

Правила поведения детей за столом.



У каждого в памяти найдется несколько неприятных моментов, когда соседский подросток или приглашенный на детский праздник малыш своим поведением просто срывали обед. Они громко разговаривали, тянулись через весь стол за лучшим куском торта, чавкали, а то и давились, не прожевывая пищу. Список неприемлемых поступков безграничен.

Давайте уберем себя от подобного поведения сына или дочери в будущем. Попробуем систематизировать обучение наших крох хорошим манерам, чтобы это было не обременительно ни им, ни нам.

Правила поведения за столом для малышей немного отличаются от взрослого этикета, т.к. многие гиперактивные дети во время приёма пищи становятся маленькими проказниками. Большинство детей усваивают хорошие манеры до 5-ти лет. Но начинать обучение ребёнка нужно уже в 1,5 — 2 года. Конечно, могут быть исключения из правил, но знайте, чем позже вы начнёте обучение, тем сложнее малышу будут даваться ваши уроки.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



Не говори ты с полным ртом,
Еду жуй очень тщательно
И не забудь сказать потом
"Спасибо" обязательно!



Не упирайся в стол локтями
И спину ты ровней держи,
Еду не надо брать руками —
Есть ложки, вилки и ножи!

★ **Поглядите-ка, друзья,
Как себя вести нельзя!
Баловство любых ребят
Превращает в поросят!**



Ешь спокойно всегда, не крутись,
Не толкай тех, кто рядом, локтями,
Хочешь что-то достать — не тянись,
Попроси, чтоб тебе передали!



★ Пользуйся салфеткой,
На стуле не качайся
И низко над тарелкой
Своею не склоняйся!



Ешь внимательно, опрятно,
Не спеша и аккуратно,
Рот едой не набивай
И кусочки не роняй!



★ Большие куски в рот не следует брать —
Их надо на части всегда разделять!
Старайся посуду свою не разбить,
А то, что в стакане — на стол не пролить!



от 1,5 до 5 лет

- В этом возрасте ребенок активно осваивает навыки окружающего мира. Он впитывает в себя все, что видит, старается подражать взрослым. Самое время в игровой форме освоить азы этикета;
- Это обязательное **мытьё рук перед едой**. Мама сама не должна забывать мыть руки перед кормлением ребенка. Перед каждым приемом пищи она должна вместе с малышом пойти в ванную и помыть руки и себе, и ему. Со временем он будет делать это автоматически;
- Кормление ребенка должно обязательно происходить **за обеденным столом**, а не в детской и не перед телевизором. Это поможет в будущем вашему ребенку серьезно относиться к еде, уважать труд тех, кто готовит пищу. Посадите малыша на высокий стульчик, чтобы он не выглядывал из-под стола, а чувствовал себя равноправным членом семьи;
- Постелите малышу на колени **полотняную салфетку**. Одежда останется чистой, даже если ребенок прольет суп или чай. Во взрослой жизни наличие в ресторане салфетки не введет вашего ребенка в ступор;
- Не позволяйте ребенку **играть с пищей**, крошить хлеб, размазывать кашу по столу. Такое поведение не позволительно даже в 2 года. Постарайтесь терпеливо объяснить малышу, что так вести себя некрасиво, что маме стыдно за него. Мама и папа никогда себя так не ведут. Конечно, кроха послушает вас не с первого раза;
- Только одно правило: никогда не кричите на него. **Будьте терпеливы и последовательны** в своих требованиях. Нельзя сегодня запрещать что-то, а завтра не заметить сотворенного ребенком;
- К пяти годам дети уже должны уметь **обращаться с вилкой и ножом**, пока детскими. Они не должны путать, что нож нужно держать в правой, а вилку в левой руке. К этому возрасту нужно научить дитя, какие продукты едят с помощью приборов, а какие берут руками.

от 5 до 10 лет

Самый плодотворный возраст для воспитания, но и самый сложный. В этот период ребенок не так безоговорочно доверяет словам родителей. Он уже самостоятельно старается разобраться в жизни и в поступках окружающих его людей.

Мама и папа не должны допустить никакого послабления для себя в ритуале приема пищи. Если вы приучаете ребенка не пить соков из пакета, а обязательно наливать их в стакан, недопустимо будет самим нарушить это правило. Или просто однажды забыть помыть руки перед обедом. Или не поблагодарить хозяйку за обед. Ребенок это заметит, и ваши слова для него уже не будут истиной.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



1 Нож держи в правой руке, а вилку в левой.



2 Не читай за столом.



