

При словах «правила поведения за столом» многие взрослые начинают мучительно вспоминать, какую вилку следует использовать для закусок, а какую — для рыбы. Казалось бы, зачем все эти «хорошие манеры» маленькому ребенку? На самом деле, чем раньше у малыша появится привычка хорошо вести себя за столом, тем увереннее он будет себя чувствовать.

Стол (не только ученический, но и обеденный) — стратегическое место для усвоения хороших манер, правил вежливости и навыков коммуникации.

Поведение за столом — существенный момент воспитания: за едой можно налаживать социальные связи и учиться вести беседы. Чтобы завтрак, обед или ужин не превращались в поле битвы, лучше уже в самые ранние годы научить ребенка основным правилам поведения: приобретенные в детстве навыки останутся с ним на всю жизнь. Хорошие привычки позволят в дальнейшем адаптироваться к любым ситуациям и не попадать в неловкое положение из-за недостатка воспитания.

Правила общения

Обучение детей хорошим манерам за столом — важный этап развития и воспитания. Освоение социальных навыков, включая правила личной гигиены, умение слушать, соблюдение личных границ поможет детям расти и развиваться, уважая других и себя.

Дети учатся быстрее через подражание родителям и близким. Попросите всех членов семьи подавать хороший пример, и тогда младшие будут учиться у старших.

Знание правил поведения за столом нужно ребенку для самоуважения и для того, чтобы он мог быть приятным гостем в любой компании. Есть важные принципы, усвоив которые, дети смогут потом автоматически применять их во взрослой жизни.

Готовность помочь: перед едой предложите ребенку помочь накрыть на стол. После обеда он может вместе с вами убрать тарелки.

Терпение: прежде чем приступить к еде, нужно подождать, пока все сядут за стол и у всех будут полные тарелки. Тогда все присутствующие смогут наслаждаться едой одновременно и никому не придется ждать своей порции.

Вежливость: напомните ребенку, что он — не единственный «оратор» за столом и что внимание взрослых не принадлежит ему одному. Нельзя перебивать: необходимо дождаться, пока другой человек договорит. Прежде чем встать из-за стола, нужно попросить разрешения у взрослого. Расскажите ребенку, что прием пищи — процесс, который проходит в определенном ритме. Некрасиво надолго отлучаться, пока все за столом.

Родители почти с пеленок учат ребенка говорить «спасибо» и «пожалуйста». Поэтому удивительно наблюдать, как хорошие манеры куда-то улечиваются, особенно в моменты сильного возбуждения (при виде картошки фри и других вкусностей, например). Напомните о важности волшебных слов, объясните, что «пожалуйста» превращает невежливое требование в вежливую просьбу, на которую быстрее можно получить положительный ответ.

Уважение: покажите ребенку, как жевать с закрытым ртом, и напомним, что нельзя есть и говорить одновременно. Объясните, что отрыжка — это не смешно, а неприлично и неприятно для других. Правда, прежде чем сердиться, убедитесь, что у ребенка нет проблем с пищеварением.

Благодарность: объясните детям, что принято благодарить того, кто приготовил обед, независимо от того, понравилось ли угощение. Покажите пример: поблагодарите хозяйку и оцените ее усилия в присутствии детей, даже если блюда ей не очень удались.

Правила гигиены

Мыть руки перед едой. Не просто напоминайте ребенку о необходимости мыть руки, а показывайте личным примером, что это необходимо! Гигиена — это тоже хорошие манеры.

Пользоваться салфетками. Напомните, что пальцы не принято облизывать, а руки нельзя вытирать о скатерть или одежду. Учите ребенка просить передать блюдо, которое он видит, но не может достать: неправильно тянуться за ним через весь стол.

Не играть с едой. Совсем маленькие дети любят есть руками, «пробуя» еду на ощупь и размазывая ее по себе и по столу. Это важный этап развития сенсорной системы. Он не должен длиться слишком долго, и после 2 лет нельзя разрешать ребенку играть с едой, а тем более бросать ее на пол.

Питаться спокойно. Учите ребенка брать еду небольшими порциями, а не заглатывать сразу большой кусок. Объясните, что так можно насладиться вкусом и полнее ощутить удовольствие от еды, особенно если на обед подают любимое блюдо.

Начиная с 2 лет детей можно учить правильно обращаться со столовыми приборами. Можно вырезать из картона вилки, ножи, тарелки и поиграть с ребенком в ресторан. Пусть ребенок будет официантом и накроет на стол, а вы — посетителем. Затем поменяйтесь ролями и покажите малышу, как пользоваться вилкой и ножом.

Удобное место — условие хорошего поведения

Когда ребенок становится старше, он уже может сидеть за столом, не расставляя локти и не раскладывая их на столе, и опираться на предплечья. А вот не вертеться, не ерзать, не «скакать» за едой — это, пожалуй, самое сложное для маленького ребенка правило хорошего тона.

Если ваш непоседа все время приподнимается на стуле, встает на колени, садится на край и раскачивается, возможно, ему просто неудобно. Он не достает ногами до пола? Подставьте скамеечку. Под спину — для поддержки — можно подложить подушку. Комфорт — залог хорошего поведения за столом!

Привить хорошие манеры — непростая задача. Как и любое обучение, оно требует многократных повторений, настойчивости и поощрения достижений. Но если вы будете терпеливы и последовательны и сами подадите малышу пример, то семейные обеды, походы в гости и в кафе станут временем общения в приятной компании!