

## Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом

То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его страстного желания - делать все самостоятельно! Если этот момент упустить и делать всё за ребенка (я делаю аккуратнее и быстрее; он еще очень мал; и т.д.), вы рискуете, прежде всего, психическим здоровьем ребенка. Упущенный навык в определенном возрасте, (а виновны только Вы – не научили!), создает потом трудности, прежде всего, для ребенка. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например, если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки...

Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок не поймет, почему дома ему разрешали есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

**ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА! ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!**

- Ребенка, как можно раньше (уже с года) можно посадить с вами за общий стол, но поставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.
- В столовую (кухню) мы не приносим игрушки. Столовая - только для еды. «Отнеси игрушки в игровую комнату. Положи их на стульчик, просто на полу в уголке... Игрушки подождут тебя, пока ты поешь...».
- Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.
- Приучайте ребенка есть первые блюда, молочные супы, кисель (жидкие блюда) ложкой. Вторые блюда – вилок. Таким образом, Вы приготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнуться в дальнейшем.
- Не делайте из ребёнка принца или принцессу. Пусть ест то, что приготовлено всем. Изысков быть не должно. Но разнообразие – приветствуется. И оформление может быть интереснее, чем у взрослых. И никаких поощрений в виде конфет. Ребёнок должен просто есть, а не отрабатывать приз. Если он голоден – съест и без обещаний сладкого.
- Ребенка нужно сразу учить держать столовые приборы правильно! Ложку, например, нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ!** Переучивать будет сложно.
- Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом – недопустимо!)
- Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не «набивать» полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками! (Иначе, ты или подавишься, или задохнешься и выплюнешь все обратно, что **НЕДОПУСТИМО!**) (Если ты так сделаешь в гостях или при посторонних, то им будет неприятно.)

- «Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал).
- Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем. (Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!)
- Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова! Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть, помогая ребенку справиться на первых этапах.
- Когда ты жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.
- Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать **НА столе**, а **НЕ ПОД столом**.
- Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде «?» и упираться грудью в стол, потому что вскоре у тебя будет болеть желудок (живот).
- Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе. Оторви локти от стола и подними чашку ко рту. Спина должна быть прямая!
- Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.
- Когда ты выпил, поставь чашку на стол. Держать ее в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо расплещешь все на стол, а то и на пол).
- Вставая из-за стола, обязательно нужно приучать ребёнка благодарить: «Спасибо!»