



Sofia die Erste



Sofias Krönige





*Liebe Mütter und Väter,
liebe Erzieherinnen und Erzieher,*

von einem Tag auf den anderen Prinzessin! Was nach dem Traum vieler Mädchen klingt, kann ganz schön schwierig sein. Die bürgerliche Sofia wird in der sechsfach Emmy-nominierten Disney Vorschulserie „Sofia die Erste“

vor diese Herausforderung gestellt, als ihre alleinerziehende Mutter König Roland II. heiratet. Sofia muss lernen, sich in der königlichen Welt wie eine richtige Prinzessin zu verhalten und den Alltag in der gehobenen Gesellschaft zu meistern.

Disney zeigt in der liebevoll animierten Serie „Sofia die Erste“, dass keineswegs nur Äußerlichkeiten eine Prinzessin ausmachen, sondern dass es vor allem auf die inneren Werte ankommt. Prinzessin Sofia vermittelt den kleinen Zuschauern durch ihre einfühlsame Art, dass auch sie „königlich“ handeln können, indem sie ihrer Umwelt mit Höflichkeit, Respekt und einem offenen Herzen begegnen. Themen, die allein seit dem deutschen Free-TV-Start im Disney Channel bereits mehr als 4,8 Millionen Zuschauer begeistert haben, davon mehr als jedes fünfte Vorschulkind.

Um Ihnen als Eltern ein paar Anregungen zu geben, haben wir zusammen mit Tamara Gräfin von Nayhauf, selbst Mutter von zwei Söhnen und TV-Moderatorin (u.a. „Gräfin Nayhauf trifft .../Hallo Deutschland“ (ZDF)), einen „Knigge“ entwickelt, der Anregungen für das tägliche Miteinander gibt. So lernen Ihre kleinen Prinzessinnen und Prinzen Zuhause ganz spielerisch den freundlichen und höflichen Umgang mit ihrem Gegenüber.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit ein paar hoffentlich hilfreichen Anregungen für Ihren Alltag mit den lieben Kleinen – und natürlich im magischen Zauberreich.

*Ihr **Lars Wagner***

General Manager Disney Channels GSA



Liebe Eltern,

die kleine Prinzessin Sofia aus der erfolgreichen Disney Vorschulserie „Sofia die Erste“ zeigt sehr anschaulich, dass das Leben als Adlige zwar anders ist – aber im Grunde für jeden zu meistern. Denn nicht der Titel macht eine große Persönlichkeit aus, sondern vor allem gutes Benehmen im Alltag und noch viel wichtiger: ein offener und herzlicher Umgang mit seinen Mitmenschen.

Ich freue mich, Ihnen mit diesem Knigge ein paar Tipps an die Hand geben zu können. Als Mutter von zwei Kindern weiß ich sehr gut, dass es nicht immer einfach ist, Kinder zu respektvollen und trotzdem natürlichen Charakteren zu erziehen – weder in der „normalen“ noch in der adligen Welt. Schließlich möchte man keine steifen, überheblichen Menschen heranziehen, sondern wünscht sich umsichtige kleine Persönlichkeiten, die ein großes Herz und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, die mutig und neugierig durch die Welt gehen – und vor allem Spaß am Leben haben!

Wer sich gut zu benehmen weiß, und das schon von klein auf, hat es im Leben einfach leichter. Vermitteln Sie die Tipps spielerisch und mit einem Augenzwinkern – so fällt es den Kleinen leicht, Sofia als Vorbild zu nehmen und sich das ein oder andere von ihr abzuschauen.

*Ihre **Tamara Gräfin von Nayhauf***



Viele Grüße

Als Sofia zum ersten Mal an den Hof kommt, muss sie lernen, Familie, Gäste und das Volk mit einem angemessenen Winken und dem dazugehörigen Hofknicks zu begrüßen.

Gar nicht so einfach – denn das formale Grüßen sieht sehr steif aus und wirkt ungewohnt.



Als Nicht-Prinzessin hast du es da wesentlich leichter: Winken und Grüßen darfst du, wie du möchtest. Doch vor allem Freunde und Bekannte deiner Eltern freuen sich über ein höfliches „Guten Tag“ – gerne auch mit Handschlag!

Komm, ich helfe dir!

