

6 тем для беседы за ужином: укрепление семейных отношений

Психологи уверяют, что крепче те семьи, где обеды или ужины проходят совместно. Вкусная еда и неспешные разговоры благотворно влияют на атмосферу в доме. Совместные ужины становятся отдушиной после трудного рабочего дня, позволяют членам семьи оставаться равнодушными друг к другу, объединяют и дают возможность психологической разрядки. При этом психологи советуют садиться за стол без телефонов и других гаджетов, а также не стоит включать телевизор. Если в семье есть дети, с раннего возраста нужно приучать их, что за стол садятся все члены семьи одновременно. Гости — это хорошо, но не стоит превращать будничные семейные ужины в постоянные посиделки с друзьями.

Самое важное за ужином — это разговоры. Если не знаете, о чем вести беседы в кругу семьи, вам в помощь шесть тем, которые позволят полезно провести вечер.

Проблемы с работой

Речь идет не о том, чтобы высказать в семье весь груз своих накопившихся проблем, и тем самым создать ощущение напряженной атмосферы. Нет, говорить на тему работы нужно, чтобы поделиться своими переживаниями, мыслями, идеями.

Как показывают исследования, в тех семьях, где обсуждаются за столом рабочие моменты, создаются доверительные отношения. Ваш супруг или супруга оказывается в курсе дел. А, значит, семейные узы скрепляются на почве доверительного общения.

Что следует учитывать, обсуждая данную тему:

1. Не забывайте, что трудности на работе могут быть и у вашей второй половинки. Поэтому важно не только поделиться и обсудить свою деятельность, но и выслушать остальных членов семьи, проявив интерес к их делам.
2. За ужином нельзя кричать, повышать голос, жарко спорить. Это время для спокойного разговора. Если есть ощущение, что обсуждение переходит в формат горячей дискуссии, то лучше закончить ее, переведя разговор на другую тему.
1. Многие ошибочно полагают, что дома о работе не стоит говорить, тем более за ужином. Но это не так. Гораздо хуже, если члены семьи сидят с

мрачными лицами, погруженные в свои мысли. Хорошая беседа станет отличной разрядкой, а возможно ваши члены семьи предложат идеи по решению проблем, или просто посочувствуют вам, что придаст эмоциональной устойчивости.

2. Хорошо, если проблема подается в разговоре с легкой долей иронии. Как отмечают специалисты-психологи, хорошая шутка или юмор могут скрасить любую скучную тему.

Социальные проблемы

По статистике, примерно у 48% россиян принято в семье за ужином обсуждать политические темы. Однако есть здесь «подводные камни». Примерно в 20% случаев обсуждение политики (по мнению психологов) может перерасти в ссору.

Так, к примеру, сегодня один из самых частых запросов в поисковой системе — «поссорились из-за разногласий по Крыму». Что может стать хорошей альтернативой, так это обсуждение не политических, а социальных вопросов новостной повестки дня.

На что следует обратить внимание в этом случае:

- Обсуждение социальных проблем — это возможность рассуждать, размышлять, вести интересную беседу. Это придает ужину философский окрас.
- Давайте высказаться друг другу. В любой семейной паре должен быть баланс без доминирования и давления.
- Если вы слабо владеете информацией и не считаете себя интересным собеседником, просто чаще читайте новости, чтобы быть в курсе событий социальной жизни и выберите следующую тему.

Литература, фильмы, музыка

Это очень широкая тема. Все любят смотреть фильмы, слушать музыку и читать хоть какие-то книги. Такая тема заполнит любую паузу в беседе за ужином. Однако часто сложно подобрать нужное русло.

Есть здесь свои нюансы:

- Обсудить можно не только просмотренные фильмы, но и киноновинки.
- Выбирайте для обсуждения те книги, музыку и фильмы, в которых вы разбираетесь и понимаете суть.

- Превращайте обсуждение не в монолог, а в беседу. Задавайте друг другу вопросы, уточняйте моменты, демонстрируйте свой неподдельный интерес.

Обсуждение литературы и фильмов считается наиболее располагающей темой за семейным ужином.

Здоровье, питание

Как утверждают социологи, это также одна из любимейших тем россиян за семейным ужином. Сам прием пищи будто настраивает на обсуждение вопросов питания.

Это могут быть темы про детское питание (если у пары есть уже дети), про похудение, диеты, спортивное питание, пользу и вред продуктов. Диапазон обсуждаемых вопросов здесь очень обширен.

Преимущества таких бесед:

1. В рамках этой темы уж точно сложно поссориться. Обычно обсуждая здоровье и питание, семейная пара сплачивается. Здесь редко бывают нестыковки мнений.
2. В данной теме разбираются абсолютно все. Даже если вы не подкованы в вопросах литературы, политики, социологии, про питание наверняка сможете что-то рассказать.
3. Эта тема нейтральная. Она способна разрядить обстановку или заполнить паузы.

Только не превращайте беседу в жалобы на свое самочувствие, ныть и причитать о своих болях и проблемах со здоровьем за ужином не нужно.

Мировые события

Такие разговоры для тех, кто действительно отслеживает мировые новости. Довольно сложно вести беседу, если вы давно отстали от жизни в вопросах новостей. Однако, если не выпадать из информационного поля и быть в курсе последних событий, такая беседа станет неплохим подспорьем для интеллектуалов.

Чего следует избегать, обсуждая мировые события за ужином?

1. Не забывайте, что это ужин, а не площадка для споров.
2. Не стоит прибегать к фразе: «А давай включим телевизор, чтобы увидеть, а что там, в мире творится?» Оставьте просмотр новостей для другого времени. За ужином выслушайте друг друга.

3. Если что-то, что происходит в мире вызывает у вас негативные эмоции — лучше не говорить на эту тему во время еды.

Финансы

Такая беседа подойдет для избранных. Общаться за ужином на предмет финансов сложно. Либо ваша профессия должна подразумевать, что вы легко говорите на данную тему, либо финансы действительно вызывают у вас неподдельный интерес.

А, главное, тема не должна переходить в разряд бесед на предмет финансового состояния вашей семьи. Это вопрос всегда острый, спорный, и лучше его оставить для другого случая.

Помните, главное, семейный ужин — это замечательная возможность насладиться общением друг с другом, зарядиться позитивом, а не испортить отношения в семье.