

Saveti školskog psihologa

Piše: Marije Četnik

## DA LI JE BATINA IZ RAJA IZAŠLA



Marija Četnik - školski psiholog

Pedagoški saveti prema orijentaciji čuvenog psihologa Alfreda Adlera

Težnja za moći i važenjem u životu je najjača poluga koja uzdiže i motiviše čoveka od rođenja do smrti. U isto vreme, svako od nas je uvek okružen raznim vrstama prepreka. U sudaru sa tim preprekama, već se od prvih dečijih koraka pojavljuje osećanje sopstvene nemoći i slabosti. Svako dete mora da doživi to osećanje, i to već u ranom detinjstvu, jer po biološkom nagonu nastoji da prevlada i ukloni to osećanje. U tim pokušajima razvijaju se osećaj spostvene snage i lični metodi kompenzacije. Po Adlerovom zaključku, bezuslovna ljubav prema detetu je najbolje pomoćno sredstvo svakog vaspitanja. Samo onaj roditelj koji je zadobio potpuno poverenje svog deteta može da utiče trajno na njegov razvoj. Kazne se ne mogu izbeći u vaspita-

nju – kaže Adler izričito. Međutim, u primenjivanju kazne mora se delovati svesno, a i postupati prema nekom racionalnom cilju. Adler fizičku kaznu smatra varvarskim činom, koji se ne sme primenjivati. Drugim rečima, ko misli da bez batina ne može da izađe na kraj sa svojim detetom, priznao je svoju nesposobnost vaspitača.

Glavne dečije mane, kao na primer, lažljivost i tvdoglavost, treba pobijati indirektno, uklanjajući po mogućnosti njihove uzroke. Ove osobine kod dece obično najviše izazivaju oni vaspitači koji se preterano služe silom, plašenjem, ili autoritetom. A to su ozbiljne greške, koje se danas još u velikoj meri praktikuju. Dete koje oseća strah pred svojim starateljem će se uvek osećati kulturno i socijalno inferiorno. Dečiju poslušnost treba zadobiti tako da dete to i ne oseti.

Smelost i samosvest deteta ne treba slomiti, nego samo metodički njome upravljati. Agresivnost i strah u detetu proizvode osećanja potištenosti, pa čak i mržnje prema okolini. Bezuslovna ljubav ne stvara razmaženost kod dece. Roditelji i vaspitači - razumite i proučite pre svega sami sebe. Analizirajte svoja očekivanja i odnos prema detetu! Da bi vaše dete ovladalo samo-kontrolom, ono te osobine mora prvo videti u vama. Samosvesnost i ljubav roditelja je osnovni preduslov za razvitak sigurnosti i pobeđivanje osećaja nemoći i inferiornosti pred životnim preprekama.

### HRANA ZA DIJABETIČARE

## DIJETA ZA HIPERHOLESTEROLEMIJU I HIPERTRIGLICERIDEMIJU



Opšta uputstva:

1. Neophodno je da se doživotno pridržavate uputstva za ishranu
2. Uspeh lečenja prvenstveno zavisi od pravilne ishrane
3. Telesnu masu treba da održavate u normalnim granicama (od telesne visine u cm oduzmite 100). Za količinski unos hrane konsultujte svog lekara.
4. Merite težinu najmanje jedanput u dve ili tri nedelje
5. Svakodnevno se bavite telesnom aktivnošću

(brz hod 3-4 km, trcanje, plivanje, voznja bicikla, jutarnja gimnastika i sl)

6. Alkohol i pusenje nisu dozvoljeni. Smanjite i unos kuhinjske soli
7. Hranu pripremajte isključivo na ulju, povrce skuvajte i dodajte ulje na kraju kuvanja. Jednom upotrebljeno ulje ne sme se ponovo koristiti za pripremanje hrane
8. Preporučuju se manje kolicine mesa, a dva puta nedeljno obrok zameniti morskom ribom. Jednu kolicinu mesa, recimo petinu, zamenite sojom
9. Povećajte unos dijetalnih vlakana (hleb od nepro-sejanog brasna, mekinje, cele jabuke, pasulj, grasak, neljusteni pirinac, kelj, krastavac, celer)
10. Najbolje je da se naviknete na nezasladjenu hranu ili je zasladite saharinom ili drugim veštackim sredstvom
11. Jedite što više raznovrsne sveže salate s malo ulja ili bez njega.

## ZLATNI SAVETI

*Kolač se zalepio i ne možete da ga istresete iz pleha? Obavijte ga ovlaženom krpom, ostavite da postoji desetak minuta, a zatim pokušajte da ga istresete na tacnu. Ukoliko i dalje neće da izađe, ponovite postupak.*

*Zagoreo vam je pasulj. Odmah ga preručite u drugi sud i prekrijte vlažnom krpom. Posle deset minuta promenite krpom, upiće najveći deo mirisa zagorelog.*

*Ukoliko vam je za pripremu nekog kuvanog jela potrebna kisela pavlaka, a nemate je, zamenite je mešavinom malo mleka sa pola kašičice brašna i kašikom limunovog soka.*

## Recepti ...

### Pečena skuša

Potrebno je:

- 1 veća skuša po osobi, so, biber, maslinovo ulje

Za preliv: veća vezica peršuna, 4-5 čena belog luka, maslinovo ulje

Očišćene skuše natrljati iznutra i spolja, a pleh podmazati sa maslinovim uljem i poslagati skuše i peći oko 25 minuta. Dok se peče pripremiti preliv. Sitno iseckati beli luk, peršun i dodati masinovo ulje i preliti skuše. Služiti uz blitvu i salatu od kineskog kupusa.



### Zapečeni krompir

Potrebno je:

- 1 kg krompira, 300 g belog sira, 150 g maslaca

- časa kisele pavlake, 4 jaja, malo soli i bibera

- 100 g susama

Opran krompir oljuštiti i iseci na kolutove, pa ga naizmenično sa izdrobljenim sirom ređati u podmazanu posudu za pečenje. Zaliti sa istopljenim maslacem i staviti u rernu da se peče na 200 stepeni. Kada je gornji sloj pomalo mekan, zaliti jajima umućenim sa kiselim pavlakom, solju i biberom, posuti susamom i vratiti u rernu da se dopeče.



### Podvarak

Potrebno je:

- 1 kg kiselog kupusa (ribanac), dve glavice crnog luka, malo dimnjene slanine, list lorbera, biber, vegeta Kupus potopiti u vodu i posle pola sata dobro iscediti. Na slanini propržiti seckani luk, dodati kupus, promešati, pa dinstati poklopljeno uz povremeno dolivanje vode. Kada je kupus mekan, dodati malo ulja ili masti, biber, list lorbera, vegetu po ukusu i zapeći u rerni. Servirati toplo sa telećim ili svinjskim pečenjem.