

Anna Murawska

Rodzina przy stole



Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej 

Wstęp	
.....	3
 Rozdział 1	
Wykorzystać potęgę stołu	
.....	4
 Rozdział 2	
Jak sprawić by było miło?	
.....	9
 Rozdział 3	
Szkoła cnót	
.....	15
 Rozdział 4	
Najczęstsze błędy	
.....	19
 Rozdział 5	
Dziadkowie	
.....	24
 Rozdział 6	
Goście	
.....	28
 Rozdział 7	
Stół świąteczny	
.....	32



Stół w rodzinie jest czymś więcej niż zwykłym meblem i warto jego obecność potraktować poważnie. Przy stole gromadzi się rodzina, aby zjeść posiłek i spędzić ze sobą czas. Codzienne wspólne spotkania budują relacje, zacieśniają więzi, pozwalają na wzajemne poznanie i przebywanie, są ofiarowaniem czasu i zainteresowania drugiej osobie, uczą rozmowy, kultury i cierpliwości, wyciszają emocje i kształtują opinię i poglądy. Nie ma lepszego niż stół miejsca, aby przygotować dzieci do dorosłego życia w społeczeństwie, aby wspierać ich rozwój i przekazywać im najważniejszą z wieści, że są kochane i żyją po to, aby kochać.

Każda rodzina, niezależnie od stażu małżeńskiego rodziców, niezależnie od liczby dzieci, miejsca zamieszkania czy statusu społecznego, która odkryje wartość pielęgnowania rodzinnych spotkań przy stole, będzie się cieszyć tymi spotkaniami i podczas nich wzbogacać i nabierać duchowych sił.

Wykorzystać potęgę stołu

Czas spędzony podczas wspólnych posiłków daje każdemu z członków rodziny, a szczególnie naszym dzieciom nieprzebrane bogactwa w najróżniejszej postaci. Od nas zależy czy skorzystamy z tego czasu rozpoznając potęgę rodzinnego stołu.

Siły nie tylko witalne

Na pierwszy rzut oka stół kojarzy nam się właśnie z posiłkami, gdyż one są głównym powodem zasiadania do stołu. Każdy człowiek potrzebuje w ciągu dnia dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości jedzenia i choć teoretycznie może to odbywać się gdziekolwiek, to jednak tradycyjnie stół jest uważany za najlepsze miejsce do spożywania. Natomiast spożywanie w gronie rodziny posiłków świeżo przygotowanych wpływa na



zdrowie jej członków, a kapryśne dzieci motywuje do jedzenia podążając za przykładem pozostałych członków rodziny. Fakt, że jemy przy stole odróżnia nas od zwierząt i przypomina nam, że czynność ta wykonywana przez człowieka ma znaczenie głębsze niż tylko utrzymanie się przy życiu. Nabieranie sił witalnych podczas dostarczania pokarmu naszemu organizmowi jest więc tylko niewielką częścią tego, co otrzymujemy zasiadając z rodziną do stołu. I właśnie na te aspekty wykraczające poza fizjologię warto szczególnie zwrócić uwagę.

Sztab dowodzenia

Jednym z najważniejszych elementów stołu jest fakt, że jest on centrum życia rodzinnego, szczególnie ze względu na to, że jest to miejsce spotkania najbliższych sobie osób, członków rodziny, rodziców, dzieci, a czasami dziadków.

Posiłki są takimi momentami, gdy w miarę możliwości cała rodzina spotyka się o jednej porze i dzięki temu, że spożywanie wymaga określonego czasu, rodzina ten czas spędza ze sobą.

Fakt, że jest to centrum życia rodzinnego sprawia, że właśnie przy rodzinnym stole, jak przy stole dowodzenia, odbywają się narady, zapadają decyzje, podejmowane są zobowiązania czy ustalone plany. I choć brzmi to może nieco po wojskowemu, to jednak ten rodzinny sztab dowodzenia ma szczególny charakter akceptowany przez wszystkich członków. Jest tak dlatego, że zanim podjęte zostaną decyzje – jest wspólne przebywanie.

Czas dany

W centrum życia rodzinnego każdy ofiarowuje swój czas drugiemu.

Prawdopodobnie gdyby każdy z członków rodziny miał decydować, o której chciałby jeść obiad czy kolację, byłyby to różne godziny.

Tymczasem przyzwyczajenie do wspólnych posiłków sprawia, że zmieniamy swoje plany, aby dostosować się do ustalonego terminu spotkania. Już sam fakt dostosowania się pokazuje naszą miłość do pozostałych członków rodziny.

Nawet milczące zbliżanie się każdego do stołu wyraża: „jestem, jesteście dla mnie ważni, więc ten czas spędzę z wami”. Oczywiście aby tak było, potrzebna jest praca nad najmłodszymi oraz wysiłek i samodyscyplina rodziców. Jeśli jedliśmy posiłki razem z maluchami, również i nastolatki będą nam towarzyszyć mimo swoich trudnych okresów. Nie jest łatwo zarządzić wspólny posiłek każdego dnia w rodzinie, która jeszcze tego regularnie nie praktykowała. Nigdy jednak nie jest za późno by nadrobić zaległości.



Lekcja przyjmowania sukcesów i porażek

To właśnie rozmowa jest najważniejszym elementem tego rodzinnego spotkania. I niezależnie od tego czy potrawa przygotowana na obiad wyszła znakomicie, czy lekko się przypaliła – zadowolenie spożywających będzie zależało od rozmowy i panującej podczas posiłku atmosfery, a nie od rodzaju potrawy. Rozmowy, które toczą się przy rodzinnym stole mają najróżniejszy charakter, po pierwsze przy stole dzielimy się troskami i radościami powszedniego dnia.

Tutaj opowiadamy o wydarzeniach, które miały miejsce. Tutaj przyznajemy się do małych porażek. O ile łatwiej jest je znieść, gdy można wypowiedzieć je przed najbliższymi

i stają się troską wielu, a ci którzy doznali porażki widzą życzliwe spojrzenie i czują akceptację rodziców i rodzeństwa. Opowiadanie o sukcesach przed członkami rodziny pozwala nam obiektywnie popatrzeć na swoje możliwości, cieszyć się osiągnięciami z pokorą, nie popadając w zarozumialstwo. Dzieci, które mają możliwość zweryfikować swoje sukcesy i porażki na rodzinnym forum są bardziej stabilne emocjonalnie, potrafią lepiej oceniać

rzeczywistość, mają większe poczucie własnej wartości. To oczywiste, gdyż od małego ćwiczyły poddawanie się życzliwej ale szczerzej ocenie domowników.

Rozładowanie napięć

Rodzice nastolatków nieraz natrafiają na trudności w przywołaniu dziecka do stołu. Zdarza się, że przychodzi naburmuszony, z hałasem odsuwa krzesło, obwieszczając innym bez słów, że nie ma ochoty na wspólny posiłek.

Nastolatkowie potrafią mieć trudne chwile i często uciekają w samotność. Warto zawalczyć, aby przynajmniej czas posiłków spędzali w gronie rodziny, gdyż daje im to szansę na „powrót do rzeczywistości”.

W miarę upływającego przy obiedzie czasu nawet najbardziej zachmurzone oblicze potrafi się rozchmurzyć, gdy najmłodszy biesiadnik opowie śmieszną anegdotę z przedszkola lub przekręci jakiś wyraz. Jest to szansa na odnalezienie porozumienia z nastolatkiem lub przynajmniej dostarczenie mu małych chwil radości w czasie, gdy świat wydaje mu się nie do zniesienia.



Stół operacyjny

Nie ma chyba lepszego momentu aby wymienić się myślami, uczuciami, opiniami. Przy stole dzieje się to w naturalny sposób. Zarówno dzieci, jak i dorośli potrafią jedni przez drugich opowiadać o tym, co myślą, a inni wchodząc im w słowo dopowiadają swoje przekonania i weryfikują poglądy. Świat i media nieustannie dostarczają trudnych tematów. Stół rodzinny to jak stół operacyjny, na którym można wyciąć rozprzestrzeniającą się gangrenę atakującą serca dzieci, może nie ostatecznie, może na jakiś czas. Może uda się jedynie podać szczepionkę, aby wytworzyć przeciwciała i aby dziecięcy organizm potrafił sobie sam radzić z atakami choroby. Rozmowy przy stole są najlepszą okazją, aby zabezpieczyć

dzieci przed zagrożeniami płynącymi ze świata, wyleczyć lub uodpornić na te zagrożenia.

