Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Sheryl Eberly
Caroline Eberly

BUNELE MANIERE

pentru copii în 365 de zile

Cu jocuri și activități practice
pentru educația copilului tău

Traducere de Nicoleta Stroie

CORINT

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Prefață 21

Introducere 23

Un început măreț

1 ianuarie: Când să-i înveți despre bunele maniere? 25
2 ianuarie: Nicăieri nu-i ca acasă 26
3 ianuarie: „Te rog" și „mulțumesc" 28
4 ianuarie: Cum să îți ceri scuze 29
5 ianuarie: Cum să te adresezi altora 30
6 ianuarie: Plecăciune, sărut sau o strângere de mână? 31
7 ianuarie: Cum primești un compliment 32
8 ianuarie: Cum oferi un compliment 33
9 ianuarie: Punctualitatea 35
10 ianuarie: Deschiderea ușilor 36
11 ianuarie: Cum să anticipezi nevoile celorlalți 36
12 ianuarie: Împrumutul 37
13 ianuarie: Când se sparge un obiect 38
14 ianuarie: Când nu știi ce să faci 39

Câte ceva despre corp

15 ianuarie: Vestimentația potrivită ocaziei 40
16 ianuarie: Bijuteriile 41
17 ianuarie: E ușor să fii curat 42
18 ianuarie: Parfumurile 43
19 ianuarie: Dichisitul în public 44
20 ianuarie: Respirația proaspătă 44
21 ianuarie: Strănutul 45
22 ianuarie: Ah, trebuie să plec! 46

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

23 ianuarie: Poziția corpului transmite mesaje 46
24 ianuarie: Guma de mestecat 47
25 ianuarie: Tusea și strănutul la masă 48
26 ianuarie: Ce faci când copilului îi curge nasul la masă 48
27 ianuarie: Ce să faci când copilul are gaze 49
28 ianuarie: Purtarea insignei 49
29 ianuarie: Mâinile 50
30 ianuarie: Ce faci când copilul se sufocă 51
31 ianuarie: Vizita la doctor 52
1 februarie: În spital 52
2 februarie: Aparatul dentar 53
3 februarie: Atingerea neadecvată 54

Pentru băieți

4 februarie: Conștientizarea celorlalți 55
5 februarie: Protejarea celorlalți 56
6 februarie: Adolescenții: semne distinctive 57
7 februarie: Cum să te impui 57
8 februarie: Cum să inviți pe cineva la întâlnire 58
9 februarie: Când să porți pălărie 59

Pentru fete

10 februarie: Cum să fii grațioasă 60
11 februarie: Cum să accepți o invitație 61
12 februarie: Cum să refuzi o invitație 61
13 februarie: Adolescentele: semne distinctive 62

Timpul petrecut în familie

14 februarie: Când vin acasă mama și tata 63
15 februarie: Ce grad de rudenie este între noi? 64
16 februarie: Cum să (nu) te comporți cu părinții și frații vitregi 65
17 februarie: Bona copilului 66

18 februarie: Când prietenii copilului sunt mai interesați de frații/surorile lui 67
19 februarie: Când prietenii copilului nu vor să stea cu frații/surorile lui 68
20 februarie: Poate speria pe cineva în glumă? 68
21 februarie: Despre trântirea ușilor 69
22 februarie: Televizorul 70
23 februarie: Computerul familiei 71
24 februarie: Jocurile de societate 71
25 februarie: Cărțile 72
26 februarie: Banii de buzunar 73
27 februarie: Când copilul rămâne singur acasă 74
28 februarie: Treburi mărunte prin casă 74
1 martie: Poți să fii atent, te rog? 75
2 martie: Dormitorul copilului 77

Cum să te înțelegi cu alți copii

3 martie: Prietenia 78
4 martie: Cei mai buni prieteni 79
5 martie: Ce fel de prieten este copilul tău? 81
6 martie: Bătăușii 81
7 martie: Când copilul își dorește un nou prieten 82
8 martie: Un nou copil în cartier 83
9 martie: Când se mută familia 84
10 martie: Când se mută un prieten 85
11 martie: Locurile de joacă publice 85
12 martie: Un vecin bun 86
13 martie: Bunele maniere între vecini 87
14 martie: Piscina 88
15 martie: Animalele de companie 89
16 martie: Animalele de companie ale altora 90
17 martie: Autobuzul școlii 91
18 martie: Întreruperile 91
19 martie: Cum să schimbi subiectul în mod politicos 92

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

20 martie: Când cineva îți taie avântul 92
21 martie: Când un prieten pierde pe cineva drag 93
22 martie: Când un prieten are vești proaste 94
23 martie: Când părinții unui prieten divorțează 94

Prezentările

24 martie: Mai întâi prezinți persoana mai importantă 96
25 martie: Cum să îți amintești numele 97
26 martie: Folosește numele când faci prezentările 97
27 martie: Cum prezinți părinții cu nume de familie diferite 98
28 martie: Dacă uiți numele cuiva 98
29 martie: Când faci cunoștință cu un grup 99
30 martie: Stai drept pentru a impune respect 99

Convorbirea telefonică

31 martie: Cum dai un telefon 101
1 aprilie: Cum primești un telefon 102
2 aprilie: Cum preiei un mesaj 103
3 aprilie: Ce faci când ai un apel în așteptare 104
4 aprilie: Ce faci când apelul tău este în așteptare 105
5 aprilie: Singur acasă: cum răspunzi la telefon 106
6 aprilie: Când copilul nu vrea să vorbească la telefon 106
7 aprilie: Robotul telefonic: mesajul înregistrat 107
8 aprilie: Robotul telefonic: cum lași un mesaj 107
9 aprilie: Când să telefonezi 108
10 aprilie: Cum să închei o convorbire 109
11 aprilie: Când greșești numărul 110
12 aprilie: Șotii și farse la telefon 111

