**Поведение за столом.**

Попытайтесь не думать, как выглядит ваш ребенок со стороны и какое мнение составят окружающие о вас в результате его поведения. Гораздо важнее атмосфера за столом и отношения между домочадцами. Помните: основа правильного родительского воспитания – личный пример. Для малыша именно мама и папа являются образцом поведения. Если вы сами умеете вести себя за столом, пользуетесь ножом и вилкой, можете поддержать непринужденную беседу – половина работы уже сделана. К сожалению, многие задумываются над этим слишком поздно, когда приходится краснеть за поведение ребенка в обществе.

**Запомните несколько правил, которые будут полезны в этом случае:**

* Вся семья должна собираться за общим столом не менее одного раза в день. В крайнем случае, можно устраивать традиционные воскресные обеды.
* Во время традиционной трапезы не включайте телевизор, не читайте книг и газет. Используйте это время исключительно для общения с домочадцами.
* Начинайте обучение малыша поведению за столом с того момента, как он впервые начал кушать в своем стульчике. Придвигайте детский стульчик вплотную к общему столу.
* Не забывайте перед едой мыть руки! Требуйте этого от детей с раннего возраста.
* Купите для малыша специальную детскую посуду. Сегодня существует большое количество нескользящих тарелок, чашек-непроливаек, неколючих вилок и ножей. Пусть внешний вид посуды радует всех за столом.
* Не позволяйте малышу во время еды играть с посудой. Для игр необходимо купить отдельные игрушечные столовые приборы.
* Покажите ребенку, как правильно держать ложку: тремя пальцами – большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.
* Когда ребенку исполнится год-полтора, можно познакомить его с вилкой. Лучше выбрать специальную детскую, которой нельзя пораниться. Важно помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубами вниз, но есть блюда (пюре, гречка, рис и т. д.), которые требуют того, чтобы вилку держали как совочек.
* Приучать кроху пользоваться детским ножом можно лет с трех. Обязательно заранее покажите, как его используют за столом.
* Учите ребенка использовать салфетки; всегда помещайте их в зоне досягаемости. Не торопитесь вытирать малышу рот и руки, сначала протяните салфетку, а потом окажите помощь, если это необходимо.
* Не кладите ребенку в тарелку слишком большие порции. Если он начал играть едой – это сигнал для родителей, что пришло время выходить из-за стола.
* Учите детей хорошим манерам в игровой форме. Пригласите за стол ребенка с куклами. Накройте на стол. Разыграйте, слегка утрируя ситуацию, чаепитие или званный ужин.
* Не принуждайте ребенка есть нелюбимые блюда. Не настаивайте, чтобы он съел все до дна.
* Приучайте детей помогать убирать со стола. Уже в возрасте 2 – 3 лет ребенок может самостоятельно ставить грязную посуду со стола в раковину.
* Не забывайте говорить друг другу: «Приятного аппетита», «спасибо», «пожалуйста» и т. д.