

## «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА ЗА СТОЛОМ»

### *Консультация для родителей*

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе. Научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении – задача, как воспитателя, так и родителей. На что же обратить внимание в первую очередь:

- как ест ребенок;
- каково его поведение за столом;
- умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полотняной и бумажной салфетками;
- знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Очень важно не упустить момент желания ребенка делать все самостоятельно! Своим стремлением помочь ему, сделать быстрее и аккуратнее вы оказываете ребенку медвежью услугу. Потому как неосвоенный в определенном возрасте навык создает потом трудности не только ребенку, но и вам.

Уже с раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

- на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;
- за столом сидим с чистыми лицом и руками;
- застолье проходит без крика и резких замечаний;
- правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками



Ребенок только взял в руку ложку и тянет ее ко рту, а мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно. Обязательно благодарим за еду и совместную трапезу. Постепенно внушайте ребенку разумность этих правил и начинайте его этому обучать. Конечно, детям нелегко соблюдать все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не получается. Тогда в некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Будьте терпеливы, хвалите и демонстрируйте уверенность в способностях ребенка — все это приведет к хорошим результатам в освоении правил столового этикета. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания

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... И помните, что Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не делайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали (или не обращали внимания) есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а в гостях вдруг начали ругать!!!

Ребенок 3-4 лет легко запоминает эти правила. Ему кажется, что, соблюдая их, он стал старше и умнее. Он сравнивает себя со взрослыми — так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом. Взрослых нередко мучает вопрос: что и как едят. Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обучить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за столом. Расскажите ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно называть и другие причины: можно случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жующий на улице человек выглядит некрасиво. Став старше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргументам, но в раннем детстве мы воспитаем у него привычку, не есть на улице. Создайте особые условия для правильной и красивой еды. Например, в праздничном застолье старайтесь все делать правильно. Если ребенок за столом допустил оплошность, не следует его ругать, надо понять причину: у ребенка еще не закреплен навык, он волнуется, его еще не научили, слишком сложное для его возраста требование.

Совершенствовать приобретенные умения: : прямо сидеть, сохраняя правильную осанку за столом не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу хорошо пережевывать, брать понемногу и не трогать ее пальцами, можно пользоваться корочку — «помогалочку», есть бесшумно, аккуратно правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой ножом), салфеткой, полоскать рот после еды. За столом мы учим детей, есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Последнее правило особенно важно при еде вторых и третьих блюд. Не разрешаем детям дуть в ложку или в тарелку, объяснив им, что брызги могут попасть на скатерть или на соседа. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

**Только терпение и любовь родителей помогут ребенку освоить этикет, соблюдение которого столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком!**