Telefoanele mobile

13 aprilie: De ce sunt diferite telefoanele mobile 112
14 aprilie: Verificarea mesajelor 113
15 aprilie: Preluarea unui apel în public 113

16 aprilie: Tonul de apel 114
17 aprilie: Apelurile pierdute 115
18 aprilie: Nu mesteca în timp ce vorbești 115
19 aprilie: Fără telefoane mobile la toaletă 116
20 aprilie: Întreruperea apelurilor 117
21 aprilie: Telefoanele mobile în timpul mesei 118
22 aprilie: Când ar trebui să te sune copilul 118
23 aprilie: Cât de tare vorbești 119
24 aprilie: Mesajul căsuței vocale 119
25 aprilie: Când faci fotografii cu telefonul mobil 120
26 aprilie: Scrierea mesajelor 121
27 aprilie: Mai întâi cere voie 122
28 aprilie: Cum să nu greșești destinația unui mesaj 123
29 aprilie: Când mesajul este trimis cui nu trebuie 124
30 aprilie: Când să nu trimiți mesaje 125
1 mai: Ai grijă cum vorbești 125

Mai multe despre tehnologia digitală

2 mai: Se aplică aceleași reguli 127
3 mai: Nu-i bombarda pe ceilalți cu mesaje 128
4 mai: Limba și gramatica 128
5 mai: Mesageria instant 129
6 mai: Diferența între generații 130
7 mai: Cunoaște-ți aparatul înainte de a-l folosi 131
8 mai: Întreabă cum ar trebui să iei legătura cu cineva 132
9 mai: Alegerea celei mai bune căi de comunicare 133
10 mai: Folosirea unui aparat portabil de ascultat muzică . . . 134
11 mai: Cât de tare să asculți muzică la căști 135
12 mai: Când te întâlnești cu cineva 135

Facebook, MySpace, Twitter

13 mai: Mania socializării on-line 136
14 mai: Cum să te aperi în media socială 137
15 mai: Nu intra în detalii personale 138

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

16 mai: Ce să nu postezi . . . 139
17 mai: Twitter . . . 140
18 mai: Cum îți faci un profil pe Facebook . . . 141
19 mai: Cum îți faci prieteni pe Facebook . . . 142
20 mai: Copiii sunt prieteni cu alți copii . . . 143
21 mai: Cum să rupi o prietenie . . . 143
22 mai: Postarea și etichetarea fotografiilor . . . 144
23 mai: Când vezi imaginea adevărată . . . 145
24 mai: Cum să comunici . . . 145
25 mai: Actualizarea statusurilor . . . 147

Siguranța pe internet
26 mai: Neticheta: reguli pentru copilul tău . . . 148
27 mai: Mai multe despre netichetă: cum să asiguri siguranța copilului . . . 148
28 mai: Nouă lucruri pe care să nu le faci niciodată pe internet . . . 149
29 mai: Ce este hărțuirea cibernetică? . . . 150
30 mai: Cum să previi hărțuirea cibernetică . . . 151
31 mai: Când copilul tău este hărțuit cibernetic . . . 152
1 iunie: Când copilul tău ia parte la hărțuirea cibernetică . . . 152

Ești ceea ce spui
2 iunie: Folosirea benefică a umorului . . . 154
3 iunie: Când copilul tău este amuzant . . . 155
4 iunie: Înjuratul . . . 155
5 iunie: Despre bani . . . 156
6 iunie: Accentul . . . 157
7 iunie: Cum să spui „nu" drogurilor și alcoolului . . . 157
8 iunie: Șoptitul . . . 158
9 iunie: Cum să corectezi un prieten . . . 159
10 iunie: Când arăți cu degetul . . . 159
11 iunie: Când copilul nu vrea să se joace . . . 160

12 iunie: Când cineva i se adresează copilului tău . . . 161
13 iunie: Cuvinte neprietenoase . . . 161
14 iunie: Clarificarea unor subiecte importante . . . 162
15 iunie: Limbajul distinctiv . . . 163
16 iunie: Limbajul trupului . . . 163
17 iunie: Contactul vizual . . . 164
18 iunie: Întrebările introductive . . . 165
19 iunie: Folosirea cuvintelor pozitive . . . 166
20 iunie: Limbajul neîngrijit . . . 166
21 iunie: Tonul vocii . . . 167
22 iunie: Când pui întrebări personale . . . 168
23 iunie: Când răspunzi la întrebări personale . . . 168
24 iunie: Când adulții fac lucruri enervante . . . 168
25 iunie: Fii respectuos cu cei în vârstă . . . 169
26 iunie: Când îi corectezi pe adulți . . . 170
27 iunie: Zece subiecte pe care să nu le abordezi niciodată . . . 170
28 iunie: Cum să începi o conversație . . . 171

