



Guru
vzgoje
Jasper
Juul

Družinski obroki

ne hranijo le telesa

Raziskave z različnih področij, kot so izobraževanje, dietetika in proučevanje vedenja, potrjujejo, da je lahko skromen skupni obrok pravzaprav skrito orožje družine v boju zoper pritiske, razčlovečenost in odtujenost, ki jih prinaša sodobni čas. Kakovostno družinsko kosilo pač ne nahrani le telesa, ampak tudi srce in dušo. Pri vsem hitenju in opravkih si zanj vse redkeje vzamemo čas, globoko v sebi pa se zavedamo, da s tem izgubljam nekaj pomembnega in vrednega. Na to opozarja tudi Jasper Juul, priznani strokovnjak in avtor knjig iz vzgoje in družinske terapije.

Tekst: **TINA NIKA SNOJ**
Foto: **ŠIMEN ZUPANČIČ**

Sivolasi gospod, ki je z leti v očeh številnih staršev zrasel do položaja pravega guruja, nikoli ne govori o statistikah in se le redko sklicuje na raziskave. Ni mu treba; tako rekoč vse potrjujejo to, o čemer govori s stališča pozornega opazovanja in zdrave pameti že desetletja. Pri vsaki od svojih tem poudarja, da pravil ni in jih od njega nikoli ne bomo deležni v alinejah in desetih točkah. Je le pravi način, kako na ljudi okoli sebe gledati in kako z njimi ravnati. Vse preostalo prihaja v sedmih milijardah različnih oblik. Tudi v najinim pogovoru o pomenu hrane in skupnih obrokov ostaja zvest sam sebi. Kako bomo njegove nasvete prenesli v svoj vsakdanjik, prepušča nam samim.

● **Zakaj je tako pomembno, da družina skupaj je?**

To je pravzaprav težko vprašanje. Še zlasti v času, ko ljudje v skupne obroke tako malo vlagajo. Ampak začniva takole – skupni obrok je kot turški bazar. Vsi so tam, vsi govorijo, vsi poskušajo prodati svojo robo. Na njem vedno zveš vse, kar se dogaja. Ni boljšega trenutka, da človek oceni stanje v svoji družini kot ob družinskem kosilu. Kako je vsak posebej, kako smo vsi skupaj, kaj se dogaja? Še posebno pomembno je za družine, kjer starši ali eden dela do večera in otrok čez teden skoraj ne vidi. V skupnem času pri večerji lahko vsi pridejo na tekoče z dnevnim dogajanjem, povejo o svojem delu in preverijo dinamiko v družini. V manjšem mestu na Danskem je zdravstveno osebje naredilo zanimiv poskus. Že dolgo so poslušali vse mogoče pritožbe nad otroki. Da ne ubogajo, da so sitni, da grizejo, da nočejo jesti. Pa so naročili družinam, naj dva tedna vsak dan kuhajo večerjo sami, jo pojejo skupaj z otroki in se pogovarjajo. Nič



» Na družinsko kosilo bi morali gledati enako kot na kosilo s prijatelji. «

posebnega, a po dveh tednih je večina težav z otroki izginila sama od sebe.

● **Moderni starši ob omembi hrane verjetno prej pomislijo na hranilno vrednost in boj z otrokom, da bi končno pojedel nekaj zelenjave, kot na druženje in povezovanje.**

Prerekanje okoli hrane je še ena od stvari, ki jo je prineslo sodobno starševstvo in je v mojem otroštvu sploh nismo poznali. Tako kot ne upiranja umivanju zob ali temu, da bi moral v šolo. En razlog je ta, da smo zdaj bogatejši in da je na izbiro veliko več hrane. Otroci niso več lačni. Ko sem med vojno delal z bosanskimi otroci na Hrvaškem, so

bili pogosto lačni. Vse, kar so jim prinesli, so brez vprašanja zbasali v usta. Naši otroci pa komaj še poznajo trenutno lakoto. Drug razlog je v negotovosti staršev, v strahu pred tem, da ne bi bili preveč tiranski, avtoritativni. In potem se pogajajo tudi tam, kjer bi morali odločno zahtevati in postaviti meje. Poleg tega je družba začela gledati na hrano kot nekakšno zdravilo, kjer je vsak gram in vsaka izbira življenjskega pomena. Popolno pretiravanje. Zdrava hrana je pomembna, a še pomembnejše je, da se ne obremenjujemo z vsakim grizljajem in da znamo v obedu uživati, se veseliti okusa, mu posvetiti čas.

