

Обучаем детей правилам этикета за столом

Часто ли родители задумываются над тем, как их чадо ведет себя за столом? В семьях нередко можно увидеть такую картину: малыш отказывается от еды, капризничает, пачкает одежду, или громко смеется, разговаривает с полным ртом, требует, чтобы его покормили. Такое поведение вызывает неодобрение окружающих, однако родители больше обеспокоены отказом малыша от еды, чем его неправильным поведением. Чаще всего они оправдывают отсутствие манер у ребенка тем, что он еще слишком мал. Вот подрастет, тогда и научится этикету. Между тем, правила поведения за столом доступны даже самым маленьким ребятишкам. Родители могут легко обучить им своего ребенка, и тогда не придется краснеть за него, где бы они не оказались: в гостях, кафе, дома. Главное, надо помнить, что навыки формируются и закрепляются в поведении только при их постоянном повторении. Поэтому этикет должен присутствовать в жизни ребенка постоянно.

Что надо знать об этикете для детей.

Заботливым родителям наверняка захочется узнать, когда начинать обучение этикету и существует ли детский этикет? Педагоги говорят, что большинство малышей усваивают нормы поведения за столом уже в возрасте 1,5 - 2 года, хотя основы закладываются с рождения. Ведь именно в раннем детстве идет активное освоение окружающего мира, и дети, как губки, быстро впитывают все новое и полезное. Кроме того, в основе этикета лежат необходимые культурно-гигиенические навыки, например, мытье рук перед едой, пользование салфеткой, правильное использование столовых приборов во время приема пищи только за столом. Такие действия, которым ребенка учат с рождения, закладывают навыки правильного поведения за столом в дальнейшем. Однако не лишне напомнить родителям базовые нормы этикета за столом для детей и основные приемы их формирования:

- **Необходимая подготовка к приему пищи.** Для дошколят должны стать нормой: чистые руки, салфетка на груди (у малышей) или на коленях и перед собой (у дошколят), посещение туалета перед едой, аккуратно заправленная одежда.
- **Правильная посадка за столом.** Ребёнок должен понимать, почему так важно красиво сидеть за столом: не разваливаться и не раскачиваться на стуле, сидеть прямо, не облачаясь на стол, не расставляя локти. Именно так можно аккуратно и умело пользоваться столовыми приборами. А правильная осанка вызывает у окружающих одобрение и восхищение. Иногда бывает трудно добиться правильной осанки за столом. Некоторые специалисты советуют попробовать такой прием: подмышки ребенку подложить книжки и придерживать их во

время еды. Такое упражнение поможет дошколенку сформировать умение прямо сидеть за столом.

- **Сервировка стола для каждого возрастного периода.** Для совсем маленьких детишек стол излишне не перегружают столовыми приборами, так как это отвлекает кроху от принятия пищи и побуждает играть лишними предметами. А вот для дошколенка важно сервировать стол так же, как и для взрослых: салфетки, хлебница, разного размера тарелки, ложка, вилка, нож. Не надо волноваться, что ребенок может пораниться столовыми приборами. Во-первых, нужно приобрести детские наборы столовой посуды, которая практически безопасна для малышей. Во-вторых, обучать пользоваться ножом и вилкой нужно постепенно, под присмотром взрослых. В-третьих, прием пищи за правильно сервированным столом как можно чаще организовывать в семейном кругу, чтобы дать возможность крохе поучиться у близких. Тогда это станет нормой для малышей.
- **Правильное поведение взрослых и детей за столом.** Во время еды не надо разговаривать на отвлеченные темы, постоянно одергивать малыша, если он делает что-то неправильно. Это отвлекает маленького ребенка от правильного пользования столовыми приборами, аккуратной еды. Но и молчание за столом тоже противоестественно. Поэтому негромкое одобрение малыша за красивые манеры, похвала хозяйке за вкусное блюдо, короткое замечание спокойным тоном по поводу неправильного действия будут вполне уместны. Манеры взрослого за столом должны стать примером для ребенка.
- **Общепринятые нормы этикета.** Ребенок должен с младенчества понимать, что чавкать, громко смеяться, тянуться за едой через весь стол, копаться в общем блюде, убегать из-за стола, забывая благодарить за обед - неприемлемо. Все это вызывает неодобрение окружающих и негативное отношение к самому ребенку. Близкие в семье должны объяснять это дошколятам при любой возможности и порицать за такое поведение.

Невозможно привить этикет, если в семье он не соблюдается!

Правила дошколятам!

Что в себя включают правила этикета для маленьких детей? Родителям нужно самим их хорошо знать и растолковать ребенку. А запомнить и выучить помогут картинки, которые можно нарисовать всем вместе, подписав веселыми стихами:

1. За столом сиди прямо, руки держи на столе, локти на стол не клади ("Не упираться в стол локтями и спину прямо ты держи").
2. Не кричи, не разговаривай и не пей во время еды, особенно с полным ртом.
3. Играть с едой и столовыми приборами нельзя!
4. Некрасиво с шумом дуть на еду или прихлебывать суп, ешь с закрытым ртом.
5. Хлеб бери только рукой ("Рукой также можно брать пирог и глазированный сырок").
6. Жидкое блюдо ешь ложкой, а твердое - вилкой ("Ложкой ешь кисель и кашу, суп, пюре и протоквашу").
7. Если пользуешься ножом, то вилка должна быть в левой руке, а нож - в правой.
8. Не играй с ножом, он нужен только для того, чтобы отрезать кусочки еды.
9. Из общего блюда бери тот кусок, который лежит ближе. Если блюдо находится далеко, попроси соседа помочь положить еду на твою тарелку ("За едою не тянись, а к соседу обратись").
10. Вытирай лицо и руки после еды салфеткой.
11. Не забывай благодарить за обед! Ведь мама старалась приготовить все вкусно.
12. Не спеши выскакивать из-за стола и отвлекать всех от еды. Дождись, пока закончится обед.