# КАКОВЫ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ЗА СТОЛОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ? (РОДИТЕЛЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ)

## Готовимся к принятию пищи

Каждая кроха должна знать, что самое главное правило подготовки к принятию еды – это чисто вымытые руки. Пока ребенок маленький, вам следует помочь ему вымыть ручки и насухо их вытереть, и только потом усаживать его за стол. Когда ребенку исполнится 2-2,5 года, он уже должен на подсознательном уровне перед каждым приемом пищи вспоминать, что нужно бежать в ванную и мыть руки. Если малыш забывает, не ленитесь ему напоминать.

Мальчишки с малых лет должны быть джентльменами, поэтому их нужно учить помогать дамам, отодвигать стульчик, пропускать маму за стол первой, и только потом усаживаться самому. Желательно, чтобы ярким примером был папа, который всегда ухаживает за мамой. Вы будете казаться ему идеальной парой, которой захочется подражать.

От того, насколько правильная посадка будет у ребенка за столом, зависит нормальное развитие его костей, в частности позвоночника. Поэтому за обеденным столом нужно думать о осанке, то есть о том, чтобы спина ребенка всегда была прямая. Пока ребенок маленький, желательно усаживать его в специальный стульчик для кормления и придвигать к столу. Малыш должен находиться на одном уровне со взрослыми, а не выглядывать из-под стола, иначе его действия будут еще более неуклюжими. Если же вы разрешаете ребенку сидеть на обыкновенном стуле, при необходимости подкладывайте ему под попу что-то мягкое, например, подушку.

Старайтесь всегда усаживать ребенка слева от себя, чтобы в любых ситуациях (если ребенок вымажется, перевернет тарелку, уронит ложку, раскапризничается), вы могли ему сразу помочь. Если вы сами едите правой рукой, то вам легче будет наблюдать боковым зрением за ребенком, сидящим слева.

Приучайте ребенка кушать вместе с вами, садиться каждый день в одно и то же время завтракать, обедать и ужинать. Если малыш видит, что на столе уже стоит еда, он не должен сразу же на неё набрасываться. Нужно подождать, пока рассядется вся семья, и лишь пожелав друг другу «приятного аппетита», все могут начинать кушать. Хватать со стола кусочки сыра, колбас, овощей и любых других продуктов некрасиво, и такие моменты нужно сразу пресекать. Однако не кричите на ребенка, а спокойно объясните, что нужно дождаться, пока все сядут за стол, и только потом брать еду.

Когда вы находитесь в гостях, расскажите малышу, что сначала рассесться должны все взрослые, а уж затем садятся дети, ведь вы наверняка не раз сами видели, как невоспитанное дитё плюхается на стул первым, а мамы за ухо выводят их из-за стола за непослушание. Чтобы такого не случилось, особое ударение в своей семье делайте на то, что в первую очередь за стол садятся взрослые.

И вот когда малыш усажен за стол, положите ему полотняную салфетку на колени, а бумажную под тарелку. Конечно, если ребенок еще маленький, то ему надевают нагрудник, но от полотенца не нужно отказываться, потому что оно защитит его одежду от рассыпанных крошек и брошенной еды. Дети за столом должны знать, что полотняная салфетка всегда лежит на ногах, и ею можно вытереть только руки. Бумажная салфетка является вспомогательной, и ею вытирают ротик, щечки, лобик или испачканные ручки.

## Приучаем ребенка к столовым приборам

Деткам до 3-х лет желательно давать только ложку, чтобы они сначала научились управляться с предметом без острых краев. Конечно, совсем крохотные малыши вряд ли поймут, почему нельзя переворачивать тарелку или почему обмазывать кошку кашей плохо, но, если ребенок начинает играться, значит, он не голоден, а соответственно тарелку можно забирать. Уже к 1,5 годам дети за столом начинают правильно кушать ложкой, самостоятельно держат чашку и могут поднести её ко рту, не пролив ни капли.

После 3-х лет приучайте ребенка к вилке, но обязательно следите за ним, не оставляйте со столь опасным предметом наедине. Когда ребенку исполнится 5 лет, ему можно объяснять этикет за столом для детей, показывая еще один прибор – нож. Можно приобрести настоящий сервировочный набор для малыша с красивыми ручками - в них точно будет нож, но он не будет острым, поскольку специально сделан для ребенка. Малыш должен запомнить главное правило – если используешь нож, то его нужно держать в правой руке, а вилку в левой.

Если нож не требуется, то вилку держат в правой руке. Расскажите малышу, что мясо обязательно нужно кушать, разрезая на части ножом, при этом на собственном примере покажите ребенку, как это делается: вилка должна стоять к тарелке под наклоном, а не перпендикулярно, чтобы в случае её соскальзывания все содержимое тарелки не высыпалось на вас или на пол. Не нужно разрезать кусок мяса сразу на мелкие части – лучше отрезать маленькие кусочки по мере того, как они съедаются, потому что, если разрежете сразу, то оно быстро остынет и станет уже не таким вкусным (обязательно помогайте ребенку разрезать пищу, если у него не получается).

**Правила поведения детей за столом**

Уважаемые родители! Все мы помним, как наши мамы изо дня в день, как молитву, произносили за столом эти слова: «Не чавкай!», «Не ёрзай!», «Не балуйся с едой!», «Не говори с набитым ртом!», «Тщательно пережевывай!».

