

Ο ρόλος της οικογενειακής εκπαίδευσης στο τραπέζι (Στέλλα Αργυρίου)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Μαρτίου 27, 2009

Το οικογενειακό τραπέζι αποτελεί τον χώρο συγκέντρωσης της οικογένειας. Βρίσκονται όλοι μαζί, μοιράζονται τα νέα της ημέρας, χαλαρώνουν και ανταλλάζουν απόψεις και εμπειρίες και όλα αυτά παράλληλα με την κατανάλωση του γεύματος.

Η όλη διαδικασία πέρα από το προφανές, ενισχύει τους δεσμούς της οικογένειας και δίνει την ευκαιρία στους γονείς να ανακαλύψουν τι πραγματικά αρέσει στα παιδιά τους. Ταυτόχρονα, μπορεί να αποτελέσει μία εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς συχνά τα μικρά παιδιά μαθαίνουν καινούριες λέξεις κατά την διάρκεια του γεύματος.

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι, όσο πιο συχνά γευματίζουν μαζί τα μέλη μίας οικογένειας, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες η οικογένεια να μείνει ενωμένη και τα παιδιά να αναπτύξουν καλή επαφή και επικοινωνία με τους γονείς τους. Η ενασχόληση των γονιών με τα παιδιά τους, καθώς και οι κοινές δραστηριότητες της οικογένειας παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση προτύπων, καθώς αυτά δημιουργούνται σε μικρές ηλικίες όπου τα παιδιά τείνουν να ταυτίζονται με τους γονείς τους.

Φαίνεται λοιπόν πως τα οφέλη ενός οικογενειακού γεύματος είναι διαχρονικά και διαρκούν περισσότερο από όσο κρατάει το ίδιο το γεύμα:

Σύμφωνα με την μελέτη EAT (Eating Among Teens) του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, σε εφήβους που δεν γευματίζουν συχνά με τους γονείς τους παρατηρούνται συχνότερα παραβατικές (border-line) συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η χρήση ναρκωτικών και η κατανάλωση αλκοόλ. Επιπλέον, τα άτομα αυτά συνήθως εμφανίζουν συχνότερα κατάθλιψη καθώς και διατροφικές διαταραχές.

Σε έρευνες Αμερικάνικων Πανεπιστημίων έχει επίσης φανεί ότι οι έφηβοι που τρώνε συχνά γεύματα με την οικογένειά τους αισθάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό ότι έχουν την αποδοχή της. Αντίστοιχα οι γονείς, μέσα από τη συζήτηση κατά τη διάρκεια του γεύματος έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εκμαιεύσουν πληροφορίες για τη ζωή των παιδιών τους, χωρίς να γίνονται αδιάκριτοι.

Συμπερασματικά λοιπόν, θα μπορούσαμε να πούμε πως τα οικογενειακά γεύματα γεμίζουν το παιδί με την αίσθηση της σιγουριάς και της οικογενειακής ασφάλειας και το κάνουν να νιώθει ότι ανήκει σε μία αγαπημένη και ενωμένη ομάδα με την οποία μπορεί να μοιραστεί διάφορες πτυχές της ζωής του.

Συνιστάται λοιπόν οι οικογένειες να απολαμβάνουν μαζί τα γεύματά τους ή, εάν αυτό δεν είναι εφικτό καθημερινά, τουλάχιστον τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα να φροντίζουμε να συμβεί (Ely & Gleason, 1995). Δεν χρειάζεται πάντα το φαγητό να είναι περίπλοκο και δύσκολο. Αυτό που χρειάζεται για να ικανοποιήσει ένα παιδί είναι ένα ζεστό σπιτικό πιάτο, η καλή διάθεση και η όρεξη των υπολοίπων μελών για επικοινωνία.

(Πηγή: www.iatronet.gr)

ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ:

[Επιχείρηση... διάσωσης για το οικογενειακό τραπέζι \(Σάντυ Τσαντάκη\)](#)