Wakacyjne plany i rodzinne historie

W wolnych i radosnych wypowiedziach usłyszeć można dziecięce i młodzieńcze marzenia. Rodzice mają szansę wyrazić przed dziećmi swoje pragnienia, oczekiwania, tęsknoty. Cała rodzina może zrobić wakacyjne plany. Jeśli jest więcej członków rodziny, gdzie jak nie przy stole, przedyskutujemy pomysły, ostudzimy emocje, zdradzimy tęsknoty za wakacyjnymi szaleństwami. Również stół jest fantastycznym miejscem do omawiania wspomnień z wakacji. Jedząc jakąś potrawę, nawiązując do jakiegoś tematu przypominamy sobie chwile odpoczynku i próbujemy zorganizować te kolejne. Przy stole planujemy wycieczki, wyjazdy do dziadków, planujemy spotkania z bliskimi.





Nie tylko wakacyjne plany i wspomnienia cieszą biesiadników. Opowiadania dziadków i rodziców o dzieciństwie, przekazywanie rodzinnych historyjek, anegdot, przywoływanie pamięci rodzinnych i narodowych bohaterów – ileż tematów mieści się podczas rodzinnego biesiadowania, gdy dbamy aby odbywało się ono często i regularnie, a nie sporadycznie.

Poligon savoir – vivre

Stół jest pierwszym poligonem do ćwiczenia zasad savoir – vivre. Ustalone w kulturze zasady nakrywania, korzystania z naczyń i sztuczków, zasiadania, czy prowadzenia konwersacji nauczane przez rodziców stają się bazą do dobrego wychowania dzieci nie tylko w okolicznościach związanych z jadalnią. Pewne zasady, jak kolejność częstowania, kultura słuchania i włączania się do rozmowy, panowanie nad odgłosami ciała, takt i zwracanie uwagi na potrzeby innych – to zasady wychowania dotyczące nie tylko stołu, ale i każdej relacji międzyludzkiej. Przećwiczone na rodzinnym poligonie dzieci wchodzi w życie z paletą dobrych manier i wrażliwością na drugiego człowieka.

Bogactwo na całe życie

Wspomniana już wrażliwość na drugiego człowieka, wielkoduszność w ofiarowaniu lepszego kawałka rodzeństwu, staranność w przygotowaniu posiłków, męstwo w jedzeniu potraw, które mniej smakują, umiarkowanie, gdy uczymy się powstrzymać od deseru, duch służby podczas podawania do stołu, czy uzupełniania brakujących potraw, pracowitość podczas przygotowywania posiłku, dbałość o chorych wymagających diety – to cały wachlarz cnót, których praktykowanie odbywa się wokół rodzinnego stołu. I najważniejsza z nich, miłość. To właśnie jedząc razem otwieramy się na drugiego człowieka, zauważamy go, jego potrzeby, troski i radości, nawiązujemy relacje, która dzięki posiłkom mającym miejsce tu i teraz będzie trwać przez całe życie.

Jak sprawić by było miło?

Kiedys jedno z dzieci powiedziało swojej Babci: „Babciu, lubię u ciebie obiad” i pochwała nie dotyczyła tylko zdolności kulinarnych Babci, ale przede wszystkim atmosfery i tego wszystkiego, co się wokół rodzinnego obiadu działo. Co trzeba zrobić, aby posiłek był miły?

Smacznie ugotować

Nie każda pani domu jest mistrzynią kuchni, jednak pewne zasady pomagają w przygotowaniu smacznych dań. Potrawy gotowane raz na tydzień i odgrzewane kilka razy tracą nie tylko walory odżywcze ale i smakowe. Gotowanie z półproduktów lub wręcz odgrzewanie gotowych produktów może być wyjątkiem ratującym nas w kryzysach organizacyjnych, jednak nie powinno stać się regułą funkcjonowania naszej kuchni. Uroku dodaje zawsze własnoręcznie zrobione przetwory: marynowane grzybki, papryczki, konserwowe i kiszzone ogórki, dżemy, powidła i marmolady. Szczególnie warto się starać o dobre dania przy okazji imienin czy urodzin członków rodziny, a także podczas Świąt i rodzinnych uroczystości.

ładnie podać

Posiłek ładnie podany sprawia, że wszystkim jest przyjemniej. Formy zewnętrzne może nie są najważniejsze ale mają znaczenie. Piękno nastraja nas pozytywnie i wprowadza harmonię w nasze życie, warto więc estetycznie nakrywać do stołu. Może niekoniecznie musi to być restauracyjna elegancja, ale trochę więcej starań nie zaszkodzi.

Warto przejrzeć zestaw naczyń, które wykorzystujemy do codziennych posiłków, czy nie są obtłuczone i „każde z innej parafii”. Nie zawsze możemy sobie pozwolić na wymianę serwisu, ale może trzeba w planach budżetowych wziąć pod uwagę na jakich jemy talerzach.

Podane na stole jedzenie nawet w dzień powszedni powinno być wyjęte z opakowań, słoików, kartonów itp.

Choć zawsze kusi nas aby pozostawić je w pojemniku do przechowywania, to jednak dla walorów estetycznych warto zrobić wysiłek. Nawet napoje mogą być przebrane w dzbanki, musztarda na małych talerzykach itd. Piękna stołu dopełni subtelna dekoracja, serwetki czy kwiatki.



Zaangażować innych

Genialne mamy nie chcą dzielić się kucharskim kunsztem i unikają wszelkiej formy pomocy. Nie jest to najlepszy pomysł, gdyż nasze dzieci prędzej czy później będą musiały stanąć wobec kulinarnego wyzwania. Warto od najmłodszych lat angażować je do przygotowania posiłków. Zacząć można od dyżurów w nakrywaniu do stołu, czy zmywaniu naczyń, bądź ładowaniu i rozładowywaniu zmywarki.

A photograph of a hand holding a smartphone over a wooden table. In the background, there are salt and pepper shakers. The image is partially obscured by a light blue circle containing text and a vertical orange bar on the left.

**“Za wszelką cenę warto
walczyć o to, aby przy stole
podczas posiłku
nie przeszkadzały nam
telefony komórkowe”**

Dzieci świetnie sobie radzą z tworzeniem sałatek czy prostych deserów, szybko uczą się obierania jarzyn. Największa radość sprawia im stworzenie dania od początku do końca – i warto im na to pozwalać. Zaangażowanie z przygotowanie posiłku sprawi, że dzieci będą chętniej jadły i czuły się dumne ze swojego odpowiedzialnego zadania.



Zacząć punktualnie

Zaczynanie punktualne posiłku, szczególnie jeśli czynimy to wspólną modlitwą, daje dobry początek do rodzinnego spotkania. Jest to możliwe, gdy przyzwyczaimy rodzinę do stałych godzin. Nic bardziej nie wyprowadza z równowagi twórcę dania, jak przybywanie ze spóźnieniem, kiedy potrawa jest już zimna. Należy uczyć dzieci punktualności, a tym samym

szacunku dla pracy, tych, którzy przygotowują posiłek. Z punktualnym zaczynaniem łączy się kończenie w odpowiednim czasie. Nie wypada od stołu wstać przed zakończeniem posiłku nie pytając o zgodę rodziców. Najlepiej gdyby wszyscy kończyli jednocześnie i brali udział w sprzątaniu ze stołu.

Ustalić stałe miejsca przy stole

Przydzielając każdemu stałe miejsce przy rodzinnym stole sprawiamy, że wszyscy czują się bezpiecznie. Jeżeli tego nie uczynimy będziemy mieli co jakiś czas kłótnię, spowodowaną tym, że dzieci będą uważały, że któreś z miejsc należy do nich i zostało zajęte przez brata lub siostrę. Zmiany mogą być dopuszczalne jeśli przy stole pojawiają się goście. Na co dzień każdy z członków rodziny, również mama i tata powinni mieć swoje miejsce.

Ucinać kaprysy

Dzieci potrafią kaprysić, a kapryszą tym więcej im bardziej im na to pozwalamy. Od najmłodszych lat należy przyzwyczajać dzieci do jedzenia wszystkiego, co przygotowała mama. Kiedy dziecku zdecydowanie nie może poradzić sobie z jakimś smakiem warto zaproponować by zjadło danej potrawy przynajmniej jedną łyżeczkę. Po kilku takich ćwiczeniach może się okazać, że nie lubiana surówka jest bardzo smaczna, dziwnie wyglądająca zupa da się zjeść bez marudzenia.

