

Уважаемые родители.

Правила поведения (этикета) за столом в разные времена у представителей разных классов отличались. Согласно дворянскому этикету, допущенные к столу дети должны были вести себя чинно и тихо, не задавать вопросов, не позволять никаких реплик. В книге М. Горького «Детство» маленький Алеша Пешков получил ложкой по лбу только за то, что полез в миску со щами раньше деда. Понятия о правилах этикета за столом различны и у народов.

Время, эпоха, развитие культуры общества постепенно сформировали новые представления о «столовом» этикете. Правила стали более обоснованными, простыми и рациональными. Но хотя исчез культ пищи и этикета, культура питания и поведения за столом по-прежнему непеременимое условие нашего стиля жизни.

Сервировка стола

Весь комплекс и обстановку приема пищи И. П. Павлов называл «сложной гигиеной интереса к еде». И сама обстановка, и поведение окружающих во время еды совсем не безразличны для каждого сидящего за столом, для его настроения, аппетита, для всего процесса усвоения пищи.

Вся обстановка приема пищи должна быть спокойной и возможно более эстетичной. Стол должен быть правильно сервирован. И это, кстати, могут с успехом выполнять сами дети: постелить скатерть, в будни клетчатую, в праздники — белую; поместить в центр стола вазочку с цветами, листьями или просто маленькой веточкой клена. Вазочка должна быть низкая и цветов немного, чтобы все сидящие за столом могли видеть друг друга. Затем против каждого стула следует ставить мелкую тарелку. Слева от нее — вилка и нож, справа — ложка вогнутой стороной вверх. Слева от каждой тарелки — сложенная бумажная (а в праздники льняная) салфетка. Бумажные салфетки можно складывать треугольниками, поместить в стаканчик. Не стол, а произведение искусства! А если дети сами создадут красоту и порядок, то наверняка постараются их не нарушать: есть аккуратно, не сорить и не пачкать скатерть, иными словами, соблюдать правила этикета за столом.

Оформление блюд

Очень большое значение имеет и оформление блюд. В Японии, например, существует даже обычай оформлять блюда в соответствии с временами года. Красиво оформленная пища стимулирует аппетит. Вероятно вы возразите: при существующем дефиците времени и думать о красоте оформления блюд порой некогда. Да, это так. Да, «архитектурные излишества» совсем не обязательны при оформлении пищи в домашних условиях. Но если вы посыплете отварной картофель укропом или украсите второе блюдо листиком петрушки, соломкой из сладкого красного перца или тонким кусочком лимона, — это много времени не займет, но пища ребенком будет съедена с большим удовольствием.

Ошибки обучения детей правилам этикета

Важно, чтобы не только дети, но и все сидящие за столом соблюдали правила этикета. Для любого человека вид соседа, который ест второе ложкой, откусывает от целого куска мяса или пальцами достает застрявшую между зубов пищу, неприятен. Да и сам человек, не умеющий культурно вести себя за столом, постоянно попадает в неловкие ситуации: то сорвавшийся с вилки кусок мяса падает в соус и разбрызгивает его по всему столу, то суп из наклоненной на себя тарелки проливается ему на колени.

Перефразируя известную пословицу, можно сказать: позволь мне посмотреть на тебя во время еды, и я многое смогу о тебе рассказать. Культура, так необходимая каждому человеку, должна распространяться и на поведение за столом. Но речь, конечно, идет о внутренней, глубоко привитой культуре, а не об умении казаться культурным человеком.

А ведь бывает и так, что дома родители не особенно обращают внимания на поведение ребенка за столом. Но уж если семья собирается в гости, мать на скорую руку инструктирует сына: «Веди себя хорошо, локти на стол не клади. Без разрешения ничего

не хватай. Во время еды не болтай и не чавкай. Да, спасибо сказать не забудь, когда из-за стола будешь вставать! Помни, что ты не дома, и не позорь родителей!» Все, что родители должны были прививать ребенку постепенно, годами, мать пытается вместить в пятиминутный урок. Принесет ли это пользу? Нет, конечно. Только вред. Ведь мать, хотя и думает, что прививает сыну правила хорошего тона, на самом деле, сама того не подозревая, дает ему урок притворства. Ребенок подсознательно делает вывод: значит, дома все можно, а на людях нужно казаться (именно казаться, а не быть!) культурным человеком.

