

PICCOLO GALATEO

LE BUONE MANIERE, sfrondate di alcune vecchie regole noiose che trasformavano i bambini in scimmiette ammaestrate, sono utili pratiche quotidiane, perché hanno due indispensabili funzioni: ci permettono di nutrirci in un ambiente pulito e ordinato e di godere serenamente della reciproca compagnia.

Un bambino che a poco a poco acquista queste piccole “competenze sociali” diventa poi un ospite gradito, una persona con la quale altre persone educate hanno il piacere di stare. Anche questo conta, in un mondo in cui le relazioni sociali sono tanto importanti. A noi adulti spetta, come sempre, la responsabilità di essere modelli credibili agli occhi dei nostri figli, che imparano da ciò che **facciamo**, non da ciò che **diciamo**.

Alcune delle regole proposte di seguito sono destinate anche a mamma e papà: riguardano le attenzioni che è giusto prestare al bambino, nel rispetto delle sue difficoltà.

Naturalmente i progressi saranno gradualmente. In particolare, l'acquisizione della corretta postura del corpo (posizione dei gomiti, impugnatura delle posate ecc.) richiede tempo, perché i bambini impiegano anni a raggiungere la piena consapevolezza del proprio corpo e quindi non si accorgono di assumere posizioni bizzarre: piccoli richiami garbati li aiutano anche a prendere maggiore coscienza di sé.

DALL'A ALLA Z

ABBIGLIAMENTO

Nel rispetto dei commensali, arriviamo a tavola puliti e ordinati, mai in costume o in mutande! È meglio che questa regola entri nelle abitudini famigliari nell'infanzia, perché dopo potrebbe essere tardi... e ricordiamo che non c'è limite a quanto un adolescente riesca a essere sporco e sciatto!

BERE

Non si beve quando il boccone è ancora in bocca. Prima di bere, ci puliamo le labbra col tovagliolo, ricordando che è il bicchiere (mai pieno fino all'orlo) che va alla bocca, non la bocca che scende sul bicchiere. Naturalmente, non si tracanna lanciando la testa all'indietro. Per non aprire una discussione sui ruttini, evitiamo di servire a tavola bibite gassate.

CONVERSAZIONE

La tavola è un momento di scambio e di condivisione, dove ognuno ha diritto di parlare e di essere ascoltato. Nessuno deve interrompere gli

altri, invadere con i propri discorsi **tutto** il tempo del pasto né escludere altri dalla conversazione (come accade inevitabilmente se ci mettiamo a commentare le oscillazioni della Borsa di Tokyo davanti a un bimbo di cinque anni). Niente libri, giornali, televisione, telefono o qualsiasi cosa distolga l'attenzione dai commensali.

DOMANDARE

Se desideriamo qualcosa che è dall'altra parte del tavolo, non ci sbracciamo addosso agli altri per raggiungerla, ma domandiamo che ci venga passata.

EDUCAZIONE

Ai commensali ci rivolgiamo con educazione, sostituendo il “no” con il “no, grazie” e il “fa schifo” con un semplice “non mi piace” o “grazie, preferisco un'altra cosa”. Non facciamo aspettare i commensali: a tavola si va tutti insieme e si comincia a mangiare insieme. I più piccoli possono poi alzarsi da tavola un poco prima di noi, ma a poco a poco dovranno imparare a stare seduti per un tempo ragionevole.

FURTI

Rubare occasionalmente il cibo dai piatti dei fratelli può essere uno scherzo spiritoso, ma se il gesto è fatto solo per pigrizia, meglio servirsi dal piatto di portata.

GOMITI

Si tengono vicini al corpo e non si appoggiano sul tavolo.

HUMOUR

L'umorismo è il benvenuto, il sarcasmo no.

INVITI

Se invitiamo gli amichetti dei nostri figli, lasciamo che i bambini parlino tra loro e cerchiamo di non fare troppe domande, per non metterli a disagio. Soprattutto, non facciamo domande personali sul rendimento scolastico o sulla famiglia del nostro giovane ospite.

LINGUAGGIO

Qualsiasi parola che richiami alla mente immagini sgradevoli (violente, volgari o disgustose) è da bandire.

MANGIARE

Si mangia con la bocca chiusa, senza fare rumori, usando le posate. Se siamo autorizzati a usare le mani, facciamolo con una mano sola. Il pane non si spezza a morsi ma con le mani e se lo mangiamo facendo “scarpetta” (cosa da evitare nei pranzi formali), usiamo la forchetta.

NASO

Soffiamolo con discrezione. Se prevediamo un'operazione rumorosa o prolungata, meglio appartarsi un attimo.

OGGETTI INDESIDERATI

Quando siamo invitati a casa d'altri, se troviamo nel piatto una cosa che non dovrebbe esserci (per esempio un capello), la lasciamo su un lato del piatto, senza commentare o richiamare l'attenzione.

POSATE E PIATTI

Devono essere le posate ad avvicinarsi alla bocca, non la bocca a scendere verso le posate.

