

JÍDLO JAKO ODMĚNA A TREST VE VÝCHOVĚ

Perex: Jídlo je s námi propojené jako strom vrostlý svými kořeny do země. Provází nás životem, dodává sílu, potřebné živiny, ale i různou škálu chuťových prožitků a vjemů. Jsme na potravě životně závislí. Prostřednictvím jídla lze manipulovat, ubližovat, trestat i odměňovat.

Z dopisu čtenářky: Vůbec si nevím rady se svým manželem. Žijeme spolu již šest let a vycházíme dobře. Manžel je obětavý, pracovitý a myslím, že má velmi rád mne i našeho pětiletého synka. O to víc mě udivuje to, co se děje kolem jídla. Manžel jako by hlídal, zda synek nedostane nějaké dobroty navíc. Před třemi týdny mne překvapil, když kontroloval, jestli syn nedostal větší přiděl než on. To, co mne ale přinutilo k napsání tohoto dopisu byla neuvěřitelná včerejší oslava synových narozenin. Upekla jsem mu dort a večer jsme si na něm všichni pochutnali. Zbyla více než polovina. Uložila jsem dítě ke spánku a šla si též lehnout. Manžel se ještě díval na TV. Ráno byl ale dort pryč. Můj muž ho synovi snědl! Jsem z toho úplně v šoku. Jak mu to vůbec mohl udělat? Syn měl slzy v očích a manžel se rozkřičel, že ten dort přece zbyl. Mně je tohle jednání nepochopitelné. Zdá se mi, že to manžel udělal ze sobectví a skryté žárlivosti na syna. Karolína, České Budějovice

Jídlo je druhá máma

Novorozenecké a kojenecké období bývá nejpříjemnějším časem našeho života. Jídlo, pokud je ho v mámině prsu dost, je spojováno s nejsladnějšími pocity, láskyplným máminým objetím, které chrání a uklidňuje, s přímým měkoučkým kontaktem kůže na kůži, s vůní, laskajícím pohlazením i vroucím povídáním maminky. Už tady na sebe vzájemně působí děťátko a máma, dávající při krmení signály, které jsou vnímány dítětem jako ubezpečení, odstraňování nepříjemných pocitů hladu, snižování vnitřního pocitu úzkosti strachu.

Začátky manipulace s jídlem

Zpráva, že na světě je spousta dalších dobrot než jen mateřské mléko je pro dítě radostnou a dobrodružnou informací. Začne spontánně ochutnávat vše, co mu přijde pod ruku, tedy i mravence či lepidlo. Všechno je zajímavé a ty dobré druhy jídel si rychle dítě zapamatuje. Jak využít snadno a rychle potravu k tomu, aby si dotyčný tvor osvojil potřebné a užitečné chování, tedy, abychom ho vychovávali a modelovali k obrazu svému, tenhle geniální objev přísluší ruskému knězi a nositeli Nobelovy ceny – I.P.Pavlovovi.

I.P.Pavlov spojil dobroty s nácvikem

Jak se dítě učí být člověkem určitých vlastností a s repertoárem schopností a dovedností? Jídlo je jedním ze silných motivů. Přitažlivost potravy podporuje opakování těch aktivit, které byly odměněny dobrůtkou. Jakýkoli nácvik činností či dovedností děťátka, kterému se jen tak do překonávání překážek nechce, se ale velmi urychlí a upevní, je-li na obzoru nějaká dobrota.

První fáze dětského vzdoru a jídelní sankce

Manipulace s jídlem však může mít i formu sankcí, které mají za cíl u dítěte potlačit nežádoucí chování. Rodič dítě trestá např. tím, že mu nekoupí při nákupu nic dobrého se slovy, že bylo zlobivé, neposlušné atd.

