

If Family Dinners Aren't Working, Have a Late-Night Family Snack

Much has been written about the importance of the family meal. There's something about setting aside time every day, away from the distractions of work to-dos and house chores and Instagram notifications, to connect over food with your clan. Kids who grow up with the ritual will be fundamentally different from those who don't—science backs this up. And yet the perpetual challenge is finding the time, especially when you have parents who work late or multiple kids with conflicting schedules. Real life often looks less like Norman Rockwell's Thanksgiving painting and more like a highway rest stop with bodies stomping in and out at all hours.

When we think of family meals, we usually think of dinner. But sitting down for a whole hour during that busy evening stretch doesn't make sense for everyone. If it's not working in your house, and that's stressing you out, know that there are plenty of good alternatives. Dr. Anne K. Fishel, a Harvard professor of psychology and the co-founder of The Family Dinner Project, writes that families who eat dinner together five nights a week “reap great benefits” *but* “there is no magic number, nor is dinner inherently preferable to other meals.”

One option that I like is the late-night family snack. I'm not talking late-late, like midnight, but, say, 8:40 PM. How it works: After everyone gets home from the office or school musical rehearsal or soccer practice, you all get into pajamas and then sit around the table for hot chocolate or fruit pops or bowls of cereal and milk. You can catch up at a leisurely pace without having to think about how many pieces of broccoli Zed is eating or how much math homework Ryder still has to do or how many pots you need to load into the dishwasher. With everyone pretty much done for the day, you can use the time to unwind and unplug (perhaps by putting your phones in a family docking station). Who knows? It might just become the tradition you look forward to most.

Если семейные ужины не работают, попробуйте семейный вечерний снэк.

Многое было написано о важности приема пищи в кругу семьи. Есть что-то такое в том, чтобы каждый день, отложив подальше работу и уведомления Instagram, посвятить время обеду с вашим кланом. Дети, которые растут имея традиции, будут в корне отличаться от тех, у кого традиций нету — это подтверждено наукой. И все же вечная проблема - найти время, особенно когда родители работают допоздна или в семье несколько детей с накладывающимися друг на друга графиками. Реальная жизнь часто выглядит не так, как картина «День благодарения» Нормана Роквелла. а больше похожа на остановку для отдыха на шоссе с людьми, спящими туда-сюда независимо от времени суток.

Обычно, когда речь заходит о семейных трапезах, мы думаем об ужине. Однако тратить целый час на посиделки во время загруженного вечера — может не иметь смысла для всех. Если это не работает в вашем доме, а только приводит вас в стресс, знайте что есть много хороших альтернатив. Доктор Анна К. Фишель, профессор по психологии в Гарвардском университете и соучредитель проекта «Семейный Ужин», пишет что семьи, которые едят ужин вместе пять раз в неделю - «пожинают большие выгоды», но «нету магического числа и не обязательно иметь общие именно ужины».

Вариант который нравится мне — это вместе перекусывать поздним вечером. Я не говорю про поздний-поздний вечер, около полуночи, а, скажем, в 8:40 вечера. Как это работает: когда все уже пришли домой с работы или со школьной репетиции, или тренировки по футболу, вы все собираетесь в пижамах за столом чтобы выпить кружечку горячего шоколада, или полакомиться фруктовым мороженым, или перекусить хлопьями с молоком. Вы можете обсудить дела в спокойном темпе, не думая о том сколько кусочков брокколи съела Зэди или сколько заданий по математике еще нужно сделать Райдеру, или сколько кастрюль вам нужно загрузить в посудомоечную машину. Когда все уже по сути справились со своими делами на день, вы можете использовать время чтобы расслабиться и отключиться (возможно, отложив ваши телефоны). Кто знает? Возможно это станет традицией которой вам так не хватало.