Истинно культурным человеком, по мнению А. С. Макаренко, можно считать лишь того, кто культурно ведет себя наедине с собой, когда его никто не видит. Истинно культурный человек не будет чавкать или брать пищу с тарелки руками, даже если он завтракает один. Иногда приходится встречать родителей, которые, ошибочно понимая японскую систему воспитания, считают выполнение каких-либо правил этикета за столом вообще не обязательным для ребенка дошкольного возраста: «Пусть ест, как ему хочется, лишь бы ел». Но одновременно те же люди возмущаются: «Откуда это у иных взрослых людей плохие манеры?» Им неприятно бывает, когда кто-то сидящий рядом достает фрукты из компота вилкой или, потянувшись за солью, проносит рукав пиджака над тарелкой. А причина в том, что этим взрослым не привили правила этикета с детства. А сведения, преподанные слишком поздно, часто погашаются инерцией, плохими привычками.

Научно доказано, что детские впечатления самые прочные. Например, после операции на мозге человек иногда теряет память. Врачи не раз наблюдали, что возвращается память постепенно, в той последовательности, в какой поступала информация в мозг. Известен случай, и не единственный, когда больной, недавно сдавший кандидатский экзамен по иностранному языку, не мог вспомнить ни одного иностранного слова, но прекрасно помнил сказку, которую читала ему бабушка. Это доказательно говорит о том, что впечатления детства — самые прочные. Поэтому и основу культуры надо закладывать с детства.

Все существующие правила «столового этикета» не придуманы искусственно, а обоснованы и закономерны. Поэтому в усвоении их должно обязательно участвовать сознание детей, если они уже достаточно подросли. Все эти правила ребенку нужно преподносить не в виде догмы, а объяснять, почему нужно делать именно так, а не иначе. Не просто «не клади локти на стол», а «не клади локти на стол, потому что займешь много места и будешь мешать сидящему рядом» и так далее.

Обучение детей правилам этикета за столом

Обучение правилам поведения за столом нужно начинать с самого элементарного. Примеры поведения родителей, старших сестер или братьев усваиваются ребенком легче, чем наставления.

— Посмотри, — спокойно говорит бабушка, — у всех сухо, чисто, и только под твоей тарелкой целое озеро.

И ребенок будет стараться не проливать суп, чтобы у него было, как у других, стараться держать ложку правильно, доедать все без остатка («как папа»).

Ребенок уже умеет пользоваться ложкой. В 3—4 года (в зависимости от развития) ему можно доверить вилку, а в 5—6 — и нож. Конечно, нож должен быть маленьким и достаточно тупым, чтобы ребенок не обрезался. Вы должны сразу же научить, как пользоваться приборами, и нужно чтобы в этих уроках было побольше радости и игры.

Пример:

Однажды Катина мама пришла домой с большим свертком. Она вынула и разложила на столе глубокие и мелкие тарелки с забавными картинками, ложки, вилку и даже нож. — Ты уж большая, — сказала она Кате, — и я купила тебе полный столовый прибор. С ложкой ты справляешься хорошо. А теперь будем учиться есть с помощью вилки. А ну-ка быстро мой руки и садись за стол — ведь уже пора обедать.

Запомни: если ты ешь твердую пищу, например кусочки мяса или жареный картофель, вилку нужно держать зубчиками вниз, потому что так удобнее накалывать на нее кусочки еды. А если ты ешь что-нибудь мягкое, например картофельное пюре, вилку держи зубчиками вверх — так удобнее поддевать на нее пищу. Ну-ка попробуй! Нет, не так. — И мама терпеливо объясняет все сначала. Но Кате все это кажется чересчур сложным, и она потихоньку отодвигает вилку в сторону и начинает есть гуляш и пюре большой ложкой. Мама делает вид, что не замечает, но завтра перед вторым она обязательно уберет ложку со стола.

Наступает время, когда мама считает, что Кате можно доверить нож. Мама объясняет правила обращения с ним.