Le posate sporche non si appoggiano sulla tovaglia ma nel piatto (dentro, non sul bordo).

Ci serviamo dai piatti comuni usando le posate di portata e lasciando sempre cibo a sufficienza per gli altri.

- **IL COLTELLO** serve per tagliare ciò che non si può tagliare con la forchetta e non va mai portato alla bocca. Si usa per tagliare il formaggio ma non le uova.

- **LA FORCHETTA** inforca un solo boccone alla volta.

- **IL CUCCHIAIO**, quando è usato per una minestra, non va riempito fino all'orlo.

- **IL PIATTO FONDO** si usa per le minestre liquide. Il piatto piano per i primi asciutti.

QUANTITÀ

Se a casa nostra vige la regola del "non si lascia nulla nel piatto", facciamo piccole porzioni e lasciamo che i bambini, se hanno ancora appetito, chiedano il bis. Non forziamoli a mangiare oltre il loro senso di sazietà.

RUMORI

Rutti, puzlette, risucchi, versetti: vietiamo questo carnevalesco repertorio.

SPUTI

Un ossicino, un seme, un sassolino che faceva finta di essere una lenticchia: sputiamo silenziosamente dentro la mano, tenendo il pugno chiuso, o sulla posata, portata alla bocca, e poi appoggiamo l'oggetto indesiderato sul bordo del piatto, purché non sia sgradevole da vedere. Facciamolo in modo disinvolto, senza imbarazzo. Se invece dobbiamo sputare cibo masticato, ci alziamo un attimo e andiamo in bagno, dove andremo anche per usare lo stuzzicadenti, che in tavola non deve mai comparire.

TOVAGLIOLO

Serve per pulirsi le labbra. Si mette in grembo, non legato al collo.

UMORE

Quando ci sediamo a tavola, cerchiamo di lasciare da parte i malumori, in modo da non rattristare i commensali con i nostri muscoli lunghi: qualsiasi problema può essere rimandato di venti minuti.

VOLUME

A tavola sono sgraditi gli schiamazzi, le sgridate rumorose, le discussioni troppo animate, le risate sguaiate.

ZUPPE E MINESTRE

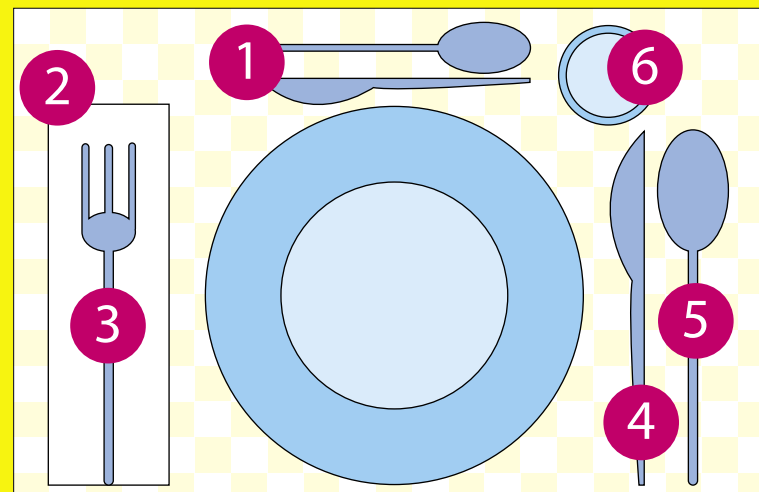
Si mangiano col cucchiaio, nel piatto fondo mai troppo pieno. Quando la minestra è quasi finita, incliniamo un poco il piatto verso il centro della tavola per raccogliere meglio quel che resta.

UN INVITO A CENA: CONSIGLI PER I GENITORI

- Se i nostri bimbi non sono ancora in grado di "comportarsi bene", limitiamo pranzi e cene a situazioni informali. Per risparmiare loro qualche piccolo imbarazzo, prima del momento "sociale" possiamo anche spiegare chiaramente come ci si comporta quando si è invitati, come si saluta, come si ringrazia... e magari divertirci a fare una piccola "prova generale".

- Se i nostri bambini sono educati, non per questo dobbiamo esibirci, compiacerci pubblicamente o farli sentire "sotto i riflettori". Se, al contrario, si comportano "male", meglio non rovinare l'umore della tavola con plateali sgridate: richiamiamoli con garbo e rimandiamo i chiarimenti a un momento più riservato.

IMPARIAMO AD APPARECCHIARE LA TAVOLA



Per i mancini apparecchiamo al contrario.

1 Le posate da frutta sono sopra il piatto: il coltello all'interno, col manico a destra, la forchetta all'esterno, col manico a sinistra.

2 Il tovagliolo è a sinistra o nel piatto.

3 La forchetta è a sinistra, con la parte concava verso l'alto.

4 Il coltello è a destra, con la lama rivolta verso l'interno.

5 Il cucchiaio è alla destra del coltello.

6 Il bicchiere è in alto, a destra.