

**Krajowy Ośrodek Duszpasterstwa Rodzin**  
**RAZEM PRZY STOLE**  
**Kampania na Dzień Świętości Życia 2013**

Dnia 8 kwietnia 2013 r., w uroczystość Zwiastowania Pańskiego będziemy obchodzić kolejny Dzień Świętości Życia. Z tej okazji Krajowy Ośrodek Duszpasterstwa Rodzin przy Episkopacie Polski, przygotował kampanię zachęcającą do umacniania więzi rodzinnych.

Rodzinny posiłek to świetny czas, żeby porozmawiać o planach i problemach naszych pociech. W jego trakcie można przekazywać rodzinne historie i budować poczucie przynależności dziecka do rodziny. Może warto podzielić się rolami i przygotować go wspólnie? W ten sposób zacieśniamy nasze relacje, co pozwoli skuteczniej mierzyć się z rodzinnymi wyzwaniami.

[WWW.RAZEMPRYZSTOLE.PL](http://WWW.RAZEMPRYZSTOLE.PL)

Gdybyśmy chcieli kształtować nasze zwyczaje żywieniowe na podstawie tego, co proponują nam niektóre reklamy produktów żywnościowych, posiłek rodzinny polegałby na tym, że każdy – gdy tylko poczuje głód – bierze swoje ulubione danie z lodówki i zasiada przed telewizorem, by go spożyć. Nie tylko zdrowa intuicja i wielowiekowa tradycja, ale i wiele badań wskazuje na to, że taki sposób funkcjonowania rodziny, zdecydowanie jej nie służy. Okazuje się bowiem, że codzienny, wspólny posiłek, może mieć niemal magiczny wpływ na naszą rodzinę.

#### Nasze rodzinne posiłki

Bardzo ciekawych i kompleksowych danych na temat rodzinnych posiłków w Polsce i innych krajach dostarcza raport „Knorr. Każdy posiłek to okazja” z 2009 roku. Możemy tam przeczytać m.in., że w Polsce wspólny posiłek główny ze wszystkimi członkami rodziny spożywany jest częściej w weekendy (71% w niedzielę i 63% w sobotę), niż w dni powszednie (46-48%). 62% badanych spożywa posiłek główny wraz z rodziną przy stole. Pozostali jedzą przed telewizorem (20%) lub siedząc w innym miejscu i wykonując jednocześnie inne czynności (15%). Jedzenie przy wspólnym stole jest najmniej popularne wśród osób młodych w wieku od 18 do 29 lat.

Wspólnemu spożywaniu posiłku towarzyszą najczęściej:

- rozmowy z osobami przy stole (87%)
- pogawędki (81%)
- cieszenie się posiłkiem (75%)
- omawianie planów na przyszłość (58%)
- oglądanie telewizji (50%)
- słuchanie radia (39%)

Z danych tych można z jednej strony wyciągnąć wniosek, że nie jest tak źle, że wiele rodzin praktykuje często rodzinne posiłki i że służą one w dużym stopniu rozwijaniu komunikacji w rodzinie, ale z drugiej strony niepokoi dość powszechna obecność telewizora przy posiłkach, a także malejąca popularność wspólnych posiłków wśród najmłodszego pokolenia dorosłych Polaków.

Ciekawe jest przy tym, że wg tych samych badań aż 94% respondentów deklaruje zadowolenie ze wspólnego spożywania posiłku przy stole, a 82 % badanych uważa wspólne posiłki za ważne lub bardzo ważne.

Podczas posiłków najczęściej omawiane są kwestie związane ze sprawami rodzinnymi, organizacyjnymi, aktualne wydarzenia na świecie, planami na przyszłość, wakacjami, odpoczynkiem. Rodzice rozmawiają z dziećmi o szkole, problemach dzieci. Natomiast osoby pracujące poruszają tematy zawodowe.

