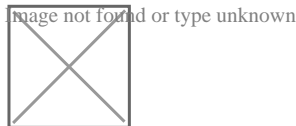


## Το «σχολείο» της κουζίνας δίνει λύσεις σε όλα τα προβλήματα μιας μαμάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το αντικείμενο της ψυχολογίας δεν είναι να εκπαιδεύει πολύτιμα μέλη της κοινωνίας. Τουλάχιστον δεν είναι το κύριο θέμα το οποίο διαχειρίζεται.

Ο ψυχολόγος καλείται να περιορίσει την αιτία της δυσλειτουργίας ψυχολογικής φύσης. Όταν κάποιος σπάσει το πόδι του ή κολλήσει μια ίωση, θα παραπονεθεί για το ότι δεν μπορεί να κάνει όσα είχε προγραμματίσει ή συνήθιζε.

Ομοίως, στην περίπτωση κατάθλιψης, άγχους ή ψυχαναγκασμού, ο ασθενής δεν μπορεί να κάνει αυτό που θέλει το σώμα του. Δεν μου αρέσει να δίνω συμβουλές αλλά πρέπει.

Πολύ συχνά οι μαμάδες παραπονιούνται ότι τα παιδιά τους τους κάνουν τη ζωή δύσκολη και δεν τις αφήνουν να κάνουν τις δουλειές τους.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο παιδαγωγός δεν περιορίζει την αιτία αλλά χτίζει προσωρινές συνήθειες στην επικοινωνία για να μειωθούν οι συγκρούσεις, με τον

ίδιο τρόπο που τα χάπια και οι αλοιφές αντιμετωπίζουν αποκλειστικά και μόνο το σύμπτωμα και όχι τις ρίζες της ασθένειας.

Να σημειωθεί ότι αυτή η τακτική δεν είναι απλά δημοφιλής αλλά αποδεκτή για την πλειονότητα των ανθρώπων που ταλαιπωρούνται από τις συμπεριφορές των παιδιών τους.

Προτιμούν να μην απασχολούν το μυαλό τους με άχρηστες αναλύσεις και έχουν κάθε δικαίωμα να το βλέπουν έτσι. Αν μια γυναίκα μοιραστεί με άλλες μαμάδες «Έκλαιγα όλο το βράδυ από τα νεύρα μου. Γιατί να μου συμβαίνει αυτό;» δεν θέλει να πάρει μια απάντηση αλλά λίγη συμπόνια και να νοιώσει ότι δεν είναι μόνη.

Ορισμένες φορές άνδρες και γυναίκες (πελάτες εν γένει) έρχονται με το παράπονο ότι δεν μπορούν να ηρεμήσουν είτε τον εαυτό τους είτε με τους «φανταστικούς» άλλους.

Στην ουσία, αυτοί οι άνθρωποι είναι πραγματικοί (αν δεν ήταν, ο ψυχίατρος θα μας βοηθούσε) αλλά ο πελάτης ζει με την «φανταστική» εικόνα τους και προσπαθεί να εξηγήσει την συμπεριφορά τους χρησιμοποιώντας την δική του λογική.

Εκτός των περιπτώσεων σοβαρών ψυχολογικών διαταραχών, τα προβλήματα αυτών των ανθρώπων υφίστανται και μεγάλωσαν λόγω της συνεχούς συμπτωματικής ανακούφισης που τους προσφέρθηκε σε τραύματα της παιδικής ηλικίας, για αρκετά χρόνια.

Τα παιδιά εφαρμόζουν ακόμα λιγότερα

Σχεδόν όλα παραπονιούνται για τους γονείς τους. «Οι γονείς φταίνε για όλα» μέσες άκρες για τα ίδια. Οι γονείς προσπαθούν να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν τα παιδιά τους κατάλληλα αλλά τα παιδιά στην ουσία...Οι διαφωνίες που δημιουργούνται βασίζονται σε όσα έμαθαν από παιδαγωγικές τακτικές (εφαρμογή στο σύμπτωμα) και από τις υποστηρικτικές «αρχές».

Όμως, θα ήθελα να υπογραμμίσω ότι ως ψυχολόγος γνωρίζω βιβλία και «αρχές» που στρεβλώνουν την φύση του ανθρώπου. Και θα σας δώσω ένα πολύ απλό παράδειγμα. Πολλοί από εμάς θα έχουμε δει ένα παιδί που αρχίζει να τάζει τον γονέα του.

Κάποιοι γονείς και άλλοι παρόντες, θα δακρύνουν από συγκίνηση καθώς ένα παιδί κόβει ένα κομμάτι κέικ ή σοκολάτα για να το δώσει στον γονιό του.

Σαφώς και το θεωρούν κάτι εξαιρετικά καλό, μια συμπεριφορά- καρπό της κατάλληλης παιδαγωγικής καθοδήγησής τους, συμπεραίνοντας ότι ένα τόσο καλά

μεγαλωμένο-καθοδηγημένο παιδί θα τους φροντίσει και θα τους στηρίξει.

Αλλά ο ψυχολόγος θα απορήσει με την αφέλεια αυτών των ανθρώπων και θα αποταθεί στην ψυχολογική εξέλιξη.

Όταν ένα παιδί απογαλακτίζεται, πρέπει να ξέρει ποια τροφή είναι καλό να τρώει και ποια όχι.

Το παιδί θα δώσει μια άγνωστη τροφή στην μητέρα ή τον πατέρα του για να την δοκιμάσουν και θα τους παρακολουθεί προσεκτικά για να δει αν την μάσησαν και την κατάπιαν ή αν την έφτυσαν, αν δηλητηριάστηκαν ή αν επιβίωσαν.

Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά χρησιμοποιούν τους γονείς για τις ανάγκες τους και θα τους χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο καθώς μεγαλώνουν.

