נערכים ליום הנפלא והמעצים הזה
עם שפע רעיונות לתעסוקה באווירה שבתית!

# מנצלים את ההזדמנות

כאן תוכלו למצוא מגוון הצעות תעסוקה ובילויים שבתיים
עבור משפחות, זוגות ויחידים.
חפשו את עצמכם בין השורות ואמצו את מה שמוצא חן בעיניכם.



## הכי הכי עם היקרים לי

רעיונות לתעסוקה מרוממת בחיק המשפחה

הישיבה המשותפת ליד שולחן השבת לאור הנרות היא הרבה יותר מאשר עוד ארוחה יפה או מפגש נחמד. זוהי מתנה נפלאה ועוצמתית שאנו מקבלים פעם בשבעה ימים. הרגעים הללו מהווים את השיא של השבוע מבחינה חינוכית, רוחנית, זוגית ומשפחתית. כולם יושבים סביב השולחן הערוך, רחוצים וחגיגיים, נהנים יחד מהאוכל המושקע ומהאווירה הנינוחה והמשפחתית.

הניתוק מכל הסחות הדעת ומכל הטרדות השוטפות מאפשר לנו להעניק לילדים את הדבר החמקמק והיקר הזה, שכל כך הרבה מדברים עליו וכל כך קשה להשיג אותו: זמן איכות.

בשולחן השבת אנחנו יכולים להיות שם בשבילם באמת, להקשיב בלי הפרעות, לתת להם להרגיש ולהבין כמה הם חשובים ויקרים לנו, לעזור להם לבנות "אני" בריא ויציב.

המפגש הַשָּׁבָתִי השבועי מהווה הזדמנות אידיאלית עבור כל כך הרבה דברים שחשוב לנו להגיע אליהם אבל לא תמיד מצליחים. שבת היא בדיוק הזמן לחזק את האחווה המשפחתית. זה הזמן לחנך בנעימות, לא מתוך לחץ אלא מתוך מחשבה ושיקול דעת, בדרכים עקיפות שנוגעות הכי עמוק. זה הזמן לסגל הרגלי מחשבה ודיון משותפים בחיק המשפחה, וללמוד להתמקד בחיובי, לראות את הנקודות הטובות באחרים, לכבד ולהודות. זה גם בדיוק הזמן ללמוד לעבוד בצוות, כשכולם שותפים להכנות, לבישולים, לסידור השולחן, להגשה ולפינוי.

**שבת היא הזמן להפוך למציאות את כל מה שתמיד חלמנו שיקרה במשפחה שלנו. זוהי הזדמנות שבועית להעניק לילדים שלנו נכסים רוחניים ונפשיים שילוו אותם כל החיים, נכסים שגם הם בתורם ינחילו הלאה לילדים שלהם ולסביבתם.**

**הלוואי שנזכה, בעוד כמה שנים טובות, להביט לאחור בסיפוק ולראות שניצלנו את חלון ההזדמנויות הזה ועשינו את ההשקעה הכי חכמה שקיימת.**

**הלוואי שנזכה לדעת שהשארנו חותם וסימני דרך למסע החיים הפרטי של הילדים שלנו, שנתנו להם משהו חזק ואמיתי שהפך לחלק מהם.**

**כדי שנוכל להפיק את המקסימום מהיום המיוחד הזה וגם להנות מכל רגע- אספנו רעיונות לפעילויות ועיסוקים שונים באווירה שבתית ומשפחתית.**

## סבבים

כאשר יושבים ביחד סביב שולחן השבת, מומלץ לערוך סבבים משפחתיים בין כל המשתתפים. אמנם פעולת ההקשבה נראית לנו לפעמים משעממת וקצת אפורה, אבל האמת היא שכולנו זקוקים לה כמעט כמו אוויר לנשימה, והאווירה המכילה והנינוחה של שולחן השבת היא בדיוק הרקע המתאים לערוך סדנת הקשבה אקטיבית!