Dzieci nauczone jeść wszystko, co im podajemy nie będą miały problemów goszcząc w cudzych domach.

Uczyć rozmowy

Przyzwyczajając dzieci do ciekawych rozmów, ucząc cierpliwego słuchania innych, zachęcając do wypowiedzi, do mówienia po kolei, do nieprzekrzykiwania się nawzajem, do wykorzystania czasu przy stole na dzielenie się przeżyciami a nie wypominanie cudzych błędów czy przewinień sprawi, że posiłki staną się radosnym spotkaniem dla całej rodziny.

Zachować kulturę

Dzieci nie zawsze chcą się poddać lekcjom *savoir – vivre*, a czasami przekonują nas, że w „domu mogą sobie na to pozwolić”, ale kogoś, to „nigdy”. Trudno w to uwierzyć, gdyż pewne zachowania, na które sobie pozwalamy wobec najbliższych wychodzą naturalnie w sytuacjach zupełnie nieoczekiwanych i gdzie byśmy nie chcieli aby się pojawiły. Stąd mimo oporów warto uczyć kultury przy stole, zaczynając od wymagania właściwego ubioru, którym nie jest piżama czy podkoszulek, mycia rąk, czy zachowywania podstawowych zasad. Gdzie, jak nie w domu, nauczą się nasze dzieci, że nie pije się z kubka, w którym jest łyżeczka, nie mówi się z pełnymi ustami, nie stawia na stole łokci, nie wydaje odgłosów siorbania, bekania itp.

Odłożyć telefon

Telefony komórkowe stały się zmorem posiłków rodzinnych. W restauracjach czy barach można zobaczyć dwoje młodych, którzy przyszli wspólnie zjeść posiłek a każde z nich ma głowę zanurzoną w telefonie komórkowym. Jest to całkowite zaprzeczenie sensu wspólnego obiadu.

Za wszelką cenę warto walczyć o to, aby przy stole podczas posiłku nie przeszkadzały nam telefony komórkowe. Może się zdarzyć, że tata czeka na wyjątkowo ważny telefon z pracy, a mama ma w szpitalu chorą przyjaciółkę, o której wieści mogą nadejść lada moment. Są to wyjątkowe sytuacje, które również mogą dotyczyć starszych dzieci. Jednak powinny być traktowane jako wyjątkowe. Czas, który poświęcamy najbliższym na wspólne przebywanie niech będzie czasem bez telefonu, nauczmy się go odkładać, wyciszać, nie odbierać.

Mieć dobry nastrój

Rodzice, którzy zasiadają do stołu w dobrym nastroju rozsiewają pokój na całą rodzinę. Potrzebujemy dobrego humoru i dystansu do siebie. Radośni ułatwiamy życie sobie i innym i łatwiej rozwiązujemy konflikty i unikamy napięć. Warto się o to postarać, gdyż wszyscy potrzebujemy mieć wokół siebie uśmiechnięte twarze.

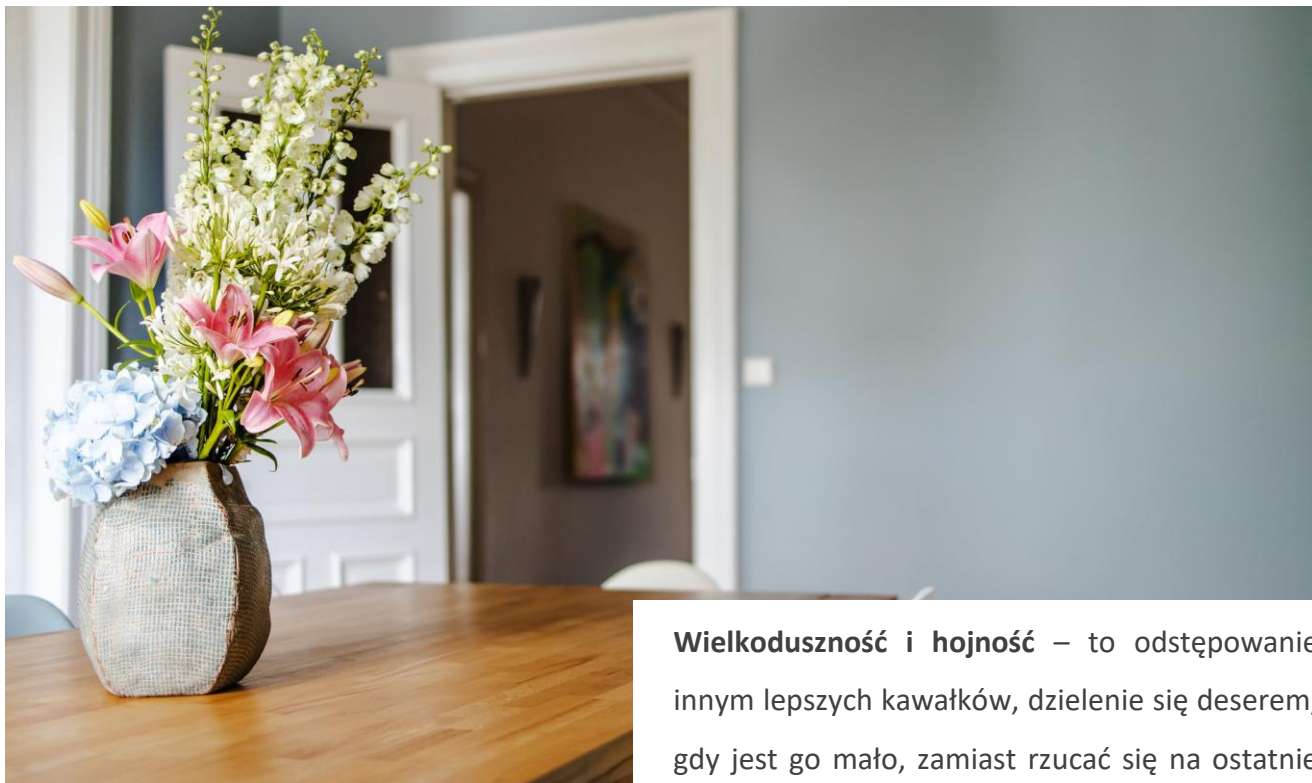


Szkoła cnót



Kiedy nasze rodzinne posiłki staną się codziennością, a w niektórych domach będą pojawiały się nawet dwa lub trzy razy dziennie okaże się, że mamy bardzo dużo czasu na regularne formowanie naszych dzieci. Każdy z rodziców chciałby aby jego pociecha miała cały zestaw dobrych cech, którymi wyposażymy je na dalsze lata, a nawet na całe życie. Praca nad cnotami nie jest pracą łatwą i wymaga codziennego wysiłku. Jednak właśnie przy stole siedzą nasze dzieci dzień w dzień, tydzień w tydzień, przez wiele lat i dziwne byłoby gdybyśmy nie wykorzystali tego czasu do kształtowania w nich dobrych nawyków.

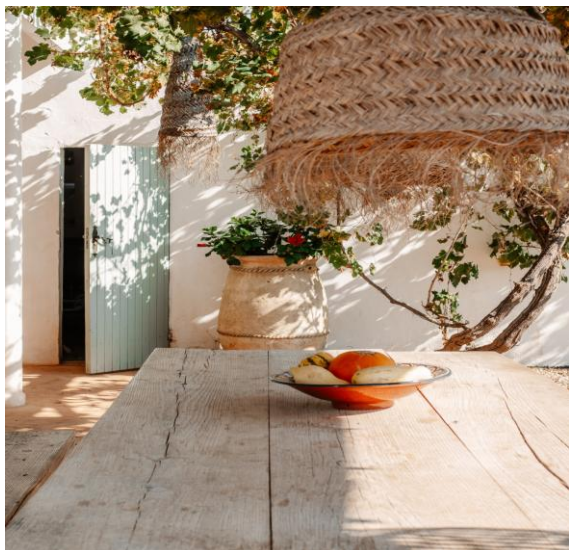
Uprzejmość – zaczyna się od powitania rodziców zwykłym „dzień dobry” podczas śniadania. Podanie współbiesiadnikom chleba, masła, nalanie mleka, kawy czy herbaty do kubka, zaproponowanie dokładki czy przyniesienie do stołu brakującego talerzyka świadczy o uprzejmości, która będzie owocowała pozytywnym odbiorem przez ludzi podczas całego życia. Każdy ceni sobie uprzejmość.



