5 طرق لجعل وقت العشاء ثميناً للأسرة

في العديد من المنازل ، يكون العشاء هو الوقت الوحيد خلال الأسبوع الذي يكون فيه أفراد العائلة في نفس المكان في نفس الوقت ولا يستعدون بشكل محموم للذهاب الى مكان ما. وهذا يعني ان طريقة العائلات لقضاء هذا الوقت معا يمكن أن تكون مهمة للغاية.

كانت هناك أبحاث غزيرة تظهر أن الوجبات العائلية المنتظمة يمكن أن تؤدي إلى عادات غذائية صحية ، ومعدلات أقل للاكتئاب والقلق ، وارتفاع تقدير الذات ، ومفردات ودروس أفضل في المدرسة.

فكيف يمكن للعائلات الحصول على أفضل قيمة من هذا الوقت معا؟ لقد سألنا الخبراء عن نصائحهم.

1. **تعلم كيف تجعل افراد العائلة يتحدثون بالفعل**

بعد يوم طويل ، قد لا يكون بعض أفراد العائلة سواء كانوا أطفال أو مقدمي الرعاية – متحمسين للدردشة حول ما حدث في المدرسة أو العمل أو في أي مكان آخر أمضوا فيه يومهم.

لتدفق المحادثة ، من الأفضل ترك المحادثات التي قد تثير الصراع (مثل كيف تكون إحدى غرف الأطفال الفوضوية ، على سبيل المثال) لفترة أخرى. بدلاً من ذلك إطرح أسئلة محددة حول حياة الأطفال.

2. **انتبه للتفاصيل**

في حين أن التحدث بصوت عال يمكن أن يكون ممتعًا ومفيدًا للعائلات ، الاّ أنه ينبغي على الآباء التقاط إشارات غير لفظية في مائدة العشاء أيضا. هذا الوقت الثابت هو الوقت الذي تقرأ فيه الكلام الذي لا يحكيه الفم ، فأنت تجري محادثات. قد تكون قادرًا على متابعة التغييرات العاطفية أو شيء مختلف.

التفاصيل البسيطة مثل جعل الأطفال يختارون الموسيقى كطهي عائلي أو التنظيف يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي. أيضا ، النظر في وجود مواضيع لتناول العشاء للمطبخ أو رمي الأفكار مثل تناول وجبة الإفطار لتناول العشاء.

3. **خذ بعض الوقت لمعرفة كيف تتناسب التقنية مع وقت العشاء الخاص بأسرتك**

أن الهواتف الجوالة بالنسبة إلى العديد من الناس هي مجرد امتداد طبيعي لأياديهم الآن. وببساطة عن طريق وضع الهاتف أو حتى وضعه بعيدًا عن مكان تناول العشاء ، فأنت ترسل رسالة واضحة جدًا. يمكنك وضع هاتفك الى الأسفل وذلك يمكن ان يبرر بتعبير "هذا مهم بالنسبة لي ، فأنت مهم بالنسبة لي ، ما تود مشاركته معي مهم". على العديد من المستويات التي ترفع من قيمة الأطفال الذاتية واحترام الذات.

4. **كن على علم كيف تتحدث عن الطعام على الطاولة**

أنه من المهم للآباء ألا ينتقدوا أجسادهم أمام أطفالهم ، وهو موضوع يتم طرحه عادة بطرق خفية أثناء تناول وجبة طعام. إذا كان أحد الوالدين ينتقد جسمه ، سيبدأ أطفالهم بالتفكير انه سينتهي بهم المطاف مع جسم مماثل لن يحبونه. أو إذا كانوا يشبهون بالفعل آباءهم في أجسادهم ، فإنهم سيعتقدون ان أجسامهم خاطئة ويجب أن يصلحونها ويصلحون أنفسهم. يجب على الآباء تغيير مفرداتهم من تصنيف الأطعمة على أنها "جيدة" و "سيئة" لوصفها بأنها "مغذية" و "ترفيهية" وتعزيز التوازن في عادات تناول الطعام.

5. **ابدأ صغيرًا ولا تكن شديدًا على نفسك**

على الآباء أن يتذكروا أن ما يعمل حول مائدة العشاء لأسرة واحدة قد لا يعمل من أجل أخرى. تأتي العائلات بأشكال وأحجام وأشكال عديدة ، فلماذا تكون هناك استراتيجية واحدة في نهاية المطاف لتحقيق أقصى استفادة من العشاء العائلي؟

من المهم أيضًا ملاحظة أنه ليس كل عائلة في وضع يمكنها الحصول على وقت عائلي يومي معًا. في هذه الحالة ، اجعل وقت عائلتك هو الوقت المناسب لك ، سواء كان ذلك في وجبة الإفطار أو في عطلة نهاية الأسبوع أو في أي وقت آخر.