

# ЧЕГО ЧАЩЕ ВСЕГО ХОТЯТ ОТ ТЕБЯ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ



## БЛИЗКИЕ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ТЫ ВОВРЕМЯ ЕЛ И СЪЕДАЛ ВСЁ, ЧТО ТЕБЕ ДАЮТ

Часто бывает так, что близкие, чаще всего мамы, требуют, чтобы ты немедленно оторвался от интересных для тебя занятий и шёл за стол. Потому

что они уже всё разложили по тарелкам, вся семья в сборе и ждут только тебя. Говорить им «сейчас» и явиться позже, чем через минуту, почти наверняка означает нарваться на мамино недовольство.

Дело не в том, что мама такая нетерпеливая и непременно хочет досадить тебе. Просто она очень старалась, со всей душой готовила для вас, чтобы получилось вкусно и всем понравилось. Поэтому она будет переживать: если ты задержишься, то все будут ждать тебя, ещё и еда остынет. И маме будет очень обидно, а остывший ужин окажется не таким вкусным, как она рассчитывала.

С мамой почти наверняка можно договориться, нужно лишь попросить её, чтобы она предупредила тебя заранее, минут за десять, до того, как все должны будут собраться за столом. Тогда ты успел бы доиграть и подготовиться к тому, что надо будет прерваться и подкрепиться.

Гораздо сложнее договориться о том, чтобы не есть то, что тебе не нравится. Некоторые мамы почему-то очень нервничают, когда дело касается еды; для них вопросы, связанные с тем, что едят их дети, сколько они едят и когда, — это чрезвычайно важные вопросы. И знаешь почему? Опять же, потому что мамы очень любят своих

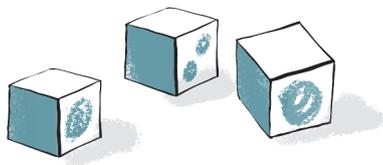
детей, и для мам самое главное, чтобы дети были здоровыми и счастливыми.

**Тайна девятая: не все мамы догадываются, что для здоровья и счастья их детей просто хорошо питаться недостаточно; то, как ребёнок чувствует себя дома и за его пределами, значительно больше влияет на его счастье, чем то, что он ест.**

Но почти каждая мама хочет вкусно и полезно накормить своего ребёнка, и к сожалению, не все мамы понимают, что регулярные скандалы из-за недоеденных блюд вредят здоровью и счастью ребёнка гораздо больше, чем приносят пользу те три мучительные ложки с ненавистным супом, которые с угрозами или уговорами удалось в него впихнуть.

Поэтому давай попробуем с мамой договориться. Ты можешь ей сказать что-нибудь вроде этого: «Мамочка, я понимаю, что тебе так важно мое здоровье, но суп с луком я совсем не люблю, ни-сколечко, а вот суп с грибами (например) очень люблю». Конечно, ты не сможешь есть всё время только свой любимый суп, но если мама знает о том, что ты любишь, а что — нет, то у тебя больше шансов кушать любимое.

И самое главное: не стоит отодвигать от себя тарелку с капризным видом и заявлением: «Я это не буду!» Такое поведение и такие слова обидны для того, кто старался и готовил для тебя. Нужно обязательно уважать вклад близких и мамы в твоё здоровье, и сказать можно примерно так: «Спасибо, дорогая мамочка, за этот чудесный суп, но мне его сегодня совсем не хочется, а варёный лук я по-прежнему не ем». Возможно, маму это не обидит, к тому же она не будет считать тебя просто капризулей.





## **БЛИЗКИЕ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ТЫ ОДЕВАЛСЯ ТЕПЛО И НЕ БОЛЕЛ**

Многие мамы совершенно не могут переносить, когда их дети болеют. Есть много тому причин.

Во-первых, потому что очень беспокоятся. Раньше детские болезни были настолько опасными, что нередко дети не выживали и погибали. Сей-

час, конечно, наши доктора могут сделать почти всё, чтобы вылечить заболевшего ребёнка, но мамы по-прежнему боятся, что не смогут сделать нужное, чтобы вылечить своё драгоценное дитя.

Во-вторых, когда кто-то болеет, он страдает, и тому, кто лечит, на это трудно смотреть. Твоя мама может переживать беспомощность и тревогу, видя, как ты болеешь. И поэтому она старается сделать всё, чтобы этого не случилось.

В-третьих, мама несёт ответственность за своего ребёнка. И если ты заболеваешь, то она может почувствовать себя виноватой за то, что плохо смотрела за тобой или плохо заботилась. Беспомощность, тревога, страх, вина — очень неприятные чувства, и поэтому мамы пытаются их избегать.

**Тайна десятая: мамы часто полагают,  
что дети болеют оттого, что плохо  
одеваются и мёрзнут.**

Это не так, конечно. Дети болеют оттого, что их иммунитет ослаб; вирусы или инфекции попадают в организм, а его защитные силы не справляются, не могут их победить. В одном мамы правы: если очень замёрзнуть, то иммунитет может ослабнуть. Но вообще-то, если вспотеть, а потом замёрзнуть, то будет ещё хуже. Поэтому