Uprzejmość to również znajomość swojego miejsca, to nauka hierarchii, najpierw częstujemy babcię, bo jest najstarsza, potem mamę, bo jest kobietą, potem rodziców, bo są dorośli, potem siostrę, bo jest małą damą itd. Taka prosta lekcja powtarzana wielokrotnie utrwali w dzieciach zasadę, która dotyczy pierwszeństwa nie tylko przy stole, ale przy przedstawianiu, powitaniu, ustępowaniu miejsca w środkach komunikacji itp. Czasami pokutuje w nas kult dzieci i tak jak mama ustępuje w autobusie miejsca swojemu maluchowi, tak przy stole częstujemy najpierw dzieci, by wybrały sobie najlepsze kawałki, bo są dziećmi. Nic bardziej błędnego. Nie marnujemy okazji do nauczania dzieci uprzejmości.

Wielkoduszność i hojność – to odstępowanie innym lepszych kawałków, dzielenie się deserem, gdy jest go mało, zamiast rzucać się na ostatnie kawałki, rezygnowanie, czekanie aż inni sobie nałożą, dbanie aby wszyscy mieli wszystko czego im potrzeba. Dziecko, które potrafi być hojne i wielkoduszne przy rodzinnym stole, w obliczu rodzeństwa z którym często konkuruje, będzie umiało być hojne wobec innych, nie tylko w okolicznościach związanych z jedzeniem, ale w każdej innej sytuacji.

Cierpliwość – to cecha, której nie zdobywa się łatwo. Współczesny człowiek nie potrafi czekać. Kiedyś na odpowiedź na list czekało się kilka miesięcy, a przynajmniej tygodni, dziś przyzwyczailiśmy się, że dostajemy odpowiedź na pytanie po paru sekundach. Dzieci nie umieją czekać na swoje marzenia, spełniamy im je nawet zanim je wypowiedzą. Chcemy wszystkiego natychmiast. Rodzinne posiłki nie zlikwidują problemów z niecierpliwością, ale mogą nam



pomóc ją osiągać. Prosta zasada, że po nałożeniu sobie jedzenia czekamy aż inni również sobie nałożą zanim zaczniemy jeść, zmusza do cierpliwości, szczególnie gdy potrawa jest bardzo lubiana.

Czekam na swoją kolejkę, słucham cierpliwie wywodów innych nie przerywając, czekam aż inni skończą zanim odejdę od stołu, to drobiazgi, które mogą pomóc nam i naszym dzieciom stawać się cierpliwymi.

Duch służby – nie bardzo popularny w ostatnich czasach, jednak wart ćwiczenia. Zadaniem człowieka na ziemi jest pomagać, służyć innym. W najprostszy sposób możemy to czynić właśnie przy codziennych posiłkach – podając do stołu, pomagając najmłodszemu, zbierając talerze, sprząając po posiłku.

Choć warto przyzwyczajać dzieci do dobrego wykonywania obowiązków i spełniania dyżurów to zawsze uczmy je czynić coś dla innych poza obowiązkami. Takie uczynki sprawiają najwięcej przyjemności i świadczą właśnie o zdobywaniu dobrego ducha służby.

Wdzięczność – to cecha, którą możemy przy stole wyrażać niejako automatycznie. Na przykład podczas modlitwy dziękczynnej za posiłek, czy za zwyczajowe powiedzenie „dziękuję” wstając od stołu. Jednak warto uczyć dzieci wyrażania wdzięczności płynącej z głębi serca, to znaczy wdzięczności nie przez lata praktyk wyuczonej, lecz takiej, która wynika z zauważenia, że należy się komuś wdzięczność, że otrzymuję od innych tak wiele, że nigdy nie jestem w stanie proporcjonalnie za to dziękować.

Męstwo – przy stole ma swój wyjątkowy wymiar. Przejawia się szczególnie spożywaniem wszystkiego, co zostało do stołu podane. Upodobania smakowe trzymamy pod kontrolą i nie pozwalamy sobie na kaprysy będąc świadomi tego, że należy jeść bez marudzenia. Przykro jest patrzeć czasem na dorosłe osoby, które nie mogą poradzić sobie ze zjedzeniem buraczków. Prawdopodobnie mają problemy z męstwem również na innych odcinkach. Męstwo wyćwiczone przy rodzinnym stole przyda się w przyszłym życiu i będzie paradoksalnie to życie ułatwiać.

Dbałość o małe rzeczy – to taka cecha, która mało rzuca się w oczy. Jest to sprawność zauważenia drobiazgów, a jednocześnie nie lekceważenia ich ze względu na to, że wydają się mało znaczące.

Od najprostszej sprawy jaką jest zjadanie do samego końca nie pozostawiając na talerzu drobinek jedzenia, do dbałości o szczegóły przy nakrywaniu czy dekorowaniu dań. Dbłość o małe świadczy o wielkości!

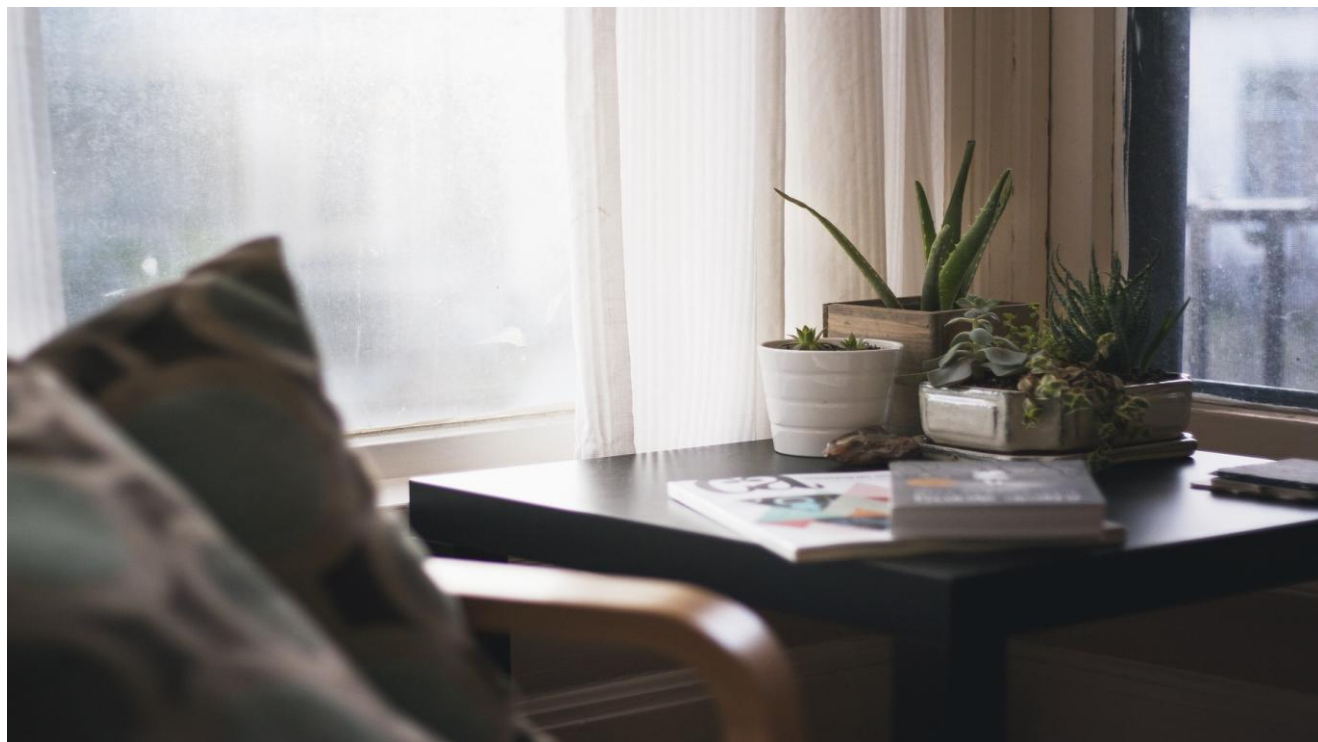
Umiarkowanie, wstrzemięźliwość – to cechy, których nie trzeba tłumaczyć. Każdy ma poczucie, że w tej dziedzinie jest coś do zrobienia. Ułatwimy dzieciom, jeśli nauczymy je umiarkowania w jedzeniu jeszcze w dzieciństwie. Dzieci mają swoje słodkie pokusy, ale i dobrze potrafią zrozumieć sens umartwienia. Warto uczyć je nakładania sobie tyle ile dam radę zjeść, a nie tyle ile oczu chcą oraz pokazywanie ile podczas posiłków jest pola do umartwień niewidocznych dla innych. Zawsze można jeść więcej tego co nam nie smakuje, a mniej tego, co nam smakuje bardzo, zawsze przy każdym posiłku można sobie czegoś odmówić.