● **Deliti hrano z nekom je nekaj arhetipskega, nosi izredno močan simboličen pomen. Vse kulture poznajo nekaj takega, kot je bil za Slovane prelomljen hlebec kruha in sol.**

Res je. To verjetno izvira iz tisočletij lakote, ki ji je bil izpostavljen človek. Hrana je bila najvrednejše, kar si z nekom delil. Zato je seveda nisi dal kar vsakemu. Tako rekoč pri vseh obredih je bila udeležena tudi hrana, žrtvena hrana je v vsaki religiji. Še zdaj proslavljamo diploma, poroko ali rojstni dan s hrano. Tudi poslovna kosila niso namenjena samo temu, da se najemo. Hrana je tudi najmočnejši simbol za ljubezen. Ne razumem, kako to lahko današnje matere pozabljajo, saj vendar dojijo. Prvo, kar mati da otroku, je svoje mleko. Ne glede na to, da že dolgo nismo lačni, še vedno čutimo potrebo po tem, da jemo skupaj in to pogrešamo. Vrhunec družinskosti pa je, če jemo skupaj enako hrano. Eden najbolj nostalgičnih spominov so družinska srečanja za mizo, polno dišečih dobrot.

● **Niso pa družinska kosila ostala vsem v ljubem spominu. V nekaterih družinah je bil to vedno ali čas neprijetne tišine ali pa zaslisevanja in karanja.**

Ah, seveda. Ko sem bil otrok, so bila pravila za ženske in otroke enaka, tam smo bili zato, da se nas je videlo, ne slišalo. Razpoloženje je bilo vedno napeto. Bilo je neprijetno kot hudič. Največja napaka je, če starši skupen obed izkoristijo za izobraže-



Slovenci cenimo družinska kosila

Poglobljeno globalno raziskavo pod imenom Moč skupnih obrokov je tudi v Sloveniji izvedel Unilever v okviru blagovne znamke Knorr. Po njihovih ugotovitvah smo Slovenci še mnogo bolj kot drugje po svetu zaskrbljeni, ker se skupnim obrokom namenja premalo časa, kar slabo vpliva na družino in širšo družbo. Skupni obroki koristijo umu, telesu in duši, saj delujejo kot socialni katalizator. Na splošno ljudje mislijo, da imajo tisti, ki redno jedo skupne obroke, boljše življenje, ker se več pogovarjajo, razvijejo dobre prehranske navade in imajo boljše odnose. Ljudje verjamejo, da so zaradi skupnih obrokov otroci srečnejši in bolj zdravi.

● 36 odstotkov Slovencev meni, da so glavni vzrok za pomanjkanje skupnih obrokov različni urniki, zaradi katerih so prisiljeni jesti ob različnih urah.

● 91 odstotkov Slovencev meni, da so ljudje danes preveč odtujeni.

● 80 odstotkov Slovencev meni, da pomanjkanje skupnih obrokov vodi v izgubo družinskega običaja.

● 68 odstotkov Slovencev meni, da so delovne obveznosti zamenjale skupne obroke.