Jeśli z jakiegoś powodu nie można zjeść posiłku w domu razem z rodziną badani odczuwają, że czegoś im brakuje. Najczęściej jest to:

- wspólne spędzanie czasu (78%)
- rozmowy z rodziną/pogawędki (77%)
- domowe jedzenie (73%)
- śmiech, żarty (71%)
- zdrowy posiłek (66%)
- poznawanie planów innych (60%)

- dowiadywanie się, co słycać u innych (52%)

Jeszcze bardziej optymistyczne wyniki przynosi badanie „Ile czasu rodzice poświęcają swoim dzieciom?” przeprowadzone przez TNS OBOP w 2004 r. Wg tego badania aż 83% Polaków posiadających dzieci w wieku 6-18 jada ze swoimi dziećmi codziennie, przy czym nie znajdujemy tam doprecyzowania, jak często przy posiłku spotyka się cała rodzina – pytanie było bowiem zadawane każdemu z rodziców osobno.

Podsumowując można powiedzieć, że odczuwamy silną potrzebę wspólnych rodzinnych posiłków, bardzo je cenimy i mocno nam ich brakuje, gdy nie udaje się w nich uczestniczyć.

Coraz trudniej o wspólne posiłki

Jak już wspomniano, największe trudności z kultywowaniem wspólnych posiłków mają najmłodszy Polacy, tak więc można się spodziewać, że problem ten będzie z czasem narastał. Jako przyczynę badania w większości wskazywali pośpiech i trudności w znalezieniu równowagi między pracą a życiem prywatnym. Z kolei wśród konsekwencji braku czasu na wspólne zasiadanie przy stole podawano najczęściej (ponad połowa odpowiedzi) następujące zjawiska:

- utrata znaczenia tradycji rodzinnych
- ludzie mniej chętnie rozmawiają ze sobą i dzielą się codziennymi doświadczeniami
- ludzie izolują się od siebie
- telewizor stał się częścią rodzinnych posiłków
- praca zastąpiła czas dzielony wspólnie przy stole

### **Argumenty za wspólnym posiłkiem rodzinnym**

Istnieje bardzo wiele argumentów przemawiających za tym, że powinniśmy jeść posiłki razem z całą rodziną, i to w miarę możliwości codziennie. Poniżej przedstawiamy niektóre z nich.

#### **1. Lepsza komunikacja i wzajemna znajomość siebie**

Dzięki rozmowom podczas posiłków mamy okazję nawiązywać relacje, wzmacniać więzi, tworzyć plany i uczyć się od siebie wzajemnie. Możemy dzielić się tym, co przyniósł dany dzień lub rozmawiać o tym, co planujemy jutro. Posiłki rodzinne dają poczucie ciepła, bezpieczeństwa, miłości oraz silnej przynależności do rodziny. Dzięki nim cała rodzina czuje się bardziej zjednoczona.

Osoby, które regularnie jadają wspólne posiłki w rodzinie mówią często, że najważniejszym elementem tych spotkań jest możliwość rozmowy i dowiedzenia się tego, jak innym przebiegł dzień. Gdy siadamy razem do stołu, bez telewizji, komórek i innych rozproszeń, stwarzamy doskonałą okazję do omówienia tego, co dzieje się w życiu każdego z członków rodziny.

#### **2. Okazja by być naprawdę razem**

Posiłek może stać się wspólnym zadaniem. Pomoc w jego przygotowaniu, nakrycie do stołu, jedzenie, a potem sprzątanie oznacza podjęcie wspólnych działań. Jest to moment, w którym, bez względu na to, co się działo w ciągu dnia, rodzina jest razem i stanowi całość. Jeśli w planie dnia znajdujemy czas na wspólny posiłek, jest to dowód, że rodzina jest dla nas ważna.

Już sam fakt, że wszyscy siadają wokół stołu ma ogromne znaczenie. Takie usadowienie sprawia, że nie da się uniknąć kontaktu, wszyscy są razem, skupieni na sobie nawzajem. Patrzą na siebie i rozmawiają na forum całej rodziny. Możliwość patrzenia na siebie to okazja do obserwowania nastroju poszczególnych osób. Przy stole widać, kto miał zły dzień, jest zmęczony, albo odniósł sukces, zdarzyła mu się sympatyczna przygoda.

### 3. Stół jako centrum kultury domowej

Wspólne posiłki są także okazją do wypromowania stołu jako centrum kultury rodzinnej, będącym miejscem sympatycznych spotkań, dostarczających wielu pozytywnych emocji, miejscem dzielenia się i tworzenia więzi. Jest to szczególnie istotne z perspektywy jakże częstego dziś budowania kultury rodzinnej wokół telewizora. Rodzina skupiona wokół telewizora, to zbiór indywidualności, z których każdy zajęty jest sobą. Rodzina skupiona wokół stołu to rodzina żywa, serdeczna, żyjąca sprawami innych. Posiłki jadane wspólnie przy stole to także okazja do tworzenia i kultywowania bogatych tradycji rodzinnych, które czynią życie rodzinne tak pięknym i dostarczają wspomnień na całe życie.

