

P e n i j a P a l m a n o

LŪDZU *un* PALDIES!

Padomi, kā bērniem
ieaudzināt labas manieres



Penny Palmano
YES, PLEASE. THANKS!
The Essential Guide to
Teaching Children
Manners

No angļu valodas tulkojusi
Elita Roze

Vāka autors *Juris Karčevskis*

(Katrīnas Palmano ilustrācijas)

© Penny Palmano 2005
Illustrations: © Katherine Palmano 2004

© P. Palmano, 2005
© K. Palmano, il., 2004
© Vāka foto, iStockphoto.com/Andres Peiro Palmer
© E. Roze, tulk. no angļu val., 2008
© J. Karčevskis, vāks, 2008
© «Izdevniecība Avots», 2008

ISBN 978-9984-800-42-4

*Veltījums manai mātei,
kura man vienmēr bijusi
lielisks paraugs*

I

Ar ko viss sākas

Visam, ko mēs pārkam – vai tās būtu biksītes vai cepamā panna – , mūsdienās ir līdzī instrukcija, kurā sīki un pamatīgi paskaidrots, kā šo mantu lietot un par to rūpēties.

Bet bērniem nekādas instrukcijas nav. Mēs vienkārši kādu dienu izejam no mājām un pēc tam atgriežamies tajās ar mazu dzīvībiņu, kura ir pilnīgi atkarīga no mums un kurai vajadzīga mīlestība, barība, drošība, apģērbs, izglītība, mājas, un kura mums ir jāizaudzina par personību ar labu uzvedību, stāju, labām manierēm. Kā to izdarīt? Šī lielā atbildība ir pietiekami smaga, lai vecāki, par to domājot, svīstu aukstus sviedrus vai dzertu nervu zāles.

Atcerēsimies, cik bieži mēs par citu cilvēku bērniem esam domājuši vai pat teikuši:

«Ak šausmas, kāpēc viņa ļauj savam bērnam to darīt!»



«Ja vien viņi neņemtu līdzi tos savus šausmīgos bērņus!»

«Paskaties, kā tas bērņs ēd!»

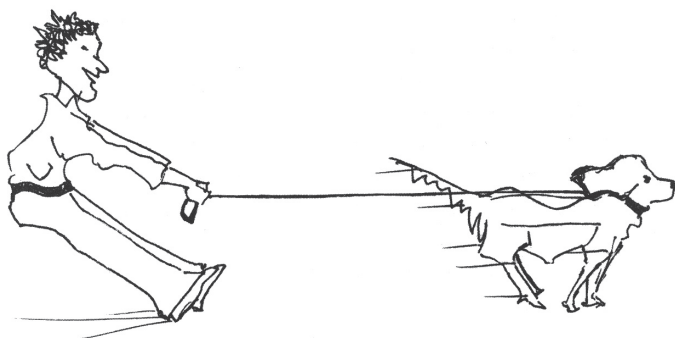
Un tagad iedomājieties, ka tas tiek teikts par jūsu bērņiem. Tomēr nekritiet panikā – pat ja tā patiešām ir teikts –, nekritizējiet sevi un neuzskatiet par sliktiem vecākiem, bet vienkārši pieņemiet situāciju, kāda tā ir, – atzīstiet, ka problēma pastāv.

Labā ziņa ir tāda, ka visiem bērņiem var ieaudzināt labas manieres, labu uzvedību, pieklājību un cieņu, neatkarīgi no viņu rakstura un temperamenta. Protams, bērņi ir dažādi, un bērņam ar stipru gribu prasībām jābūt stingrākām nekā maigam un mierīgam bērņam, taču abi šie bērņi var būt ļabi audzināti un darīt godu saviem vecākiem.

BET KĀ TO IZDARĪT?