Als Sofia einem kleinen Vogel wieder zurück in sein Nest hilft, bekommt sie zur Belohnung eine außergewöhnliche Gabe von ihrem magischen Amulett verliehen: Jetzt kann sie mit Tieren sprechen.



Auch wenn keine Belohnung winkt, ist es schön, anderen zu helfen. Dazu gehört beispielsweise älteren Personen im Bus einen Platz freizumachen oder jemandem die Tür aufzuhalten, der keine Hand frei hat. Das erleichtert den Alltag – und du wirst dich über glückliche Gesichter und dankbare Menschen freuen!





Gemeinsam macht alles mehr Spaß

Sofia freut sich riesig über ihre neue Familie, denn jetzt hat sie endlich Geschwister: James und Amber. Amber hat anfangs Schwierigkeiten, nicht mehr die einzige Prinzessin am Hof zu sein, doch bald hat sie Freude daran, ihren Alltag mit Sofia zu teilen.



Was hat Amber gelernt? Genau: Gemeinsam macht alles noch mehr Spaß – denn geteilte Freude ist doppelte Freude! Diese Erfahrung hast du mit deinen Freunden und Geschwistern sicher auch schon gemacht. Je mehr man selbst teilt, umso mehr bekommt man auch von anderen zurück – und nicht nur Glück und Herzlichkeit. Wenn du deine Spielsachen mit anderen teilst, werden auch sie ihre Sachen mit dir teilen. So habt ihr beide von allem mehr. Wichtig ist, das Eigentum von anderen gut zu behandeln und ausgeliehene Dinge auch wieder zurückzugeben.

Danke und Bitte!

Natürlich sagt man „Bitte“, wenn man etwas möchte – und das nicht nur als Prinzessin – ganz gleich ob zu Freunden oder Fremden, zum Postbeamten oder zur Verkäuferin, zu den Geschwistern oder den Eltern. Genauso selbstverständlich ist ein „Dankeschön“, wenn du etwas erhalten hast – sei es ein Geschenk, Süßigkeiten oder wenn dir jemand bei etwas geholfen hat.



Der Ton macht die Musik



Als Prinzessin muss Sofia ihre Sprache zügeln und auf ihren Umgangston achten. Schimpfwörter sind tabu – egal mit wem sie redet.



Diese Regel solltest auch du dir stets zu Herzen nehmen. Denn wenn du andere Menschen beschimpfst oder verletzt, kränkt sie das. Ein freundliches Miteinander macht mehr Spaß, als andere mit Schimpfwörtern zu beleidigen.



Wie du mir, so ich dir!

Zu Hofe begegnet Sofia vielen Unbekannten – von Bediensteten über Verwandte bis hin zu Gästen des Königs. Sie ist immer freundlich und aufgeschlossen zu allen.



Ist dir schon einmal aufgefallen, dass deine Herzlichkeit und Offenherzigkeit zu dir zurück kommen? Denn auch hier gilt: Wie man andere behandelt, so wird man auch selbst behandelt. Schließlich fällt es auch dir viel leichter, zu jemandem nett zu sein, der nett zu dir ist.





Ich bin ganz Ohr!

Im Schloss muss Sofia lernen, ihrem Gegenüber zuzuhören und den anderen immer ausreden zu lassen, bevor sie etwas erwidert. Auch beim Spielen mit ihren Geschwistern gehört sich das so.

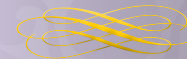


Auch außerhalb des Schlosses – also in deiner Familie oder im Kindergarten – ist es höflich, wenn du den Menschen, die mit dir reden, gut zuhörst, sie ausreden lässt und dabei anschaust. Du möchtest ja auch nicht, dass du unterbrochen wirst oder deine Freunde dir nicht zuhören, wenn du ihnen etwas erzählst.



Ich weiß, wie du fühlst!

Von den sprechenden Tieren lernt Sofia, wie wichtig es ist, sich in andere Menschen und Lebewesen hinein zu versetzen und deren Gefühle zu achten. Denn jeder empfindet Situationen anders.



Versuche auch du zum Beispiel in Streitsituationen, dich in den anderen hinein zu versetzen. So kannst du besser verstehen, wie andere fühlen. Außerdem solltest du selbst auch klar sagen, was du gerade empfindest, was dich verletzt oder enttäuscht hat. Schon bald wirst du merken, wie viel leichter sich so Konflikte lösen lassen.