Według badań prowadzonych przez amerykańskie Krajowe Centrum ds. Uzależnień i Nadużywania Substancji (CASA) na Uniwersytecie Columbia, młodzież regularnie jadająca z rodzicami częściej sygnalizuje problemy, uważając, że atmosfera w domu jest lepsza. Także rodzice lepiej znają problemy ich dzieci oraz częściej opisują wzajemne relacje jako „dobre” lub „doskonałe”. Badania Miriam Weinstein, autorki książki „Zaskakująca siła rodzinnych posiłków” (The Surprising Power of Family Meals) potwierdzają, że także starsze dzieci – nastolatki – bardzo potrzebują takich posiłków, tymczasem rodzice dość łatwo dochodzą do wniosku, że w tym przypadku nie ma to już sensu i w praktyce takie posiłki w rodzinach ze starszymi dziećmi są już rzadsze.

### 4. Okazja do zaangażowania i pomocy dzieci przy pracach domowych

Wspólne, przygotowywane w domu posiłki mogą być także okazją do wykonywania przez dzieci różnych prac domowych, poczynając od najprostszych, takich jak podawanie i sprzątanie ze stołu, zmywanie lub obsługa zmywarki, aż po samodzielne przygotowywanie posiłków. Dziś bardzo wiele dzieci w ogóle nie wie, w jaki sposób przygotowuje się jedzenie domowe. A przecież nauka podstawowych czynności wykonywanych w kuchni to istotny element przygotowania do samodzielności. Kiedy tylko spróbujemy to robić, zazwyczaj okaże się, że dzieci mogą i będą chciały zrobić więcej niż się spodziewamy. Przy okazji można też przećwiczyć element pracy zespołowej, gdy konieczne będzie zgranie wysiłku kilku osób. Naturalnie, podobnie jak w przypadku innych zadań wychowawczych, nie uda się to bez prawdziwego zaangażowania i konsekwencji rodziców.

### 5. Kształtowanie dobrych obyczajów

Wspólne posiłki rodzinne stanowią doskonałą okazję do kształtowania dobrych obyczajów związanych z zachowaniem przy stole oraz umiejętności społecznych. Należy jednak pamiętać o zachowaniu sympatycznej atmosfery – jeśli więc chcemy skorygować któreś z dzieci, należy to robić delikatnie, aby posiłek nie zmienił się w pogadankę nt. dobrego zachowania. Najlepiej działa zawsze dawanie dobrego przykładu.

### 6. Lepsze odżywianie i mniejsze ryzyko chorób

Okazuje się, że posiłki, które przygotowujemy w domu i zjadamy razem, są także zazwyczaj dla nas zdrowsze, a przez to zmniejszają ryzyko chorób i otyłości. Wskazują na to liczne badania poświęcone

zdrowemu odżywianiu się, m.in. przeprowadzone przez Uniwersytet Harvarda i opublikowane w czasopiśmie Archiwa Medycyny Rodzinnej (Archives of Family Medicine). Wynika z nich jednoznacznie, że osoby, które spożywają posiłek razem z rodziną codziennie lub prawie, codziennie są w sposób wyraźny zdrowsze niż te, które robią to tylko czasami.

Podobne wyniki uzyskano w badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Minesoty: dzieci z rodzin jadających posiłki wspólnie spożywały więcej składników zdrowych, a mniej niezdrowych, takich jak np. słodkie i słone przekąski. Jest to spójne z dość intuicyjną obserwacją, z której wynika, że samotność, czasem przeżywana także w rodzinie, prowadzi do – oprócz innych negatywnych efektów – utraty zdrowia i otyłości. Naukowcy wskazują także na to, że dobre nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie przy rodzinnym stole zostają z nami do końca życia.

Wyniki badań sugerują, że wspólne jedzenie posiłków może zmniejszać ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja, bulimia i niekontrolowane objadanie się (badania Diannie Neumark-Sztainer z Uniwersytetu Minnesoty).

