

13 способов сделать Шабат интересным для детей

Есть одна известная субботняя песня на иврите, в припеве которой звучат слова: «Кто любит Шабат? Мама и папа! Кто любит Шабат? Бабушка и дедушка! Кто любит Шабат? Я и ты, почти весь мир! Так почему же тогда Шабат не каждый день?!»

Это именно то чувство, которое мы мечтаем привить нашим детям – чтобы они с нетерпением ожидали Шабата в течение недели.

Как же нам это сделать? Как мы можем приучить детей ценить этот святой день, не вызывая у них переживания, что приходится отказываться от некоторых занятий, к которым они привыкли?

Ответ таков: спланируйте этот день по-настоящему интересным и особенным для детей, сделайте его максимально на них ориентированным. И, если уж честно, нет у нас такого дня, когда можно было бы повеселиться больше, чем Шабат.

Я хочу поделиться с вами 13 надежными способами сделать Шабат всеми любимым днем недели.

1. Приготовьте особенные угощения

Традиционные субботние блюда сами по себе восхитительны, но в этот день следует и детей угощать их любимыми лакомствами. Занимаясь покупками к Шабату, не забудьте о том, что особенно любят ваши домашние и чего больше всего ждут.

Если вы считаете нецелесообразным каждую пятницу готовить, ориентируясь исключительно на вкусы детей, или если у каждого из них свои предпочтения и учесть их все слишком сложно, то помогите им составить график, следуя которому каждый ребенок сможет в отведенную ему неделю отвечать за планирование меню на одну из трапез – в крайнем случае, пусть хотя бы выберет любимый десерт.

В качестве альтернативы можно в начале каждого Шабата выдавать детям по пакетику с кошерными вкусностями, чтобы те могли наслаждаться ими в течение дня, или накройте отдельный стол со сладкими, солеными и хрустящими угощениями для позднего субботнего полдника.





2. Займите делом даже самых младших

Не забывайте делегировать полномочия! Придумайте для детей особые задания, выполняя которые они могли бы подготовиться к встрече с царицей субботой.

И пусть на первый взгляд это может показаться нелогичным, но

при грамотной подаче темы дети начнут гордиться своей работой и несомненно получают удовольствие от игры. Помните, что дети во многом берут с нас пример и, кроме прочего, в том, что касается труда. Если мы сами демонстрируем им, что с радостью готовимся к Шабату, делая уборку, они тоже с удовольствием подключатся к делу

Позвольте каждому ребенку выбрать то, что ему больше всего нравится – будь то накрывание праздничного стола, приготовление салата или полировка подсвечников. Пусть ваши дети продемонстрируют свои таланты, а уж вы обязательно оцените их работу.

3. Подберите особую одежду

Даже взрослые люди чувствуют себя как-то по-особенному, когда облачаются в одежду, предназначенную для праздника, а уж про детей и говорить не стоит. Одеться на Шабат в свой праздничный наряд – одно из несомненных преимуществ соблюдения еженедельного праздника.

Девочкам особенно нравится использовать красивые аксессуары для волос и украшения, а мальчики предпочитают серьезные костюмы, особенно, если им предстоит отправиться с папой на молитву в синагогу, где многие взрослые мужчины будут одеты таким образом.

4. Зажигайте свечи вместе с дочками

Считается, что следует приучать девочек зажигать субботние свечи с трехлетнего возраста. Даже будучи такими маленькими, они с радостью воспримут эту идею и с энтузиазмом начнут (сначала с помощью мамы) зажигать свечи, таким образом привыкая делать это всю жизнь.

