

# איך לשדרג את שולחן השבת שלכם



## הרב יוני לביא

אחרי כל ההשקעה, לא נעים לומר, אצל האוכל באמת הוא רק תירוץ. מה שקורה כאן הוא דבר משמעותי הרבה יותר. לא מדובר בסתם עוד מפגש משפחתי. שולחן השבת הוא השיא של השבוע - מבחינה חינוכית, רוחנית ומשפחתית. מתנה נפלאה ורבת-עוצמה שאנו מקבלים פעם בשבוע ימים. אלא שלעיתים כגודל הציפייה כך גודל האכזבה, וכשלא מנהלים אותו בצורה נכונה מחמיצים את הפוטנציאל האדיר הגלום בו.

### למה זה לא ילך?

**יש מספיק סיבות טובות למה זה לא עומד להצליח:**

- א. כי העייפות המצטברת של כל השבוע מתנקזת אליו.
- ב. כי יושבים סביב השולחן ילדים בגילאים ותחומי עניין שונים.
- ג. כי לקטנים נגמרת הסבלנות לשבת על הכיסא תוך שלוש דקות, ולגדולים יש פעולת ליל-שבת בסניף שנושפת בעורפם.

### למה בכל זאת זה כן יצליח?

- א. חידוש מדהים - סוף סוף אפשר לשבת שעה שלימה בלי לחשוש מטלפון שְׁיִרְטוּט, טוויטר שיצייץ ופייסבוק שילייקק. נפתח מרחב נדיר שיכול לאפשר אידיליה משפחתית יפה ללא גורם זר שיקטע אותה באכזריות באיבחת רינגטון פתאומי.
- ב. כי זו אולי הפעם היחידה בשבוע בה **כל המשפחה** נפגשת פנים אל פנים.
- ג. הסיבה אחרונה והחשובה מכל - **כי אנחנו לא ניתן לאוצר הזה לחמוק מתחת ידינו!**

## איך עושים את זה?

### הגדרת המטרה

השאיפה היא שהילדים לא ירצו לעזוב את השולחן, לא בגלל שההורים אוסרים עליהם, אלא פשוט מפני שהם לא מוכנים להחמיץ את מה שמתרחש שם. "מי שטרח בערב שבת", אמרו רבותינו, "יאכל בשבת". ומי שלא?, נוסף אנחנו, יאכל אותה בשבת... המפגש השפתי השבועי הוא משהו שיש להקדיש לו מחשבה ותשומת לב, תוך לקיחה בחשבון של מצב המשפחה, גילאי הילדים ואירועי השבוע. בדרך כלל לא כדאי לעשות סתם 'העתק-הדבק' ממה שהיה בבית ההורים שלכם, ויתכן בהחלט שמה שהיה לכם טוב לפני חצי שנה, לא יתאים היום. 'מה המטרות שאנו רוצים להשיג בשולחן השבת?', 'מה משך הזמן המתאים לעשות זאת?', 'מה יהיה שונה הפעם מן הפעם שעברה?', הן שאלות יסוד שיש לתת עליהן את הדעת, **ברמה שבועית**.

### הכנה

במהלך השבוע עברתם חוויה מעניינת? נתקלתם בסיפור יפה? התלבטתם בדילמה משמעותית? רשמו לעצמכם תזכורת לשתף בה את בני המשפחה סביב השולחן.

גם ברמה החומרית מומלץ לייחד דברים מסויימים (פיצוחים, ממתקים וכדו') ולשמור אותם לסעודה המשפחתית. דאגו לסידור ישיבה נוח שיאפשר נגישות ותקשורת נוחה בין כולם. בקיץ, כשהשבת נכנסת מאוחר מאוד ויש בבית ילדים קטנים, כדאי לשקול לקבל שבת במניין המוקדם, וגם אם לא - תנו לילדים משהו להשקיט את הרעבון עוד לפני הסעודה כדי שלא יגיעו עצבניים. משפחה שתצליח להקדיש ביום שישי זמן מה למנוחה לקראת שבת - אשריה ומה טוב חלקה.



