Девочка в семье!

Если бы мы спросили родителей образца начала ХХ века, какого будущего они желают для дочери, конечно, мы бы услышали, что главное — удачно выйти замуж, родить детей, быть отличной хозяйкой. Родители прошлого столетия сказали бы, что мечтают о престижной профессии для дочки — пусть она станет, например, врачом, учительницей или переводчиком. Ну а современные мамы и папы, скорее всего, ответят: главное — чтобы дочка научилась быть счастливой. Психология воспитания девочки поменялась.

Да, всего три поколения назад удачное замужество было почти пределом женской «карьеры» — для этого уже с раннего детства девочке важно было учиться быть женственной, рукодельной, хозяйственной, скромной. Теперь дочерям гораздо реже транслируется идея ограничений, поведения, характерного только для девочек, подходящих игр и игрушек и, конечно, необходимости уступать, быть послушной, мягкой и терпеливой — просто потому, что «ты же девочка».

Но и сегодня не стоит стремиться вырастить некую «идеальную» девочку, заранее планировать, какими качествами она должна обладать: ведь в каждой семье растет конкретный ребенок — со своими особенностями, темпераментом, предпочтениями и склонностями, талантами и несовершенствами. Основная задача воспитания девочки в семье — лишь помочь раскрыться всему лучшему, что есть у ребенка, реализовать свой потенциал. И, конечно, это в полной мере касается всех детей, независимо от пола. Вам повезло, ведь девочки — это целый мир: красота и любовь, озорство и смелость, любознательность, трепетность, чувствительность и эмоциональность. Однако есть и незыблемые основы счастливой и гармоничной жизни — это позитивное отношение к себе, следование своей природе, радость жить и быть собой, доброта и сердечность. И чем раньше вы научите этому дочь, тем счастливее она будет. Как правильно выслушать ребенка.

Девочки отличаются от мальчиков выраженной эмоциональностью и высокой восприимчивостью, это естественно и биологически обусловлено. Важно при этом вырастить не капризную принцессу, а тонкую, чувствительную и разумную девочку. Ваша задача — помочь дочери разобраться в переживаемых эмоциях и чувствах, и важно делать это без осуждения и критики. То, что кажется капризностью, часто оказывается всего лишь сложностью понимания и выражения чувств и потребностей. Каждому важно иметь право на признание своих чувств!

Помогайте девочке называть свои эмоции, доброжелательно озвучивая их («Ты сейчас злишься», «Тебе сейчас обидно» и т. д.).

Признавайте право дочери чувствовать то, что она чувствует, даже если вам кажется, что в данной ситуации совсем не на что, скажем, обижаться: она имеет право на свои чувства, а вы — на свои. Не осуждайте чувства ребенка, какими бы они вам ни казались странными или неподходящими.

Иногда полезно оставить дочку в покое, одну, дать время пережить эмоции. В накале страстей сложно вести диалог — «разбор полетов» лучше отложить до наступления спокойного состояния.

Чаще позволяйте девочке поступать так, как она хочет, но в рамках дозволенного. Чувства — это сигнал о наличии потребностей, важно уметь их распознавать и выбирать. Например, важно самостоятельно научиться выбирать одежду — не колючую, удобную, подходящую для случая, сезона, погоды. Умение выбирать, ориентируясь на свои чувства, — важный навык, он пригодится вашей дочери на протяжении всей жизни: что надеть, с кем дружить, за кого выходить замуж. Обсуждайте основания для выбора, учите разумному подходу.

Называйте свои эмоции и чувства. Это важно для правильного воспитания девочки. Дети не очень хорошо считывают эмоции взрослых: вы можете быть расстроены проблемами на работе, погружены в свои переживания, а ребенку кажется, что вы злитесь на него. Чтобы не мучить малышку неизвестностью, сообщите ей: «Знаешь, у меня неприятности на работе, я сержусь на своего начальника. Мне нужно немного времени прийти в себя. Но сейчас я отдохну и обязательно с тобой поболтаю». Так вы учите ее адекватно обходиться с чувствами.