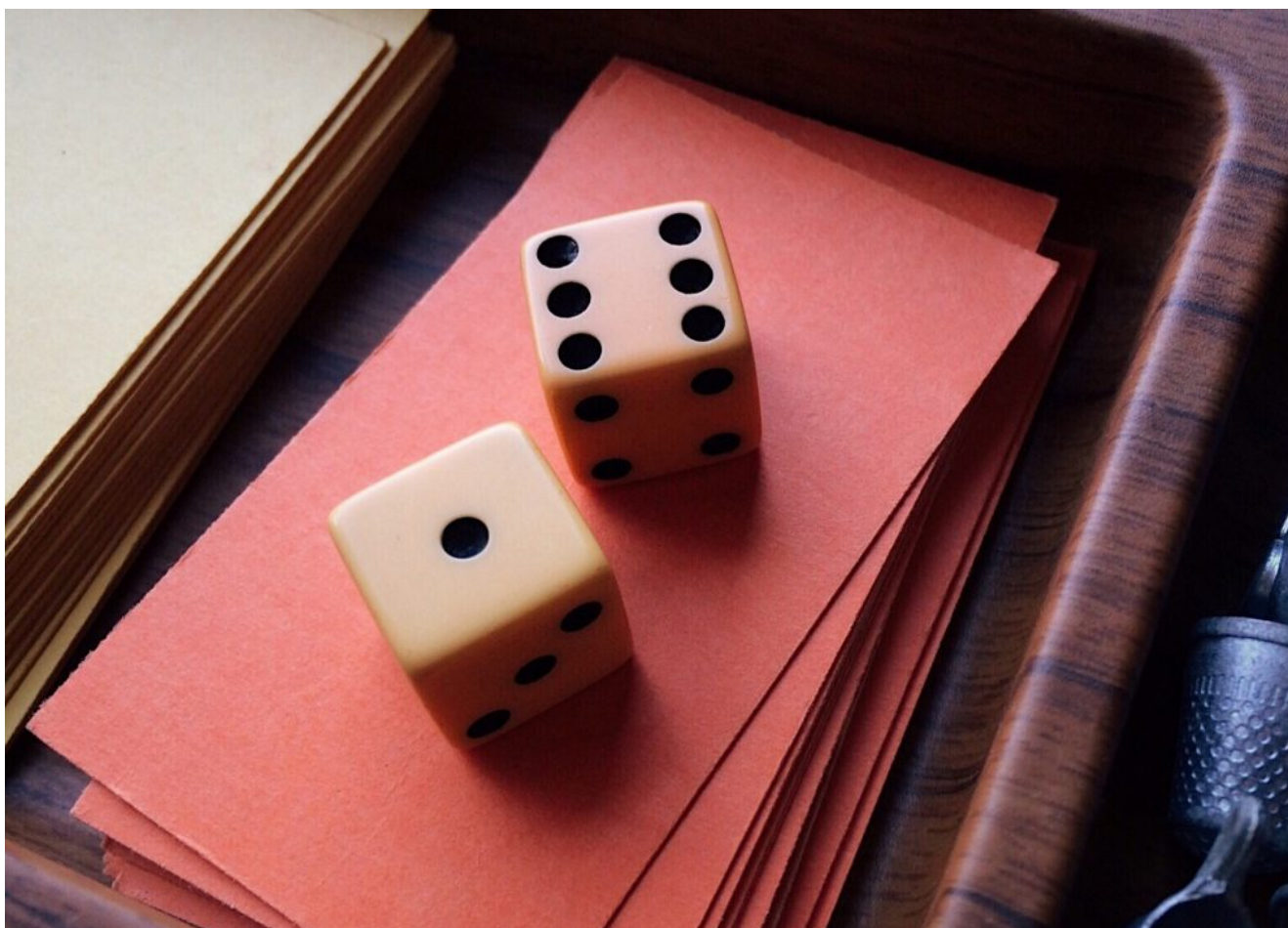
Подумайте о том, чтобы купить своим дочкам их собственные красивые блестящие подсвечники, которые сделают эту заповедь

для малышей еще более желанной. Так Шабат станет для всей женской половины вашей семьи чем-то еще более особенным и уникальным.

5. Фокусируйтесь на детях

За субботним столом принято рассказывать об актуальной недельной главе Торы и петь особые песни, специфические для каждой трапезы. Сделайте так, чтоб ваши дети почувствовали себя полноправными участниками этого процесса. Пусть они делятся тем, что выучили о недельной главе в детском саду\школе, пусть наравне со взрослыми выбирают, какие песни обязательно нужно спеть вместе.

