تعليم الطفل آداب تناول الطعام



يعتبر تعليم طفلك آداب الطعام في سنّ مبكرة من الأساسيات التي ستضمن لك أن يكون سلوكه في هذا الجانب ساراً بدون إزعاج أو إحراج، سواء في داخل المنزل أو خارجه. ولكن يستدعي هذا الأمر بعض الوقت، لذا يجدر بالأُمّ التحلي بالصبر حتى تبلغ النتيجة المرجوّة.

في هذا الموضوع تذكر الاختصاصية منال الطوخي أساسيات تعليم الصغير آداب تناول الطعام:

تتطلّب آداب المائدة مراحل عدّة، تستهلّ بتجهيز طاولة الطعام، إلى الجلوس والبدء في تناول الطعام، ويفضّل تعليمه إياها مع بلوغه سنواته الأربع لأنّه يكون مستعداً في خلال هذه المرحلة لاستيعاب المعلومات والتوجيهات، كما يستطيع مسك الملعقة والشوكة بمفرده وتحذّر الاختصاصية من رمي هذه المسؤولية على المدبّرة.

وإذ تستهل هذه التعاليم من طريقة وضع المنديل حول رقبته مع الشرح إليه السبب (الوقاية من اتّساخ الملابس وتنظيف اليد والفم بعد الأكل). ثمّ طريقة مسك الشوكة والسكين التي ستأخذ وقتاً

طويلاً وذلك لأنّه يدرك أنّ في الإسلام يجدر به أن يأكل باليد اليمنى، لكن في "الإتيكيت" يختلف الوضع تماماً! لذا، لابدّ أن نعلّمه كيف يقطع الطعام بالسكين بيده اليمنى، ثمّ يحوّل الشوكة إلى يده اليمنى ليأكل بها، علماً أنّ أدوات الطعام الخاصّة بالأطفال تختلف عن تلك المعدّة للراشدين.

ومع بداية جلوسه على المائدة، يجب ألا يقسو الوالدان عليه، فإذا رغب في الجلوس لمدّة 10 دقائق ليذهب بعدها، عليهما تركه لأنّه لا يمتلك القدرة على الالتزام بالجلوس على مائدة الطعام لمدّة ساعة كما الكبار. ومن هنا، يبدأ تعليمه أيضاً أنّه إذا أراد ترك الطاولة يجدر به أن يستأذن، كما نهيه عن عادة التحدّث حين يكون فمه ممتلئاً بالطعام، مع الشرح إليه أنّ هذا الأمر يجعل الهواء يدخل إلى المعدة ما سيسبّب له الألم!

ويتعلّم الطفل حين يجلس إلى طاولة الطعام مع أفراد أُسرته فنّ الإنصات أثناء الحديث، وهنا لابدّ أن تدار أحاديث مشوّقة ومرحة وحوارات تجذب اهتمامه.

ويمنع منعاً باتاً أن تحضر شاشة التلفزيون إلى مكان تناول الطعام!

- خطوات مفيدة:

- عند تعليم طفلك "الإتيكيت"، لا تعاقبيه بالضرب بل اتبعي أسلوب لفت الانتباه.

- يجدر بالوالدين الالتزام بالسلوك السليم على مائدة الطعام بدون مبالغة، حتى يقتبس الطفل كلّ تصّرف صحيح.

- يجب أن توضع أمامه أدوات طعام تناسب سنّه وصغر حجم يده وفمه.

- يجب أن يعتاد الطفل على عدم التحدّث أثناء مضغ الطعام، وألا يترك مكانه قبل الكبار إلّا بعد الاستئذان.