Κοπανιόνται με πάθος, ξαπλώνουν στο πάτωμα, ρωτάνε, παρακαλάνε, σπάνε αντικείμενα, κλέβουν χρήματα, ζητιανεύουν δώρα, απειλούν ότι θα κρεμαστούν ή θα φύγουν από το σπίτι.

Ένα υγιές παιδί που δεν έχει εξαντληθεί από φάρμακα και παιδαγωγικές τακτικές (γενικής διαχείρισης), θα φερθεί κατ' αυτό τον τρόπο. Άρα, αν θέλουμε να συνειδητοποιήσουμε τον ρόλο μας στη ζωή τους και ότι τα παιδιά είναι άνθρωποι, και η ερώτησή σας είναι: «Τι να κάνω;», τότε η απάντησή μου είναι:

«Χρησιμοποιήστε την διατροφή»

Ξεκινήστε από τον επιτυχημένο θηλασμό. Μέχρι τα 3 χρόνια τους, το μητρικό γάλα δίνει στο μωρό όλα όσα χρειάζεται το ανοσοποιητικό του σύστημα. Το παιδί που δεν πήρε αρκετό μητρικό γάλα θα είναι πιο αδύναμο και νευρικό. Μεταξύ των 3-5 ετών, διδάξτε στο παιδί σας πειθαρχία στο τραπέζι του φαγητού. Μπορείτε να τον επιπλήξετε αν ρίξει κάτι ή αν σπάσει κάτι, αλλά πρέπει να τον αφήσετε να το κάνει.

Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί σας θα καταλάβει την έννοια του βάρους και του μεγέθους και θα μάθει τα βασικά της κοινωνικής συμπεριφοράς.

Στο μέλλον δεν θα έχετε προβλήματα ανεπαρκούς αντίληψης της φυσικής πραγματικότητας (απρόσεκτα πεσίματα, δηλητηριάσεις, εγκαύματα και άλλα) και το παιδί θα είναι ευπρόσδεκτο σε κοινωνικές ομάδες και των δύο φύλων, και δεν θα έχει ακατάλληλη - αγενή συμπεριφορά στο τραπέζι.

Μεταξύ των 5-10 ετών, μάθετε στο παιδί σας να μαγειρεύει. Αρχικά, θα του δείξετε πόσο ανεξάρτητο είναι: ένα πεινασμένο άτομο ξέρει τι να κάνει και δεν θα έχει εκνευρισμό αν μπορεί να μαγειρέψει κάτι. Αυτό σημαίνει ότι θα του

εμπιστεύεστε περισσότερες ευθύνες.

Στη συνέχεια, ο απόγονός σας δεν θα έχει φυσικό στρες και φόβο λιμοκτονίας και οι πιθανότητες να διαπράξει ένα χαζό αδίκημα όπως κλεψιά θα είναι λιγότερες.

Μετά, θα μάθει να αξιολογεί την δική του δουλειά και την δουλειά των άλλων. Δεν θα γίνεται μίζερος και απαξιωτικός με τις τροφές ούτε θα κάνει απρεπείς γκριμάτσες διότι θα έχει μαγειρέψει και ο ίδιος.

Καθώς μεγαλώνει, δεν θα σπάει τα νεύρα των άλλων στην οικογένειά του. Επίσης, μπορείτε να τον βοηθήσετε να αποκτήσει προσωπική άποψη συγκρίνοντας το μέγεθος της μερίδας με την όρεξη και να αποφύγετε προβλήματα παχυσαρκίας και κακής διατροφής.

Μεταξύ των 10-14 ετών, διδάξτε τον να μετατρέπει ζωντανούς οργανισμούς σε τροφή, π.χ. να ψαρεύει. Τα κορίτσια δεν εξαιρούνται σε αυτό αλλά μπορεί να εστιάζουν περισσότερο σε φρούτα, χόρτα, ρίζες... Πολλαπλά πειράματα έδειξαν ξεκάθαρα ότι ο κρισιμότερος παράγοντας για να σεβαστείς κάποιον, είναι η ικανότητά του να διδάξει κάτι. Το παιδί πιθανώς να ξεχάσει τι ψάρι έφαγε αλλά θα είναι ευγνώμον σε αυτόν που του έμαθε να το ψαρεύει.

Μετά την ηλικία των 14 ετών, είναι καλή ιδέα να δοκιμάσει διεθνείς κουζίνες ενώ ταξιδεύετε. Αυτό θα είναι το πρώτο βήμα για να γίνει πιο κοινωνικό, να ασχοληθεί με την κοινωνία και να προετοιμαστεί για την επιβίωσή του σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον.

Μετά τα 18 τους χρόνια, πρέπει να οργανώνετε πάρτι μαζί τους και να συζητάτε σεξουαλικά ζητήματα, σχέσεις με φίλους και φίλες, σχέσεις με τον φίλο της ή την φίλη του, να λύνετε συγκρούσεις μεταξύ σας, όπως με έναν ενήλικα. Στον χώρο της κουζίνας, χτίστε την φιλία και την συνεργατικότητα.

Όπως ξέρετε, εμπιστευόμαστε τα μυστικά μας σε αυτούς που μαγειρεύουν για εμάς πολύ ευκολότερα από ότι σε όποιον άλλον.

Όταν αποκτήσετε εγγόνια, εσείς και τα παιδιά σας, οι συνεργάτες σας πια, θα εισάγετε την τεχνική της διατροφής στο μέγλωμα των δικών τους παιδιών. Μεγαλώνοντας με υγεία και με στόχο να είναι υγιείς, έχοντας αποφοιτήσει από το σχολείο της κουζίνας, τα επιτεύγματά τους θα σας κάνουν πραγματικά χαρούμενους.

ΠΗΓΗ: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)