



Чему мама должна научить свою дочку?



Ни для кого не секрет, что наши дочери нас копируют, а часто и повторяют нашу судьбу "один-в-один". Также не является тайной, что почти всё в нас – из детства. Так чему мы можем научить своих дочерей, чтобы, взрослея, они избежали многих наших проблем и стали более счастливыми и здоровыми?

Конечно, мы научим своих дочерей гигиене, дадим неплохое образование, расскажем о душевных качествах, помогающих в жизни, кулинарные и рукодельные навыки также не останутся без внимания. Но есть ещё некие мелочи, которые могут очень помочь девочке, когда она будет взрослой, и трудно уже будет что-то менять в жизни. Девочка обязательно вам скажет спасибо, если вы её избавите от таких будущих проблем, как лишний вес, неважное здоровье и пессимистичный взгляд на жизнь.

Урок первый. Чай и кофе пьем без сахара

Когда мы с детства пьем сладкий чай, то во взрослом возрасте уже очень трудно себе представить, что может быть по-другому. Но сколько лишних калорий и ненавистных килограммов могут так и не достаться вашей дочери, если с детства вы её приучите пить несладкий чай и кофе! Во всем мире люди пьют несладкий чай. Чтобы вам перейти на чай без сахара, потребуется усилие воли, а вот ваша дочь, пока она ещё маленькая, может спокойно впитать эту привычку. И во взрослом возрасте ей и в голову не придет, что чай может быть другим.

Одна моя подруга, казашка, меня тоже научила пить несладкий чай. Говорит, что с сахаром мы не чувствуем самого вкуса чая, а он такой многогранный и насыщенный. В нем есть всё – и аромат, и эмоции, и вкус... Попробуйте и вы себя в этом убедить. А дочери наши впитают эту полезную привычку.

Вообще подумайте, какой режим и образ питания вы закладываете девочке с детства. А какой хотелось бы иметь? Сейчас ещё не поздно многое изменить и привить девочке умеренность в еде. Возьмите, например, за правило делать вегетарианские ужины. И тогда ужин после шести, если и будет, то будет достаточно легким и полезным.

Урок второй. Стоматолог и гинеколог – наши лучшие друзья



Здоровье и красота зубов у девочки часто могут избавить вашу дочь от очень многих неприятных открытий в жизни. Когда в возрасте 16-18 лет у девочки плохие зубы, это может сделать её глубоко несчастной. Доставить даже больше неприятных минут, чем, скажем, плохие волосы или проблемная кожа. Поэтому никогда не откладывайте поход к стоматологу! Даже если ребенок против брекетов, нужно настоять, всеми правдами и неправдами сделать зубы дочери красивыми. Сколько слез многие из нас из-за этого пролили сами, так зачем вы хотите, чтобы ваша дочь вас потом спрашивала: «Мама, ну почему ты меня не предупредила о том, что это так важно?»

Регулярное посещение гинеколога тоже может исправить многое в жизни. Ведь бесплодие, патологии беременности, воспалительные процессы и другие заболевания половой сферы – вещи приобретенные, не врожденные, а значит, их можно предотвратить. Сами регулярно ходите на обследования. Только глядя на вас, девочка поймет, что к этим врачам нужно ходить постоянно. Обязательно ходите вместе к детскому гинекологу, пусть у неё останутся хорошие воспоминания от посещения врача, ведь рядом была мама. И привычка обследоваться у этих специалистов хотя бы раз в полгода закрепится на годы вперед! Придется и вам начать тоже ходить регулярно на приемы к врачам. Но это ведь плюс – ваше здоровье тоже будет под контролем!

Урок третий. Ты – самая красивая

Вроде каждая мама любит своего ребенка. И наши дети для нас – самые красивые. Как и мамы у всех – самые красивые. Но девочке очень важно знать, что она объективно красивая. Нужно давать ей это понять. Тогда она сможет избежать очень многих разочарований и обид. И не будет винить себя или вас (что дали ей неудачную внешность), когда встретит безответное чувство. Не будет рыдать в подушку и переживать по поводу того, «какая она уродина». Нет, у подростков и так слишком много проблем. "Дочка, ты такая красивая!" – только так мама должна говорить своему ребенку. Маме-то дочь доверяет, мама лучше знает.

