

# طرق لجعل وقت العشاء العائلي ناجحاً

**التبسيط:** سريعة وسهلة ، وصحية هي الأشياء التي غالباً ما تهدف في صنع وجبة. في بعض الأيام أقوم بالفعل بجعل مطعم الطبق جديراً ، لكن معظم الأيام لا أملك الوقت. هناك طرق لإعداد الوجبات مسبقاً وتجميدها أيضاً .

**لا للتكنولوجيا:** لديّ قاعدة في منزلنا وهي: لا يُسمح باستخدام الهواتف المحمولة أو التلفزيون أثناء وقت العشاء. هذا قد عززنا حقاً. بدلاً من إرسال الرسائل النصية أو التمرير عبر Facebook أو موجز بحث google ، تنظر إلى بعضها البعض وتتواصل بشكل أفضل وتستمع بوجباتنا أكثر.

**لا تشدد على التنظيف:** إذا كان الأطفال كباراً بما يكفي ، فاجعلهم ينظفون. نشأت لدينا عادة عشاء عائلي بصراحة فقط كل ليلة واحدة . عرفت أمي أنها تحتاج إلى أن تعلمنا كيف نعمل ونساهم في صنع الوجبات (من الاثنين إلى الجمعة) ولديها قاعدة أن الأطفال يقومون بالتنظيف بعد الأكل. علمتنا في أقرب وقت ممكن كيفية مسح الطاولة وغسل وشطف الأطباق ، وتحميل غسالة الصحون وبدء تشغيلها .

إذا لم يكن أطفالك كباراً بما فيه الكفاية ، فابحثوا عن نظام يناسبك. في بعض الأحيان ، أقوم بتفريغ غسالة الصحون قبل الوجبة ، وأضع الأطباق مباشرة بعدها. ليالٍ أخرى أترك غير قابلة للتلّف والأطباق للصباح والتمتع ببقية الليل مع عائلتي. إن عدم التشديد على التطهير هو المفتاح (على الأقل بالنسبة لي) إلى الرغبة في الاستمرار في تناول عشاء عائلي.



**احصل على مساعدة:** نشأت كل يوم أحد كنا نتوقع المساعدة في الوجبة. كان كل واحد منا مسؤولاً عن شيء واحد. غسل وتغليف البطاطا ، والحصول على القوائم في المقلاة وعلى الفرن لترتفع ، تقشير وتقطيع الجزر ، التفاف القرع ، الخ ... ، في حين أن الأم تشوي. ربما جردنا أقدامنا ولكن كنا جميعاً سعداء لتناول وجبة ساخنة .

لا تسمح لـ "الانشغال" بعرقلتك: في أسرنا ، معظم الوقت كان

محموم. كان الجميع يسير في جميع الاتجاهات المختلفة. لقد انخرطنا جميعًا في الرياضة ، وبعضنا في الحكومة الطلابية ، والأنشطة التطوعية ، إلخ. كان والداي أكثر مرونة مع جداولنا ، لكنهم حاولوا التأكد من أنه بإمكاننا جميعًا حضور 4 حفلات أو أكثر من عشاء العائلة على الأقل. كل اسبوع. واستنادا إلى البيانات التي تم تصحيحها لتحديد أولويات عشاء الأسرة لدينا في معظم الأحيان على الأنشطة الأخرى. العشاء العائلي له تأثير إيجابي أكبر على الأطفال والمراهقين أكثر من الأنشطة اللامنهجية.

**العمل على انجازه:** إذا كان أحد الوالدين يعمل في النوبة الليلية ، يمكنك الحصول على وجبة إفطار عائلية كل يوم. أو يمكنك أن تفعل ما تعرفه العائلة التي أعرفها. يعمل الوالدان على جداول متقابلة ، وذلك بعد أن يأكل الجميع في المنزل مع الأم ، حيث يصنعون طبقًا للأب ويقودونه إلى عمله. يأخذ استراحة العشاء ويأكل مع العائلة جميعًا في السيارة. كنت هناك مرة واحدة للمشاركة في حملة-في- الأسرة-عشاء وأعجب تفانيهم. بدا وكأنه تم بذل الكثير من الجهد في تناول العشاء معا ولكنهم قالوا لي (حتى المراهقين) أنه أفضل جزء من يومهم.

**لا تستسلم:** في بعض الأحيان قد تتساءل عما إذا كان العشاء يفعل أي شيء جيد. فقط استمر في الانسحاب عد كل عشاء كنصر في حياتك العائلية. إذا فاتتك وجبة عشاء ، فقم بتقديم خدمة لنفسك ولا تشعر بالذنب. عزم على تناول العشاء في اليوم التالي والحفاظ على الانسداد.

**إنشاء محادثة:** إذا كانت عائلتك لا تتحدث بسهولة ، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت ، لكن المحادثة ستبدأ بالتدفق بسرعة بمجرد أن تكون الوجبات العائلية ثابتة لبعض الوقت. حتى ذلك الحين ، قد يكون لديك أسئلة أو موضوعات أو طرح أسئلة متكررة على أطفالك كل ليلة. في كل مساء جلسنا لتناول الطعام: باركنا الطعام ، وتناولنا ، وتجاذب أطراف الحديث ، ثم كان والدي يسألنا ما تعلمناه في ذلك اليوم في المدرسة. سوف نأخذ كل شيء نقول ما تعلمناه.