В любой ситуации говорите дочери, что вы ее любите. Эти слова никогда не могут быть лишними! Особенно это актуально во время эмоциональных взрывов и недопонимания. Скажите, что вы ее любите, что она вам очень дорога, и сразу всем станет легче.

Разбирайте эмоции персонажей книг и фильмов, учите анализировать чувства других людей. Наблюдая за другими, мы учимся и лучше понимать себя, и общаться. Учите дочь тому, что все мы разные, испытываем разные чувства и по-разному их проявляем, поэтому важно научиться понимать людей. Обсуждайте поступки киногероев: «Как ты думаешь, почему героиня так повела себя? Что она почувствовала? Как еще она могла поступить в этой ситуации? А как бы поступила ты?»

Обратите внимание на детские книги, где главные героини — девочки с самыми разными характерами, жизненными обстоятельствами. Кстати, совместное чтение очень улучшает взаимопонимание, поддерживает вашу привязанность друг к другу. 100 лучших книг для детей до 7 лет.

Воспитание девочки-подростка

Сегодня требование социума быть физически совершенным практически доведено до абсурда: «идеальные» женщины смотрят на нас со страниц журналов, с экранов телевизора, под влиянием массовой культуры даже младшие школьницы задумываются о том, нет ли у них лишнего веса. Негативное отношение к своей внешности сильно ограничивает жизнь женщин, лишает радости. Многих девушек волнуют проблемы фигуры, часто ни на чем не основанные, и последствия могут быть очень серьезными, вплоть до анорексии. Как распознать булимию у подростка, читайте здесь.

С раннего детства девочки начинают постепенно интересоваться своей внешностью: раздумывать, красивые они или нет, сравнивать себя с другими. Дочка вертится перед зеркалом? Это совершенно нормально, и ваша задача — поддержать ее уверенность в своей привлекательности. И совсем не для того, чтобы кому-то непременно понравиться: важно не мнение других, не внешняя оценка, а то, как мы сами к себе относимся, чего хотим.

Правильное воспитание девочек

Пусть дочка знает, что она красивая, но не ограничивайтесь похвалами физической красоте. Рассказывайте дочери, какой вы ее видите. Отмечая внешнее (улыбку, цвет волос, гармоничное сложение), говорите и о внутренних качествах — чувстве юмора, отличном воображении, сообразительности и дружелюбии. В подростковом возрасте дочь может сказать, что ваше мнение не в счет, но будьте уверены, что она услышит ваши слова и запомнит их. Возьмите в привычку говорить о достоинствах и недостатках других людей безотносительно их внешности. Так вы научите дочь, что ценность человека измеряется не внешним обликом, а внутренними качествами и поступками. Это поможет ей и о себе судить не по «обложке».

Учите дочь радоваться непохожести на других, объясняйте, что все люди разные, каждый уникален, их отличия друг от друга — это здорово. Девочки испытывают социальное давление, стремятся быть одинаковыми, соответствуя некоему «образцу», вместо того чтобы радоваться тому, какие все разные. Отмечайте, какие качества характера, особенности поведения есть в ее подругах.

Рассматривайте вместе глянцевые журналы, объясняйте, что изображения моделей — это правда лишь наполовину, ведь это фотографии, подвергшиеся ретуши, значительной обработке, и в реальной жизни не бывает таких идеальных девушек и женщин, не стоит равняться на них. Проведите забавный и ироничный эксперимент: обработайте фотографии — свою и дочки-подростка — в специальной программе, замажьте все прыщики, вытяните все несовершенства фигуры, подправьте тон кожи и т. д. Распечатайте фото и разместите на видном месте под названием: «Мы — звезды!».

