



ארוחת חג מהנה וכיפית עם הילדים

החג כבר ממש כאן ובאוויר תחושה של התחדשות, התרגשות ומשפחתיות. ארוחת חג משפחתית עם הילדים יכולה להיות אירוע חגיגי וכיפי יכולה להפוך לאירוע מלחיץ ומתיש. הילדים משתעממים, עייפים, חסרי סבלנות, רבים בניהם וכל זה יכול לקרות כשאתם מתארחים אצל משפחה או חברים מה שהופך את האירוע לעוד יותר מלחיץ ולא נעים.

מעניקה לכם באהבה את הצעדים לארוחת חג מהנה וכיפית עם הילדים



לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430
מייל: liraz.seneor@gmail.com
www.lirazseneor.com



1. תכינו את הילדים מראש

שתפו מראש את הילדים וספרו להם לאן אתם הולכים בארוחת החג או את מי תארו, מי החברים או בני המשפחה שאיתם תפגשו. ילדים רבים חווים קושי במעברים ושינויים בשגרת היומיום. הקושי עלול להתבטא בתסכול ובהתפרצויות כעס לכן שתפו והכינו מראש את הילדים וכך תבנו אצלם תחושת סדר, ודאות וביטחון.

2. תווכו לילדים את המציאות בבית בו תתארו

הסבירו לילדים מה החוקים וכללי ההתנהגות שמצופים מהם בבית בו תתארו. אולי לכם זה ברור אבל לילד זה לא מובן מאליו. הסבירו לו: בבית של סבתא לא קופצים על הספות, אצל החברים לא נכנסים לחדרי השינה.

אם אתם לא בטוחים לכו על בטוח. לדוגמא: לא פותחים דלתות סגורות, לא קופצים על כורסאות ולא נוגעים בדברים בלי רשות.

3. שתפו את הילדים בהכנות לחג

גייסו את הילדים לעזרה במשימות לקראת החג כדי שיהיו שותפים וירגישו משמעותיים. תנו לילדים משימות שמתאימות לגיל וליכולות שלהם. למשל: לערוך שולחן, לסדר מפיות, לחלק סכו"ם, להכין שלט לדלת שיקבל את האורחים. ילד שעוזר בבית מרגיש מועיל, נחוץ ובעל ערך וככה הוא גם לא משועמם ולא מפריע.

4. העצימו את הילדים סביב שולחן החג

כאשר האורחים יגיעו וכולם ישבו סביב השולחן ספרו לאורחים כמה הילדים עזרו ותרמו ובזכותם השולחן כל כך יפה וחגיגי. פרגון אמיתי וחיזוקים חיוביים בונים את תחושת הערך העצמי של הילדים שלנו.

5. וודאו שלילדים תהיה פעילות

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com



יגיע הרגע שהילדים יתחילו להשתעמם והרגע הזה בוודאות יגיע. ילדים משועממים נוטים להפריע, להציק ולהתפרץ. תערכו מראש ותביאו אתכם תיק עם משחקים, חוברת צביעה, ספר, מדבקות, חוברת צביעת מנדלות, בובה אהובה, ערכת סלים או כל דבר שיעסיק ויעניין את הילדים בזמן שאנחנו המבוגרים מפטפטים ונהנים עם בני המשפחה והחברים.

6. הכינו שולחן ילדים

אם אתם מארחים משפחה עם ילדים כדאי להכין לילדים שולחן נפרד. ככה לילדים יהיה כיף ונעים ואתם תוכלו לנהל שיח מבוגרים ולהנות.

7. אל תדרשו מהילדים לשבת זמן ממושך

ילדים רבים קשה לשבת סביב השולחן זמן ממושך ולחכות שכולם יסיימו לאכול, אל תתעקשו. אם הילדים סיימו את המנה שלהם תאפשרו להם לקום מהשולחן וללכת לשחק, תקראו להם כשיגיע זמן הקינוח. כך הם לא יהיו "על קוצים", לא יפריעו ואתם תוכלו להנות מארוחה כיפית.

8 משלבים בין העולמות

כולנו רוצים שהילדים יראו מהממים וילבשו בגדים חגיגיים ויפים במפגש המשפחתי אבל לרב הילדים מעדיפים ללבוש בגד קל, פשוט ונוח. אל תתעקשו על עניין הבגדים. מה עושים: אני ממליצה שבתחילת הערב הילדים ילבשו את הבגד החגיגי היפה וקחו אתכם בשקית בגד פשוט ונוח להחלפה. עם תחילת האוכל או ברגע שירגישו לא בנוח בבגד החגיגי הם יורידו וילבשו את הבגד שנוח להם

שיהיה לכם חג שמח והרבה כיף עם הילדים

לירז סנה אור

המדריך אינו מהווה תחליף להדרכת הורים מקצועית פרטנית

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com