— Кусочки от котлеты, рыбы, овощной или творожной запеканки ты можешь легко отделить вилкой, поэтому эти блюда никогда не едят с помощью ножа. А вот мясо приходится резать, придерживая кусок вилкой. Нож нужно держать в правой руке, а вилку — в левой. Никогда не следует резать всю порцию сразу — нарезанное мясо быстро остынет и станет невкусным. Сначала съешь один кусок — потом отрежь другой. Ну вот, а теперь, когда ты поела, ложку, вилку и нож следует положить на тарелку, а не на скатерть. Салфетку аккуратно сложи и оставь рядом с прибором. Вообще, вставая из-за стола, постарайся сделать все так, чтобы тому, кто будет убирать за тобой, было меньше работы.

Вот молодец. Нигде не накрошила, не налила. И стул задвинула. И все-таки что-то забыла, — вопросительно смотрит мама.

— Не забыла, не забыла я сказать волшебное слово, — протестует Катя, — я просто не успела. Спасибо, мамочка, обед был очень вкусный.

Только терпение

Обучая ребенка правилам этикета за столом, вам придется набраться выдержки и терпения. Но вы, наверное, уже давно поняли, что воспитание — это не только творчество и открытия, это чаще однообразная и утомительная каждодневная работа. Вас раздражает неловкость вашего сына или дочери. И вы порой срываетесь на крик: «Ты превращаешь мать в попугая! Сколько раз тебе говорить, что творог не едят вилкой!», «Не чавкай! Ты Похож...» И вы сравниваете сына с одним неблагородным животным. Вам кажется, что нет ничего проще, чем научиться правильно пользоваться вилкой или ножом. Но для ребенка, особенно маленького, это, пожалуй, так же трудно, как для вас обучиться шитью на швейной машинке. Поэтому не нервничайте, не повышайте голос, а объясните спокойно: «Чтобы не чавкать, нужно пережевывать пищу с закрытым ртом». «А творог не едят вилкой потому, что он будет крошиться, падать с нее». Вообще почаще употребляйте слова «потому что...»: ребенок должен усваивать все правила этикета сознательно. И не обрушивайте их на голову ребенка сразу, а вводите постепенно, по мере того как малыш растет и развивается.

Детям на конкретных примерах нужно объяснить, что за столом полагается сидеть прямо, не облачиваться на спинку стула и не болтать ногами. А стул нужно подвинуть поближе к столу, чтобы не носить пищу далеко, роняя крошки или капли супа на колени. Ребенок должен усвоить: нельзя во время еды играть ножом или вилкой. Нельзя брать пищу с общего блюда без разрешения.

Конечно, чем больше ребенок и чем лучше он усвоил правила поведения за столом, тем большую самостоятельность ему можно позволить. Он может, например, сам положить себе салат или кусок пирога, но следует объяснить, что при этом надо пользоваться не собственной ложкой или вилкой, а теми приборами, которые лежат рядом с общим блюдом.

Старшие дети могут проявлять еще больше самостоятельности. Например, сидя за общим столом, приготовить себе бутерброды, но они должны узнать от вас: прежде чем мазать на хлеб масло, сырковую массу, паштет или икру, небольшую часть этой пищи нужно

положить сначала на свою тарелку и брать уже оттуда, а не путешествовать каждый раз через стол к общей масленке или тарелкам.

Пирожное, торт, сладкий открытый пирог берут с блюда специальной лопаткой, а вот хлеб, закрытые пирожки, печенье, фрукты положено брать руками, потому что они рук не пачкают и потому, что, кроме вас, их есть уже никто не будет.

Прививая детям правила этикета за столом, вы должны воспитывать в них внимание к другим людям, умение заботиться о тех, кто рядом. Часто дети требуют или сами берут для себя самое румяное яблоко или, например, самый красивый кусок торта — непременно с розочкой из крема или цукатом. Родители должны разъяснить, что следует брать только то яблоко или тот кусок, которые лежат ближе, а вот из разных блюд с несколькими видами фруктов или различных закусок, стоящих на столе, можно выбирать именно те, которые больше нравятся.

Существует убеждение, что в гостях неприлично съесть все без остатка, но это «правило» пришло из прошлого, оно порождено стремлением показать: «Я не беден и не голоден» Хозяйке, наоборот, приятно видеть доказательства того, что все приготовлено вкусно. Но, конечно, следует разъяснить детям, что нельзя впадать и в другую крайность — вылизывать тарелки, даже если еда покажется очень вкусной, ведь это выглядит так неэстетично.