



آموزش آداب غذا خوردن سر میز به کودک

این پرسش و پاسخ ها حول کودکان پیش دبستانی می چرخد که هنوز بلد نیستند درست پشت میز بنشینند و غذا بخورند.

این پرسش و پاسخ ها حول کودکان پیش دبستانی می چرخد که هنوز بلد نیستند درست پشت میز بنشینند و غذا بخورند.

من می خواهم فرزند پیش دبستانی ام رفتار بهتری سر میز داشته باشد، چه باید بکنم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ با این ایده شروع کنید که زمان غذا خوردن لحظه بسیار لذت بخشی است و اگر به خوبی پیش برود به همه خوش می گذرد. در مورد رفتارهای خوب و مناسب با کودک خود صحبت کنید و این شهامت را به او بدهید که انسان مودب و با شخصیتی است. برای او قوانین واقعی تعیین کنید و تا زمانیکه به درست پشت میز نشستن و درست غذا خوردن عادت کند، سرسختانه به قوانین خود پایبند باشید.

در این سن چه مسایلی را می توانم به او بیاموزم؟

کودک در این سن هنوز آمادگی لازم برای یادگیری رفتارهای غذا خوردن مثل اینکه چنگال یا قاشق را با کدام دست باید بگیرد، را ندارد اما اینقدر بزرگ شده است که مسایل ابتدایی را یاد بگیرد. البته این مساله نیز به سن او که آیا مهد کودک می رود یا پیش دبستانی بستگی دارد. اما مواردی که در این بازه سنی می توانید به کودک خود بیاموزید شامل موارد زیر هستند:

•#8226; شستن دست ها پیش از غذا خوردن

•#8226; عدم استفاده از اسباب بازی هنگام غذا خوردن

•#8226; نباید غذا را پرت کرد یا با دست قاپید و گرفت

•#8226; نباید قاشق و چنگال را روی میز زد و صدا ایجاد کرد

•#8226; نباید غذا را از دهان بیرون ریخت

•#8226; هنگامی که دیگران غذا می خورند نباید اطراف اتاق دوید و جیغ و داد کرد

•#8226; باید از واژه های «#«؛ و «#«؛ استفاده کرد

• به جای دست باید از قاشق و چنگال استفاده کرد

• در انتهای غذا باید تشکر کرد و برای بلند شدن از پشت میز باید اجازه گرفت

• باید ظرف خود از روی میز برداشت و در سینی ظرفشویی گذاشت

کودکانی که سن بالاتری دارند و مثلا در مرحله پیش دبستانی هستند جزئیات بیشتری را می توانند یاد بگیرند. به طور مثال، اینکه با دستمال دور دهان خود را پاک کنند، با دهان بسته غذای خود را بچوند، نوشیدنی خود را هُرت نکشند، پیش از اینکه دیگران غذای خود را نکشیده اند، غذا را آغاز نکنند، لقمه های کوچک بر دارند و از غذایی که خوشش آمده است تعریف کند.

زمان غذا خوردن بهترین فرصت است تا رفتارهای اجتماعی کودک را تربیت کنید و مهارت های لازم را به او بیاموزید.

بهترین روش برای انجام این درس ها چیست؟

کودکان پیش دبستانی دوست دارند باعث خوشنودی والدین خود بشوند و آنها را دوست داشته باشند. شما هم از این فرصت استفاده کنید و به او نشان دهید چگونه رفتار کند. سر میز با ملایمت صحبت کنید البته نیاز نیست سخنرانی کنید یا صدای خود را بالا ببرید. هنگام صحبت همیشه از واژه های «لطفا« یا «ممنونم« استفاده کنید. هرگز هنگام غذا خوردن روزنامه نخوانید، تلویزیون تماشا یا خود را به کارهای دیگر مشغول نکنید. خودتان را الگوی کودک کنید و با رفتارهایتان به او نشان دهید چگونه رفتار کند.

تکرار و ثبات قدم در انجام رفتارهای درست در طولانی مدت باعث می شود تا کودک به این الگوی رفتاری عادت کند. هنگامی که چیزی را به کودک می آموزید، در مسیر یادگیری تداوم داشته باشید و مدام کارها را برایش یادآوری کنید. به طور مثال، هنگامی که کودک با دست پنیر بر می دارد، قاشق به دست او بدهید. یا هنگامی که لیوان آب او را پر می کنید، تشکر کردن را به او یادآوری کنید. هنگامی که کودک سر میز درست و خوب رفتار می کند او را تشویق کنید. البته در این کار زیاده روی نکنید زیرا نباید کاری کنید که تصور کند در مرکز توجه قرار دارد و لوس شود.