כי להקשיב באמת זו חוויה מעשירה שמלמדת אותנו לצאת מעצמנו, לראות את האחר, להזדהות ולפתח אמפתיה והבנה כלפי הסובבים אותנו. הקשבה אמיתית היא הענקה של מצרך נדיר וחיוני לנפש.

אפשר לעשות לעשות מגוון של סבבים כאלה, כשכל אחד בתורו מספר על דברים טובים שקרו השבוע / חוויה מעניינת או סיפור יפה ששמע / מעשה טוב שעשה השבוע.

אפשר לערוך סבב פרגונים - אין מתאים יותר מלפתוח את הסעודה בסבב מחמאות על האוכל הטעים, ובכלל - על כל דבר שאפשר לפרגן עליו (ניתן להקריא מפתקי ממו עם מחמאות שנאספו במשך כל השבוע). אפשר לבחור דווקא בסבב תודות - כל אחד בתורו בוחר להודות למישהו על משהו, או להודות להשם. וכמובן שאפשר גם וגם והכול ביחד...

הסבבים הללו אינם נמאסים לעולם, והם יכולים להתקבע כחלק אינטגרלי מסעודת שבת. הם מעצימים את בני המשפחה ומעניקים להם משקפת חיובית ואופטימית.



## מזל טוב!

המרוץ הקבוע של חיי היום-יום לעיתים מונע מאיתנו להתייחס כראוי לתאריכים חשובים כמו ימי הולדת או מאורעות קטנים אחרים מחיי המשפחה. אפשר לקבוע שסעודת השבת תהיה הזמן שבו מציינים את ימי ההולדת שחלו בשבוע החולף או בזה המתקרב, ולערוך מסיבה משפחתית הכוללת ברכות, איחולים, תקרובת מרשימה ותשומת לב מלאה לחתן/כלת האירוע הנרגשים...

## חושבים בקול

במהלך השבוע אנחנו חווים חוויות מעניינות, נתקלים בסיפורים יפים או מוצאים את עצמנו מתחבטים בדילמות משמעותיות. שבת היא בדיוק הזמן לשתף את כל בני המשפחה במה שעבר עלינו במהלך השבוע ולנתח את האירועים יחד איתם. עם הזמן נלמד להבחין בדברים מעניינים שקורים וללקט במשך השבוע אנקדוטות שונות מהבנק, מהתור בסופר, מהעבודה וכו'.

כדי לכוון את הדיון למקום ערכי וחושב, אפשר לספר את סיפור המקרה ולהציג בסופו שאלות שונות: מה אתם אומרים על מה שקרה? מה אפשר ללמוד ממנו? איך אתם הייתם נוהגים? תתפלאו לראות אילו זוויות מחשבה מעניינות וחדשות תשמעו מהמשתתפים, וכמה הם יפתיעו וירתקו אתכם.

כשהשיתוף קורה תוך כדי סיפור או שיחה מעניינת, אנחנו יכולים ללמוד המון על הרגשות והדעות של הילדים שלנו, ולשמוע דברים שהם לא תמיד חושפים בפנינו כשאנחנו מפנים אליהם שאלות ישירות. בצורה כזו נוח לילד לשתף אותנו בטבעיות ובכנות, ואנחנו רק צריכים להטות אוזן.

## שעת סיפור

אם גם אצלכם המצפון עובד שעות נוספות ומייסר אתכם על שאינכם מספרים לילדים מספיק סיפורים במהלך השבוע, שבת היא הזדמנות מצוינת להשתיק אותו. זה בדיוק הזמן להקריא לילדים סיפורים ולהרחיב את עולם הידע והדמיון שלהם. אפשר גם להעשיר אותם בסיפורי תנ"ך למכביר.

## פרשה ופשרה

לְמדו יחד עם הילדים את פרשת השבוע, ונסו למצוא נקודות מעניינות ורלוונטיות עבורכם בתוך הפרשה.

## שירה בציבור

אין כמו שירה משותפת, טבעית כזאת, ללא נגינת רקע (שאסורה בשבת) כדי ליצור אווירה משפחתית נעימה ומלכדת.

