

KARAKTER DANNELSE

Måltidet som et dannelsesfællesskab.

Af Paul Otto Brunstad, professor i pedagogisk filosofi, fagekspert i Center for Karakterdannelse. Western Norway University of Applied Science, Bergen, Norge. HVL, Høgskolen på Vestlandet.

De måltider, vi spiser sammen med børn og unge, har større betydning for dannelse og demokratiet, end vi er klar over. Hvordan vil jeg retfærdiggøre denne påstand?

Hvert måltid fornyer livet. Gennem den opretholdes det liv, der engang blev født. Sprogets dobbelthed afspejler dette - ordet føde kan både betyde maden, den mad vi spiser under et måltid, men også at føde et barn på "føde", altså på klinikken.

- || Måltidet giver en social kompetence, en relationskompetence, som næppe kan erhverves andre steder. Søger vi kulturens og demokratiets vugge, er køkkenet og spisestuen et af de vigtigste steder, vi kan kigge."

Det er dog ikke kun de biologiske aspekter, der bliver taget hånd om i måltidet. Måltidet opretholder det fællesskab, som livet og samlivet afhænger af.

I måltidsfællesskabet deles mere end maden. Her deles erfaringer og viden, der er med til at forme vores værdier og holdninger. Måltidet giver en social kompetence, en relationskompetence, som næppe kan erhverves andre steder. Søger vi kulturens og demokratiets vugge, er køkkenet og spisestuen et af de vigtigste steder, vi kan kigge.

Måltidet udvikler medmenneskelighed

Erasmus af Rotterdam, den store renæssancehumanist, forstod bordfællesskabet som afgørende for udviklingen af humanitet og menneskelighed. At kunne takke for maden og derefter fordele maden ligeligt til alle omkring bordet, de mindste først, gjorde forskellen mellem menneskelighed og dyr. Mens dyrene løb hen til madtallerkenen for at få fat i de bedste stykker, afspejles menneskeligheden i evnen til at kunne dele med andre. Evnen til at vente og udskyde egne behov, selvom sulten sled i maven, åbnede et afgørende rum mellem behov og behovstilfredsstillelse. Det er dette rum, der er menneskelighedens fødested, men også noget af forudsætningen for demokrati.

Den selvpålagte forsinkelse gør det muligt at vente på de svageste. På den måde får selv de svageste en chance for at spise sig mætte, for at være en del af madfællesskabet. Uden sådan en selvpålagt forsinkelse ville den stærkeste selv sikre sig al maden. God bordskik bidrager således til dannelsen af holdninger, som samlivet med andre mennesker er helt afhængigt af. Ved at beherske sig selv, ved at udsætte opfyldelsen af sine egne drifter og behov, kan den stærkeste blive et omsorgsfuldt medmenneske for de svageste.

Mad og medborgerskab

Dette er en del af det, der gør måltidsfællesskaber og opbygning af demokrati så tæt forbundet. Maden, vi spiser, opretholder både liv og relationer, både vores egen krop og fællesskabets krop forstået som det demokratiske samfund. Den enkeltes stemme bliver hørt, ligesom demokrati kræver almindelig valgret. Det er i dette rum, i denne fælles arena, at bordpladen etablerer, at alles behov kan opfyldes og alle stemmer kan høres.

Bordet er alment menneskeligt, som ingen kan eje eller dominere, men som ejes og bruges af os alle, uanset om vi er små eller store, gamle eller unge, syge eller raske. På den måde bliver det, der læres omkring køkkenbordet, afgørende for den måde, vi opfører os omkring alle andre borde senere i livet, hvad enten det er omkring kongens bord i demokratiets tjeneste, omkring bestyrelsesbordet i erhvervslivets tjeneste. eller på en bænk i haven eller på den offentlige plads i udøvelsen af demokratisk frihed, lighed og broderskab.

"En mand bør tænke mindre på, hvad han spiser og mere med hvem han spiser, fordi ingen mad er så tilfredsstillende som godt selskab."

Michel de Montaigne, fransk renaissancehumanist, 1533-1592



1. Sæt en positiv tone
2. Praktiser taknemmelighed
3. Månedens dyd
4. Måltids-diskussioner
5. Rollemodel for god opførsel
6. Praktiser aktiv lytning
7. Sæt familiemål
8. Læs inspirerende historier
9. Udfør venlige handlinger
10. Reflekter over fejl
11. Udtryk kærlighed og hengivenhed

- Begynd måltidet med en positiv og imødekomende atmosfære.
- Opfordre hinanden til at dele noget positivt, der skete i løbet dagen.
- Før måltidet påbegyndes, tag et øjeblik for at udtrykke taknemmelighed for maden og for hinandens nærvær.
- Opfordre hvert familiemedlem til at dele en ting, de er taknemmelige for.
- Vælg en dyd at fokusere på hver måned (fx mod eller vedholdenhed).
- Diskuter, hvad den valgte dyd betyder, og hvordan familiemedlemmer kan praktisere den i deres daglige liv.
- Skab et trygt rum for åbne diskussioner under måltiderne.
- Stil spørgsmål, der opfordrer til eftertænksomme svar.
- Voksne er magtfulde rollemodeller. Demonstrer de dyder og karakterstyrker, du ønsker, at dine børn skal omfavne.
- Del historier om, hvordan du anvendte dyder i udfordrende situationer.
- Undervis i vigtigheden af aktiv lytning under måltidssamtaler.
- Opfordre alle til at dele deres tanker og følelser og sørg for, at hver person føler sig hørt og respekteret.
- Sæt fælles mål for familien, fx at være mere tålmodig eller taknemmelig.
- Fejr resultater og diskuter områder, der kan forbedres.
- Indarbejd korte historier eller citater om dyder i din måltidsrutine.
- Diskuter de lektioner, der kan drages af disse historier, og hvordan de kan anvendes i dagligdagen.
- Opfordr familiemedlemmer til at udføre tilfældige venlige handlinger.
- Del disse oplevelser under måltiderne og diskuter den positive indvirkning af sådanne handlinger.
- Skab en atmosfære, hvor det er okay at begå fejl og lære af dem.
- Del personlige historier om fejl og diskuter, hvad der var læringen.
- Tag et øjeblik under måltiderne for at udtrykke kærlighed og værdsættelse for hvert familiemedlem.
- Forstærk vigtigheden af kærlighed og støtte inden for familien.

KARAKTER DANNELSE



Måltidet som et dannelsesfællesskab

Måltider er en mulighed for dannelse, at praktisere dyder og opbygge karakterstyrker. Her er nogle praktiske forslag til at hjælpe dig med at gøre måltidet til et dannelsesfællesskab. Husk, at konsistens er afgørende, når du forsøger at opdrage og danne og opbygge karakter. Ved at integrere disse praksisser regelmæssigt i måltiderne skaber du et positivt og nærende miljø for dine børn til at udvikle stærke karaktertræk.