● 94 odstotkov Slovencev meni, da so skupni obroki pomemben običaj, ki ga je treba ohraniti.

vanje in vzgojo. Češ, tako malo smo skupaj, zdaj je odličan trenutek. Ali za nekakšno glasno ali tiho zganjanje avtoritete. To uniči vsako družjenje. Prijateljem tudi ne zagrenimo kosila s predavanjem. In na družinsko kosilo bi morali gledati enako kot na kosilo s prijatelji. Tako kot zanje bi morali lepo urediti mizo, skuhati nekaj, kar imamo vsi radi, in prijetno kramljati. Seveda pa to ne pomeni, da se moramo pretvarjati. Nič hudega ni, če na plano pridejo neprijetne stvari, če se otroci za mizo sprejo, če so aktualnosti, o katerih se pogovarjamo, slabe. Gre bolj za način komunikacije, za to, da je vsak slišan in da v normalnem tonu zgladimo nesoglasja. Ne skrbite, če se otroci med četrtim in štiriinajstim letom za mizo vsakič skregajo. Ravno o tem poligonu za reševanje in oblikovanje odnosov govorim. Je nadležno, a dobro. Seveda jih lahko pošljete od mize, dokler se ne pomirijo in zmenijo. Pravzaprav so omenjeni nostalgичni spomini praviloma vezani na obede pri starih starših, kjer so se odrasli že malo napili in pozabili na otroke, da so ti lahko mirno divjali naokrog in vsake toliko prišli kaj pojest. To je tisti idealni spomin. Pogovor, sproščenost, smeh in igra.

●Kako naj torej družina, kjer so odnosi napeti ali hladni, pričara kakovostno skupno kosilo?

Ne more ga. Vsako družinsko družjenje odsluškava odnose v družini. Samo zato, ker smo dobro skuhalih in lepo pogrnili mizo, še ne bo vse praznično. Zato ne smemo gledati na skupni obrok kot na nekakšen ideal, nekaj,

kar je prav in bo gotovo koristilo. Naj pa bo za začetek priložnost, da se spoznamo in da ugotovimo, kakšna družina smo in kaj ustreza nam. Bogne-daj, da bi se trudili doseči nekaj iz filmov ali knjig.

●Kakšna so vaša konkretna priporočila za skupen obrok, kolikor si vi, ki ne marate navodil za starše, sploh pustite biti konkretni?

Ni treba, da vsak dan jeste skupaj, dovolj je trikrat ali štirikrat na teden. Zdaj moram starše opozorjati, naj med kosilom izklopijo vso elektroniko, hkrati s telefonom. Včasih smo otroke učili obnašanja pri mizi, zdaj je treba učiti starše. Povedati jim je treba, na primer, naj za mizo ne strmijo v otroka kot kak nadzornik, ker je to strašansko neprijetno. Naj otroci pacajo v miru, če ravno ne mečejo hrane naokrog,

Saj se spomnite, kako je bilo, ko ste prvič obedovali s partnerjevo družino. Ni hujše muke. Če so vsi še tako prijazni, si na preizkušnji, kjer te vsi gledajo in ocenjujejo, tebi pa vilice padajo iz rok in prevračaš kozarce. Ravno tako se počutijo otroci, če boljše vanje in jih kar naprej nekaj sprašujemo. V Sloveniji vidim družine pri obedu predvsem v restavracijah in vedno znova me preseneča, da matere otroke še pri štirih letih hranijo. Starši se skoraj ne pogovarjajo, vsa pozornost je namenjena otroku. To ni prav. Družinski obred ne sme biti projekt, naj bo sproščeno družjenje, od katerega tudi vi kaj odnesete. Mirno povejte otroku, naj malo počaka, ker se ravno pogovarjate z možem ali prijateljico. V tem je ravno korist za otroka. Pri mizi se najlaže uči, kako biti odrasel. V vrtcu se uči biti otrok, v šoli vojak in v odnosu do staršev je spet otrok. Le tam, kjer opazuje odrasle pri odraslem obnašanju, se uči biti odrasel. Zato imajo malčki pogosto tako radi dedke. Ti se ne pustijo zmotiti pri svoji rutini in počnejo vse enako, tudi kadar pride vnuk. Ta pa ves navdušen lazi za njimi in gleda, kako »šraufajo«, obrezujejo drevje ali kaj podobnega. Otroci odraslost vpijajo kot gobe in nič jih ne boste prikrajšali, če jim ne boste vsako sekundo na voljo. Le sodelovati jim pustite.