Porządek i dokładność – to cechy dobrych pracowników. Podczas przygotowywania posiłków już od najmłodszych lat można uczyć dzieci sprzątania po poszczególnych etapach pracy, niepozostawiania brudnych naczyń, zabezpieczania resztek, tak aby się nie marnowały. Potrawy przygotowywane

w porządku, według ustalonych przepisów wydają się bardziej apetyczne, a sam ich twórca uczy się dobrego wykonania pracy.

Radość – będzie w naturalny sposób wynikała z praktykowania wszystkich powyższych nawyków. Człowiek, który dobrze wykonuje pracę, dzieli się z innymi, potrafi sobie odmówić, jest wdzięczny i wielkoduszny ma jednocześnie w sobie wiele radości i właśnie szczególnie ze względu na tę radość warto zrobić wysiłek aby dzieci małymi krokami nabywały te wszystkie cechy przy rodzinnych posiłkach.





Rozdział

04

Najczęstsze błędy

Być może już niejednokrotnie próbowaliśmy wprowadzić do naszego życia rodzinnego wspólne posiłki. Z żalem stwierdzamy, że nam się to nie udało. Może jednak teraz jest dobra okazja aby spróbować jeszcze raz. Czego unikać, aby tym razem nam się udało, a wspólne biesiadowanie stało się nawykiem, bez którego zarówno my jak i nasze dzieci nie potrafimy żyć.

Nie posiadamy stołu

Jeśli w naszej przestrzeni domowej nie ma mebla, przy którym może zasiąść rodzina, trudno się dziwić, że nie wychodzi nam zorganizowanie wspólnych posiłków. I nie można do stołów zaliczyć niskich tzw. jamników, które mogą służyć jedynie do postawienia filiżanki przy kanapie, czy lad barowych. Trzeba dokonać zakupu normalnego tradycyjnego stołu na czterech porządnym nogach, wokół którego można postawić normalne krzesła po jednym dla każdego członka rodziny.

Każdy je o innej porze

Nie damy rady spotykać się na rodzinne posiłki jeśli każdy będzie jadał o innej porze. To do rodziców należy ustalenie najbardziej odpowiedniej pory na obiad czy kolację. Bierzemy pod uwagę czas naszej pracy i powroty ze szkoły dzieci.

Trudno jest zaplanować, aby były to trzy posiłki w ciągu dnia, ale zadbajmy, aby minimum jeden był w czasie najbardziej optymalnym dla wszystkich.

W niektórych rodzinach może to być śniadanie, gdyż inaczej nie pozwala czas pracy i zajęć. Ale nawet śniadanie, jeżeli będzie o stałej porze i będą w nim uczestniczyć wszyscy członkowie rodziny stanie się naszym najcenniejszym spotkaniem w ciągu dnia.

Jedzenie poza rodzinnym stołem

Jeśli pozwalamy na to, aby ugotowany obiad był przez dzieci czy rodziców wynoszony do pokoi, przed telewizor, przed komputer, czy konsolę – sprawiamy, że nigdy nie uda nam się zebrać rodziny do wspólnego stołu, bo każdy będzie miał zawsze ważniejsze sprawy do zrobienia. Warto wprowadzić zasadę, że nie je się



poza miejscem do tego przeznaczonym i wtedy w naturalny sposób, ci którzy są głodni będą gromadzić się w miejscu, który przeznaczymy na jadalnię.

Kłótnie i upominania

Jeżeli nasze spotkanie przy stole staje się okazją do wypominania innym ich błędów, np. do rozliczenia semestralnego dzieci po wywiadówce, czy do omówienia zaniedbań związanych z porządkiem i obowiązkami domowymi, do strofowania na odcinku kultury osobistej – takie spotkania nie będą cieszyły, a wręcz odrzucały. Członkowie rodziny nie będą chcieli w nich uczestniczyć. Nie warto marnować tego czasu na upominania, które lepiej stosować w cztery oczy.

Pusta lodówka

Jeśli żywimy się zasadniczo poza domem, dzieci w szkołach, a rodzice w pracy, a niedzielny obiad spędzamy u dziadków lub (o zgrozo!) w galeriach



**Warto zmienić trochę
funkcjonowanie domu,
tak aby to, co jest ważne,
czyli spotkanie rodzinne,
miało swoje miejsce.**

handlowych wtedy w naszej spiżarni i lodówce nie ma produktów, z których moglibyśmy przygotowywać posiłki. Warto zmienić trochę funkcjonowanie domu, tak aby to, co jest ważne, czyli spotkanie rodzinne, miało swoje miejsce.

Złe przyzwyczajenia

Być może nie przyzwyczailiśmy dzieci od najmłodszych lat do jedzenia razem. W takiej sytuacji możemy spotkać się z trudnościami, aby doprowadzić do regularnych wspólnych posiłków.

Można próbować dojść do celu małymi krokami. Jeśli nigdy nie jemy razem zacznijmy od posiłków świątecznych czy niedzielnych. Później ustalmy jeden czy dwa dni w tygodniu, kiedy wydaje nam się, że jest realne abyśmy wszyscy byli w domu i mogli przeznaczyć czas na wspólną biesiadę.

Jeśli nam się uda przynajmniej trochę, wtedy pokusimy się o więcej. Zasmakowanie w rodzinnym biesiadowaniu sprawi, że wszyscy będą szukać okazji aby ze sobą przebywać.

Brak wspólnej rozmowy

Rafael Pich, założyciel Akademii Familijnej miał 16 dzieci. Kiedy było ich jedynie dwanaścioro

zauważył, że ich rodzinne spotkania przy stole nie są efektywne. Przyczyną było to, że dzieci siedząc przy długim na 12 osób stole rozmawiały ze sobą albo przekrzykując się przez całą długość stołu, albo jedynie z sąsiadem po prawej czy lewej stronie. Nie udawało się poprowadzić wspólnej rozmowy. Wtedy postanowił zamówić stół okrągły, taki, przy którym zmieściliby się wszyscy wokół, który zresztą kilka lat później powiększał.

Dzięki temu, że rodzina siedziała wokół okrągłego stołu, każdy widział każdego a wszyscy mogli prowadzić jedną rozmowę. Dzięki tej zmianie stół stał się wyjątkowym miejscem w ich rodzinie.



Obiady nieczwartkowe

Nie warto podczas posiłków skupiać się na ocenie i omawianiu potraw. Taka tematyka świadczy o najniższym poziomie kultury rozmowy. Są tacy, którzy wprawdzie nie rozmawiają o jedzeniu, ale nie przestają zajmować się rzeczami materialnymi, wspominają udane bądź nie udane zakupy, dzielą się radością ze złapanych okazji czy napotkanych promocji, omawiają właściwości nowo nabytych produktów. Również prymitywne jest rozmawianie o ludziach, które sprowadza się często do obmawiania innych. Takie tematy budzą naszą ciekawość, ale nie rozwijają zainteresowań. O kulturze rozmowy można mówić dopiero, gdy rozmawiamy o ideach, wydarzeniach czy myślach.

Król Stanisław Poniatowski podczas słynnych Obiadów Czwartkowych zapraszał wybitnych twórców kultury i zachęcał do dyskusji nad jej rozwojem. W naszym rodzinnym domu nie zawsze będziemy mogli wspiąć się na takie wyżyny, ale unikając najbardziej prymitywnej tematyki, uczymy z naturalnością uczymy dzieci, co w życiu jest ważne, i czemu warto poświęcać swój czas.

Czasami drobne rzeczy przeszkadzają nam w drodze we właściwym kierunku. Kiedy je poprawimy, będzie nam łatwiej osiągnąć cel.



Dziadkowie



Stół rodzinny staje się bogatszy w relacje i doświadczenia gdy dołączają do niego dziadkowie. Rodzice mamy lub taty, niezależnie czy mieszkają z nami czy nie, powinni pojawiać się przy naszym rodzinnym stole.