Uzvedības normu, manieru un cieņas ieaudzināšana sākas gandrīz vai ar pirmo bērņa dzīves dienu. Veids, kādā būsim kopā ar bērņiem no viņu dzīves sākuma, radīs pamatu viņu turpmākai uzvedībai. Tāpēc būs vieglāk, ja jau pašā sākumā neļausim viņiem izveidot sliktus paradumus, lai vēlāk nevajadzētu tos labot. Jo visiem būs vieglāk, ja viņi jau no sākuma visu mācīsies pareizi.

Bērnu audzināšanu var salīdzināt ar suņa apmācību. Ja aizvedīsim suni uz mācībām tik agri, cik vien iespējams, suns iemācīsies pareizi iet pavadā, sēdēt un stāvēt pēc komandas. Ja suni nemācīsim no mazām dienām, tad vēlāk, kad aptversim, ka mūsu suns ir nekontrolējams, mūsu problēmas jau būs desmitkārtšojušās. Teiciens «Varu teikt, ko gribu, bet viņš dara, kā pats grib» attiecas arī uz bērniem.



Jo agrāk jūs sāksiet, jo vieglāk būs.

MANIERES UN CIEŅA 21. GADSIMTĀ – KĀPĒC MUMS TĀS JOPROJĀM IR VAJADŽĪGAS

Manieres, cieņa un elementāra pieklājība – tām vajadzētu būt cilvēka otrajai dabai. Tās nebūtu jāuzskata par kaut ko īpašu – it kā mēs apspriestu, vai automašīnai likt



ar saules baterijām apsildāmu jumtu un tumšus stiklus. Nē, manieres ir automašīnas stūre! Un labas manieres nenozīmē tikai pateikt «lūdzu» un «paldies», tās parāda cilvēka attieksmi pret līdzcilvēkiem un ir civilizētas sabiedrības pastāvēšanas noteikums. Tās ir eļļa, kas ieeļļo sabiedrības mašīnu.

Vislabākais rādītājs jūsu bērnu uzvedībai ir apkārtējo cilvēku vērtējums. Bērnu sabiedriskā izglītība ir tikpat svarīga kā viņu akadēmiskā izglītība. Kā kāds reiz teicis – arī manierēm jābūt A līmenī. Ja jūs neiemācāt bērniem labi uzvesties, jūs nodarāt viņiem pāri. Tāpēc – dariet to, nežēlojot laiku un pūles. Jo vai tad jūsu bērni nav pelnījuši vislabāko?

II

Kā nepareizs uzturs var ietekmēt bērna uzvedību, veselību un intelektu

Nav jēgas mācīt bērniem labu uzvedību, ja barība un dzērieni, ko viņi lieto, darbojas pret jums. Tas būtu tāpat kā gribēt labi izgulēties, ja stundu pirms gulētiešanas izdzerta tase stipras turku kafijas!

BĒDĪGIE FAKTI

Vairums bērnu ēd pārāk daudz ātri pagatavojamo un rūpnieciski pārstrādāto produktu, saldumu, kūku, konfekšu un dzer pārāk daudz gāzēto dzērienu. Visi iepriekšminētie produktu veidi satur dažādas pārtikas krāsvielas, konservantus, un tajos ir pārāk daudz sāls un cukura. Pārtikas krāsvielas tiek pievienotas, lai padarītu attiecīgo produktu krāsaināku, spilgtāku – līdz ar to bērniem pievilcīgāku.



Taču pastiprināts šo produktu patēriņš, tajā pašā laikā lietojot uzturā mazāk augļu, dārzeņu, gaļas, zivju, piena un siera, rada bēdīgas sekas – hiperaktivitāti, nogurumu, aptaukošanos un ilgstošas veselības problēmas.

UZTURS UN UZVEDĪBA

Jau gadiem ilgi vecāki satraucas par iespējamo saistību starp pārtikas krāsvielām un konservantiem un izmaiņām bērnu uzvedībā, taču pārtikas ražotāji un valdība viņus neuzklausa, apgalvojot, ka šādām teorijām trūkst zinātniska pamatojuma.

