

Со всеми случаются неприятности. Иногда мы злимся, грустим из-за них и даже плачем. Но всё можно исправить и поднять настроение, если знать, что помогает именно тебе.

- ★ Например, когда Конни грустит, она хочет, чтобы её обняли и утешили. Помогают даже обнимашки с Тедди или котом Мяфом.
- ★ Папа может развеселиться, когда дурачится с Конни.
- ★ Мама болтает с подружкой или идёт на пробежку.
- ★ Бабушка готовит пудинг.
- ★ Дедушке помогает прогулка: деревья и чирикание птиц отвлекают от проблем.
- ★ Когда Юлия грустит, она сидит в обнимку с мамой или просит её что-нибудь спеть.
- ★ Её брат Леон включает музыку погромче и танцует, чтобы прогнать грусть.
- ★ Катя и Ларс любят, когда им читают вслух.
- ★ Малыши успокаиваются, когда папа или мама берут их на руки и ласково разговаривают или тихонько поют.
- ★ А что же Мяф? Он просто спит, уютно устроившись в тёплом местечке.

Что помогает тебе?

Кстати: если кто-то очень долго грустит и его ничто не радует, стоит обратиться за помощью к врачу.



Конни с папой сегодня завтракают вдвоём, потому что мама очень рано уехала на работу. После завтрака Конни помогает убрать со стола. Она очень осторожно несёт чашки к раковине, но, как назло, в этот момент кот Мяф пробегает у неё под ногами (он гонится за большой жужжащей мухой). Конни спотыкается. Звяк, дзинь! Любимая папина чашка падает на пол и разбивается.

Конни в ужасе. Она быстро начинает собирать осколки, но папа выводит её из кухни.

— Иди пока лучше в коридор и надевай ботинки, — говорит он.



Там теперь и сидит Конни. Слезы ручьем катятся по лицу. Папа наверняка ужасно на неё злится. Именно поэтому он и выставил её из кухни. Конни рыдает всё громче.

Папа убирает осколки и вытирает остатки кофе с пола. Услышав, что Конни плачет, он подходит к ней и обнимает.





— Прости-и-и-и-и, — сквозь слёзы бормочет Конни. — Я не хотела!
— Знаю, — говорит папа и гладит её по голове. — Я на тебя не злюсь, а с кухни прогнал, чтобы ты не поранилась об осколки. Чашка всё равно была уже немного битая, — утешает папа и протягивает носовой платок.

Конни сморкается, пару раз всхлипывает и наконец улыбается. Папа улыбается ей в ответ и помогает обуться, и они уходят в детский сад.





После обеда мама забирает Конни из детского сада. Конни рассказывает ей о том, как прошёл день и что случилось утром. Потом замолкает и вдруг начинает громко кричать. Мама удивлённо отрывает взгляд от своего телефона.

— Что такое, Конни?

Она хочет обнять её, но Конни отталкивает мамину руку:

— Ты любишь свой телефон больше, чем меня. Постоянно что-то там смотришь и пишешь. Ты вообще меня не слушаешь.

Последнее время телефон у мамы в руках очень часто. Возможно, это связано с её новой работой. Конни точно не знает. И совсем не хочет знать. Она хочет только, чтобы мама была с ней, а не с телефоном.

Мама в замешательстве. Ей казалось, что можно делать и то и другое одновременно: слушать Конни и писать сообщения... Она садится на корточки перед Конни.

— Значит, твоя чашка разбилась? — спрашивает она.

— Нет, — кричит Конни. — Папина! Я же только что про это рассказывала!

— Прости, пожалуйста, — извиняется мама. — Я и правда слушала тебя недостаточно внимательно. Знаешь, то, что я делала в телефоне, очень важно. Но ты для меня самая важная и любимая на свете.





Она крепко обнимает Конни, и потихоньку та успокаивается. А когда мама обещает, что отложит телефон до конца дня, Конни даже снова улыбается. Мама только быстро набирает сообщение «Буду на связи вечером» и убирает телефон подальше в сумочку.