Cuvântul scris: scrisori, mesaje de mulțumire și e-mailuri
29 iunie: Semnarea în oracol . . . 172
30 iunie: Articolele de papetărie . . . 173
1 iulie: Când să scrii o felicitare de mulțumire . . . 174
2 iulie: Ce cuprinde o felicitare de mulțumire? . . . 175
3 iulie: Cum se scrie o scrisoare . . . 175
4 iulie: Cum să trimiți o scrisoare unei persoane celebre . . . 176
5 iulie: Scrisoarea de condoleanțe . . . 177
6 iulie: E-mailul . . . 177
7 iulie: Alegerea unui titlu pentru e-mail . . . 178
8 iulie: Salutul . . . 179
9 iulie: Mesajul principal . . . 180
10 iulie: Încheierea . . . 181
11 iulie: Anexele . . . 181
12 iulie: Cere voie înainte de a împărtăși un e-mail . . . 182
13 iulie: Limitează numărul de mesaje . . . 183

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

14 iulie: Răspunde 184
15 iulie: Gramatica bună nu dă greș 185
16 iulie: Stăpânește-ți emoțiile 186
17 iulie: Folosirea opțiunii „cc" 186
18 iulie: Folosirea opțiunii „bcc" 187
19 iulie: Folosirea opțiunii „către toți" 188
20 iulie: Schimbarea adresei de e-mail 189
21 iulie: Transmitem mulțumiri prin e-mail sau printr-o scrisoare scrisă de mână? 190

Vacanța

22 iulie: Călătoria cu avionul 191
23 iulie: Călătoria cu trenul 192
24 iulie: Bacșișul în vacanță 193
25 iulie: Fii atent cu ceilalți la hotel 193
26 iulie: În mașina familiei 194
27 iulie: Când copilul tău este oaspete într-o mașină 195
28 iulie: La plajă 196
29 iulie: Pe vapor 197
30 iulie: În tabără: gândește-te la ceilalți 198
31 iulie: În tabără: politețea față de familie 199

Bunele maniere în aer liber

1 august: Nu de îndepărta de potecă 200
2 august: Nu te îndepărta de locul de tabără 200
3 august: Împărțirea potecii 201
4 august: Nu lăsa nimic în urmă 202
5 august: Nu lua nimic cu tine 203
6 august: Cu animalul de companie în aer liber 203
7 august: Cât de tare vorbești în aer liber 204
8 august: Graffiti 204

În oraș

9 august: Bunele maniere la cinematograf 206
10 august: Când vizionezi un film cu un prieten 207

11 august: Ia loc 208
12 august: Când și cum să aplauzi 209
13 august: Pauza 210
14 august: Publicul-pacoste 211
15 august: La muzeu 212
16 august: Ponturi pentru muzeu 213
17 august: Cum citești un meniu la restaurant 214
18 august: Cum comanzi din meniu 215
19 august: Confundarea denumirilor din meniu 216
20 august: Protocolul la restaurant 217
21 august: Cum gestionezi problemele la restaurant 217
22 august: Cum păstrezi curățenia la restaurant 218
23 august: Angajații restaurantului 219
24 august: Cum rămâne cu bacșișul? 221
25 august: Ce să nu faci într-un restaurant 221
26 august: Vânzătorii 222
27 august: La magazin 222
28 august: Când păstrezi un loc la rând 223
29 august: Când nu păstrezi rândul 224
30 august: Când dai peste cineva 224
31 august: Pe scara rulantă 225
1 septembrie: În lift 225
2 septembrie: Cedarea locului 226
3 septembrie: Stai pe dreapta, te rog 226
4 septembrie: Programările 227
5 septembrie: Când uiți de programare 228

Bunele maniere la masă pe înțelesul tuturor

6 septembrie: Începe cu poziția potrivită a corpului 229
7 septembrie: Bunele maniere de zi cu zi 230
8 septembrie: Nu aduce aceste lucruri la masă 231
9 septembrie: Așază masa cum se cuvine 232
10 septembrie: Împrejurări oficiale 233
11 septembrie: Nu uita de bunele maniere la cină 234

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

12 septembrie: Putem sufla în mâncare? 235
13 septembrie: Gunoiul de pe masă. 235
14 septembrie: Rugăciunea: arta de a mulțumi 236
15 septembrie: Rugăciunea: când ești în vizită. 237
16 septembrie: Cine este servit primul? 237
17 septembrie: Cum te servești 238
18 septembrie: Cum ceri de băut 238
19 septembrie: Cum strângi farfuriile în timpul mesei 239
20 septembrie: Cum tai carnea 239
21 septembrie: Ce faci dacă un oaspete este vegetarian. 240
22 septembrie: Ce faci când copilul tău este vegetarian. 240
23 septembrie: Când mâncarea este stricată 241
24 septembrie: Folosirea corectă a tacâmurilor 242
25 septembrie: Eticheta șervetului 242
26 septembrie: Zece lucruri pe care copilul nu ar trebui să le facă niciodată la masă 243
27 septembrie: A doua porție 244
28 septembrie: Când să începi să mănânci. 244
29 septembrie: Când te ridici de la masă 245
30 septembrie: Servirea mesei 245
1 octombrie: Clătirea gurii. 246
2 octombrie: La finalul unei mese protocolare. 247
3 octombrie: Mâncarea pe care copilul nu o agreează. 247
4 octombrie: Când copilul este alergic la anumite alimente . . 248
5 octombrie: Ceaiul de după-amiază 249
6 octombrie: Protocolul ceaiului de după-amiază. 250
7 octombrie: Servirea ceaiului. 251

Ferește-te de mâncarea lipicioasă!