Если Вы научились этому, значит и ваши дети должны знать и соблюдать эти правила.

- Осанка прямая, локти на стол не ставим, но кисти рук обязательно должны быть на столе, а не под ним.
- Нельзя кричать, петь за столом, много разговаривать (а тем более с набитым ртом).
- Нельзя лезть руками в тарелку и играть с едой.
- Хлеб брать только руками.
- Нельзя чавкать и громко хлебать, нужно набирать в ложку немного пищи, чтобы можно было прожевать её с закрытым ртом.
- Кушать нужно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу. Выплевывать, а тем более плеваться едой строго запрещается, и такие моменты должны пресекаться сразу.
- Нужно съедать всю еду, которая лежит в тарелке. Это правило ребенок может выполнить лишь в том случае, если мама положила ему правильную порцию, то есть столько, сколько может съесть малыш. Лучше положить меньше и потом дать ребенку добавку, чем приучать его к перееданию.
- Запачканные ротик и ручки нужно вытирать салфеткой после каждого приема пищи.
- После каждой трапезы обязательно нужно сказать: «Спасибо» тому, кто эту еду купил и приготовил.
- Оставаться за столом нужно до тех пор, пока все не закончат трапезу и не встанут из-за стола. Если ребенку скучно слушать взрослые разговоры, он может уйти, лишь предварительно спросив у родителей разрешения.

**Как научить ребенка соблюдать этикет за столом?**

Самым наглядным примером и авторитетом для малыша должны быть его родители, так что если хотите вырастить воспитанного, социально приспособленного человека, следите в первую очередь за своим поведением. Дети – это наше отражение, и если в кругу семьи у вас позволена отрыжка, громкие разговоры за столом, выражение неудовольствия едой, то и ребенок будет поступать так же, что неприемлемо для общественности.

Маленьким деткам можно рассказывать об этикете в игровой форме, посадив за импровизированный стол зайчиков, медведей и других мягких игрушек, для детей постарше любые правила нужно доступно объяснять и не лениться каждый раз повторять их до тех пор, пока ребенок не будет выполнять их автоматически.

Подавайте еду ребенку в разной посуде: в глубокой супы, в мелкой вторые блюда, в розетках и блюдцах десерты. Подсказывайте, какой прибор для какого блюда нужен: для супа – ложка, для второго – вилка, для десерта – маленькая ложка. Таким образом, вы ненавязчиво прививаете ребенку правильное поведение за столом. Просите у ребенка помощи в сервировке стола, и уже после нескольких семейных праздников ребенок лучше вас будет знать, какой прибор куда положить или поставить, и зачем он вообще нужен. Когда вы учите ребенка, никогда на него не кричите, потому что в этом случае малыш как бы закрывается от вас, и ни одно ваше слово до него не дойдет. Новые правила поведения за столом вводите постепенно, а не рассказывайте ребенку всё по пунктам за один обед. Когда ребенок научится выполнять одно требование, пора приучать его к другому, и так постепенно вы достигнете успехов в его обучении этикету. Правильное поведение за столом для детей является непосильной задачей, но

благодаря вашему терпению и желанию научить ребенка правильно себя вести, в будущем вы будете горды за свое чадо.

Ссылаясь на неусидчивость своих крох, мамы часто прощают им мелкие шалости, постоянное ёрзанье, баловство. Такое поведение терпимо, когда ребенку годик – два, но чем старше становится малыш, тем строже к нему нужно относиться. И если ребенок откажется в очередной раз вести себя хорошо, скажите, что больше за стол со взрослыми он не сядет, а это очень важный момент для ребенка - сидеть со взрослыми за одним обеденным столом и делать то же, что и они.

Когда ребенок, наваливаясь всем телом, пытается достать хлеб или соль на другом конце стола, скажите, что так делать некрасиво, к тому же можно вымазаться едой. Объясните малышу, что он за столом не один, и маме будет только в радость помочь своему чаду. Передайте ему солонку или хлеб, и скажите, чтобы в следующий раз ребенок просил передать ему то, до чего он не дотягивается вытянутой рукой.

Отрыжки со звуком старайтесь не допускать, и объясняйте доступным языком, что так делают только невоспитанные дети. Чтобы не случалось таких казусов, не давайте ребенку газированную воду. Ну а если ребенок все же не сдержался, учите его закрывать рот и обязательно извиняться в таких случаях. Если он не будет делать отрыжку дома, то и в гостях за него переживать не стоит.

Если ребенку не нравится приготовленное блюдо, он тут же скажет об этом, да еще и в обидной форме, потому что еще не понимает, что такое тактичность. Наверняка маме, которая стояла у плиты полдня и готовила ужин, будет очень неприятно слышать такие вещи. Объясните ребенку, что о еде нельзя отзываться плохо, даже если она ему не нравится. Лучше ничего не сказать, чем обидеть маму, так что если ребенку не нравится суп, пусть он его просто отставит и попросит что-то другое, но не будет огорчать кормилицу. Если ребенок не ест за столом, и каждый раз отказывается от пищи, то родителям нужно пересмотреть список продуктов и добавлять с каждым разом новые ингредиенты или готовить новые блюда – дети любят красивую, красочно украшенную, новую и вкусную еду.

**Желаем успехов в воспитании детей!**