*Beim Essen:
Grundregeln nicht nur für's Schloss*



Hände waschen nicht vergessen...

Das erste gemeinsame Essen auf dem Schloss ist für Sofia alles andere als lustig! Ihr Besteck fliegt durch die Gegend und sie weiß nicht, wie ihr geschieht, als unzählige Diener einen Gang nach dem anderen servieren.



Hier hast du es einfacher: Wenn du dir vor dem Essen die Hände wäschst und mit Besteck statt mit den Fingern isst, wirst du an jedem Tisch eine ordentliche Figur machen. Und wenn du dir am Ende noch mit der Serviette den Mund abwischst, die Ellenbogen vom Tisch lässt, nicht schmatzt und nicht mit vollem Mund sprichst, dann kannst du dich schon fast an eine königliche Tafel wagen!

Da waren's plötzlich viele...

Du hast mehr als ein Besteckpaar neben dem Teller liegen? Dann gilt: von außen nach innen vorarbeiten. Machst du beim Essen eine kurze Pause – zum Beispiel, um etwas zu trinken – wird das Besteck gekreuzt auf den Teller gelegt, und zwar so, als würde deine Uhr 20 Minuten nach acht zeigen. Wer mit dem Essen fertig ist, legt Messer und Gabel nebeneinander in die „Uhr-Position“, die 20 Minuten nach vier anzeigt.



Eine Seerose auf meinem Teller



Wenn du mit deinen Eltern zum Essen gehst, findest du oft kunstvoll gefaltete Servietten auf dem Tisch oder deinem Teller. Sobald sich alle gesetzt haben, kannst du sie öffnen und legst sie auf deinen Schoß. Dann gibt es nämlich auch keine Flecken auf den Kleidern, wenn mal etwas danebengeht. Nach dem Essen putzt du dir mit der Serviette den Mund ab und legst sie dann leicht zusammengefaltet neben deinen Teller. Eine Papierserviette darfst du sogar leicht zusammenknüllen und auf den Teller legen.



Sonderfall Suppe

Nein, meine Suppe ess' ich nicht...
Während sich der Suppenkasper dem Essen völlig verweigert, darfst du bei der Suppe ein paar Tropfen im Teller lassen. Denn Suppe ist das vielleicht einzige Gericht, das man grundsätzlich nicht aufessen muss! Warum? Es gehört sich nicht, den Suppenteller zu kippen – es bleibt also immer ein Rest im Teller. Eine Ausnahme ist die Suppentasse mit Henkeln: Die darfst du sogar an einem Henkel anheben und austrinken.



*Und zum Schluss
noch ein paar ganz selbstverständliche
Umgangsformen:*



*Halte beim Husten, Niesen oder Gähnen
immer die Hand vor den Mund*



Bohre nicht vor anderen Leuten in der Nase



*Entschuldige dich, wenn du zum Beispiel
jemanden aus Versehen angerempelt hast*



*Wenn du verabredet bist,
versuche, pünktlich zu sein. Jemanden warten zu lassen,
ist unhöflich.*

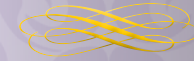


*„Was?“ und „Hä?“ haben in deinem Wortschatz
nichts verloren – stattdessen versuche es doch mal mit
„Bitte?“ oder „Wie bitte?“.*

Ausstrahlungstermine

*Sofia die Erste
im Disney Channel*

*ab 10. November,
Mo - Sa
um 8.20 Uhr*



*Sofia die Erste
auf Disney Junior*

*Mo - Fr
um 8.55 Uhr, 14.30 Uhr und 19.00 Uhr,
Sa und So
um 15.05 Uhr und 19.00 Uhr*



Weitere Informationen
rund um das Programm des Disney Channel
sind unter www.DisneyChannel.de abrufbar.

Näheres zum Programm
von Disney Junior ist unter
www.DisneyJunior.de zu finden.



Pressekontakt

Carla Herzog

The Walt Disney Company USA
E: Carla.H.Herzog-ND@disney.com

Sandra Leu

ergo Kommunikation

E: Sandra.Leu@ergo-komm.de