

# Консультация для родителей

## «Как ребенок должен вести себя за столом»

Создание культурных привычек начинается с воспитания аккуратности и чистоплотности. Культура еды, умение культурно принимать пищу – один из первых навыков, который воспитывается у ребенка. В силу того, что дети годами посещают детский сад, появляется возможность упражнять их в хорошем поведении и прививать нормы поведения за столом многократно, и это способствует выработке привычек. Перед едой обязательно вымыть руки, уметь пользоваться ложкой, вилок, не пачкать скатерти и одежду во время еды – всё это можно воспитывать только путём постоянного наблюдения и систематических указаний со стороны взрослых.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу. Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, добиваться, чтобы дети ели с удовольствием, с аппетитом и опрятно. С самого младшего возраста детей надо приучать правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям нужно не только уметь правильно накрывать стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к еде, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.



Формировать **культурно-гигиенические** навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка. Обучение правилам этикета начинается с 3-летнего возраста с последующим усложнением на каждом возрастном этапе дошкольного детства. Во время приема пищи на чистом **столе** должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: хлебница, салфетница.

По необходимости следует разрешать детям обращаться к сидящим за **столом людям**, при этом не следует одергивать, делать им бесконечные замечания. **Воспитателю** целесообразно находиться за **столом вместе с детьми**, поскольку взрослый человек способен создать дружескую атмосферу. Своим примером он ненавязчиво приучает их к хорошим манерам, может оказать помощь в трудный момент. Не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры **детей**. Они приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно находятся дети.

### **Правила поведения за столом для детей**

Какими бы воспитанными, правильными и спокойными ни казались дети, иногда они способны превратить любое обыденное мероприятие в настоящий балаган. Обычный семейный ужин редко становится исключением. Из-за неконтролируемого младенческого азарта, непонимания правил поведения, отсутствия чувства границ и адекватной оценки происходящего и без того уставшим родителям нередко приходится отмывать остатки приготовленных блюд со стен, пола и мебели.

И если подобные шалости годовалого малыша можно посчитать нормой, то по мере взросления справляться с эмоциями, глядя на залитый борщом гарнитур или размазанную по коту кашу, становится сложнее. Разумеется, игры с едой рано или поздно перерастает каждый. Со временем невинные младенческие шалости трансформируются в тотальное отсутствие культуры поведения за столом. Ребенок, не наученный правильно вести себя, привыкает жевать с открытым ртом, активно жестикулировать и громко разговаривать во время еды, не говоря уже о банальном несоблюдении этикета.

Но рано или поздно подрастающее чадо сталкивается с жесткими правилами социума. Попадая на общественное мероприятие, не обученный манерам ребенок ставит себя и своих родных в крайне неудобное положение. Наблюдая подобные действия, взрослые, как правило, склонны выходить из себя. Однако мамам важно понимать, что ребенок не может

по умолчанию знать правила поведения за столом. Поэтому их задача — вовремя научить его и объяснить, как нужно вести себя во время еды.

Не стоит ждать от маленького непоседы безукоризненного послушания и беспрекословного выполнения всех правил. Родители должны быть готовыми к тому, что научить ребенка этикету не получится за один вечер. На это может уйти несколько лет. Однако при правильном подходе воспитать в чаде этот важный социальный навык довольно просто.

### **Как правильно учить ребенка дисциплине за столом?**

По мнению специалистов, прививать полезные социальные навыки поведения можно уже с 1,5-2 лет, когда ребенок уже может самостоятельно пользоваться ложкой, не оставляя остатки еды на стенах и мебели. Разумеется, годовалый малыш не освоит все тонкости столового этикета, но в его мозгу заложатся элементарные основы культуры поведения в обществе. Поэтому всё, что будет сказано ребенку в этом возрасте, в любом случае, усвоится и отложится в его памяти.

Когда взрослые систематически соблюдают определенные правила во время обеда, дети им подражают. Чтобы научить ребенка корректному поведению за столом, нужно лишь подавать правильный пример:

1. Ежедневно садиться за стол всей семьей.
2. При необходимости — научить ждать, пока соберутся все присутствующие.
3. Потреблять пищу правильно, без спешки и суеты.
4. Избегать активной жестикуляции и громких разговоров.
5. Отучить себя от перекусов и спешного употребления еды на ходу.



### **Базовые принципы правильного поведения**

В течение часа до и после еды важно избегать нервного перевозбуждения (активных игр или напряженной умственной деятельности). К приему пищи лучше приступать, когда ребенок не испытывает острого чувства голода — так он сможет сфокусировать внимание на своих действиях и движениях, а не на стремлении поскорее насытиться.

Пытаясь научить ребенка правилам поведения, нельзя забывать о сервировке — все приборы и посуду следует расставлять максимально компактно и аккуратно. Тарелки должны находиться в пределах досягаемости малыша за столом. Если же он хочет попробовать блюдо, до которого не может самостоятельно достать, нужно научить его просить о помощи: лучше кто-то из окружающих подаст нужную тарелку, нежели ужин будет испорчен супом, пролитым на пол в попытках дотянуться через весь стол за кусочком хлеба.

