתבוננות הזאת מאפשרת בירור פנימי, שהוא שלב חיוני והכרחי שלא נוכל לדלג עליו. הוא חיוני מתבלבלים זה עם דברים שחשובים שרוצים להגיע אליהן.

תפילה כשיח עם הקב"ה היא ערך. שלוש תפילות ביום זאת מטרה. הערך הוא למטרה יש נקודת סיום.

שמצב החיים הנוכחי שלנו אינו מאפשר לנו להגיע למטרות מסוימות: לשבת עם הילדים כל יום ולספר להם על ענייני החג או להגיע לבית הכנסת לתפילות, למשל. אבל תמיד נוכל לעשות לערכים שלנו - להשמיע ברקע שירי חג, משהו שקשור