## תוכן

אין מתאים מלפתוח את הסעודה **בסבב פרגונים** (על הכנת הארוחה/דברים אחרים שקרו השבוע) מבלי לדלג על אף אחד מהנוכחים. הסעודה הזו היא גם ההזדמנות **לחגוג ימי הולדת** של בני המשפחה שחלו השבוע. אפשר להזמין את הנוכחים **לשתף בחוויה מעניינת** שקרתה להם השבוע, או **בסיפור יפה** ששמעו. מי שזקוק לרעיונות, לא יתקשה למצוא היום ספרים מעולים עם סיפורים מרתקים עם מסרים לחיים. זה לא הזמן לתכנונים של חול ובטח שלא להתעסקויות שליליות באנשים אחרים, אלא לדינמיקה משפחתית יפה וחיובית, כולל משחקים, הצגות ובדיחות. **השירה המשותפת** היא דבר מגבש וחוויתי, בפרט כשיש תוספת תנועות וקולות, יחודיים למשפחה שלכם. הפרשי הגילאים מחייבים אותנו, ההורים, להעניק לכל גיל את הבמה שלו ולהתאים לו תוכן, אך שירים, סיפורים ולפעמים גם סיפור חוויות, מתאימים לכל גיל. הניסיון מלמד שאפשר להחזיק ילדים קטנים הרבה זמן סביב השולחן בעזרת צ'ופרים קטנטנים (עדשים משוקולד וכדו') לכל מי שיושב יפה ומשתתף ושר.

## להביא את הפרשה אל החיים

העיסוק בפרשת השבוע יכול להיות מרתק ומעורר, ועלול להיות בנאלי ומשעמם. לא חייבים להתעקש על "כתוב בפרשה... נשאלת השאלה... עונה רש"י..." - הסטנדארטי. כדאי לנסות להפוך את העיסוק בפרשה למשהו תוסס וחי יותר. נסו להפגיש או לעמת את הילדים עם דמות מן הפרשה, 'איך אנחנו היינו מתנהגים במקומם?', מצאו הקשרים אקטואליים בין הפרשה למה שקרה השבוע. **דיון ושיחה חיה**, יועילו יותר מאשר נאום פרטי. זו הזדמנות חשובה ליצור אצל ילדים **הרגלי הקשבה ודיון. חידות על הפרשה** (להקריא פסוק ולתת לקטנים להסביר. להתחיל חצי פסוק והילדים צריכים להשלים) יכולות להיות דבר מעניין, וניתן גם לשלב **דבר הלכה** קצרצר (הלכות שבת, שמירת הלשון וכדו'). אפשר ללמוד מידי פעם **פירוש של אחד משירי השבת**, שכבר שנים אנחנו מזמרים אבל אין לנו מושג מה באמת כתוב שם.

## כולם שותפים

זו גם הזדמנות לחנך לנשיאה בעול, כשכולם שותפים בהכנת הבית, הבישולים, סידור השולחן, ההגשה והפינוי. הילדים הקטנים לא בנויים לארוחה ארוכה. יש לשקול לקצר את החלק הראשון של הארוחה ולסיים את הגשת המנות, השירה והדיבורים יחסית מהר, ואז כשהקטנים ילכו לשחק, להישאר עם הגדולים לשיחה משוחררת יותר.



## אורחים וברכת המזון

הכנסת אורחים היא דבר נפלא, אך לא דווקא בכל ארוחה. קחו בחשבון את הילדים, יש כאלו שזה מוסיף להם עניין ורצון להישאר סביב השולחן ויש כאלו שזה משעמם אותם. יש משפחות שמברכות את ברכת המזון יחד בקול, תוך שילוב שירים. אחרי הארוחה והשכבת הקטנים מומלץ לפתוח שולחן עם עוגות ופיצוחים לטובת הגדולים יותר. זה הזמן לשיחה פתוחה עם המתבגרים שלכם. לא יהיו עוד הרבה הזדמנויות כאלו במהלך השבוע! ואחרי ככלות הכול, לשאת תפילה לה' שיסייע לנו במשימה החשובה.

הבאנו כאן רשימה רחבה ומגוונת של רעיונות. כדאי לבל משפחה לחשוב ולבחור מה מתוק זה מתאים לה, ומה יכול לעצור לה להפוך את סגודת השבת לחוויה משפחתית, חינוכית ורוחנית, שתקרין בצ"ה על כל השבוע.

## בהצלחה!



נכתב ע"י הרב יוני לביא בהשראת good housekeeping  
 לתגובות והארות: 054-6702313 | yonilavi10@gmail.com  
 להעשרה בחומרי תוכן והצטרפות לרשימת תפוצה: [milatova.org.il](http://milatova.org.il)