И главное – слушайте больше, чем говорите. Сфокусируйтесь на детях. Каждому ребенку должно быть выделено свое время, чтобы проявить себя так, как ему хотелось бы.



6. Приготовьте игру

Подготовьте игру или викторину, основанную на знаниях по недельной главе, и пусть дети имеют возможность выиграть небольшие призы (при желании можно воспользоваться уже готовыми играми, которые вы сможете скачать из интернета).

Постарайтесь сделать так, чтобы каждый ребенок мог себя проявить и не остался недооцененным.

7. Ведите дневник высказываний

Прислушивайтесь к тому, что в течение недели говорят ваши дети, и записывайте их особенно добрые или забавные высказывания в специальный дневник. Зачитывайте их вслух, например, за шабатным столом, заранее удостоверившись, что в этих теплых воспоминаниях будет упомянут каждый ребенок.

Кроме того, вашим детям может понравиться идея вести свои собственные дневники в течение недели, где они могли бы писать о добрых делах друг друга (или о своих собственных!).

8. Меньше правил

Шабат и так отличается от других дней недели большим количеством правил, поэтому старайтесь не добавлять к ним что-то еще. В конце концов, Шабат – это день покоя и отдыха.

Если это возможно, даже было бы неплохо ослабить правила будней, касающиеся, например, времени сна и употребления пищи. Пусть дети действительно расслабятся и почувствуют наслаждение днем отдыха не только от привычных занятий, но и от слишком большого количества родительских ограничений.

9. Найдите синагогу, где детям

будет, чем заняться

Существуют синагоги, где к детям проявляют особенное отношение: юным прихожанам предоставляется возможность не просто участвовать в молитве, но и чувствовать себя полноправными членами общины.

В некоторых синагогах во время богослужений даже проводятся специальные программы для детей, прививающие интерес не только к Шабату, но и к еврейской жизни в целом.



10. Уделите детям максимум внимания

Больше всего на свете дети нуждаются в любви и внимании со стороны своих родителей. В Шабат мы выдыхаем после бесконечной беготни будней и стараемся отдохнуть от ставшего привычным суетливого темпа. В этот день – особенно, если в течение недели вам не удавалось уделить детям достаточно времени и внимания – удостоверьтесь, что вы проводите определенное время

один на один с каждым ребенком, чтобы все они чувствовали себя особенными и любимыми, и не важно, что вы при этом делаете: читаете, учитесь, гуляете, играете или общаетесь.

Помните, что отношения ребенка с родителями отражаются в его отношениях с Богом. Если дети чувствуют себя в безопасности, ощущая несомненную любовь своих родителей, они будут чувствовать себя в безопасности и в любви Всевышнего.

11. Приглашайте гостей

Всем известно, как важна заповедь гостеприимства. Да и разве можно представить классический еврейский дом в Шабат без гостей? Но обязательно обращайтесь внимание на то, чтобы приглашать тех людей, которые нравятся вашим детям (и они не станут ревновать вас к гостям) и которые не перетянут на себя все ваше внимание.

Кроме того, позвольте детям приглашать своих собственных гостей – друзей из школы или летнего лагеря. Если те живут неподалеку и смогут прийти, дети будут счастливы провести вместе время не только в будни, но и за шабатней трапезой или играя после нее в любимые игры.

12. Не спешите прощаться с Шабатом

Не торопитесь скорее прощаться с царицей субботой. После авдалы постарайтесь выкроить несколько минут, чтобы попеть; возьмите любые инструменты, на которых могут играть члены вашей семьи, и попросите всех проводить Шабат песней.

Так же было бы хорошей идеей угостить домашних чем-нибудь сладким, чтобы оставить у них приятное послевкусие, заряжающее теплыми эмоциями на всю предстоящую неделю.

13. Рассказывайте о Шабате в ПОЗИТИВНЫХ ТОНАХ

Каждый раз, когда в будни заходит речь о Шабате (и уж, конечно, в течение него самого), постарайтесь улыбнуться и сказать своим детям, как вам нравится проводить с ними время в этот святой день... и как вы всем сердцем ждете наступления следующей пятницы, чтобы повторить эту замечательную атмосферу!