8 octombrie: Îndepărtarea unor resturi de mâncare 253
9 octombrie: Regimuri speciale 253
10 octombrie: Cum să mănânci mâncăruri dificile 254
11 octombrie: Pâinea 255
12 octombrie: Salata 256

13 octombrie: Supa 257
14 octombrie: Pastele. 258
15 octombrie: Frigăruile 258
16 octombrie: Porumbul 259
17 octombrie: Homarul 259
18 octombrie: Puiul prăjit 260
19 octombrie: Pizza. 261
20 octombrie: Cuburile de gheață. 261
21 octombrie: Fructele proaspete 261
22 octombrie: Sosuri, condimente și arome 262
23 octombrie: Corpi străini în mâncare 263
24 octombrie: Cum se ține un pahar 264
25 octombrie: Cum să mănânci de față cu alții 265

Invitațiile: cum se fac și cum se acceptă

26 octombrie: Cel mai frumos mod de a face o invitație verbală 266
27 octombrie: Cum să trimiți o invitație scrisă 267
28 octombrie: Cum răspunzi la invitații 268
29 octombrie: Când este în regulă să refuzi 269
30 octombrie: Când copilul nu este invitat. 270
31 octombrie: Două invitații pentru aceeași zi. 270

Zile de naștere, nunți, recepții și alte ocazii speciale

1 noiembrie: La ziua de naștere a copilului 272
2 noiembrie: Participarea la o zi de naștere 273
3 noiembrie: Primirea oaspeților 274
4 noiembrie: Când iei copilul la o nuntă. 275
5 noiembrie: Ce să faci la o nuntă. 275
6 noiembrie: Autocontrolul la o recepție. 276
7 noiembrie: Cum te servești cu mâncare 277
8 noiembrie: Păstrează-ți farfuria când ești la o recepție 279
9 noiembrie: Cum se poartă florile 279
10 noiembrie: Cum iei un autograf 280

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

11 noiembrie: Cum primești un premiu 281
12 noiembrie: O serată la școală. 282
13 noiembrie: Când copilul folosește aparatul de fotografiat. . 283
14 noiembrie: Când copilul este cel fotografiat 283

Fii un oaspete și o gazdă model

15 noiembrie: Atitudinea potrivită a unui oaspete model . . . 285
16 noiembrie: Bagajul oaspetelui 286
17 noiembrie: Ce ar trebui să spună un oaspete. 287
18 noiembrie: Cum să fii invitat din nou. 288
19 noiembrie: Ia-ți la revedere și pleacă fără întârziere. 289
20 noiembrie: Cum să fii o gazdă bună. 290
21 noiembrie: Oaspeți pentru prima dată 291
22 noiembrie: Cum îi servești pe prietenii tăi cu mâncare . . . 291
23 noiembrie: Lista de oaspeți. 292
24 noiembrie: Cum inviți din nou prietenii 293
25 noiembrie: Când rămâi peste noapte: toaleta 294
26 noiembrie: Când rămâi peste noapte: ora de culcare 295
27 noiembrie: Când rămâi peste noapte: ora pentru masă . . . 296
28 noiembrie: Oaspeții au prioritate 297

Fii un cetățean model

29 noiembrie: Imnul național 298
30 noiembrie: Drapelul țării 299
1 decembrie: Ziua națională a României 300
2 decembrie: Apreciază idealurile și fii patriot. 300
3 decembrie: Când te afli în altă țară 301
4 decembrie: Când faci parte dintr-o comunitate 302

Fii ecologist

5 decembrie: Bunele maniere și mediul înconjurător 303
6 decembrie: Acasă 303
7 decembrie: Acasă la un prieten 304

8 decembrie: La școală 305
9 decembrie: La piață. 306
10 decembrie: Petrecerea pentru ziua de naștere 307
11 decembrie: În oraș. 308
12 decembrie: În călătorie 309

Fii un sportiv bun

13 decembrie: Savurează jocul. 311
14 decembrie: Ritualurile la evenimentele sportive 312
15 decembrie: Cum să fii un bun sportiv. 313
16 decembrie: Cum să fii prețuit de echipă. 314

Ai grijă de cei cu nevoi speciale

17 decembrie: Când vizitezi o persoană bolnavă 316
18 decembrie: Interacțiunea cu persoanele cu dizabilități . . . 317
19 decembrie: Persoane cu probleme vizuale 319
20 decembrie: Persoane cu probleme de auz. 320
21 decembrie: Persoane în scaun cu rotile 321

Cadourile — Cum le dăruiești/primești

22 decembrie: Pietre norocoase 323
23 decembrie: Cadouri 324
24 decembrie: Alegerea unui cadou. 324
25 decembrie: Cadouri pentru familie 325
26 decembrie: Cadouri pentru gazdă 326
27 decembrie: „Fără cadouri” 327
28 decembrie: Când se oferă cadouri 327
29 decembrie: Deschiderea cadourilor la o petrecere. 328
30 decembrie: Când copilului nu îi place cadoul 329
31 decembrie: Când copilul primește două cadouri la fel . . . 330

Concluzii 331

Mulțumiri 333

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Un început măreț

Bunele maniere îi vor oferi copilului tău instrumentele de care are nevoie în viață. Principiile care guvernează eticheta se bazează pe respectul pentru noi înșine și pentru cei din jurul nostru. Ele îl învață pe copil să-i trateze pe ceilalți cu bunătate și înțelegere și să țină cont de sentimentele acestora. De asemenea, copilul va căpăta încrederea în sine pe care i-o va da faptul că știe ce și când trebuie făcut. Nimeni nu vrea să fie ignorant. Această încredere crește odată cu abilitatea copilului de a-i percepe pe cei din jur și de a lega relații care să îl mulțumească. În calitate de părinte, cu siguranță vei descoperi că este un proces treptat. În vreme ce copilul se va folosi de câteva bune maniere, tu va trebui să îi amintești mereu și de altele. Ia-o de la început și bucurați-vă împreună de călătorie!

