

LBRIS

We know
books



Nu trăiești în peșteră, poartă-te frumos!

de Elizabeth Verdick

Ilustrații de Steve Mark

Hei, poartă-te frumos! 7

Capitolul 1: Ce mare scofală? 10

O poveste de-a dreptul caraghioasă 11

Test-fulger 14

Îți sună cunoscut? 15

Ajutor! 20

Capitolul 2: Să-i dăm drumul 23

Ține drumul drept 24

Apasă pentru o secundă butonul de pauză 26

Facem lista o dată o verificăm de două ori 27

Primii pași 29

Cine trebuie să știe? 32

Capitolul 3: Regulile sunt grozave (Da, chiar așa!) 34

Regulile de acasă 41

Regula de aur 44

Capitolul 4: Cinci Obiective Mărețe pentru un Comportament Mai Bun (5OMCMB) 45

Obiectivul nr. 1: Atenție! 46

Obiectivul nr. 2: Fă-o și gata! 52

Obiectivul nr. 3: Stop, gândește, start! 59

Obiectivul nr. 4: Recunoaște! 66

Obiectivul nr. 5: Spune doar adevărul! 70

Capitolul 5: Legătura corp-creier-comportament 79

Mișcă-ți corpul 80

Hrănește-ți corpul! 84

Odihnește-ți corpul! 88

Mai merge motorul? 92

Respiră! 100

Capitolul 6: Factori motivaționali puternici 106

Meriți o recompensă 108

Un mod elegant de a-ți urmări progresul 114

Semnează pe linia punctată 116

Întrebări? 119

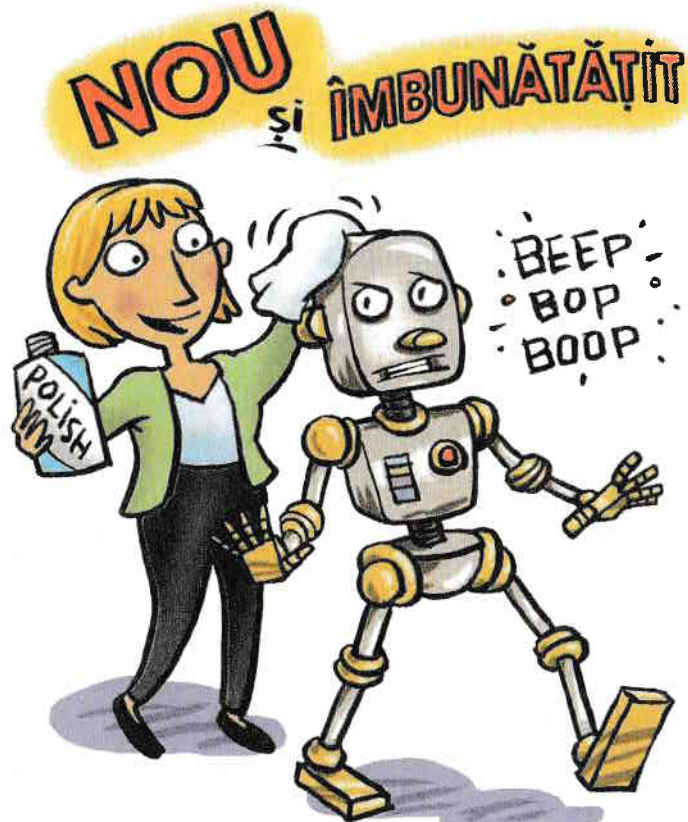
Câteva cuvinte de încheiere 120

Notă pentru părinți și tutori 122

Despre autor și ilustrator 125

Ce mare scofală?

Această carte nu vrea să facă din tine o persoană „perfectă”, un sfânt, preferatul profesorilor sau cine știe ce **copil-robot**. În schimb, te poate ajuta dacă vrei să analizezi felul în care acționezi, iar ceilalți reacționează. Propriile tale acțiuni te ajută sau îți fac rău? Citește în continuare și vei afla!



O poveste de-a dreptul caraghioasă



— Hei, spuse Fata Cavernelor, sunt gata!

Băiatul Cavernelor îi aruncă o privire și izbucni în râs. *Cu ce s-a îmbrăcat? Noua ei piele de animal arăta ridicol.*

Un singur lucru nu putea suporta Fata Cavernelor, și anume ca cineva să râdă de ea. Așa că începu să țipe, trăgându-l pe Băiatul Peșterii de haina peticită:

— Ți-au intrat chiloții-n fund!

Musafirii oamenilor peșterii au ajuns la intrare. Curând s-au așezat cu toții în jurul mesei mari de piatră, lăsându-și bătele de lemn pe jos, lângă ei. Băiatul Cavernelor trânti pe masă o farfurie aburindă cu carne delicioasă și spuse:

— Înfulecați!

Fata Cavernelor înhăță bucata cea mai mare, pe care și-o îndesă în gură. Băiatul Cavernelor începu din nou să râdă de ea.

— Hei, Fată a Grotei, spuse el, mănânci ca un *Daeodon*.*

— Mi se pare mie sau vrei să spui că sunt o scroafă odioasă? întrebă fata și aruncă ciolanul într-un colț, uitându-se urât la băiat.

— Păi, da, cam așa ceva, răspunse Băiatul Cavernelor.