Rozkochani we wnukach

Obecność dziadków przy stole sprawia, że jest nas więcej, możemy nawiązywać więcej relacji i możemy ubogacać się wzajemnie swoją obecnością. Dziadkowie, niezależnie od tego czy są jeszcze aktywni zawodowo, czy nie, cieszą się zawsze z możliwości

przebywania z dziećmi i wnukami. W swoich wnukach widzą przyszłość, a jednocześnie ciągłość pokoleń. Mają wielkie pragnienie przekazać najmłodszemu wartości, doświadczenie, wiedzę, którą przekazywali swoim dzieciom lub której nie zdołali, nie zdążyli w swoich dzieciach zaszczepić. Ich zapał jest wyjątkowy. Nie ma dla naszych dzieci lepszego towarzystwa na codzienny, niedzielny, czy świąteczny obiad niż mądrzy dziadkowie, rozkochani w swoich wnukach.

Dziadkowie potrzebują tych spotkań, jak powietrza, a kiedy czują się przez dzieci i wnuki kochani, kiedy czują się potrzebni, zbierają siły do zmagania się z chorobami czy słabościami wieku.



„U babci jest słodko, świat pachnie szarlotką”

Babcie uwielbiają przygotowywać coś dla wnuków. Nie bez powodu są piosenki o babcinej szarlotce, czy opowieści drożdżowych bułeczkach. Babcia piecze dla

wnuków z jeszcze większym zapałem niż robiła to w pośpiechu, z obowiązku dla swoich dzieci. Byłoby jej smutno gdybyśmy pozbawili ją przywileju rozpieszczania wnuków swoimi wypiekami. Dzieci wspominają najlepsze pierogi u babci, wyborne naleśniki czy placuszki. Nikt nie potrafi zrobić ich tak jak ona.

Babcia, chociaż uchodzi za osobę, która rozpieszcza wnuków, potrafi też w odpowiednim momencie wyrazić swoją dezaprobatę wobec niewłaściwego zachowania. Jej uwaga rozpoczynająca się od słów „za naszych czasów...” niesie w sobie ogrom doświadczenia i mądrości, z której warto korzystać. Czasu z babcią nigdy nie powinno się uważać za zmarnowany. Kocha ona nasze dzieci i tak jak my pragnie dobra.



Dziadkowe opowieści

Dziadek nie zdążył jeszcze opowiedzieć wszystkim swoich życiowych historii. Wpatrzone i wsłuchane wnuczęta są idealną widownią dla dziadkowych wspomnień. I choć dla nas, rodziców, nie są to historie z zamierzczłych czasów i nie odnajdujemy w nich nic ciekawego, to jednak dla dzieci mogą być ciekawsze niż nam się wydaje.

Poznać, czym się bawił dziadek, kiedy był dzieckiem, za co był karcony przez rodziców i jak wyglądała nauka w szkole w czasach jego dzieciństwa, to cenna wiedza, która ubogaca nasze maluchy.

Możliwość przebywania z wnukami daje dziadkom radość. Dzieci są rozkoszne, radosne, śmieszne, szczerze i nieskomplikowane. Krok dziadka, który powoli i z dostojeństwem wędruje przez park jest o wiele bardziej dostosowany do kroków przedszkolaka niż krok zabieganej, pędzącej wiecznie mamy. Przyjaźń między dziadkami i wnukami może mieć wyjątkowy charakter. Obecność dziadków w życiu dzieci ma bardzo dobry na nie wpływ, a regularne przebywanie z nimi przy stole, może być uważane za nieustający i bezbolesny proces formacyjny z dziadkiem w roli mistrza i wnukiem w roli ucznia.

„Nie zdajemy sobie sprawy, że izolowanie osób starszych i pozostawienie ich pod opieką obcych, bez właściwego i bliskiego towarzyszenia rodziny, okalecza i zubaża samą rodzinę. Co więcej, doprowadza do pozbawienia ludzi młodych niezbędnego kontaktu z ich korzeniami i mądrością, której młodzież nie może osiągnąć o własnych siłach.” – pisze Papież Franciszek w Encyklice „Fratelli tutti”. (pkt 19)

Wrażliwość na starość

Obecność dziadków przy rodzinnym stole wzbogaca dzieci o wrażliwość wobec starszych, którym należy się pierwszeństwo w rozpoczynaniu modlitwy, siadaniu czy wypowiadaniu. To dziadków należy częstować najpierw ze względu na ich wiek i funkcję. Jeśli dziadkowie są dużo starsi, niedołężni czy chorzy,



dzieci mają okazję usłużyć im w wyjątkowy sposób. Czasami pomaganie osobie starszej lub chorej jest trudne dla młodego człowieka, wywołuje skrępowanie lub wręcz bezradność. Kiedy dziecko nauczy się służby najbliższym, będzie umiało być otwarte wobec potrzeb ludzi obcych, których napotka na swojej drodze.

Przebywanie z dziadkami uczy pokory słuchania i czerpania z mądrości bardziej doświadczonych, często łagodzi konflikty między rodzicami a dziećmi. Dziadkowie potrafią przypomnieć swoim dzieciom, a obecnym rodzicom, jakiej potrzebowali oni wyrozumiałości gdy byli mali albo jak bardzo skutecznym okazały się ich metody wychowawcze. Z kolei wnukom dziadkowie uświadamiają, że mama i tata również musieli się kiedyś słuchać swoich rodziców i choć przychodziło im to czasem z trudnością, to jednak starali się być posłusznymi i wykonywać polecenia.

Szacunek i stanowczość

W wyjątkowych sytuacjach kontakt z dziadkami może nie być najważniejszy dla dzieci. Dzieje się tak w przypadku, gdy dziadkowie dzielą inne wartości, mają całkowicie odmienne metody wychowawcze, a cel wychowania, który im przyświeca jest różny od naszego.

Dziadkowie, którzy żyją w kolejnych związkach, dziadkowie, którzy rozumieją miłość do dzieci, jako obdarowywanie ich drogimi prezentami np. niedostosowanymi do wieku urządzeniami elektronicznymi czy markową odzieżą, mogą stać się przeszkodą w procesie wychowawczym. Wobec takich dziadków rodzice zawsze powinni się odnosić z szacunkiem, a jednocześnie ze stanowczością. Należy rozmawiać z nimi, tłumaczyć im nasze zasady wychowawcze i przekonywać, że dla dobra dziecka nie może być rozdziewięku między zasadami rodziców i dziadków.

Tylko w spójnym wychowawczym środowisku dziecko ma szansę dobrze się rozwijać. Rodzice, którzy mają „wspólny front”, potrafią z delikatnością ustalić z dziadkami zasady funkcjonowania i kontaktów z wnukami.

Patrząc na dziadków z szacunkiem i miłością, dbając o ich kontakty z wnukami możemy dać im wiele radości, a naszym dzieciom dostarczyć bogactwa relacji, która nie da się porównać z żadną inną relacją. Wszyscy mamy wiele wspomnień związanych z naszymi dziadkami, a czasem pradziadkami i zawsze są to wspomnienia miłe naszemu sercu.

Goście

W życiu rodziny szczególnym jest moment, gdy do naszego domu przybywają goście i zasiadają do wspólnego stołu. Polska gościnność słynna jest na całym świecie, przez wieki była cechą nie tylko szlacheckich dworów ale i ubogich chat. Nie na darmo mówiło się „czym chata bogata”, co znaczyło, że niezależnie od stanu posiadania gospodarze w obliczu gości hojnie stawiali na stół to, co mieli najlepszego. Do dziś Polacy nie wypuszczają gości bez poczęstunku, a poszczególne rodziny uchodzą za wyjątkowo otwarte i sprawiają, że goście „czują się jak w domu”.

Przyjmowanie gości ubogaca wszystkich członków rodziny. Kiedy zapraszamy krewnych czy znajomych do wspólnego stołu, uczestniczące w przyjęciu dzieci uczą się przebywania z innymi, słuchania



rozmów na najróżniejsze tematy, włączania w poważne rozmowy, czy obserwowania kulturalnych dyskusji. Kiedy dorośli goście przychodzą do rodziców, dzieci mogą służyć pomocą w przygotowaniach, a później starać się szczególnie aby zająć sobą, by nie przeszkadzać rodzicom zajętym gośćmi.

Zaproszenie

Planując spotkanie z krewnymi lub przyjaciółmi wpadamy w pułapkę chęci znalezienia najlepszego



dla wszystkich terminu. Zdarza się, że umawiamy się na wspólny posiłek, zakładając, że kiedyś on nastąpi, ale jednak nie konkretyzując daty spotkania. Ostatecznie mijają miesiące i lata, a my nie wysyłamy z naszej strony zaproszenia. Oczywiście, mając bliższe relacje, możemy zakładać, że druga strona też mogłaby wyjść z propozycją terminu, ale raczej gospodarze powinni finalizować plany spotkania.