## לבחור נכון

שלפו מהארונות העליונים את משחקי הקופסא הישנים והטובים. רמי, מונופול, טאקי ומשחק זיכרון... זוכרים אותם? שבו יחד עם הילדים על הרצפה, למדו אותם את הטריקים הסודיים, נסו להוכיח את עצמכם ותופתעו לגלות שזה בכלל לא פשוט...

משחקים משותפים הם הזדמנות מעולה להקנות לילדינו מיומנויות חברתיות חשובות כמו סבלנות, התחשבות, הגינות ויכולת להפסיד בכבוד, וכמובן - אין כמוהם להעשרת המרקם המשפחתי.

## כשתגדלו תבינו

כשיש ילדים קטנים שלא בנויים לסעודה ארוכה, אפשר לקצר את החלק הראשון של הארוחה ולסיים יחסית במהירות עם הגשת המנות והשירה פטפוטים הנלווים. אחרי שהקטנים פורשים למשחק ולשינה, הגיע הזמן לפתוח שולחן עם עוגות ופיצוחים ולנהל שיחה מעניינת ומשוחררת בין בני הבית הבוגרים יותר.

## בשבת הולכים בנחת

מי שאוהב יכול לנצל את יום המנוחה גם ליציאה לגינה או לסביבה הקרובה. ערכו היכרות עם צמחים וציפורים, ושוחחו על תופעות הטבע השונות. האווירה השבתית הרגועה והמנותקת היא הרקע המושלם להעמקת החיבור שלנו לטבע ולהתמלא מהטוב שיש לו להציע לנו ולהתפעל מיצירתו המופלאה של בורא עולם.

## העצמה זוגית

האווירה המיוחדת של שבת מזמינה זוגות נשואים לבנות את הקשר האישי ביניהם ולפתח אותו בצוותא. גם כאן, הניתוק מכל הסחות הדעת ומכל הדברים הרגילים שלוכדים את תשומת הלב שלנו ומפריעים ל'ביחד' - מאפשר לנו לפתח חוויות זוגיות איכותיות.

**שבת היא הזדמנות לקירוב לבבות. בחסות הנינוחות והחגיגיות של שבת ניתן לפתח שיח בנושאים קרובים ורחוקים, וליצור דיון מכבד גם במקום של חילוקי דעות.**

## ממוקש למקפצה

דיון שנערך בצורה יזומה, באווירה נעימה ורגועה, מזמין כל אחד מבני הזוג להבין ולהכיל את תחושתו ועמדתו של השני. מחלוקות שבמהלך ימי החול נראות כמו מוקשים שעומדים להתפוצץ בכל רגע, יכולות להפוך בחסות השבת לקרש קפיצה להעצמת הקשר וליצירת הבנה עמוקה ומתחשבת בין בני הזוג. עם הזמן, בני הזוג כבר לומדים להגיד בשעת ויכוח "טוב, נפתח את זה בשבת..."

זמן ההמתנה הזה תורם את תרומתו לצינון הלהבות, ובשבת אפשר לפתח שיח נכון ויעיל בעזרת הכלים הנכונים (שתוכלו למצוא למשל בקטע הבא).

## סדנה לתקשורת זוגית

בני הזוג יכולים להחליט יחד שבתחילת השיחה תינתן לכל אחד אפשרות מסודרת להשמיע את דעתו, ולאחריה בן הזוג יחזור על דבריו בפירוט כמספר הפעמים הדרוש, ויחזור ויחדד אותם עד שהדובר יחוש שדעתו נקלטה בצורה מדויקת, על כל הניואנסים והפרטים, ושבן הזוג השמיע אותה בצורה המדויקת והטובה ביותר (וכך גם השני בתורו). בסוף השיחה תתפלאו ותתפעלו לראות שזה מספיק לגמרי... השיקוף המלא עשה את זה. אם השיח

יתנהל לפי הכללים הללו, רוב הסיכויים שבתום התהליך כל אחד יחוש שהבינו אותו, ושאין צורך ביותר מזה. בני הזוג יחושו קירוב לבבות וירכשו כלי חשוב וחיוני מאין כמוהו להעצמת הקשר ביניהם.

