



15.94x33.37	1/2	58 עמוד	ישראל היום! - שישבת	27/09/2019	70226838-6
החברה למתנ"סים מתנ"ס - 40266					

# החיים בסטייל

## תמר ריפל



מרכז שולחן חג, הבלוג "אמהות בסטייל" צילום: טלי דוברת "ילדים אוהבים מאוד להרגיש שסומכים עליהם"

# ארוחת גן

חלוקת תפקידים, עיצוב שולחן אינטראקטיבי, ואפילו הכנה של מופע אמנותי לאורחים • כך תבטיחו ערב חג מהנה עם הילדים, ועל הדרך גם תצליחו לאכול בשקט

אומר אזולאי, "רתמו אותם לדברים הקשורים לאירוע. למשל, הכינו רשימה (סידור השולחן, עיצוב השולחן, הכנת קינוח, עזרה בקניות) ואפשרו להם לבחור במה לעזור, ואל תשכחו לציין את תרומתם המשמעותית סביב השולחן. התנהלות כזו תאפשר לילדים לחוש שווים ובעלי ערך, ומילים מעוררות יעניקו את האישור החשוב כל כך לתרומתם".

"בנוסף, חשוב לערוך הכנה מוקדמת ותיאום ציפיות", מציינת רבקה פישמן, פסיכולוגית קלינית ומנהלת רשת מעונות "התחלה חכמה" של החברה הארצית למתנ"סים, "ספרו לילדים מי צפוי להגיע להתארח, איזה אוכל יוגש אל השולחן, כמה זמן יימשכו הברכות וכדומה. הקדישו כמה דקות לשיחה ותנו להם זמן לעכל את הדברים ולהתכונן בהתאם".

אם אתם מהמשקיעים, אפשר לשלב את הילדים גם בתור כנית האמנותית. "הכינו את הילדים מבעוד מועד לאירוע שיצור בהם ציפייה", מסביר אזולאי, "ריקוד שהם יבצעו מופע קסמים או משחק משפחתי בהנחייתם. ההכנה והציפייה יסייעו לשמור על ריכוז ועל הקשבה לאורך הארוחה".

עוד חשוב לזכור כשאתם מארחים: בבית אפוף ריחות של בישולים – אל תשאירו את הילדים רעבים. פישמן: "לילדים קשה להתאפק, ולכן כדאי לשמור על השגרה שלהם באמצעות ארוחת צהריים קלה. אף שההכנות רבות והזמן קצר, גם לכם לא יזיק לנוח קצת לפני הערב".

החגים הם סיבה לחגיגה: כולנו מתקשטים במיטב המחלצות, מצטיידים במיטב המתנות ומתייצבים עם מיטב מצב הרוח לערב רווי משפחה, אוכל ואלכוהול. אלא אם כן אנחנו הורים לילדים קטנים.

אף שבסלפי המתבקש כולם נראים יפים ומאושרים, ארוחת חג עם ילדים היא אחד הערכים המאתגרים בשנה. הישיבה סביב השולחן ארוכה, המנות מוגשות בשעות מאוחרות, החולצה החגיגית לא נשארת לבנה לזמן רב, ובכלל – כל מה שהם רוצים זה לשחק.

"באירוע רב משתתפים ילדים יכולים להרגיש לפעמים שהם שקופים", מסביר רועי אזולאי, מומחה להדרכת הורים, "התנהגות מפריעה היא הדרך שהם להגיד 'היי, אני כאן! תתייחסו אלי!' וכך להביע את הרצון להרגיש שייכים. מכיוון שעקרון השייכות הוא משמעותי כל כך לילדים, בכל סיטואציה, אנחנו יכולים להיערך לארוחת חג בהתאם".

אז איך נמנע דרמות מיותרות ונעסיק את הילדים די זמן כדי שנוכל לאכול בשקט? האצלת סמכויות, מינוי בעלי תפקידים, הכנה מראש, עיצוב שולחן ילדים מלא בהפתעות, והכי חשוב – בלי מסכים.



### דרוש סוֹיֶשֶׁך

אם ארוחת חג אצלכם השנה, אפשר לתפעל את הילדים ולתת להם תפקיד משמעותי באירוע. הם יכירו לים להיות מארחים, עוזרי הגשה ואפילו סוֹיֶשֶׁכִים קטנים. "ילדים אוהבים מאוד להרגיש שסומכים עליהם, וההרגשה הזו מועברת נהדר באמצעות האצלת תפקידים ואחריות",



### אצל הדודה והדוד

אם שפר מזלכם ואתם מתארחים אצל אחרים, ההכנה המנטלית מעט שונה: ספרו לילדים לאן נוסעים, את מי



16.08x29.75	2/2	59 עמוד	ישראל היום! - שישיבת	27/09/2019	70226839-7
החברה למתנ"סים מתנ"ס - 40266					



צילום: אפיק גבאי

שולחן צבעוני, "שקל בית מותגים"



צילום: Gettyimages: O101

השהות אצל המארחים. אם יש צעצוע שהם אוהבים מאוד להירדם איתו, הביאו אותו איתכם. זה ימנע דרמות מיותרות".