Sposób skierowania zaproszenia może być różny w zależności od bliskości relacji, listowny, osobisty, telefoniczny, czy nawet elektroniczny. Zaproszenie powinno być z odpowiednim wyprzedzeniem zależnym od okoliczności spotkania.

Na przyjęcia weselne czy pierwszokomunijne zaprasza się z dużym wyprzedzeniem, na popołudniową herbatkę można z godziny na godzinę.

Ważne jest, aby goście czuli się komfortowo, jeśli chodzi o czas przygotowania do skorzystania z naszego zaproszenie.

Miejsce przy stole

Zapraszając gości na wspólny posiłek warto przewidzieć, gdzie będzie dla nich najlepsze miejsce, jakie potrawy lubią lub mogą spożywać, o czym chcieliby porozmawiać. Posadzenie w odpowiedni sposób gości może być nie bez znaczenia, jeśli na przykład jeden z wujków bardzo nie lubi się z teściem naszej córki i zwykle podczas rodzinnych przyjęć pozwala sobie na złośliwe uwagi. Trzeba przewidzieć ewentualne napięcia i posadzić trudnych gości jak najdalej od siebie. Osoba wymagająca wyjątkowej troski czy obsługi powinna mieć koło siebie kogoś, kto może jej pomóc, a pan i pani domu, powinni siedzieć w takich miejscach, skąd widać wszystkich i można czuwać nad przebiegiem posiłku.

Częstowanie

Aby każdy z gości czuł się dobrze przy naszym stole musimy zadbać, by mu niczego nie brakowało. Zachęcanie do spróbowania potraw czy dodatków jest przejawem troski. Gdy staje się zbyt natrętne, goście mogą czuć się zmuszeni do zjedzenia więcej niż by chcieli, dlatego częstowanie wymaga należytego taktu.

Szczególnie w ostatnich czasach gdy wiele ludzi boryka się z problemami alergicznymi, a jeszcze więcej korzysta ze specyficznych diet, zachęcanie do przygotowanych przez nas potraw wymaga delikatności.

Kiedy zapraszamy więcej gości i nie znają się on wzajemnie, obowiązkiem gospodarzy jest przedstawić ich sobie, najlepiej nie tylko z imienia i nazwiska. Mówiąc parę prostych słów o każdej osobie dotyczących miejsca zamieszkania, pracy zawodowej, zainteresowań, czy ostatnio poruszanych z tą osobą tematów, dajemy okazję innym do rozpoczęcia znajomości od nawiązania do otrzymanych informacji.

Jedna rozmowa

Przy stole w przypadku małej liczby gości należy prowadzić jedną rozmowę, w którą wszyscy mogą się włączyć. Nie może więc być to rozprawa na specjalistyczne tematy naukowe, a raczej wymiana zdań, w której każdy może wziąć udział. Rolą gospodarza jest pilnować aby tematy były wszechstronne, a w razie ich zawężania wprowadzić w temat tych, którzy się gubią. Wyjątkowo niegrzeczne jest wymienianie nazw, osób, czy nawet wyszukanych pojęć, które są całkowicie obce pozostałym rozmówcom, gdyż bardziej niż o elokwencji, świadczy to braku dobrego wychowania. Jeśli gości jest więcej i jedna rozmowa nie jest możliwa, rolą gospodarza jest zadbać, aby żaden z gości nie czuł się poza rozmowami i w razie takiej sytuacji należy zauważyć, że ktoś potrzebuje wsparcia. To na gospodarzu spoczywa obowiązek sprawienia, że spotkanie będzie przyjemne dla wszystkich.

Pokaż mi twój stół, a powiem ci kim jesteś

Warto na samym początku podkreślić, że spotkania przy stole z osobami spoza najbliższej rodziny są bardzo ubogacające dla wszystkich. Doradcy rodzinni uważają, że warto zanim podejmie się decyzje o małżeństwie z daną osobą, spędzić czas z jej rodziną przy wspólnym posiłku. Rodzinny obiad czy kolacja obserwowana okiem osoby spoza rodziny bardzo dużo mówi nam o tej rodzinie i jej członkach, pokazuje relacje między rodzicami a dziećmi, czy rodzeństwem, odsłania prawdziwe zainteresowania i ukazuje tematy jakimi interesują się biesiadnicy. Czas spędzony przy posiłku w domu przyszłej żony i czy przyszłego męża nie będzie czasem straconym.

Kaprysy

Jako goście zaproszeni do stołu starajmy się nie sprawiać gospodarzom kłopotu kaprysami czy specyficznymi wymaganiami. Najlepszą zasadą jest jeść to, co zostało przygotowane i rozmawiać o tym, co zostało zaproponowane przez gospodarzy. Oczywiście zależy to od stopnia zażyłości. Są domy, w których w drodze wyjątku możemy sobie pozwolić na poproszenie o dodatkową przyprawę, cukier do herbaty, czy wymówić się z jedzenia jakiejś potrawy. Nie powinno to jednak stać się naszym zwyczajem gdziekolwiek się pojawiaemy.

Nie traćmy okazji

Są domy, do których rzadko zaprasza się gości. Czasami wynika to z podejścia „mój dom, moja twierdza”, czasami z perfekcjonizmu „aby zaprosić, muszę mieć wszystko wysprzątane na błysk, żeby nie było wstydu, czasami z lenistwa, gdyż zawsze goście przy stole wymagają większego wysiłku ze strony gospodarzy, czasami z braku dobrej organizacji życia i przeświadczenia, że nie mamy czasu na dodatkowe atrakcje, jakim jest spotkanie ze znajomymi. Wielka szkoda, gdyż relacje międzyludzkie są ogromną wartością i aby je

budować potrzebny jest czas i przestrzeń. Stół, do którego zapraszamy jest tą przestrzenią i wspianą okazją, aby relacje budować.

Zwykle wymaga to z naszej strony większego wysiłku, czasami ustawienia właściwie hierarchii i podjęcia decyzji na co przeznaczamy czas i siły, czasami wymaga pokory, gdyż nie wszystko będzie tak przygotowane, jak byśmy chcieli, zawsze miłości do tych, z którymi chcemy przebywać.

Celem spotkania gospodarzy i gości jest nie tyle napełnienie żołądków, co napełnienie ducha. Spotkanie ma pogłębić naszą więź, pocieszyć, wzmocnić, pozwolić na odpoczynek. Jakże pięknym komplementem dla gospodarzy są słowa, że przy ich stole można odetchnąć, odpocząć, nabrać sił. I o taki stół dla naszych gości powinniśmy się starać.



Stół świąteczny

Wyjątkowymi są chwile w życiu rodziny, kiedy wszyscy gromadzimy się przy świątecznym stole. Jest to wspaniała okazja, aby przeżyć wspólny posiłek w najpiękniejszy i najbardziej owocny sposób i aby stał się on wzorem dla naszych codziennych spotkań podczas jedzenia.

Spotkanie świąteczne ma zawsze wymiar szczególny, gdyż jest związane z przeżywaniem danych świąt i powoduje mobilizację wszystkich członków rodziny, do tego, aby wspólny posiłek był wydarzeniem jedynym w swoim rodzaju.

Forma pomaga treści

Oczywiście najważniejsza w wydarzeniu jest treść samego święta, które obchodzimy, a nie forma tych obchodów.



Ponieważ forma zasadniczo wpływa również na treść i wspomaga nasze głębsze przeżycia, warto zadbać o parę istotnych spraw i to zarówno wtedy, gdy jest to Śniadanie Wielkanocne, jak i wtedy gdy spożywamy Wieczerzę Wigilijną przed Świętami Bożego Narodzenia, obiad po uroczystości I Komunii Świętej jednego z dzieci, czy podwieczorek z okazji imienin Babci.

Obrus, świece, kwiaty

Ważnym elementem naszego wspólnego świętowania jest wystrój stołu. Staranie o właściwy kolor obrusa (biały z okazji większych uroczystości, barwny lub wzorzysty przy mniejszych) oraz serwetek dopasowanych do obrusa i do charakteru uroczystości, dbałość o eleganckie nakrycie, tak aby sztuczne i naczynia leżały zgodnie z zasadami savoir-vivre, dodatki w postaci delikatnych dekoracji, świeczek, gałązek, kwiatów – wszystko to sprawi, że zasiądziemy do stołu z poczuciem zewnętrznej harmonii, co bardzo pomaga osiągnąć, tak bardzo potrzebną, harmonię wewnętrzną.