1 IANUARIE

Când să-i înveți despre bunele maniere?

Părinții încep să-i învețe pe copii bunele maniere de îndată ce acesta se naște, prin exemplu. Deși pot face ceea ce le *spunem*, copiii fac mai degrabă ceea ce *facem* noi. Cei care sunt la primul copil vor fi surprinși să vadă că propriile greșeli de etichetă se vor regăsi și în comportamentul copilului. Fie că ne place sau nu, procesul de învățare are loc, de obicei, acasă, prin imitație.

O idee bună este să îi dai copilului o nouă sarcină în fiecare an. Dacă un copil învață să-și facă patul la vârsta de trei ani, la patru ani poate deja să înceapă să ducă gunoiul, iar la cinci ani să aranjeze ori să strângă masa. Încearcă o abordare asemănătoare și cu bunele maniere. Învață-l câteva reguli de conduită, iar atunci când le stăpânește bine, continuă cu altele. Creează o bază pe care să poți construi

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

mai târziu. Așteaptă-te ca un copil de cinci ani să cunoască noțiunile de bază, dar cere mai mult de la unul de zece ani. Vei fi uimit de câte complimente vei primi până ajunge la vârsta adolescenței.

Un copil de trei ani trebuie:
- să privească în ochi persoana căreia i se adresează;
- să salute;
- să se spele pe mâini înainte și după masă;
- să stea așezat în timpul mesei;
- să folosească tacâmul la masă;
- să spună „te rog" și „mulțumesc".

Un copil de zece ani trebuie:
- să poată purta o conversație cu un adult;
- să cunoască bunele maniere în timpul mesei;
- să răspundă la telefon și să preia mesaje;
- să se autocontroleze în locuri publice;
- să își păstreze curățenia în cameră;
- să fie punctual.

Un adolescent de cincisprezece ani trebuie:
- să inițieze o conversație și să vrea să fie în compania adulților;
- să facă ordine după el și după prietenii lui acasă;
- să știe că nu trebuie să facă gălăgie pentru că deranjează;
- să fie protector și generos cu frații mai mici;
- să exprime recunoștință față de părinți și alte persoane.

2 IANUARIE
Nicăieri nu-i ca acasă

Unele familii se comportă exemplar atunci când sunt altundeva, dar lucrurile stau exact pe dos când sunt acasă. Mai mult decât atât, lasă acest principiu să le guverneze comportamentul. Sarah Ferguson, ducesa de York, i-a vorbit odată unui reporter despre bunele maniere la masă. Ea și fiicele ei folosesc manierele A, B și C. Atunci când au luat masa împreună cu regina la Palatul Buckingham, s-au folosit

cum nu se poate mai bine de manierele A. La restaurant, sunt mai relaxate, așa că folosesc manierele B. Și acasă? Au și mai puține preocupări, iar manierele C sunt tocmai bune.

Compară filozofia lui Fergie cu cea abordată de Eliza Farrar, înainte de Războiul Civil. „Nu ar fi mai elegant și mai cinstit să trăim un pic mai bine în fiecare zi și să facem mai puțină paradă în fața celorlalți?", a scris ea în *The Young Lady's Friend* (1834).

Poate că este mai bine să fii relaxat acasă, dar cu ce preț? Unul din țelurile tale ca părinte este ca bunele maniere să devină *obișnuință* pentru copil. Dacă atunci când este în altă parte, trebuie să mestece cu gura închisă, dar nu și acasă, este foarte probabil să nu mestece cum se cuvine nici acasă, *nici* în altă parte. Copilul va fi dezorientat dacă are coduri de bune maniere diferite, lucru care nu va da roade pe termen lung. E ca și cum i-ai spune unui pianist că nu contează cum cântă acasă atâta vreme cât la recital se descurcă bine.

Părinții pot scăpa de niște bătăi de cap dacă îi învață pe copii că în familie trebuie să se comporte foarte bine. Iată câteva modalități prin care părinții îl pot încuraja pe copil să facă din cămin un loc mai bun. Sugerează-i:

- Să dialogheze cu părinții. Să spună „bună dimineața" și „noapte bună".
- Să respecte intimitatea celorlalți. Să nu asculte conversațiile telefonice, să nu citească scrisorile altora și să nu le cotrobăie prin dulap.
- Să bată ușor la ușă înainte să intre.
- Să fie manierați la masă.
- Să împrumute lucruri numai după ce au cerut permisiunea. Să le restituie în stare bună.
- Să petreacă timp cu frații lor. Să nu stea închiși în dormitor.
- Să-i întrebe pe membrii familiei ce mai fac.
- Să folosească o „voce de interior" atunci când sunt în casă.
- Să facă ordine după ei înșiși.
- Nu le da voie să spună cuvinte nepotrivite atunci când își iau la revedere.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Exerciţiu

Lipeşte lista de mai sus pe frigider şi laudă-ţi copilul atunci când pune în practică una din reguli. Dacă îi place să lucreze la calculator, roagă-l să facă singur lista pentru frigider.

3 IANUARIE
„Te rog" şi „mulţumesc"

Câteodată, bunele maniere ale unui copil dezvăluie o stare de bună dispoziţie şi seninătate. Nu este întotdeauna valabil, dar prin exersarea bunelor maniere, copilul începe să fie tot mai atent cu ceilalţi.