Kiedy jemy wszyscy razem, także dzieci „niejadki” chętniej włączają się do posiłku. Jedną z przyczyn niechętnego jedzenia u dzieci, jest bowiem traktowanie go jako zupełnie odrębnej, nudnej czynności, którą należy wykonać pod ścisłym nadzorem rodziców, pilnujących, czy dziecko wystarczająco dużo zjadło. Gdy jedzenie ma miejsce w sympatycznej, naturalnej atmosferze rodzinnego posiłku, problem często sam znika.

#### 7. Wzrost zasobu słownictwa i lepsze wyniki w nauce u dzieci

Dzieci, które często jadają posiłki z rodziną, lepiej radzą sobie w szkole. Zauważono, że wspólne posiłki – dzięki rozmowom z rodzicami i rodzeństwem – pomagają dzieciom poprawić swoje zdolności językowe, co przekłada się na lepsze wyniki w szkole. Wspólne jedzenie prowadzi bowiem do poprawy umiejętności komunikacyjnych takich jak: cierpliwe słuchanie drugiej strony, czekanie na swoją kolej w rozmowie, wyrażanie opinii bez urażania rozmówcy. Istotna jest przy tym częstość wspólnych posiłków – badania na zamówienie rządu brytyjskiego pokazują, że uczniowie, którzy co najmniej cztery razy w tygodniu jadają ze swoimi rodzinami w domu, mają dwukrotnie większą szansę na lepsze wyniki w szkole od swoich rówieśników jadających razem z rodziną tylko raz lub dwa razy w tygodniu.

#### 8. Wyższe kompetencje społeczne dzieci i młodzieży

Dzieci, które często jadają posiłki z rodziną, mają większe szanse na rozwinięcie bogatych umiejętności społecznych. Zgodnie z badaniem „Posiłki rodzinne są ważne” (Because Family Meal Times Matter) przeprowadzonym przez dr Rebekeę Huntley, podczas wspólnych posiłków dzieci uczą się podstawowych zasad zachowania przy stole i umiejętności konwersacyjnych. Takie posiłki stanowią dla nich ćwiczenie zachowań kulturowych i społecznych, które pozwalają im zdobyć wiedzę, co należy robić a czego nie, zarówno przy stole jak i w innych kontekstach społecznych.

Ponadto dzięki wspólnym posiłkom rodzinnym dzieci uczą się, że wspólne jedzenie oznacza dzielenie się i zdolność do kompromisu. Dzisiejsza tendencja, by każdemu przygotowywać tylko to, co lubi, powoduje, że dzieci nie poznają nowych potraw i smaków oraz uczą się kierować w życiu swoimi zachciankami.

Badania pokazały również, że u dzieci, które często jedzą posiłki z rodziną, rzadziej występują poważne problemy z zachowaniem. Kontakt między dziećmi a rodzicami, nawiązywany podczas wspólnych

posiłków, może zapobiec wystąpieniu u dzieci zachowań antyspołecznych, przede wszystkim ze względu na uzyskiwane wskazówki i wsparcie emocjonalne. Wynika to z badań prowadzonych między innymi przez Uniwersytet Południowej Kalifornii oraz Krajowe Centrum ds. Uzależnień i Nadużywania Substancji (CASA) na Uniwersytecie Columbia, gdzie stwierdzono m.in., że nastolatki często jadające posiłki z rodzinami rzadziej wdawały się w bójki i były zawieszane w prawach ucznia.

#### 9. Większa stabilność emocjonalna i odporność psychiczna dzieci

Wspólne jedzenie posiłków wpływa także korzystnie na zdrowie psychiczne. Barbara Fiest z Uniwersytetu Syracuse twierdzi, że regularne spożywanie wspólnych posiłków wpływa korzystnie na samopoczucie i zdrowie psychiczne dzięki powstającym w ten sposób więziom emocjonalnym. Wspólne rytuały tworzone przez rodziny w trakcie posiłków rozwijają poczucie jedności, tożsamości i więzi, pomagają ustabilizować życie rodzinne, tworząc pewną tradycję, chroniącą dzieci przed zaangażowaniem się w zachowania wysokiego ryzyka.