Zawsze według receptury babci

Każda uroczystość wymaga starannie dobranego menu. Czasami postanowimy przyrządzić potrawy, szczególnie lubiane przez bohatera uroczystości. Innym razem będą to tradycyjne dania, które co roku spożywamy z okazji tego święta. Zawsze warto z parodniowym wyprzedzeniem przemyśleć potrzeby, zrobić listę zakupów, a następnie można niektóre elementy dań przygotować wcześniej i przechować w zamrażarce, lodówce czy spiżarni. Najczęściej lubimy kojarzyć sobie święta z pewnymi zwyczajami i to również kulinarnymi.

Nie jest to lenistwem pani domu, ani brakiem innowacyjności, gdy co roku na Wigilię podaje barszcz z uszkami, karpia w galarecie, kapustę z grzybami, pierogi z makiem, na Wielkanoc przygotowuje żurek według receptury babci, a tradycyjne, królujące na stole jajka okrasza sosem tatarskim. Również miłe dla podniebienia domowników jest podanie każdego roku z okazji imienin babci tortu truskawkowego według tego samego przepisu, czy witanie Nowego Roku pączkami bądź faworkami.

Im bogatsza kultura kulinarna rodziny, tym więcej zwyczajowych potraw.

Lubimy tęsknić cały rok do tego jednego dnia, kiedy ciocia piecze wyjątkowe ciasto orzechowe, albo gotuje kompot z rabarbaru. Trzymanie się tych małych rodzinnych tradycji czyni nasze życie barwnym i niepowtarzalnym i często ma swoje sensowne uzasadnienie w naszej historii czy kulturze. Nie dajmy się nabrać na propozycję, aby każdego roku na Święta próbować nowych przepisów z dodatkiem





najświeższych nowinek pojawiających się w sprzedaży. Oczywiście nie oznacza to, że nie możemy eksperymentować, szczególnie jeśli chcemy ucieszyć solenizanta ulubioną potrawą, która pojawiła się na polskich stołach wraz z jakimś egzotycznym owocem, który mu wyjątkowo przypadł do gustu.

Najpierw świeca, potem opłatek

Tak, jak czujemy się dobrze, a szczególnie nasze dzieci, gdy pewne zwyczaje kulinarne są pielęgnowane, a dane potrawy pojawiają się tradycyjnie co roku przy tej samej okazji na naszych stołach – tak samo czujemy się bezpiecznie, gdy powtarzamy pewne rytuały. Jedne święta wymagają ich więcej, inne mniej. Zawsze nadają szczególny charakter spotkaniu i sprawiają, że czekamy na te małe elementy uroczystości z radością i spokojem. Przykładowo, każda rodzina może wypracować sobie pewną kolejność wydarzeń pojawiających się w Wieczór Wigilijny. Może to być najpierw wspólne wypatrywanie pierwszej gwiazdki, następnie zapalenie świecy przez najstarsze dziecko oraz odczytanie Ewangelii przez ojca rodziny, później wspólna modlitwa i dzielenie się opłatkiem, a dalej spożywanie przygotowanych potraw w tradycyjnej w danej rodzinie i w polskich domach kolejności, śpiewanie kolęd przy żłóbku, i na koniec obdarowywanie się prezentami. Taki umowny plan na Wieczór Wigilijny powtarzany co roku przez wszystkie lata w danej rodzinie, daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa i pomaga

im zrozumieć sens każdego elementu tego planu. Fakt, że wszystko robimy w konkretnej kolejności, że nigdy nie opuszczamy żadnego elementu naszego planu, daje do zrozumienia, że jest to ważne i tłumaczy dlaczego. Taki rodzinny plan możemy mieć na Śniadanie Wielkanocne, obiad noworoczny, podwieczerek urodzinowy itp. Gdy od czegoś zaczynamy, coś czynimy w jakiejś kolejności, na czymś kończymy – i robimy tak zawsze – sprawia, że jest nam z tym dobrze.

Szacunek dla innych

Wystrój stołu, przygotowane jedzenie, czy nawet powtarzające się czynności to tylko część spraw o które warto zadbać. Druga część dotyczy samych biesiadników.

Każdy z obecnych podczas uroczystości powinien pojawić się na niej punktualnie i w ubiorze dostosowanym do okoliczności.

Świadczy to o szacunku dla pozostałych członków rodziny i dla istoty samego wydarzenia. Przy stole świątecznym staramy się jeść wyjątkowo elegancko zwracając uwagę na wszystkie wymagania *savoir – vivre*, ale przede wszystkim mając na uwadze potrzeby współbiesiadników. Tak więc częstujemy innych, podajemy półmiski, przynosimy

z kuchni, sprzątamy – jednym słowem służymy innym, zgodnie z hierarchią ważności, ale też i zgodnie z wymaganiami miłości wobec drugiego człowieka. Punktualność i szacunek dla innych wymagają aby przy stole dotrwać do końca posiłku, gdyż opuszczanie stołu przedwcześnie, nawet gdy już zjedliśmy, jest niegrzeczne.

Rozmowy o sztuce, nie o wojnie

Aby świąteczne spotkanie stało się radością dla wszystkich, najważniejszym elementem są wspólne rozmowy. Powinny być dla wszystkich budujące, optymistyczne, edukacyjne, dające duchową siłę i energię do działania, zbliżające członków rodziny do siebie. Jest to wielkie zadanie dla rodziców, aby tak kierować rozmowami i takie proponować tematy, aby dla wszystkich były owocne. Są pewne zwyczaje w niektórych krajach co do rozmów przy stole. Niektóre narody nie rozmawiają o jedzeniu, inne nigdy nie mówią o wojnie. Wysoki poziom kultury wykazują ci, którzy mówią o ideałach, sztuce i wartościach.

Konfliktowe tematy

Zdarza się, że w rodzinach spotkania świąteczne są trudne ze względu na różne zapatrywania polityczne, społeczne, sposób wychowywania dzieci czy stosunek do spraw materialnych.



Różnice potrafią wybrzmiewać podczas takich spotkań, a co bardziej zapaleni w dyskusjach doprowadzają niejednokrotnie do podnoszenia głosu, przekrzykiwania się czy nawet kłótni. Stół nie powinien być miejscem światopoglądowych walk. Rzecz jasna, że różnice wpływają na nasze rozmowy, a spotkanie rodzinne jest okazją, aby omówić pewne tematy – nie ma jednak sensu, jeśli doprowadza to do takich sytuacji, w których nikt nie czuje się komfortowo. Lepiej unikać konfliktowych tematów podczas posiłku niż na siłę przeprowadzać swoje wywody, nawet gdybyśmy byli przekonani o słuszności naszych racji. Dodatkowe obowiązki spoczywają na gospodarzach, jeśli podczas uroczystości rodzinnych do świątecznego stołu zaprosimy gości. Należy ich uhonorować dobrym miejscem, zabawiać rozmową, częstować potrawami i pilnować aby niczego im nie brakowało. Rolą gospodarzy jest to, aby goście również przeżyli owocnie dane święto.

Od świątecznego co codziennego

Stół świąteczny jest wyjątkowy, wymaga przygotowań i specjalnych zwyczajów. Zasiadamy do niego w dniu świątecznym, a więc wszyscy mamy więcej czasu na spokojne spotkanie. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, aby stał się dla nas wzorem stołu codziennego. Od tego świątecznego uczmy się wcześniejszych przygotowań, staranności w doborze i przyrządzaniu potraw, kulturalnego zachowania i troski o współbiesiadników. Skoro potrafimy dobrze przeżywać rodzinne spotkanie podczas świąt, możemy spróbować czynić to na co dzień.



Anna Murawska

żona z 23-letnim stażem małżeńskim, mama 6 dzieci, absolwentka Wydziału Biologii Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz Podyplomowego Studium Rodziny Papieskiego Wydziału Teologicznego.

Od 17 lat Moderator Akademii Familijnej.

Autorka książek „Kocham i wymagam”, „Stawiam na stół”, „Chodzi o pieniądze” oraz artykułów i wykładów o tematyce rodzinnej. Od 2012 roku założyciel i lider 200-osobowego zespołu Teatru Biedronka, autorka tekstów scenariuszy spektakli dla dzieci i rodziców, które obejrzało 20 tysięcy widzów.

Od 2014 roku reżyseri scenarzystka Ogólnopolskiego Orszaku Trzech Króli.

Miłośniczka literatury polskiej.

Zdjęcia zamieszczone w niniejszym e-booku pochodzą ze strony www.unsplash.com