هنگامی که کودک سر میز بدر رفتاری می کند، چه باید کرد؟

در این مورد دو روش وجود دارد. برخی از والدین سعی می کنند تا این رفتارهای زشت داد زدن، سروصدا کردن، به هم ریختن ظرف غذا - را نادیده بگیرند. اگر این روش پاسخگو بود به این دلیل است که کودک در برابر رفتارهای خود هیچ واکنشی ندیده است. برخی دیگر از والدین بهتر می دانند که چه روشی برای برطرف کردن این رفتارهای زشت کودک خود پیدا کنند. مثلا اگر کودک از شما خواهش نکرد و واژه «لطفا« را به کار نبرد، به او غذا یا چیزی که می خواهد را ندهید تا یاد بگیرد باید درست رفتار کند. برخی دیگر از والدین نیز کودک را از پشت میز بلند می کنند و به او توضیح می دهند این رفتار او به هیچ وجه درست نیست و باید درست رفتار کند. اگر بتوانید به کودک یاد بدهید از اینکه در کنار شما غذا می خورد خوشحال باشد و لذت ببرد، بیشتر می توانید به او یاد بدهید تا سر میز رفتار خوبی داشته باشد و از لحظه های خوب کنار هم بودن لذت ببرد.

بهترین قوانین برای رفتار درست سر میز چیست؟

خانواده های مختلف قوانین خاص خود را دارند. بنابراین، این مساله ای است که خود شما باید تعیین کنید. برای برخی از خانواده مهم نیست هر کس با چه لباسی سر میز حاضر می شود اما برخی دیگر برایشان بسیار مهم است که همه اعضای خانواده لباس مناسب غذاخوردن به تن داشته باشند. برخی از اینکه آرنج را روی میز بگذارید خوششان نمی آید و برخی دیگر این مساله برایشان هیچ اهمیتی ندارد.

چیزی که شما باید انجام دهید این است که به کودک یاد بدهید مودب باشد. به او آداب ابتدایی پشت میز نشستن را یاد بدهید. اصول و مبانی غذا خوردن مثل استفاده درست از قاشق و چنگال را به او بیاموزید. اما این مسایل را خیلی پیچیده و فرمول‌دار نکنید. بهترین رفتار این است که کودک به دیگران احترام بگذارد. اگر کودک این احترام را بیاموزد کمتر سروصدا، شلوغ کاری یا کثیف کاری می کند.

البته برخی قوانین هستند که نباید سرمیز غذا به کودک تحمیل کنید. یکی از آنها این است: «همه غذای خود را بخور«. به جای این قانون اشتباه شما باید به کودک بیاموزید هر زمان احساس کرد سیر شده است، دست از غذا خوردن بکشد. لازم نیست همه غذای خود را بخورد.

شاید از آن دسته والدینی باشید که کودک را مجبور می کنند تا زمانی که همه سر میز هستند، او نیز باید سرجایش بنشیند، حتی اگر غذایش تمام شده باشد. این درست نیست. کودک در این سن بسیار پویا و پر انرژی است. به جای اینکه او را سر جایش میخکوب کنید به او یاد بدهید اجازه بگیرد و از سر میز بلند شود. البته بهتر است به او یادآوری کنید اگر بلند شد دیگر نمی تواند دوباره برگردد و غذای بیشتر میل کند. این مساله با تکرار به عادت تبدیل می شود.

چگونه به کودک یاد بدهم در رستوران رفتار درستی داشته باشد؟

پیش از ترک کردن خانه انتظارات خود را به او بگویید. به او یادآوری کنید اگر رفتار خوبی داشته باشد به همه خوش خواهد گذشت. به او بگویید در رستوران انسان های دیگری هم هستند که دوست دارند در سکوت و آرامش غذا بخورند به همین دلیل، باید با صدای آرام صحبت کند و بی سرو صدا غذای خودش را میل کند.

برای اینکه به کودک هم چندان سخت نگذرد، رستورانی انتخاب کنید که خیلی ساکت و شیک نباشد که خودتان هم مدام نگران باشید. بلافاصله سفارش غذا بدهید. پیش از بیرون رفتن مطمئن باشید که کودک به خوبی استراحت کرده و گرسنه است. اگر کودک در رستوران خیلی اذیت می کرد و باعث رنجش اطرافیان شده بود، بدون داد و دعوا بیرون بروید. به او توضیح دهید چون رفتار او زشت بود او نمی تواند در رستوران بماند.

یکی دیگر از روش های کمک کننده برای غذا خوردن با کودک پیش دبستانی در رستوران این است که در خانه با او تمرین کنید. کودک از اینکه با او و عروسکش خوش رفتاری می کنید و با هم یک مهمانی چایخوری راه انداخته اید، لذت می برد. یا می توانید میز غذا را به سبک رستوران، با نور شمع و دستمال و ... تزئین کنید و آداب درست غذا خوردن را به او بیاموزید