Fata Cavernelor își ridică în aer bâta și izbucni:

— Ține-ți gura dacă vrei să nu te pocnesc!

— Păi, cât ai clipi, primești una înapoi, ripostă băiatul apucându-și și el bâta.

Ceilalți copii ai cavernelor nu se opreau din mâncat. Carnea era într-adevăr delicioasă.



*Un porc preistoric, uriaș și monstruos

Băiatul Cavernelor și Fata Cavernelor au sărit ca arși de la masă, cu bătele pregătite, alergându-se până la ușă și urlându-și tot felul de amenințări, cât îi țineau plămânii.

Nimeni din peșteră nu s-a sinchisit să îi oprească pe cei doi, pentru că, ce-i drept, le era mai ușor fără ei prin preajmă.

Fata Cavernelor și Băiatul Cavernelor erau atât de preocupați să-și arunce unul altuia insulte, că nici nu au observat MAREA primejdie ce-i pândea la colț...

SFÂRȘIT!

(în mai multe feluri, nu doar într-unul!)



Și care-i morala poveștii din peșteră?

- (A) Ferește-te de felinele preistorice și flămânde, cu colți amenințători.
- (B) Înarmează-te cu o bâtă mare de tot.
- (C) Nu te purta ca și cum ai trăi într-o peșteră.

Răspuns: C. Cel mai ușor test posibil.



Ce au de-a face Băiatul Cavernelor și Fata Cavernelor cu un copil modern ca tine? Mă bucur că ai întrebat.

Fata Cavernelor se pricepea de minune să-i tragă pe copii de chiloți și să lovească oamenii cu bâtă. Băiatul Cavernelor râdea întruna de oameni și era o pacoste pentru toată lumea. De fapt, la ce te puteai aștepta? Erau Copiii Cavernelor, nu aveau cum să fie prea evoluți.

Tu, pe de altă parte, evoluezi frumos! Dar, ca orice copil, și tu faci uneori lucruri care îi scot din sărite pe adulți. Nu mult și vor începe să-ți urmărească orice mișcare (precum felinele flămânde, cu colți amenințători!). Poți să te lipsești de *asta*!

Vrei ca oamenii din viața ta – fie ei adulți sau copii – să se uite la tine și să-și spună: „Ce copil nemaipomenit”. Nu-i așa?

Ba chiar așa e!

Tine, comportamentul tău este cu totul nepotrivit!



Îți sună cunoscut?

Of! Ai fost prins făcând un lucru pe care nu trebuia să-l faci.

Sau ai fost prins *nefăcând* ceva ce *trebuia* să faci. Oricum ar fi, dai de necaz!

Cum să dai de necaz:

Te distrezi în clasă cu pernuța care imită părțile

Înfășori casa cuiva în hârtie igienică

Îți imiți profesorul

Scrii glume grosolane pe pereții toaletei

Le pui copiilor piedică pe culoar

Tragi părți lângă sora ta

Îl obligi pe fratele tău să mănânce un gândac

Necăjești pe cineva și apoi îi spui: „Glumeam și eu!”

Faci farse la telefon

Eiii! Mă prosteam și eu!



Lovești

Dai cu picioarele

Dai cu pumnii

Înghiontești

Tipi

Împingi

Trănestești ușile

Înjuri

Ameninți

Chinui animalele

Strici bunurile celor din jur
(sau pe ale tale)

Dar eram
NERVOȘ!



Și? Ce mare
scofală?

Tragi chiulul de la treburile casnice

Încerci să scapi de teme

„Împrumuți” bani de la părinți fără să le spui

lei lucrurile unui prieten fără să-i ceri
voie

Furi din magazin bomboane sau
gumă de mestecat

Faci curat în cameră ascunzând
totul sub pat

Faci glume proaste sau răutăcioase

Critici

Te vaiți

Vociferezi



Inadecvat este un cuvânt prețios pe care îl folosim pentru a descrie o grămadă de comportamente – unele mai rele decât altele. Dacă arunci o privire la listele de la paginile 15 și 16, ai să-ți dai seama probabil că lovitul îți va aduce mai multe neazuri decât tachinatul sau refuzul de a te ocupa de micile treburile casnice. Dar dacă unele lucruri dintre cele enumerate mai sus ți se par „inofensive”? De pildă, e chiar atât de grav să tragi pârțuri în public sau să le spui părinților că chiftelele lor au gust de vomă?

Într-adevăr, comportamentele „rele” variază de la cele ușor deranjante până la ceva de genul: **O SĂ-ȚI PARĂ RĂU CĂ AI FĂCUT ASTA**. Unele le fac rău celor din jur. Dar, indiferent dacă sunt mărunte sau de-a dreptul monstruoase, vor atrage asupra ta ceva ce se numește *atenție negativă*.

Atenția negativă se concentrează pe ceea ce faci tu greșit sau cred oamenii că *ai putea* face greșit; iar asta înseamnă o mulțime de:

Nu!

Încetează!

Te avertizez!

De câte ori trebuie
să-ți SPUN!?

Atenția negativă poate lua forma unor corecții, amenințări și pedepse. N-ar fi de mirare ca, după un timp, să te obișnuiești atât de tare cu acest tip de atenție, încât aproape să uiți de celălalt fel, și anume: **atenția pozitivă**.