Чтобы научить непоседу правильно и аккуратно кушать, его нужно садить по левую руку о взрослого, способного оказать помощь. Сажать ребенка слева необходимо как в кругу семьи, так и в гостях.

Чтобы научить малыша правильному поведению, нужно стараться сохранять самообладание. Крик и многочисленные порицания приведут к усугублению ситуации. Все замечания следует делать спокойным тоном, желательно наедине.

Кроме того, родителям, решившим научить свое чадо культуре поведения, не стоит сразу оглашать целый список требований. Чтобы не нагружать малыша, нужно начать с обязательных правил, а когда он начнет их выполнять — постепенно добавлять новую информацию.

Приучая правильно вести себя за столом, нужно в первую очередь, научить ребенка основным правилам:

1. Мыть руки перед каждым приемом пищи, вне зависимости от того, чем был занят малыш до трапезы: гулял на улице или играл дома. Если гигиенические процедуры будут проводиться всей семьей, они быстро войдут в привычку.
2. Прием пищи должен проходить исключительно в предназначенной для этого зоне.
3. Чтобы воспитать в ребенке аккуратность, его можно привлечь к сервировке стола и уборке посуды после трапезы.

Приучите всех членов семьи пользоваться обеденной салфеткой — следы салата с нее отстирать легче, чем с праздничной рубашки.

4. Салфетку следует всегда класть рядом со столовыми приборами. Усевшись за стол, ребенок сам будет заправлять её за воротничок.
5. Чтобы малыш не клал локти на стол, не ерзал и не раскачивался на стуле, следует позаботиться об его удобстве во время трапезы. Он всегда должен сидеть правильно, с ровной спиной.
6. Желательно, чтобы трапеза проводилась в тишине, без телевизора или использования мобильных гаджетов. Так все участники смогут сосредоточиться на происходящем и спокойно пообщаться.
7. Ребенку нужно объяснить, что откусывать нужно ровно столько, сколько он сможет прожевать с закрытым ртом.

8. Еду из тарелки нельзя брать в руки и играть с ней. А вот хлеб, наоборот, нужно брать только руками.
9. Желательно съесть всю порцию, не оставляя еду в тарелке. Лучше положить ребенку меньше, а потом дать добавку.
10. В конце нужно поблагодарить за вкусный обед хозяйку дома. Элементарное выражение благодарности — признак вежливости и хорошего воспитания.



## Сервировка стола – основа хороших манер

Дети более охотно вникают в правила поведения за столом, если у них есть своя, отличающаяся посуда. При этом детские тарелки должны соответствовать предназначению: глубокие — для жидких блюд, плоские — для второго, блюдца — для десертов. Чашка должна быть объемом не более 150 мл, чтобы малыш не испытывал трудностей, желая самостоятельно попить.

Следует предусмотреть и детские столовые приборы для каждого блюда. В возрасте 1-2 года разрешается кушать любую пищу ложкой. Пользоваться вилок рекомендуется только по достижении 3 лет. А после 5 — можно давать нож, но при этом обязательно объяснить, зачем, когда и как его правильно использовать за столом. Родителям, желающим обезопасить своё чадо от приборов с острыми краями, можно приобрести специальный детский комплект.

## Этикет за столом: тонкости и секреты легкого обучения

Чтобы освоение важных социальных навыков прошло как можно проще и быстрее, родители могут прибегнуть к маленьким хитростям. Ненавязчиво научить ребенка правильному поведению за столом позволит особый подход.

Специалисты выделяют несколько способов, упрощающих усвоение новой информации:

1. **Поощрение.** Ребенок будет более охотно соблюдать правила поведения, если это откроет для него какие-либо привилегии. К примеру, аккуратность за столом может быть вознаграждена любимым десертом или долгой прогулкой.
2. **Игра.** Деткам легче усвоить информацию, если она преподнесена в игровой форме. Чтобы научить дисциплине за столом, можно поиграть в «Ресторан», имитируя поведение клиентов и официантов, или устроить пир для игрушек.
3. **Визуализация.** Познакомиться с правилами этикета за столом помогут мультики. Закрепить эффект от просмотра обучающих видео можно, развесив над обеденным столом тематические картинки или детские рисунки, глядя на которые ребенок не сможет забыть элементарные правила.

Научить малыша дисциплине за столом и выработать в нем стойкие привычки можно, соблюдая четкую линию поведения. Родители и другие взрослые, присматривающие за ребенком, должны всегда выдвигать единые требования, без поблажек и уступлений. Только в этом случае удастся добиться рефлексорного соблюдения всех правил и требований.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



**1** Нож держи в правой руке, а вилку в левой.



**2** Не читай за столом.



**3** Не тянись за едой.



**4** Откусывай небольшими кусочками.



**5** Не разговаривай с набитым ртом.



**6** Не забудь сказать СПАСИБО!