

אהת שאלתי

למדתי נענית ונהנית

התנהלות שולחן שבת, בעת המלחמה – מוצא"ש נח תשפ"ד

שבוע טוב

מקווה ששלומכם בטוב. שולחן חיזוק למשפחות הנופלים והנעדרים. מבקש לחזק את ידי הלוחמים, שיצליחו בע"ה במשימותיהם וישובו בשלום לבני משפחותיהם.

המלחמה מזמנת לנו אתגרים רבים עימם אנו מתמודדים. לרגל המצב, נקדיש את המאמר **להתנהלות שולחן שבת, בעת המלחמה.**

ימים לא קלים ולא פשוטים עוברים על כולנו, וילדינו ערים למצב רוחנו וקולטים את המסרים שאנו מעבירים להם הן בשיח ישיר, והן בהבנת תחושותינו וקריאת שפת גופנו.

שולחן שבת הינה נקודת החיבור המשפחתית המשמעותית ביותר. ייחודה בהעדר מפריעי תקשורת חיצוניים, כדוגמת הטלפון, מיילים, הרשתות ועוד). במשפחות רבות זה המפגש השבועי היחיד. ועל כן נצל אותו לחיזוק ושימור הקשר עם הילדים. בסעודות שבת ניתן וחשוב להעביר מסרים חיוביים ובונים.

במהלך השבוע זורמים אלינו דיווחים רבים בדרכים רבות, שונות ומגוונות. לחלקן אנו נחשפים אף בעל כורחנו. אנו קולטים את המידע, המייצר בראשנו מחשבות שליליות.

ממליץ, למעט בשיח בנושאי המלחמה סביב שולחן שבת, עד כמה שניתן. במקביל לעסוק בעניינים שמחזקים את רוחם של הילדים. אי התעסקות בענייני המלחמה בשולחן שבת, אין פירושו התעלמות מהמצב או הדחקת המציאות. משמעותו, שאנו מנצלים את המפגש הייחודי השבועי לטעת בקרב ילדינו רק אנרגיות חיוביות, ומונעים מהם להפנים רגשות שליליים העלולים לגרום לדכאון ומצב רוח שלילי.

עלינו לטעת בילדים חוסן נפשי, להדגיש שהם יכולים ומסוגלים להתמודד עם האתגרים והמציאות המורכבת. הבעת אמון זו יוצרת אצלם חיזוק משמעותי.

בתפילה לשובם של כל החטופים בריאים בגופם ובנפשם.

שנתבשר בע"ה בבשורות טובות, שבוע טוב, רגוע ושקט

הרב חגי ולוסקי

נ.ב.

מוזמנים לשלוח שאלות בוואטסאפ 052-9453811, או במייל office@shaalti.co.il