Lăsându-ne zi de zi ghidaţi de bunele maniere, învăţăm să ne controlăm mai bine şi devenim conştienţi de modul în care acţiunile şi cuvintele noastre îi afectează pe ceilalţi. La un moment dat, cu suficient exerciţiu, normele învăţate devin o a doua natură.

La fel se întâmplă şi cu „te rog" şi „mulţumesc". De îndată ce copilul îşi poate întinde mânuţa durdulie ca să ceară un biscuit, ar trebui să îl încurajezi să spună „te rog". De îndată ce este suficient de mare pentru a primi un cadou, îndeamnă-l să spună „mulţumesc".

„Te rog" ar trebui să facă parte din orice rugăminte. Insistă în a-l face să spună: „Pot să beau, te rog?" Atunci când copilul este foarte mic, este suficient să spună: „Apă, te rog."

„Mulţumesc" ar trebui folosit de fiecare dată când primeşte un obiect, dacă i se face o favoare sau este tratat cu amabilitate. Copiii ar trebui să îl folosească atunci când li se dă un biscuit, un cadou sau după ce au fost într-o vizită.

Exerciţiu

Foloseşte metoda îndemn-laudă pentru a încuraja folosirea cuvintelor din această lecţie. În particular, învaţă copilul când să folosească „te rog" şi „mulţumesc". Tot în particular, laudă-l după ce pune în aplicare îndemnul tău.

4 IANUARIE
Cum să îţi ceri scuze

„Îmi pare rău" (*şi nu* „Nu am vrut"). Aceste trei cuvinte pot linişti chiar şi temperamentele vulcanice, pot alina suflete şi pot fi bazele unui nou început. Copiii ar trebui să le folosească atunci când sparg ceva, dacă fac un alt copil să plângă sau când uită să facă un lucru important.

Atunci când, fără să vrea, un copil dă peste un altul pe coridoarele şcolii, cel mai potrivit lucru este să spună „îmi pare rău". Atunci când îşi dă seamă că a luat deja o a doua prăjitură înainte ca alţii să o ia pe prima, prin aceste cuvinte va da dovadă de politeţe. Atunci când copilul tău a întârziat, a uitat să îşi ia uniforma sau a lăsat căţelul să se joace în grădina vecinului, „îmi pare rău" arată că îşi poate asuma responsabilitatea pentru propriile acţiuni. Greşelile mărunte rămân mărunte atunci când sunt recunoscute şi însoţite de regret. Tăcerea sau nepăsarea pot distruge o prietenie.

În unele cazuri, scuzele trebuie să fie scrise. Copilul nu trebuie să îşi ceară scuze în scris pentru greşeli nesemnificative, mai ales dacă a avut ocazia să o facă verbal; de asemenea, nu trebuie să insiste cu scuzele şi nici să le ceară atunci când nu a greşit cu nimic.

Dar atunci când copilul sparge ceva sau trădează un prieten prin dezvăluirea unui secret, un scurt bilet în care să îşi ceară iertare poate însoţi înlocuirea obiectului distrus sau o cutie de bomboane pentru prietenul rănit.

Dragă Alicia,
Îmi pare foarte rău că i-am spus lui Kelsie că vei purta ochelari. M-ai rugat să păstrez secretul, şi totuşi eu l-am spus mai departe. Ştiu că îţi faci griji despre cum va fi, iar eu am înrăutăţit lucrurile. Te rog, iartă-mă. Eşti cea mai bună prietenă a mea şi mă simt îngrozitor că te-am rănit.

Jenna

Exerciţiu

Povesteşte-i copilului tău despre o situaţie în care ţi-ai cerut scuze faţă de cineva. Spune-i cum te-ai simţit şi cum s-a rezolvat situaţia.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Totodată, spune-i întotdeauna „îmi pare rău" atunci când te înșeli în privința vreunui lucru.

5 IANUARIE

Cum să te adresezi altora

Copiii ar trebui să se adreseze adulților pe numele de familie sau cu un apelativ adecvat dacă nu au acceptul adultului pentru a nu face asta. „Bună ziua, doamnă Smith." „Mulțumesc, domnule doctor Bell." Aceste apelative îl vor face pe copil să fie apreciat și vor atrage atenția oricărui adult mult mai bine decât dacă ar spune „salut" urmat de numele mic al adultului sau dacă pur și simplu nu ar folosi niciun nume.

Cine este adultul și cine este copilul? Conform normelor impuse de etichetă, copilul este considerat adult atunci când împlinește optsprezece ani. Până atunci ar trebui să i se adreseze vecinului pe numele de familie, să îi spună fratelui tatălui său unchi și să evite folosirea numelui mic la adresa oricărei persoane de peste optsprezece ani. Ca părinte, poți sublinia importanța acestui lucru, vorbind despre ceilalți adulți folosind titulatura lor sau numele de familie atunci când i te adresezi copilului.

Sunt adulți care preferă folosirea numelui mic în relația cu unii copii. Deși ar putea fi confuz pentru aceștia din urmă, ei reușesc să își amintească cui pot să se adreseze astfel și cui nu.

Exercițiu

Cere-i copilului să îți spună cum trebuie să se adreseze următoarelor persoane:

Unei vecine căsătorite, Mary Flower	(doamna Flower)
Unui dentist, Sam Tooth	(domnule doctor Tooth)
Unui unchi, Bill Green	(unchiule Bill)
Unei profesoare necăsătorite, Sue Book	(domnișoară Book)
Unei bunici, Emma Goodheart	(bunica Goodheart)
Unui vecin, Ken Wall	(domnule Wall)

6 IANUARIE

Plecăciune, sărut sau o strângere de mână?

