

Familia Bucătărescu

Familia Bucătărescu este o familie deosebită, care își exprimă iubirea în bucate.



Mama Bucătărița este tare pricepută la îmbrățișări calde, pufoase și frumos împachetate.

Tatăl Bucătăroi știe cum să prepare cele mai bune cuvinte de încurajare, dulci-acrișoare.



Fiul cel mare, Bucătărel, iubește să pregătească sendvișuri delicioase cu veselie întinsă pe o pâine de felie. Adică pe o felie de pâine.



Iar sora cea mică, Bucătărica, adoră pupiciii dulci-lipicioși presărați cu cremă de marțipan și praf de drăgălici.

Familia de bucătari pregătește mai mereu tot felul de bunătăți jucăușe și iubitoare, pe care le înfulecă pe săturate, întotdeauna însoțite cu o garnitură de râs. Rețete năstrușnice servite în farfurie!



Nu știu cum s-a întâmplat, dar caietul de rețete al familiei Bucătărescu a ajuns la mine. Așa că hai să descoperim împreună cum se prepară iubirea în bucate în familie, cu jocuri și veselie, ce mai, cu de toate.

Pizza duduia

Rețeta mamei Bucătărița



Mama Bucătărița s-a apucat de gătit o pizza deliciosă, iar tava în care a pregătit compoziția este, ce se vezi, chiar spatele lui Bucătărel.

Ingrediente:

- spatele copilului
- 10-15 atingeri blânde
- un masaj relaxant
- o îmbrățișare călduroasă
- râs cât cuprinde

Mod de preparare:

— Prima dată frământăm aluatul cu mișcări ferme pe spatele micuțului, zice mama Bucătărița, pentru ca pizza să iasă gustoasă!

...Apoi, întindem bine de tot aluatul cu un fus imaginar (podul palmei) și punem cașcavalul în ploaie peste el, continuă mama, atingându-i ușor spatele cu vârfurile degetelor, ca și cum am picura cașcavalul.

...Al treilea pas este să tăiem salamul. Pentru a-l felia bine poți folosi muchia palmei. Apoi îl tocăm în bucățele mărunte, mărunte tot cu muchia palmei.

...Pizza este gata preparată, așa că introducem tava în cuptor. Cuptorul este, de fapt, o îmbrățișare călduroasă care va coace aluatul și îl va transforma într-o pizza gustoasă și voioasă, spune mama Bucătărița îmbrățișându-i pe cei doi.

Acum pizza este gata. Urmează o nouă tranșă de gătit, cu un alt copil, sau faceți schimb de roluri și cine a fost mai devreme bucătar se transformă în tavă pentru pizza. Poftă bună la joacă!

Explicație psihologică

Atingerea este modalitatea de bază prin care copilul își satisface nevoia de afecțiune. Jocurile care implică atingerea și hrănirea sunt jocuri ce sprijină nu doar conectarea părinte-copil, dar și nevoile emoționale de bază ale acestuia, prima formă de iubire primită fiind hrana, prin intermediul laptei. De aceea jocurile care implică gătitul și hrănirea sunt foarte îndrăgite de copii, iar atunci când sunt cerute de aceștia în mod repetat arată o nevoie de a primi hrană emoțională prin intermediul atingerilor, mângâierilor, cuvintelor și timpului petrecut împreună.



Sarma gustoasă

Rețeta lui Bucătărel



Bucătărel și-a propus să se transforme într-o sarma gustoasă. Hai să vedem rețeta lui!

Ingrediente:

- copil
- o pătură
- 2-4 perne (dacă nu aveți perne, le puteți înlocui cu jucării din pluș și/sau șosete desperecheate)
- pupici, gădilici, atingeri blânde și râs din belșug

Mod de preparare:

— Mai întâi întindeți pătura pe jos, le explică Bucătărel părinților săi. Aceasta este foaia de varză în care va fi înfășurat conținutul. Acum, punem umplutura, care este un copil de dimensiuni medii. Uite, cam așa de mare, le arată Bucătărel înălțimea sa. (Pentru a vă asigura că rețeta va reuși, măsurați copilul pe care vreți să-l introduceți în pătură.)

Băiatul continuă:

— Așezați-mă pe foaia de varză întinsă și adăugați sare, piper și alte condimente imaginare, sub formă de pupici și atingeri; dacă aveți la îndemână, puteți asezona cu câteva perne, jucării din pluș ori șosete fără pereche. Și acum înfășurați-mă bine, bine de tot. Gata, m-am transformat într-o sarma gustoasă!

— Acum, că ești pregătit, zice pe un ton poznaș tatăl Bucătăroi, care chiar atunci cocea în minte o idee năstrușnică, provocarea este ca sarmaua să rămână un minut așa, timp în care noi vom sta în jurul ei și ne vom minuna cât de gustoasă și de bine făcută este. Iar copilul, sarmaua am vrut să zic, nu trebuie să râdă. Gata? Hai, pornim cronometrul!

Explicație psihologică

Copilul integrează mai ușor anumite aspecte din viața sa prin intermediul jocului. Aceasta este modalitatea prin care el dă sens lumii și experiențelor sale de viață. Jocurile de autoreglare sunt o categorie aparte, folosită pentru a-l ajuta pe cel mic să-și gestioneze impulsivitatea și reacțiile emoționale. Astfel de jocuri implică așteptarea un timp determinat până când poate acționa.



Ornează tortul

Rețeta Bucătăricăi



Astăzi, Bucătărică a declarat că este un tort delicios, gata de ornat. Așa că și-a chemat părinții degrabă să treacă la treabă.

