

Культура поведения за столом

Почему нужно приучать ребёнка к порядку за столом?

Культура поведения человека за столом очень важна. Некоторые взрослые, которые так и не постигли азов застольного этикета, часто попадают в неприятные ситуации, их могут даже сознательно не приглашать в гости. Человек, который «прихлёбывает» из чашки или говорит с «набитым ртом», вряд ли вызовет уважение во время корпоративного застолья или бизнес-ланча. Даже в детском саду неопрятный ребёнок вызывает насмешки со стороны других детей. Чтобы ребёнок не стал объектом насмешек, приучайте его к порядку за столом

Правила поведения за столом.

К начальной школе дети должны уметь обращаться с ложкой, ножом и вилкой, хотя периодически могут случаться конфузы. Как и у взрослых, у них уже есть предпочтения в еде: что-то они любят, а что-то не очень. Более того, они могут избегать пробовать незнакомую для них еду, хотя постоянные жалобы на невкусную кашу, например, не должны приветствоваться. Важно развить у ребёнка уважение к еде.

Очень неприлично перебирать еду на общем блюде в поисках куска получше — это демонстрирует не только невоспитанность, но и эгоизм вашего ребёнка. Научите его брать только то, что лежит с краю.

Вместо того чтобы заявлять ребёнку, что локти на стол во время еды не кладут, покажите ему, что они при этом займут много места за столом и что широко расставленные локти мешают сидящему рядом. Такие же примеры вы легко отыщете, обучая ребёнка сидеть за столом спокойно, не разваливаться на стуле, не облокачиваться на спинку стула, не болтать ногами, не играть предметами сервировки, не вставать из-за стола без разрешения, не наклоняться низко над тарелкой, не садиться ни слишком далеко, ни слишком близко от своего прибора.

Естественно, непозволительно раскачиваться на стуле. Ноги нужно спокойно ставить возле стула, а не вытягивать в длину. Не нужно раскидывать ноги по сторонам, не стоит болтать ногами и толкать соседей, уподобляясь нетерпеливой лошадке. (Ведь в ответ на пинок можно получить сдачу от соседа и облиться горячим супом).

Школьник должен уметь держать вилку в левой руке, чтобы правая оставалась свободной для ножа. Приучайте ребёнка пользоваться салфеткой.

Не давайте ребёнку в школу сладости или напитки. Воспитывайте в сыне или дочери чёткий режим дня (не приучать, а именно воспитать стремление к чёткому его соблюдению, это поможет ребёнку в будущем быть намного более организованным), в который будут включены и чёткие по времени приёмы пищи.

Важно самим родителям соблюдать их, чтобы лучше приучить ребёнка к подобному распорядку. Между приёмами пищи не советуется вообще давать ребёнку ничего, особенно сладкое, может быть, только фрукты и фруктовые соки с множеством незаменимых витаминов. Важно приучить ребёнка правильно есть, то есть тщательно пережёвывать пищу и глотать, не разговаривать много за приёмом пищи (культура взрослого вести себя за столом во время еды – один из первых признаков адекватного воспитания, полученного ребёнком в детстве).

Выходя из-за стола необходимо поблагодарить поваров (дома – родителей, в гостях – хозяйку). Научить соблюдать правила поведения за столом должны, прежде всего, родители. Систематически уделяйте этому внимание и восторженные восклицания знакомых: "Ах, какой воспитанный ребёнок!" будут вам наградой.

Почему нельзя развлекаться за столом?

Одна из наиболее распространённых привычек взрослых — есть, глядя в телевизор или читая газету. Начало такой привычки заложено в детском возрасте, когда ребёнку рассказывали сказки или пели песни, чтобы он поел. Ребёнок вырастает, а привычка связывать приём пищи с развлечениями остаётся. Желудочный сок при этом выделяется хуже, пища усваивается плохо. К тому же впоследствии человек не только «читает, когда ест», но и «ест, когда читает» (смотрит телевизор, сидит в кино). То есть приём пищи регулируется уже не только аппетитом, но и просто желанием получить удовольствие во время чтения (просмотра фильма). Такое беспорядочное принятие пищи оборачивается разными болезнями.

В любом возрасте категорически противопоказан приём пищи перед телевизором, под музыкальное сопровождение - сказками или песенками. Все это, по мнению психологов, является "похитителем времени и вкусовых ощущений", при этом ребёнок отвлекается, не замечает, что ест, сколько ест, вкусна ли пища. Уже с самого раннего возраста ни в коем случае нельзя устраивать из приёма пищи "спектакль с участием ближайших родственников", это формирует психологически искривлённый взгляд на реальную жизнь, приводя порой в старшем возрасте к тяжёлым психологическим проблемам человека в обществе, вне семьи. Психология детского коллектива достаточно жестока и нелояльна, поэтому избалованные в семье дети часто подвергаются нападкам и давлению. Эта ситуация трудно контролируема и усугубляет состояние ребёнка.