●Še vedno so praviloma ženske, matere, tiste, ki kuhajo. Tudi zanje je to, da otrok zavrne hrano ali pa da jo mož zmeče vase in oddrvi pred televizor, neke vrste osebna zavrnitev, razočaranje.

Seveda. Ženske s hranjenjem družine izkazujejo svojo ljubezen. In to bi morali drugi člani prekleto dobro vedeti! To, da žena ali mama skuha, ni nekaj samo po sebi umevnega. Ženske morate udariti z roko po mizi in reči – potrudila sem se, pomembno mi je, da jeste dobro in zdravo, in zahtevam, da moj trud jemljete resno. No, ni treba ravno kričati, le resno in mirno to povejte. Užaljenost in jeza bosta poslali napačno sporočilo. Sploh bi moral biti mož tisti, ki se ženi zahvali za kosilo in ga pohvali ter z zgledom uči otroke. Če se tega ne zaveda, naj kar mama zahteva, kar ji gre. Ne sme pa biti kuharica prizadeta samo zato, ker otrok nečesa ne mara. Okus je čut, ki ga še zdaleč nismo raziskali. Ravno zdaj odkrivajo, da se otrokove brbonči-

ce razvijajo postopoma. Najprej se razvije en okus, potem naslednji. Zato otroci včasih obožujejo korenje nekaj mesecev, potem pa ga ne morejo videti. To si ne izmišljajo, trenutno ima korenje zanje res čuden okus. Nekaj drugega je seveda zavračanje hrane na splošno. S tem otrok sporoča, da mu ni všeč, kako se v družini z njim ravna. Ne pozabite, da je nadzor nad tem, kar je, tako rekoč edina moč, ki jo otrok ima skoraj v popolnosti. Zato otroci pogosto v vrtcu ali pri babici jedo hrano, ki se je doma še dotaknejo ne.

●Naj bi otroci sodelovali tudi pri odločitvi, kaj se bo jedlo?

Ne. To je naloga staršev in otroka ne bi smeli spraševati o tem. Zelo napačno je vprašanje – kaj bi rad jedel? Odgovor bo seveda pica, hamburger ali palačinke. Odgovornost staršev je, da otroka zdravo in kakovostno prehranijo. Lahko pa jim daste na izbiro en ali drug zdrav obrok, če želite. Pa tudi če kdaj nočejo jesti, se ne obremenjujte. Ne ukazujte jim, da morajo

k mizi, povabite jih. Tudi če bodo najprej kričali, da niso lačni, bodo najpozneje v sedmih minutah prilezli pogledat, kaj se dogaja. In to je dovolj. Ne prepričujte jih,

da je nekaj dobro ali zdravo. Pustite jih lačne. Prej ali slej bodo pojedli večino tega, kar ste skuhalih. Povabite jih k pripravi kosila in mize. Bolj ko bodo udeleženi, raje bodo tudi jedli. A ne jih silite. V družinah, kjer starši radi kuhajo, je kuhinja tako ali tako vedno polna, kot magnet je.

●Vseposvods nas opozarjajo, da hrana ni tolažba in da z njo ne smemo polniti čustvene praznine. Ni torej sporočilo »hrana je ljubezen« nekaj, kar vodi v motnje hranjenja?

Lepo vas, no, prosim! Za hrano vsi podzavestno vemo, da pomeni ljubezen. To je globoko zakoreninjeno v nas. Če otroku dajete ljubezen tudi drugače, če ga učite samospoštovanja, se ne bo tolažil s hrano, pa če mu stokrat rečete, da ste mu skuhalih z ljubeznijo. ■

»Ne izgovarjajte se na pomanjkanje časa. To je enako kot politik, ki reče, da nimamo dovolj denarja. Vse je stvar prioritete. Če ni časa za kosilo s tremi hodi, pa skupaj pojedite ocvrto jajce. «

V KRALJESTVU KRIŽANK
z bogatimi nagradnimi skladi

INFORMACIJE O NAROČILIH: 01/5880-040
www.salomonov-ugankar.si