## הולכים בלי וויז

הולכים בנחת כשהמטרה היא לא להגיע ליעד מסוים אלא למצות את הרגעים היפים של הליכה משותפת בנינוחות ובשלווה.

## ממני באהבה

לכבוד שבת הכינו עבור בן או בת הזוג מאכל שהם אוהבים במיוחד. אם אין לכם זמן או יכולת להכין - אפשר בהחלט גם לקנות. נתינה היא מתכון עתיק ובדוק לריבוי אהבה...

## פותחים את כל הקלפים

זוגות שמחפשים חוויות זוגיות מעצימות ומעשירות מוזמנים להעזר בערכות משחק של קלפים טיפוליים. הערכות, שפותחו בידי אנשי מקצוע מתחום עולם הרגש, מאפשרות לנו להכיר את עצמנו טוב יותר לפתח נקודות לדיון, להעמיק בשיחה ולהאיר פינות חשוכות בתוכנו ובקשר שבינינו.

## דבר אלי בפרחים

לכבוד שבת כדאי לרכוש זר פרחים. אין כמו זר פרחים מזן אהוב כדי להשרות בבית אווירה פורחת, רעננה ושבתית. כשהזר הוא גם מתנה מבן הזוג - ערכו עולה פלאים.

## מלקטים מילים

במשך השבוע אפשר לכתוב פתקים קטנים עם מילים מעריכות של תודה, אהבה ופרגון. בשבת שולף כל אחד מבני הזוג את הפתקים שלו, ואולי דווקא את אלו שנכתבו עבורו... יחד מקריאים אותם וטוענים את סוללת החיים לקראת השבוע הבא.

## חברותא

לימוד משותף בנושאים מעניינים מרומם את השיח הזוגי ואת הרמה הרוחנית בבית.



# העצמה אישית

**שמירת שבת לבד היא חוויה מאתגרת מאוד, גם - ואולי במיוחד - במקרה שאתם מצויים בקרב משפחה שעדיין איננה שומרת שבת. לכן כדאי למצוא חברה או חבר ששומרים שבת גם הם. יחד תוכלו לבלות, להתרומם ולהרגיש עונג שבת אמיתי.**

## מתרווחים ומרוויחים

התכוננתם היטב לפני שבת, בניתם תפריט מגניב וקישטתם שולחן באקססוריז מרהיב, עכשיו טבעי ומתבקש שתפרגנו לעצמכם ותקדישו את כל הזמן שצריך כדי להנות ברוגע מכל הטוב הזה, בלי לשים סטופר ובלי לחץ. תנו את המקום הראוי לכל מנה, ובין לבין שירו שירים לכבוד שבת (ראו עוד בסעיף הבא).

## שיר השירים

שירו לעצמכם שירים שאתם אוהבים. שירים עדכניים שעושים לכם טוב, שירים מפעם שמחזירים אתכם לילדות, שירי שבת וזמירות. שירה מרחיבה את הדעת ופותחת הלב.

## אמפתיה היא שם המשחק

אם נתקלתם לאורך השבוע בדילמה, בעיה מעיקה או כל נושא אחר שמצריך שיתוף - אל דאגה. זכרו שבסוף כל שבוע מחכה שבת, ובה תוכלו לפרוש את תחושותיכם מול חבר או קרוב משפחה, לפרוק, להתייעץ ולהוריד כמה אבנים מהלב.

## ברומו של עולם

סועדים עם חברים? מצוין! הכינו מראש נושאים לדיון. העלו דילמות מוסריות מהחיים, שתפו בתחושות ובתובנות והצטיידו בזוג אוזניים ובלב מכיל כדי להתעשר מדעותיו ותובנותיו של בן השיח.

## נתינה שהיא קבלה

חשבו על מישהו שיכול להיתרם מהזמן הפנוי שלכם: קשיש, ילד חריג, אדם במצוקה כלשהי, סבא וסבתא. טיול משותף או ביקור אצל מישהו שזקוק לכם הוא חסד - נתינה נפלאה שתעמוד לכם לזכות ותעניק לכם תחושת סיפוק. הדקות הללו ישארו איתכם לנצח גם לאחר שיחלפו.

