

# Celebrowanie rodzinnych posiłków



**Posiłki w rodzinie wyglądają różnie. W niektórych domach jada się razem przynajmniej raz dziennie, w innych – tylko w niedzielę. Czasem krewni siadają przy wspólnym stole wyłącznie okazjonalnie, w restauracjach. Są też rodziny, w których brakuje okazji do wspólnych posiłków, ponieważ rodzice jedzą obiad w pracy, dzieci w szkole, a kolację każdy przygotowuje sobie samemu. Śniadania, obiady czy kolacje w gronie bliskich mogą stać się częścią rodzinnego rytuału, który wzmacnia więzi, poprawia relacje i podnosi poczucie bezpieczeństwa.**

## Rodzinne przygotowanie posiłków

To nie tylko te czynności, które wykonać należy bezpośrednio przed samym podaniem potrawy na stół. To także podjęcie decyzji o tym, co i kiedy będzie przygotowywane. Z tym łączy się zakupy odpowiednich składników.

Planowanie posiłków, np. na cały tydzień, może być okazją nie tylko do rozmów o rodzinnym budżecie, planowaniu wydatków i gospodarowaniu pieniędzmi, ale także o gustach i upodobaniach kulinarnych członków rodziny. Warto wprowadzić przy okazji temat potraw innych niż te stale obecne w naszym menu. Nie trzeba być mistrzem kuchni, aby zaciekać dzieci i otwierać je na to, co nowe. Dostęp do informacji o tym, jak przygotować potrawy krok po kroku i jakie składniki są do tego potrzebne, jest dziś bardzo łatwy.

Od czego zacząć? Wcale nie chodzi o to, aby regularnie raz w tygodniu, w stałych godzinach uzgadniać tygodniowe menu. Może to być pytanie rzucone przy kolacji w niedzielę: „A co gotujemy w przyszłym tygodniu?”, „Jak tam nasze zapasy ulubionych produktów na śniadania i kolacje?” – i już możemy rozmawiać o tym, kto, co i jak przygotuje w najbliższych dniach.

Nie bój się włączać dziecka w te zadania – to wzmacnia jego poczucie odpowiedzialności. Stopniowo rozszerzaj zakres i stopień trudności obowiązków. Dzięki temu dziecko ćwiczy wiele ważnych kompetencji osobistych, które przydadzą się, gdy przyjdzie czas na

samodzielność. Dobrze także pamiętać o docenianiu wysiłków osób, które angażują się w przygotowywanie posiłków na różnym etapie: „Dziękuję! To było bardzo smaczne.”, „O, musiałś poświęcić dużo czasu na przygotowanie tej sałatki, dziękuję!”, „Doceniam Twoje zaangażowanie w zakupy.”, „Pięknie przygotowany stół!”.

Wspólna praca w kuchni jest także okazją do rozmów i wymiany informacji o tym, co się ostatnio wydarzyło. W miłej atmosferze łatwiej nam dowiedzieć się czegoś więcej o przeżyciach naszego dziecka. Dla młodszych dzieci jest to pretekst do nieustającego ćwiczenia umiejętności, które są dość trudne: posługiwanie się nożem, korzystanie z różnych sprzętów AGD, zrozumienie zasad bezpieczeństwa, których należy przestrzegać, gdy gotujemy lub smażymy. Nie wystarczy, że dziecko obserwuje nas podczas przygotowywania posiłków. Samo musi podejmować próby, a my – zapewniając bezpieczeństwo – kontrolujemy je, aby proces rozwijania tych umiejętności był dla dziecka komfortowy.

## Celebrowanie rodzinnych posiłków

Każda społeczność ma swoje rytuały, symbolikę, tradycje. Dotyczą one także przygotowania i spożywania posiłków. To piękne, bo emocje, które nam wówczas towarzyszą, pozwalają na wzmacnianie więzi i poczucia oparcia w innych ludziach. Każdy człowiek potrzebuje korzeni i przynależności. Celebrowanie przygotowanych wspólnie posiłków pomaga budować w dziecku to poczucie zakorzenienia.

Pamiętajmy, by w czasie rodzinnych śniadań, obiadów czy kolacji nie poruszać trudnych tematów, takich jak: problemy szkolne dzieci, kłopoty finansowe czy zawodowe rodziców. To czas bycia razem, który powinien upływać w radosnej atmosferze.

Jak wspierać celebrowanie wspólnych posiłków? Zadbajmy o szczegóły: jądanie przy stole (a nie ławie czy przy blacie w kuchni), czysty obrus, serwetki, może wazonik z kwiatkiem.

Te drobne elementy mają wpływ na klimat posiłku, wzmacniają poczucie, że dzieje się coś pięknego, ważnego i przyjemnego. Sprzyja temu także wyłączenie wszelkich „przeszkadzaczy”: telewizora, komputera czy telefonu. Zwracanie uwagi na zasady obowiązujące przy stole pomoże także dzieciom ćwiczyć umiejętność zachowania się w sytuacjach, gdy jemy poza domem – w czasie obiadu w miejscu publicznym lub w towarzystwie osób spoza bliskiej rodziny.

## Sprzątanie po rodzinnych posiłkach

Po jedzeniu podziękowanie sobie nawzajem za towarzystwo i za przygotowanie posiłku nie wystarczy. Teraz czas na sprzątnięcie. Wstawienie naczyń do zmywarki czy umycie ich w zlewie w kuchni nie jest trudnym zadaniem. Już kilkulatki mogą sobie z tymi czynnościami dobrze radzić. **We wspólnym sprzątaniu nie jest najważniejsze to, co kto robi, ale że robimy to razem.** Każdy powinien brać udział w działaniach rodziny. Pisałam już, że błędem jest myślenie o naszych dzieciach, jako o tych, które „przygotowują się” do życia. Robią to już tu i teraz na miarę swoich doświadczeń i umiejętności. Izolując je od różnych czynności: „**Ja to zrobię, bo się skaleczysz**”, „**To za trudne dla Ciebie**”, odbiera się dzieciom nie tylko możliwości nauczenia się wielu umiejętności przydatnych w dorosłości, ale też osłabia ich

samoocenę, poczucie sprawczości i wiarę we własne siły. Może to być także przyczynkiem do budowania fałszywych sądów o świecie: „**Mogę brudzić, bo ktoś posprząta**”, „**Chcę jeść i ktoś zawsze mi poda to, co chcę**”, „**Inni są od przygotowania i sprzątania, a ja tylko korzystam i tak będzie zawsze**”.

## **I jeszcze refleksja na koniec**

Pełny udział w życiu rodziny to zaangażowanie we wszystkie aspekty. Wspólne posiłki od przygotowania po sprzątanie, to okazja do stałego trenowania umiejętności, ale także do pracy nad poczuciem wartości naszych dzieci i ich dobrą samooceną, a także wzmocnieniem poczucia bezpieczeństwa, a to skutkuje wzmocnioną odpornością psychiczną. Da także naszym dzieciom sporą dawkę samodzielności i zdrowego postrzegania świata, szczególnie w zakresie ról społecznych.