Не критикуйте свою внешность, состояние тела в присутствии дочки: ваше недовольство собой лишь заставит ее думать, что быть женщиной — значит постоянно беспокоиться о фигуре и внешности, маниакально следить за весом, громко страдать по поводу несовершенств, грустить над признаками старения. Помогите ей создать позитивное отношение к телу: внутреннее ощущение красоты, уверенность в здоровье, возможностях, энергии, силе и гибкости своего тела очень важны. Работайте над собой и над осознанием собственной привлекательности.

Помогите дочери найти подходящий, приятный ей вид спорта, в котором она бы чувствовала и развивала свое тело. Не для того, чтобы быть совершенной, а для того, чтобы наслаждаться движениями и радоваться своей гибкости, ловкости. А еще лучше — занимайтесь спортом всей семьей.

Учите девочку заботливому отношению к телу: с раннего детства она должна знать, что важно высыпаться, соблюдать гигиену, ухаживать за кожей, волосами, зубами.

С детства закладывайте адекватное отношение к питанию. Рассказывайте, что такое правильное питание. Это вовсе не диеты, а баланс чувства голода и чувства сытости. Маленькие дети, например, хорошо чувствуют, когда они хотят есть, а когда наелись достаточно. Объясняйте своим дочерям, что еда — это реакция организма на голод, и важно есть только тогда, когда его испытываешь. Также не заставляйте своих дочерей доедать, есть через силу, позволяйте есть столько, сколько нужно именно им. Насилие в отношении питания нарушает пищевое поведение, и приводит в дальнейшем к перееданию или отказу от еды.

Научите дочь радоваться изменениям, происходящим с ее телом. Разделите ее эмоции, вселите уверенность, что из маленького бутона распустится красивый цветок: «Ты постепенно становишься такой взрослой, превращаешься в настоящую женщину!» На ваше признание и позитивный настрой девочка сможет опираться в будущем. Это очень важно в воспитании девочки-подростка.

Воспитание девочек отцом

Общение дочки с отцом — ее первый опыт знакомства с миром мужчин, и то, насколько уверенно и безопасно она чувствует себя рядом с ним, формирует ее позитивные представления о себе, влияет не только на их отношения, но и на то, какого спутника выберет девушка в дальнейшем. Воспитание девочек отцом: 15 вещей, которые должен знать каждый папа.

Общаясь с дочерью, говорите без давления, не навязывайте свои идеи — давление может вызвать обратную реакцию и отвержение, желание делать наоборот. Обсуждайте спорные вопросы в формате дискуссии, с уважением относитесь к мнению дочери, даже если оно отличается от вашего. Такое отношение позволяет выстроить более доверительный диалог между вами и ребенком.

Не бойтесь ее подросткового возраста. Да, пока дочь маленькая, большая часть ваших отношений — это телесный контакт: возня, шумные игры, объятия перед сном. Дочь растет — и увеличивается дистанция между вами, ваши отношения меняются, это совершенно нормально. Но и вредный подросток, и взрослая девушка нуждаются в папиной любви и поддержке не меньше, чем трехлетняя «принцесса», и, если вы явно отстранитесь от нее, она просто начнет сомневаться и в вашей любви. Так что найдите новые, не менее убедительные ее проявления: внимание и интерес к делам и проблемам дочери, совместные прогулки, спорт или хобби, серьезные разговоры, время, которое вы проводите только вдвоем.

Не бойтесь сделать комплимент подрастающей дочери, поддержите ее развивающуюся женственность. Очень важно при этом регулярно делать комплименты и ее маме — дети отлично замечают, как вы к ней относитесь. Дочь должна знать, что главная женщина для отца — это его жена, ее мама, и родители выступа- ют неделимым монолитом, роли в семье стабильны раз и навсегда — есть взрослые, есть ребенок.

Не настаивайте на выборе профессии, если дочь не разделяет ваше мнение. И подготовка к поступлению в вуз, и учеба — отличный повод быть вместе, дать понять дочери, что вы поддерживаете ее. Правильное воспитание девочки — залог ее счастья и ваших хороших отношений в будущем.