## עיצוב לקטנטנים

שולחן החג אמור להעסיק ולעניין את הילדים לפחות למשך הארוחה עצמה. כלל האצבע בעיצוב: צבעוני, צב-עוני, צבעוני.

נועה קליין, בלוגרית הבית של "שקל בית מותגים", מציעה: "חשוב לעצב שולחן תוסס שיגרום לילדים לרצות להתגודד סביבו. בחרו מפה צבעונית והוסיפו מפיות בצבע בהיר ליצי-רת שולחן שמח ומואר. לקישוטים אפשר להשתמש בקשות צבעוניות (מנייה, כך שאפשר למחזר), לחלק ממתקים קטנים לכל ילד ולהניח במרכז השולחן מגש עם פירות העונה, שגם יוסיפו לאווירה וגם ימשכו את הקטנטנים לנשנש משהו בריא בין מנה למנה".

טל מאור-זינגרמן, בעלת הבלוג "אמהות בסטייל", מציעה להפוך את השולחן עצמו למוקד עניין. לדוגמה, ראנר שמח במיוחד מרשא מלאכותי רחיש שעליו פרחי חרצית שמחים, חיות פלסטיק ותגיות שם מקרטון. "פזרו על השולחן חומרי יצירה: עפ" רונות צבעוניים, מדבקות מנצנצות ופ" לייסמטים עשויים ניירות צבעוניים שא-פשר לצייר עליהם. הכינו גם מקבץ דפי פעילות כיפיים. אפשר למצוא כאלה ברשת ולהדפיס במדפסת ביתית, או לקנות חוברת אחת ולהפריד לדפים בודדים. כל משחק אחר שלא תופס יותר מדי מקום ומפעיל את הדמיון יכול לעבוד".

"בנוסף, תנו להם להרגיש גדולים עם אלמנטים מעולם המבוגרים. למשל, כוסות יין לילדים, מפיות בחבקים, שולחן שיהיה ערוך לעילא ולעילא".

סיון בן יוסף, מעצבת פנים והום סטיילינג, מדגישה את אפקט ההפתעה. "ילדים אוהבים מאוד דברים לא צפויים", היא מסבירה, "הכינו מראש קופסת הפתעות לכל ילד עם פריטים שמסמלים את החג, כגון צנצנת דבש קטנה, גרגירי רימון, חתיכות תפוח מקורמלות וספרון קטן שמסביר על כל אחד מהפריטים".

הם צפויים לפגוש במקום, ואפילו כמה זמן תימשך הנסי-עה (פקקים, פקקים, פקקים). בנוסף, היערכו מראש לשהיה הצפופה והלא קצרה ברכב המשפחתי.

"אפשר להכין מראש רעיונות למשחקים", מציעה רונית ורדי מהחברה הארצית למתנ"סים, "למשל, 'ארץ-עיר' בג-רסת הרכב: אחד ההורים מכריז על שם של מדינה, והיל-דים צריכים למצוא עיר באותה המדינה; או חידון טריוויה ישראלי: זהו את הערים ואת המקומות שבהם אנו חולפים וכדומה".

גם לשהות אצל קרובי משפחה או חברים בזמן הארו-חה כדאי להתייחס מראש. ורדי: "הכינו נהלים משפח-תיים, כללי עשה ואל תעשה, וחשוב שהילדים יהיו מודעים אליהם. לדוגמה: לא פותחים מקרר או ארונות, לא עולים על הספה בנעליים ולא נוגעים בחפצי הנוי. אם משעמם להם או שהאוכל אינו לטעמם, לא אומרים זאת בקול רם.

"קבעו סימן מוסכם (במבט מחויך ולא מאיים) בניכם לבין הילדים, אם אתם רואים התנהגות שאינה מקובלת, כך שגם הילדים יבינו את כוונתכם. אל תכעסו עליהם לפני אחרים ואל תגרמו להם למבוכה בזמן אמת. כמו כן, כדאי לצייד את הילדים בכלים למענה מוצלח – כיצד עליהם לענות כשאורחים אחרים פונים אליהם בשאלות, מה מותר להגיד ומה לא, כמה זמן נהוג לשבת ליד השולחן לפני שמ"בקשים לקום וכדומה".

הם סיימו לאכול במהירות הבוק? יופי. שחררו אותם לעי-סוקיהם, ואל תכריחו אותם להישאר לשבת ליד השולחן. "לילדים לא נוח לשבת שעות רבות לצד השולחן, ותודו שגם אתם הייתם שמחים לעבור לאחר הארוחה לספה", מדגישה פישמן, "או אפשרו להם לשמוח ולהינות מהמפגש עם הח-ברים או בני הדודים. מומלץ כמובן להניח את המכשירים הניידים בצד ולהעדיף משחקים חברתיים ומשחקי קופסה". ורדי: "התכוננו מראש גם לנסיעה הביתה. הילדים כבר יהיו גמורים מעייפות וסביר שיירדמו בדרך. הצטיידו מראש בפג'מות, ואל תהססו להחליף להם בגדים כבר במהלך



**טיפ**

הכינו מראש משחקים לנסיעה ברכב. למשל: "זהו את הערים ואת המקומות שבהם אנו חולפים"