Dacă vei găsi o carte despre etichetă care recomandă o reverență pentru fetițe și o înclinare pentru băieți, poți fi sigur că este o carte foarte veche. Pe vremuri, aceste gesturi erau obligatorii pentru orice copil binecrescut, dar în ziua de azi au fost înlocuite de o strângere de mână, o înclinare a capului sau un zâmbet.

Când se întâlnește cu un adult, copilul poate întinde mâna dreaptă pentru a-l saluta. Mâna trebuie să fie goală, curată și uscată (o poate șterge repede de haine pentru a se asigura).

Îndeamnă-l să dea mâna ferm, dar să nu zdrobească degetele celuilalt sau să-i strângă mâna prea tare. Strângerea de mână trebuie să fie scurtă — două secunde sunt suficiente. Copilul dă dovadă de o încredere în sine foarte mare atunci când nu ezită să întindă mâna.

Dacă este prea timid pentru a îndrăzni, o înclinare discretă a capului, un zâmbet sau contactul vizual sunt și ele foarte elegante. Acestea reprezintă versiunea de azi a reverenței.

Totuși, câteodată, o înclinare de modă veche este foarte potrivită. Îți poți ajuta copilul să fie pregătit pentru astfel de ocazii rare, precum sfârșitul unui număr artistic la un recital de muzică sau dans. Băiatul se va înclina ușor de la mijloc, cu mâinile de-o parte și de alta a corpului; fata își va apleca ușor capul și corpul în același timp, ținând mâinile pe lângă trunchi. Reverența se potrivește numai în cazul fetelor mai mici de patru ani.

În ceea ce privește sărutul, unii copii vor săruta imediat anumite persoane, de pildă pe bunici. Totuși, copiii nu ar trebui forțați să sărute persoane pentru care nu simt niciun fel de afecțiune.

SFAT

Cel mai important lucru pe care ar trebui să îl rețină copilul din această lecție este *contactul vizual*. Este cel mai eficient mod de a arăta că ai perceput prezența altcuiva. Când copilul dă mâna sau își înclină capul, dar evită să privească persoana respectivă, nu realizează, de fapt, niciun contact.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Exerciţiu

Exersaţi împreună strângerea de mână, sfătuindu-l pe copil să nu strângă prea tare. Împreunaţi-vă mâinile, astfel încât degetul ei mare şi arătătorul să se unească cu ale tale. Îndeamnă-l să te privească în ochi. Poţi face acest exerciţiu mai distractiv, folosind un ursuleţ de pluş: cere-i să dea mâna cu el şi să spună „Bună ziua, domnule Urs". Apoi răspunde în locul ursuleţului, spunând „Bună ziua, domnişoară/domnule Păun".

7 IANUARIE

Cum primeşti un compliment

Este plăcut să primeşti un compliment. Cel mai bun răspuns din partea copilului este să zâmbească şi să îi mulţumească persoanei care l-a formulat. Nu trebuie să ne opunem unor cuvinte frumoase — ci trebuie luate ca atare şi considerate sincere. De exemplu, copilul nu ar trebui să scoată în evidenţă faptul că singurul motiv pentru care echipa sa a avut rezultate bune la sport a fost acela că echipa adversă nu a jucat bine. Atunci când copilul insistă că nu merită laudele, există riscul ca persoana care le transmite să se simtă stânjenită, aşa că aminteşte-i acest aspect. Încurajează-ţi copilul să spună la rândul său nişte cuvinte drăguţe atunci când cineva îl laudă. Un copil care acceptă complimentele şi le oferă la rândul lui demonstrează că se acceptă pe sine şi că îi plac oamenii. Ca părinte, ai grijă să fii un exemplu bun de urmat.

Exerciţiu

Citeşte următoarele dialoguri alături de copil şi spuneţi de ce în numai două dintre ele sunt folosite bunele maniere:

CONVERSAŢIA 1:

Heather: — Ai cântat foarte frumos la recitalul de pian.

Jamie: — A fost îngrozitor. Am avut atâtea emoţii, încât am uitat a treia strofă şi am cântat al doilea final mai întâi. A fost prea greu. Nu ar fi trebuit să încerc să cânt.

Heather: — Eu nu am auzit nicio greşeală. Mi s-a părut ca a sunat foarte bine. Mi-aş dori să pot cânta şi eu aşa.

Jamie: — Nu ştiu de ce am acceptat să iau lecţii de pian.

CONVERSAŢIA 2:

Kristie: — Îmi place noua ta tunsoare. Îţi stă foarte bine.

Carrie: — Mulţumesc. Părul scurt este mai uşor de îngrijit. Chiar voiam să îţi spun ce bine îţi stă şi ţie. Roşul te prinde foarte bine.

CONVERSAŢIA 3:

Kelsie: — Îmi place tricoul tău.

Brittany: — Mie nu. Este foarte vechi şi demodat. A fost al surorii mele.

CONVERSAŢIA 4:

John: — Ai jucat foarte bine în piesa de teatru de la şcoală. Ai fost foarte expresiv şi ai vorbit suficient de tare pentru a te auzi toată lumea.

