

Добрые традиции из прошлого: совместная семейная трапеза



Знаете ли вы, что, согласно Домострою, младшему не полагалось начинать есть или пробовать то или иное кушанье за столом раньше, чем это сделает глава семьи (или самый знатный из гостей)? И что ждать друг друга для совместной трапезы, не набрасываться на еду прежде, чем придут все, и не есть лишнего, думая о том, что достанется другим, рекомендует первым христианам апостол Павел в своих посланиях?

Во время общего семейного застолья вырабатываются и закрепляются

важнейшие механизмы взаимодействия между членами семьи. Какие?

Во-первых, умение подстроиться под всех близких. *Сидя за общим столом и разделяя еду со своими близкими, мы побеждаем в себе естественный для падшего человека эгоизм, учимся делиться самым важным: тем, что является основой нашей жизни*, — говорит священник Стефан Домусчи.

Во-вторых, традиция вместе принимать пищу учит нас общаться, слушать и слышать друг друга не на лету, встречаясь в общем коридоре, а на протяжении минимум 20 минут. Мелочь, казалось бы, но дорогого стоит.

В-третьих, в совместной трапезе есть и воспитательный момент. Только, как говорит психолог Татьяна Воробьева, вопреки распространенной практике, он предполагает *не поучения строгого отца и беспрестанное битие ребенка ложкой по лбу, а то, что за столом ребенок учится хорошему поведению, учится ухаживать за другими*.

Но современная жизнь вносит нюансы: мы приходим с работы в разное время, все — в разном состоянии, жена на диете, муж не в настроении. Как быть?

Совместная семейная трапеза сегодня может выражаться и в других, не совсем привычных формах. Есть так называемая *трапеза с каждым*. Речь скорее не о физическом присутствии за столом всех членов семьи, а о том, что и как мы приготовили. Нужно найти время, чтобы не просто накормить своих домашних, а сделать им приятное, вспомнить, что они любят, позаботиться даже о мелочах.