Урок четвертый. Красота без запретов

Никогда не ругайте дочь, когда она крутится перед зеркалом. Более того, дочь должна видеть, что и вы постоянно ухаживаете за собой и пользуетесь косметикой. Если у девочки нет такой привычки – ухаживать за собой, то это очень трудно самостоятельно нарабатывать. Ведь, правда, всё идет из детства. И если в детстве красота была под запретом, то с годами очень трудно развить этот навык самой. А как выглядят женщины неухоженные и недостаточное время уделяющие себе? Жалко и очень непривлекательно. Не делайте дочери такой биографии.

Урок пятый. Красивая женщина – подвижная женщина

Так говорят французы. А подвижность нам полезна не только для красоты. Движение сохранит девочке здоровье! Занимайтесь спортом сами. Обязательно! Пусть это будет бассейн, фитнес или просто пешие прогулки. Не заставляйте дочь



это делать, просто делайте сами. А она присоединится после либо придет к этому с возрастом. Ведь перед ней был такой пример – стройная мама, которая всегда находила время на спорт. И вообще, иницилируйте сами совместные поездки, шопинг, не бойтесь лишний раз пройтись или даже пробежаться.

Девочке это только на пользу, подвижность с детства избавит её в дальнейшем от изнурительной борьбы с лишним весом и с собственной пассивностью. Сами будьте «легки на подъем», соглашайтесь на её инициативы, даже если придется при этом хорошо физически поработать. Привычка постоянно двигаться очень пригодится вашей дочери, она долго не будет знать, что такое проблемы с сердцем или избыточным весом.

Урок шестой. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!

Улыбка и вправду открывает все двери. Реальные и образные. Оптимизму и улыбчивости легче научиться в детстве. Потому что после, какой бы великолепный психолог ни объяснял, что надо быть оптимисткой, жизненный опыт предоставляет совсем другие аргументы. А женщинам радостным и позитивным жить легче, ведь правда?

К тому же, ваша девочка постареет гораздо позже, если будет улыбаться. Ведь известно, что с возрастом черты лица как бы провисают, стремятся вниз, а улыбка поможет приподнимать и омолаживать лицо, мимические морщинки будут только украшать, так как будут от смеха, а не от слез. Пусть они больше улыбаются, наши дочери!

Урок седьмой. Каблуки должны быть у каждой женщины

Если у вас дочь, то вы должны научить её ходить на каблуках. Это будет лучше, чем она будет учиться этому у других девушек или по книжкам. Если мама всю жизнь пробегала в шлепках или кроссовках, то откуда в девочке возьмутся женственность и элегантность? Спортивная обувь быть должна, но обязательно у дочери должна быть и пара обуви на каблук. Пусть на небольшом, но подъеме. Это избавит от сложностей в период, когда дочь захочет носить элегантную одежду. Ей не придется натирать ноги от неудобных каблуков, она с детства будет понимать, что такое обувь красивая и удобная одновременно. Вы же не хотите, чтобы она всё постигала путем собственных мозолей или, не дай Бог, переломов.

Естественно, список этот совсем не полный. Вспомните сами, что вам мешало жить, с чем приходилось бороться, когда вы стали взрослой. Пусть каждая из нас дополнит этот список уроков своими "шишками". Давайте попробуем сделать наших дочерей ещё более счастливыми женщинами, чем мы сами!

Вообще, если у вас растет дочь, надо понимать, что она обязательно скопирует большинство ваших качеств в будущей, уже взрослой жизни. Сами вспомните, как черты вашей мамы вдруг стали ни с того ни с сего проявляться в вас. И как сложно от них отказаться или избавиться. И если мы хотим нашим дочерям лучшей участи,



то стоит очень внимательно подходить к тому, что она сможет скопировать с нас. Старайтесь не раздражаться, поменьше кричите, побольше улыбайтесь и не стесняйтесь ухаживать за собой. Пусть дочь переймет то, что потом сделает её счастливой!