Tim: — Mulţumesc foarte mult. Eşti foarte drăguţ. Am fost pentru prima dată pe scenă, dar mi-a plăcut la nebunie. Îţi mulţumesc că ai venit să vezi piesa. Publicul a fost foarte receptiv, ceea ce a făcut totul mai uşor.

8 IANUARIE

Cum oferi un compliment

Să faci complimente poate fi o provocare, aşa că atunci când copiii sunt foarte mici, este mai bine să îi încurajaţi să nu îşi exprime părerea despre calităţile personale sau acţiunile altora. Este foarte probabil ca părinţii care îşi îndeamnă copiii să-i spună bunicii ce părere au despre cina pregătită de aceasta pentru Crăciun să audă şi un comentariu precum „Îmi vine să vomit de la varza asta de Bruxelles", nu numai „Faci cele mai bune bomboane de casă".

Pe măsură ce copilul creşte, încurajează-l să le spună prietenilor săi atunci când are o părere bună despre ei. Nu trebuie decât să urmeze o regulă simplă: să fie sincer şi să spună adevărul.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Poate fi de ajutor dacă îi spui copilului să pună accent pe lucruri concrete. De exemplu, dacă acesta admiră puloverul unui prieten, ar trebui să spună: „Puloverul acesta îți vine foarte bine", iar nu „Întotdeauna arăți bine", întrucât nu ar suna adevărat. Și nici nu ar trebui să întrebe de unde a fost cumpărat puloverul.

Complimentele și aprecierile par sincere atunci când sunt personale și pun accent pe lucruri concrete: „Mi-a plăcut povestea pe care au scris-o. M-a făcut să râd." Enunțurile care încep cu persoana vizată sunt mai degrabă flatante („Ești atât de talentat" ori „Tu scrii cel mai bine din întreaga clasă"). Oamenilor le place să audă lucruri bune despre ei, lucruri concrete și nu enunțuri despre care știu că nu sunt adevărate întotdeauna.

Copiii ar trebui să aibă grijă și la cei care sunt prezenți la oferirea complimentelor. Dacă o prietenă tocmai a fost aleasă în echipa de majorete și în apropiere se află o alta care a încercat de asemenea, fără succes, să intre în echipă, este mai bine ca felicitările să fie păstrate pentru un moment mai potrivit. Sau, cel puțin, complimentele ar trebui să fie cât mai sumare, pentru ca cealaltă prietenă să nu se simtă și mai stânjenită de eșecul ei.

Copilul ar trebui să învețe să ofere complimente colegilor săi. Nu este nevoie ca acestea să fie adresate direct adulților decât în situația în care adultul respectiv a fost drăguț cu copilul. Îi poate spune unui adult: „Petrecerea pe care ați organizat-o pentru noi a fost foarte distractivă", dar nu și: „Pareți mai slab".

Complimentul este ca o îmbrățișare verbală. Deși există o mulțime de capcane atunci când oferi un compliment, cu puțin exercițiu, copiii pot învăța să le ofere cu grație și sinceritate.

Exercițiu

Cel mai bun loc de exersare este acasă. Jucați împreună „Cine primește complimentele?". O persoană se gândește la un compliment și îl spune; de exemplu, „Am fost foarte impresionat de grija cu care ai scris raportul" sau „Când îți pui haina în dulap, toată familia are de câștigat, deoarece în casă se păstrează ordine". Restul familiei încearcă să afle cui îi este adresat complimentul. Cel care ghicește trebuie să se gândească la următorul.

9 IANUARIE
Punctualitatea

Timpul nostru este limitat. Nu putem extinde durata unei zile și nici nu putem face timpul să treacă mai încet. De aceea, este foarte important să folosim cât mai bine timpul pe care îl avem la dispoziție. La fel de important este să nu îți lași copilul să fure din timpul altora. Asta înseamnă să nu fii punctual — îi iei unei alte persoane un lucru prețios, care nu poate fi înlocuit.

Întârzierile pot apărea din cauza unei organizări deficitare. Nu ai început să te pregătești suficient de devreme ori nu ți-ai acordat suficient timp atunci când ai plecat. Dar poți să întârzii pentru că pur și simplu nu îți pasă dacă ajungi la timp. În cazul acesta, înseamnă că ai decis să nu te intereseze că ești nepoliticos. Poate că ceilalți nu îți vor spune imediat cât de mult îi deranjează faptul că nu ești punctual, dar în scurtă vreme nu își vor mai face planuri cu tine. Iată cum îți poți face copilul să devină punctual:

- Acordă-i *mai mult* timp decât crezi că ar avea nevoie pentru a se pregăti. Dacă de obicei îl lași o jumătate de oră, începe să te pregătești cu o oră mai devreme înainte de a pleca de acasă.
- Ajută-l să își aranjeze lucrurile astfel încât să aibă la îndemână tot ce îi trebuie pentru a fi gata. Învață-l să-și așeze pantofii în același loc pentru a nu-i căuta peste tot când nu își amintește unde i-a lăsat.
- Învață-l să se pregătească de cu seară: îndeamnă-l să își facă ghiozdanul seara. Ai grijă ca tot atunci să aibă și hainele pregătite.
- Copiii mai mici au nevoie de ajutor pentru a se organiza. Îndeamnă-l pe copil să facă o listă cu toate lucrurile de care are nevoie atunci când se duce undeva. Stabilește un interval pentru fiecare activitate și apoi calculează de câte minute are nevoie în total.
- Bineînțeles că toată lumea mai întârzie câteodată. Dacă întârzie mai mult de cincisprezece minute, învață-l să sune și să explice situația.