תוכלו להגיע אל האנשים הזקוקים לכם באמצעות עמותות העוסקות בתחום או מתוך יוזמה פרטית שלכם.

## לא משחק ילדים

אם חשבתם שמשחקי קופסא מיועדים לילדים בלבד, טעות בידכם, ותגלו את זה מהר מאוד... יש המון משחקי מאתגרים, מעניינים וסוחפים שלא כוללים מסכים ופיקסלים. שחמט, שש-בש, קלפים, בול-פגיעה ומשחקי זיכרון הם רק טיפה מתוך ים של משחקים המתאימים לשבת ומצוינים להערת תאי מוח מנומנמים מתוך הנאה וצחוק.

## עשו זאת בעצמכם

צאו לשאוף אוויר צח, להנות מאור השמש או הירח, לנשום עמוק ללא הפרעות ובלי שום הסחות דעת. אפשרו לעצמכם ליהנות מהעולם שסביבכם ולהתרפות קצת.

## סימן קריאה

אם לאורך השבוע נתקלתם בספר או בחומר קריאה אחר מעניין - שמרו אותו לשבת. אל תתפתו "רק להתחיל" או "להציץ שניה לסוף"... שמרו את העונג בשלמותו לשבת המלכה. ואם לא מצאתם? - חפשו, בררו, שאלו ובקשו המלצות בספריה. מי שטרח בערב שבת - יהיה לו מה לקרוא בשבת!

## מטפחים קשרים

שווה ללכת לבקר מכרים שומרי שבת, אפילו אם הם גרים קצת רחוק. אתם תרוויחו טיול וביקור נחמד והם ירוויחו אורחים לשבת.



## עולים כיתה

**כאן תוכלו למצוא כמה רעיונות עבור אלו שכבר נמצאים עמוק בעניין ויודעים להתענג על ממתקים רוחניים משובחים:**

### 1

צאו לשיעור תורה מעניין: פרשת שבוע, פרקי אבות, מוסר או עניינים כלליים ביהדות. גם ביום רגיל זה נהדר, ובשבת זה נפלא ממש, בתוך האווירה החגיגית שכולה רוחניות והתרוממות הנפש. אין אטמוספרה מתאימה מזאת לעיון בעניינים תורניים-יהודיים. מי שמכיר לא צריך הסברים, ומי שיטעם - יבין.

אין לכם שיעור כזה באזור? זה בדיוק המקום להיות יוזמתיים, להגדיל ראש ולארגן אחד. הביאו מרצה טוב, דאגו לכיבוד קליל ומכבד וצרפו חברים לתענוג.

### 2

הכינו קצת שיעורי בית לפני שבת וחפשו חומר על פרשת השבוע. ישנם אתרים רבים שמציעים תוכן נפלא, מרתק ומגוון, כך שתוכלו בנקל למצוא את הסגנון שמדבר אליכם במיוחד. הדפיסו אותו במהלך השבוע ובשבת תוכלו להעמיק בתוכן מתאים ולהתפעם מהאינסופיות של התורה ומהרלוונטיות הנצחית שלה.

### 3

ארגנו אמירת תהילים בקבוצה. בדיוק כמו בשיעור התורה - גם אמירת תהלים מקבלת ערך מוסף כשהיא נעשית בשבת. בנוסף, כשמתארגנים בקבוצה אפשר לחלק את פרקי התהילים בין כולם ולסיים ספר שלם בזמן לא ארוך.

### 4

וכמובן - הצטרפו לתפילות בבית כנסת קרוב. תפילות שבת הן מזון לנשמה, חוויה ממכרת של חיבור והתקרבות לבורא.

**בלי קשר**
**למצב המשפחתי**
**או לכל דבר אחר -**
**השבת קשורה ושייכת**
**לכל יהודי באשר הוא,**
**בכל מקום,**
**בכל מצב**
**ובכל זמן,**
**מאז נהיינו לעם ולנצח -**
**עד עולם.**