Velmi často tyto sankce začnou rodiče používat, když jsou dítěti 2 - 3 roky a prochází fází psychického vývoje, nazývané odborně obdobím prvního dětského negativismu či vzdoru. Zde poprvé dítě „křídí“ své zbraně s rodičovskými a chce si dělat věci po svém. Podruhé je to pak v pubertálním, druhém období plném negace dospělých. Je to nebezpečné. Rodiče by si měli dát pozor, aby jídelními sankcemi nenaučili potomka trestat naopak je.

Třeba přes vybírání, vegetariánství či jiné mimořádnosti v jídelníčku nebo úporné hladovění. Takto vítězí nad rodiči mnohá anorektická dívka .

Jídlo je nástroj socializace

Proces společného jedení v rodině vytváří základy mezilidského chování a citění dítěte. Psychologická síť různých vzájemných působení v tzv. interpersonální komunikaci bývá docela složitá. Vezmeme-li optimální situaci, dá se zjistit tím, že všichni členové rodiny spolu rádi jedí. To je významná zpráva o dobrých a dítě pozitivně ovlivňujících vzájemných vztazích. S člověkem, se kterým by nám dobře nebylo, by nám ani nechutnalo. V příznivé atmosféře, s nastupujícími posilujícími a euforizujícími účinky jídla se potomci u společného stolu nevědomky a nenásilně učí žít ve skupině, stávají se osobou schopnou soužití s ostatními, tedy bytostí sociální.

Při společném stole se formují vlastnosti dítěte

Při společném stolování se toho ve výchově může dokázat ale i pokazit velmi mnoho. Pokud se všichni u jídla chovají pohodově a s respektem k potřebám a přáním druhého, dítě se učí být nesobeckým, dělit se o „společné sousto“, dopřát druhému i ze svého. Musí však mít vždy vzor v rodičích. Při obědě nebo večeři má vliv na povahu dítěte i vzájemná komunikace, naslouchání i povídání. Ti menší si osvojují názory větších. Při vstřícné a otevřené rodinné komunikaci u jídla každé dítě spontánně přejímá a ztotožňuje se s názory, myšlenkami, hodnocením věcí, které vyjadřují rodiče, prarodiče i jiní uznávaní lidé. Pak už je jen otázka času, kdy dítě samo začne rozvíjet myšlenky, které přejalo.

Jídelní stůl je filmové plátno

Společný stůl je prostor, do kterého se promítají jako na filmové plátno povahové rysy pozitivní, ale i odchylky, nedostatky či komplexy stolujících. Zvýrazní se sobectví, lakota, nezralé povahové rysy, neschopnost myslet na druhé či s nimi soucítit. Tak jako v dopise čtenářky tyto zážitky šokují nejen dospělé, ale hlavně přítomné děti. Do dětské duše se vkrádá bolestivý pocit, že rodič jedná bezohledně, nekamarádsky. Malé dítě se pak začne víc koncentrovat na svoje práva a ochranu svých věcí, než na to, jsou-li v pohodě ti druzí. I takto se dá jídlem vychovávat. Ale spíše k egoismu, bezcitnosti a sebestřednosti.

Jídlo vyjadřuje poděkování, úctu i snahy o sblížení

Dítě se do dospělosti naučí o jídle mnohé. Zjistí třeba, že bonboniéra nemá jen funkci sytící. Může být malým dárkem z lásky, ale též prozaickým úplatkem. V dospívání se dítě naučí, že se některé problémy snáze vyřeší, když se na správné místo donese s žádostí i „láhev“. Mladí zjistí, že jídlo hraje pozitivní roli i v navazování obchodních, přátelských i erotických kontaktů. Dospívající dojdou též k neúprosné zprávě, že od jisté doby si musejí své živobytí zajišťovat sami jako každý dospělý a že i dnes platí biblické: „v potu svém chléb svůj dobýváme“. Tak nás jídlo vychovává k obrazu svému, k zodpovědnosti za svůj život i za jeho kvality. Můžeme ho milovat i nenávidět, jídlo má svou skrytou moc nad námi dál.