

# Jak zachować się przy stole

## część pierwsza

Często myślimy, że mamy jeszcze czas nauczyć nasze dziecko, jak powinno się odpowiednio zachowywać w różnych sytuacjach. Tłumaczymy sobie i innym, że ma jeszcze czas, przecież jest malutkie. Później uważamy że ma dużo zajęć, jest zmęczone, musi odrabiać lekcje, albo zrzucamy winę na jego osobowość, czy nadmiar energii. W rezultacie przywykamy do złego zachowania naszego dziecka. Tymczasem powinniśmy zacząć naukę od samego początku. Nie ma na co czekać!

Aby nauczyć **młodsze** dziecko, jak zachować się przy stole:

- celebrujcie posiłki, przygotowujcie je razem, ustawcie zastawę na stole, jak najczęściej starajcie się jadać całą rodziną przy stole podkreślając w ten sposób wartość wspólnie spędzanego czasu - od zawsze przecież stół kojarzy się z domowym zaciszem, wspólnotą, rodziną

- na czas spożywania posiłku wyłączcie telewizor, komputer, odłóżcie na bok książkę, gazetę, telefon, niech będzie to czas, kiedy skupiacie się na posiłku i miłej atmosferze

- rozmowy przy stole nie są zabronione, jest wręcz przyjemniej, kiedy od czasu do czasu między kęsami można porozmawiać o czymś przyjemnym, jednak nie mylmy tego z mówieniem z pełną buzią lub tylko mówieniem, a zapominaniem o talerzu pomidorówki, która po półgodzinnej rozmowie jest zimna i mało smaczna

- okazujcie szacunek do jedzenia, wystarczy ładnie podać danie, położyć kanapkę na talerzu i jeść ją kęsami, a nie wkładając całą do ust, używać sztuczków, jeść z zamkniętymi ustami, nie bawić się w budowanie zamków z puree lub odrywanie skórki z kurczaka i rzucanie jej na stół

- zwracajcie uwagę na postawę ciała podczas spożywania posiłków: plecy wyprostowane, łokcie poza stołem, kiedy czekamy na posiłek ręce mogą leżeć np. na kolanach

- oszczędźmy sobie przy stole historii o chorobie żołądkowej koleżanki lub krwawym horrorze, jedzenie ma sprawiać przyjemność a nie obrzydzać

- pod żadnym pozorem nie pokazuj, że na stole można położyć głowę lub łokcie, ziewanie, czyszczenie paznokci, bekanie, dłubanie w nosie czy chrząkanie są bardzo nie na miejscu

**Najważniejsza zasada:** nie wymagaj od dziecka tego, do czego sam się nie stosujesz, tym bardziej, jeżeli Twoje zachowanie przy stole jest dalekie od Twoich „pouczeń” kierowanych pod kątem dziecka. Nieśmiertelny, dobry przykład rodzica - to podstawa sukcesu!