Cum se prepară?

Fiecare părinte adaugă, pe rând, un ornament, des-criind părțile corpului în timp ce face acest lucru:

— Pun două abțibilduri pe acești umeri puternici, zice mama.

— Pun o panglică în jurul acestei încheieturi micuțe și delicate, intervine și tata.

— Pun un inel colorat pe degețelul acesta superb, adaugă mama.

— Pun o fundă în părul tău strălucitor, spune tata.

— Te decorez cu pupici pe obrajii tăi trandafirii, mai zice mama.

— Și un pupic mare pe năsul tău simpatic, exclamă tata.

Bucătărică se amuză și chicotește la fiecare ornament pus. La final, se uită în oglindă și râde. Nu prea știe dacă e un tort, un pom de Crăciun ori dacă s-a costumat pentru un bal mascat, dar știe sigur că-i place fiecare parte ornată din corpul ei.

Ingrediente:

- copil
- pupici lipicioși
- funde/panglici
- abțibilduri
- ciucuri
- orice altă decorațiune aveți prin casă

Explicație psihologică

Copilul își construiește imaginea de sine pornind de la cuvintele pe care le-a auzit despre el însuși de la cei din jur, în special de la părinți. Astfel, modul în care părintele vorbește cu copilul se va transforma în vocea lui interioară și va contribui definitoriu la imaginea de sine a viitorului adult, pe baza căreia se vor așeza încrederea și stima de sine. Deoarece în preșcolaritate imaginea corporală este prima la care se raportează copilul, aprecierea trăsăturilor fizice este importantă pentru acesta întrucât mai târziu va contribui la modul în care se va raporta la corpul și la trăsăturile lui.



Plăcinte răsucite

Rețeta mamei Bucătărița



Mama Bucătărița s-a gândit să prepare plăcinte răsucite care iau forme ciudate și întortocheate.

Ingrediente:

- copil
- părinte

Mod de preparare:

— Iată ce avem de făcut, zice mama Bucătărița: ne așezăm în perechi, un părinte și un copil delicios. Grozav! Acum, ne vom răsuci împreună ca un aluat pufos, bine preparat, în îmbrățișări care mai de care mai hazlii.

Plăcinta koala

— Copilul se încolăcește în jurul pieptului părintelui și se prinde bine de tot cu mâinile și picioarele. Noi, părinții, trebuie să testăm dacă aluatul e bine legat. Mergem câțiva pași, ne scuuiuuuuurăăăăm, sărim de câteva ori, ne aplecăm. Buuun!

Plăcinta rucsac

— Este tot un soi de plăcintă koala, dar inversată, copilul încolăcindu-se în jurul spatelui părintelui. Se repetă testarea de la plăcinta anterioară.

Plăcinta cu umplutură

— Plăcinta aceasta se prepară în minimum trei, spune mama Bucătărița, așa că avem nevoie de încă o persoană, un animal de companie sau o jucărie din pluș.

Pentru plăcinta sa, Bucătărel a ales-o pe pisica Murăturica, iar Bucătărița pe ursuloiul de pluș Pătrunjel. Plăcintele se rotesc și se învârt în diferite combinații în care doi dintre ei sunt aluatul și un altul umplutura. Murăturica nu este încântată să fie umplutură! Nu degeaba i se spune că-i acrå ca o murătură.

Plăcinta cu susu-n jos

— Stai așa, că știu și eu un tip de plăcintă, zice tatăl Bucătăroi. Se ia un copil și se-ntoarce cu susu-n jos. Pe urmă, copilul se încolăcește în jurul picioarelor părintelui. Ei, acu-i acu, să vedem cum mergem!

Plăcinta maimuțică în copac

— Știu și eu una! zice Bucătărel. Plăcinta maimuțică în copac. Uite, copilul se cocoată ușor pe un picior al părintelui până ajunge sus în copac și se prinde într-o parte de trunchiul părintelui.

— Acum adie vântul! zice tatăl Bucătăroi legănându-se ușor. Să vedem dacă maimuțica se ține bine. Vântul se întetește și bate din ce în ce mai tare. Acum e o adevărată furtună! Pe urmă, răsare soarele, zice el, și îi dă maimuțicii o sărutare.

Plăcinta pe-un picior umblător

— Mi-a plăcut ultima plăcintă. Am și eu o idee, zice Bucătărița. Noi ne prindem pe un picior în timp ce voi mergeți. Apoi, voi mergeți și noi trebuie să ne ținem scai de voi.

Plăcinta lipicioasă

— Uite că mi-a mai venit o idee după plăcinta propusă de Bucătărița, zice mama Bucătărița. Ne imaginăm că eu și tata suntem un aluat foarte, foarte lipicios, uns cu miere. Voi, copiii, sunteți atrași să vă lipiți de noi ca niște magneți. Eu și tata spunem pe rând unde e zona lipicioasă: spate lipicios - ne lipim spate-n spate, genunchi lipicioși, coate lipicioase, degetul mic de la piciorul drept foarte lipicios. Acum e rândul vostru să spuneți unde sunt zonele lipicioase din aluat.

Explicație psihologică

Contactul fizic (îmbrățișarea) este forma primară de comunicare cu copilul. Această categorie de jocuri simple, de contact, ajută la umplerea rezervorului emoțional al micuțului și îl ajută să fie conectat și mult mai cooperant. Atunci când rezervorul emoțional este fisurat sau gol, copilul manifestă comportamente dificile. Jocurile de contact fizic sunt modalități foarte simple, dar eficiente, de a reface conectarea cu cel mic și de a-i umple rezervorul emoțional.