3 Не тянись за едой.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



4 Откусывай небольшими кусочками.



5 Не разговаривай с набитым ртом.



6 Не забудь сказать СПАСИБО!



В 5 — 6 лет малыш должен усвоить, как нужно вести себя за столом и уже не нарушать принятых норм. Каждое нарушение нужно проговаривать с ребенком на семейном совете. Это поможет ему понять серьезность требований взрослых. Но ни в коем случае нельзя проводить «разбор полетов» в присутствии чужих людей, в уничижительной форме или с помощью криков и ругани.

- Малыш уже знает, что сидеть за обеденным столом нужно **прямо, не раскачиваясь на стуле**. Неприемлемо **расставлять локти** и толкать ими соседей по столу. Если трудно добиться соблюдения этого правила словами, очень помогает прием с книгами. Во время обеда подсуньте подмышку ребенку по книге и попросите удерживать их до конца трапезы. Несколько таких упражнений, и проблем с локтями не будет;
- Ребенок не позволяет себе **громко чавкать, говорить с полным ртом**. Это внушалось ему постоянно. Знает он и о том, что в рот нужно класть **небольшие кусочки пищи** и тщательно пережевывать их;
- Малыш сдерживает **отрыжку и кашель**. Если это невозможно, обязательно отворачивается от стола и прикрывает рот бумажной салфеткой;
- Совершенно естественно будет для ребенка до 10 лет знать, что нельзя считать себя центром общества и различными громкими требованиями **привлекать к своей персоне всеобщее внимание**. Если малышу нужно отойти от стола, он должен попросить разрешения у кого-то из родителей тихим голосом, спокойно. Совсем необязательно знать всем, что он хочет в туалет;
- Нельзя **тянуться к тарелке на другом конце стола** через все блюда. Ребенок знает, что нужно попросить положить ему на тарелку желаемый кусочек. Нельзя **рыться в общем блюде в поисках лучшего кусочка**;
- Садиться за стол можно только **после взрослых**, а вставать, — после того, как **все поели**. Если сидеть и слушать разговоры взрослых не хочется, ребенок просто **просит разрешения уйти**;
- Благодарность за обед обязательно должна проявиться в виде волшебного слова **«спасибо»**.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и простоквашу.

Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.

Вилкой можно брать картошку,
Мясо, рис... Не надо ложкой!

Аккуратно кушай хлеб-
Это кухня, а не хлеб.



Супчик кушай аккуратно,
Не выплевывай обратно.

Не корми котлетой кошку,
Лучше сам поешь немножко.

Пей чай, не проливая!
Что за лужица большая?

**И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел!**



Общие советы

1. Не говорите с ребенком в назидательном тоне. Для лучшего усвоения правил этикета подойдет **игровая форма обучения**. Можно придумать званый обед для кукол и мишек, сервировав стол игрушечной посудой по всем взрослым нормам. Ответственным за этот обед, конечно же, будет ваше дитя. А вы только вовремя подскажите и посоветуете.
2. Будьте **последовательны и терпеливы** в обучении. Не позволяйте себе срываться на ребенке, даже если он совершил что-то непозволительное. Не забывайте хвалить и поддерживать малыша за успехи.
3. Привлекайте ребенка к подготовке обеда. Доверьте ему расставить тарелки, отнести на стол хлеб. **Совместная работа** сблизит и заставит малыша уважительнее относиться к еде и тому, кто готовит обед.
4. Призовите себе в помощь **мультфильмы и сказки**, в которых говорится о правилах этикета. Обсуждайте с ребенком только что увиденную сцену из фильма по теме. Не пропускайте примеры из жизни. Правила поведения за столом должны живо вплестаться в действительность, это не застывшая догма.
5. **Собственный пример** — лучший урок. Дети всегда подражают взрослым. Воспользуемся этим для обучения. Конечно, нелегко всегда держать себя в руках и не позволить схватить на лету кусочек вкусенького, но помните о ребенке.

Зачем ребенка учить этикету ?

Ваши усилия не пропадут даром. Взрослая жизнь очень скоро станет жизнью вашего малыша. Совместный обед с потенциальным работодателем, деловой ужин с партнерами ... Часто самые серьезные разговоры ведутся именно за обеденным столом.

Умение вести себя в обществе, хорошие манеры, знание обеденного этикета, — это те бонусы, которые вы, как родители, заложили в своем ребенке еще с детства. И они обязательно принесут дивиденды в виде счастья и успеха. А вы сможете гордиться своим чадом и говорить, что ваши старания дали свои плоды