Tomēr pirmais Lielbritānijas valdības finansētais pētījums parādīja, ka bērni, kuri pastiprināti lieto produktus ar augstu pārtikas krāsvielu un konservantu saturu, «nepārtraukti dīdās», «traucē citus», «viņiem ir grūti iemīgt», «ir grūti koncentrēties» un «viņiem bieži uznāk dusmu lēkmes».

Pētnieki turpmāk paskaidro, ka, izslēdzot šos produktus no bērna uztura, hiperaktivitāte samazinās – ja, lietojot šos produktus, hiperaktīvs bija viens bērns no sešiem, tad nelietojojot – viens bērns no septiņpadsmit.

VESELĪBA UN UZTURS

Pēdējo desmit gadu laikā par septiņdesmit procentiem ir pieaugusi aptaukošanās tendence trīsgadīgiem un četrgadīgiem bērniem. Aptaukojies trīsgadīgs vai četrgadīgs bērns! Ja par to nav jāceļ trauksme – tad par ko gan tas būtu jādara? Un, it kā ar to vēl nebūtu diezgan, ir atzīts, ka aptaukošanās rada risku saslimt ar sirds slimībām un diabētu.

Un cēlonis tam ir vienkāršs: nepareizs uzturs un kustību trūkums.

NEPAREIZS UZTURS

Lai arī kā bērniem patiktu ātri pagatavojamie produkti – čipsi, fri kartupeļi, cepumi un saldumi –, šī barība viņiem ir sliktākais, kas vien var būt.

Par daudz sāls

Pārāk liels sāls daudzums izvada no organisma kalciju, kas bērniem ir vajadzīgs, lai veidotos stipri kauli, zobi un nagi. Un turpmākajā dzīvē tas veicina osteoporozes, astmas, sirds slimību un paaugstināta asinsspiediena risku.

Nobeigums

Pasaulē patiešām notiek briesmīgas lietas, un uz šā fona labas manieres, protams, var likties tikai tāds sīkums. Taču labas manieres – tas nenozīmē tikai pareizi ēst spageti vai lietot īsto dakšiņu. Tā ir attieksme pret apkārtnējiem cilvēkiem. Ja varam ieaudzināt bērnos cieņu pret līdzcilvēkiem un iemācīt viņiem «darīt tā, kā tu gribētu, lai dara tev», tad mēs palīdzam bērnam veidot pasauli labāku.

Vietas došana transportlīdzeklī vai durvju atvēršana mātei ar bērnu ratiņiem ir nelielas pieklājības izpausmes. Taču vispārējā kontekstā tam ir daudz plašāka nozīme. Tas var likties pārspīlēti, tomēr, ja mēs visi domātu par saviem līdzcilvēkiem, pasaulē vairs nebūtu terorisma, vandālisma, zādzību, apvainojumu un ekspluatācijas. Un cik skaisti būtu šādā pasaulē dzīvot!



Satura rādītājs

Pateicības.....	5
Viss sākās tā.....	6
Priekšvārds	10
Ievads.....	12
I Ar ko viss sākas.....	17
II Kā nepareizs uzturs var ietekmēt bērna uzvedību, veselību un intelektu	21
KAS BĒRNIEM PATIEŠĀM VAJADZĪGS	
III Mīlestība	35
IV Disciplīna	39
V Uzmanība	105
VI Saskarsme	127
VII Režīms, secība un saskaņa.....	153

VIII Priekšzīme	169
IX Cieņa.....	197

LABAS MANIERES

X Kā uzvesties sabiedrībā.....	219
XI Vienkārši (bet svarīgi) pieklājības «sīkumi»	251
XII Kā uzvesties skolā.....	269
XIII Kā pārdzīvot Ziemassvētkus	285

DARBS UN BĒRNU AUDZINĀŠANA

XIV Strādājošie vecāki.....	297
XV Aukle, un kā kontrolēt viņas darbu.....	303
Nobeigums	317