Badania Uniwersytetu Columbia potwierdzają, że nastolatki, które zjadają posiłek z rodziną tylko dwa razy w tygodniu lub rzadziej są:

- 3 razy bardziej zagrożone używaniem marihuany
- 2,5 razy bardziej zagrożone paleniem papierosów
- 1,5 razy bardziej zagrożone nadużywaniem alkoholu

... w porównaniu do nastolatków, które jadają z rodzinami pięć razy w tygodniu lub częściej.

Jednym z wytłumaczeń faktu, że im częściej nastolatki jedzą obiad ze swoimi rodzicami, tym mniej skłonne są do palenia, picia czy zażywania narkotyków jest to, że wspólny posiłek pozwala rodzicom dowiedzieć się więcej o zachowaniach dziecka, o jego życiu, planach i problemach. Dzięki temu zyskują oni możliwość wcześniejszego reagowania na pojawiające się problemy.

#### 10. Oszczędność

Jadanie posiłku przygotowywanego w domu dla całej rodziny to także znaczna oszczędność w budżecie domowym. Jeśli każdy z nas jada osobno, to często spożywamy produkty gotowe, droższe i mniej pożywne niż przygotowane w domu. Różnica w cenie jest jeszcze większa, gdy spożywamy posiłki poza domem. Nie oznacza to naturalnie, że rodzinny wypad do restauracji lub zjedzenie w domu zamówionej pizzy jest czymś negatywnym. Chodzi raczej o to, jaki model posiłku domowego przyjmujemy na co dzień.

Jak to zorganizować

Wg wymienionych na początku badań Knorra główną przeszkodą w spotkaniu się wspólnie przy stole jest obciążenie pracą, różnice w rozkładach zajęć poszczególnych członków rodziny, a także różne plany poszczególnych osób. Jednocześnie wiele wymienionych wyżej badań wskazuje na to, że częstotliwość rodzinnych posiłków ma istotne znaczenie: najlepiej, by odbywały się one codziennie lub prawie codziennie.

Oczywiście nie jest to łatwe: często będzie to wymagało dostosowania harmonogramów zajęć poszczególnych domowników, pewnego dodatkowego wysiłku, być może rezygnacji z czegoś mniej ważnego, ale wszyscy, którzy podejmują ten wysiłek potwierdzają, że warto to zrobić. Jeśli okaże się, że niemożliwa jest wspólna kolacja, to może uda się śniadanie – nawet jeśli będzie wymagało to nieco

wcześniejszego wstawania. Zauważalną korzyścią z tego, że cała rodzina pojawia się na rodzinnej kolacji jest fakt, że umożliwia to w naturalny sposób ustalić czas powrotu wszystkich domowników do domu.

Aby posiłki rodzinne przyniosły zamierzony pozytywny efekt, warto zadbać o to, by przebiegały one w sympatycznej atmosferze. Jeśli atmosfera jest napięta, wszyscy są poirytowani, trudno będzie o wytworzenie pozytywnych więzów. Do stołu rodzina siada nie tylko po to, aby wspólnie zjeść, ale także, aby się spotkać, porozmawiać, być razem. Nerwowość i pośpiech mogą popsuć nastrój. Dlatego, do stołu powinniśmy zasiadać zostawiając z boku wszystko to, co nie dotyczy rodziny. Ten czas przeznaczony jest na wspólny posiłek. Telewizor, telefony komórkowe, komputer mogą poczekać.

Warto także postarać się o ciekawe tematy do rozmowy, zadawanie zagadek, sympatyczne żarty, tak aby wszyscy mieli z tych spotkań jak najlepsze wspomnienia i kojarzyli je jako bardzo pozytywny element życia rodzinnego. Pociuszający jest przy tym fakt, że im częściej jemy wspólnie rodzinne posiłki, tym bardziej jesteśmy z nich zadowoleni. Wg badań amerykańskiego Krajowego Centrum ds. Uzależnień i Nadużywania Substancji (CASA) na Uniwersytecie Columbia, wśród osób, które jedzą razem tylko trzy razy w tygodniu lub rzadziej, 45% stwierdza, że podczas posiłku włączony jest telewizor (przy średniej 37%), a niemal jedna trzecia stwierdza, że nie bardzo ma o czym ze sobą rozmawiać. Takie dzieci stwierdzają także dwa razy częściej niż te, które jadają wspólnie często, że wśród członków rodziny panuje silne napięcie.

**Rodzina, która jada razem, pozostaje razem**

**Janusz Wardak - Akademia Familijna**