

Как воспитывать девочек — 20 важных тезисов от известных психологов

Счастливая, сильная, уверенная в себе женщина становится такой во многом благодаря родительскому воспитанию. Как тут преуспеть и не наделать ошибок? Специально для родителей девочек выбрали интересные советы из интервью с практикующими психологами: Людмилой Петрановской, Михаилом Лабковским, Ириной Млодик, Аглаей Датешидзе, Александром Ройтманом, Екатериной Бурмистровой, Наталией Гатановой, Еленой Романовой, Светланой Шкомовой и Натальей Лобановой.



martin-dm, istockphoto

О примерах и тревогах

Елена Романова: Девочки склонны делать все по образцу, по правилам. И очень важно, чтобы образец, на который они ориентируются, был правильным: это касается и занятий, и увлечений, и поведения. Правила общения, поведения, успеваемость — все это для девочек играет большую роль, и важно регулярно давать пояснения, убеждаться, что ваша дочь поняла, что сейчас происходит, каким правилам стоит следовать в данной ситуации.

Девочки чаще рассчитывают на помощь взрослых, для них это не только помощь в достижении хорошего результата, но и возможность получить важное для них внимание. Ситуация неопределенности может вызывать тревогу и беспокойство у девочек намного чаще, нежели у мальчишек. Особенно это обостряется в подростковом возрасте: девочки чаще начинают подвергать сомнению даже простые правила, особенно чувствительны к противоречивости требований взрослых, усиливается нестабильность самооценки, и здесь очень важно своевременно оказывать эмоциональную поддержку.

Читать статью [«Как воспитывать мальчиков и девочек: в чем различия?»](#)

О характере и яркости

Александр Ройтман: «Как девочке стать яркой и интересной? Позволить ей заниматься творчеством и примерять на себя разные роли. Осознать, что можно быть разной, а не только трепетной ланью, к примеру, – а для этого пойти в театральную студию или кружок актерского мастерства. У девочек должно быть много инструментов для проявления и объяснения себя: ум, тело, руки. Очень важно, чтобы девочка одновременно развивала интеллект, танцевала, занималась рукоделием и... думала: «Драмкружок, кружок по фото, а мне еще и петь охота!»».

С возрастом у девочки сами собой появятся новые краски – их добавят работа, хобби, новые знакомства, спорт, раскрывающиеся горизонты жизни. Ну а если всю жизнь ходить по одной и той же дорожке, стать особенно яркой или интересной вряд ли получится — и тогда, в порядке компенсации, девушки стараются подчеркнуть инфантильность как некий универсальный барби-стиль или happy-style».

Читать интервью с Александром Ройтманом: [«Строю лестницу в небо вместе со своими дочками!»](#)

О границах и рамках

Людмила Петрановская: «Совет дочери (на которую нападает маленький брат — ред.): «Защищайся, и можешь даже ему сдачи дать» - это самый разумный ответ, потому что если ты — Моська и лаешь на Слона, не удивляйся, если Слон сначала долго молчит, а потом немножко шваркнет. Конечно, после этого вы можете провести разбор полетов с детьми, но дочка должна иметь возможность за себя постоять, установить свои границы».

Читать интервью с Людмилой Петрановской: [«Деремся только по четвергам!»](#)

О влиянии семьи



Monkey Business Images, shutterstock

Аглая Датешидзе: «Ребенку важно создать ощущение, что семья — это место, где тебя принимают целиком. Это задает ребенку модель поведения на будущее — он будет искать то место, компанию, общество, будущую собственную семью, где его будут принимать полностью. А если ребенок понимает, что в семье какие-то его проявления отвергаются, то потом и партнера отыщет себе искать такого, с которым не сможет быть целиком, так как привыкнет, что в близких отношениях игнорируют, отвергают. Чтобы создать такую систему принятия в семье, и родителю придется быть в отношениях с ребенком целиком. Тут я вся такая бизнес-

леди, а тут я могу почесать нос, а тут я в утреннем халате непричесанная — и это одна и та же я. Ребенок должен понимать, что и он в семье может поделиться о наболевшем, покричать, выплеснуть эмоции».

Читать интервью с Аглаей Датешидзе: [«Воспитание — это насилие, и нам придется отrixтовать ребенка под то место, где мы живем»](#)

О контроле и вранье

Михаил Лабковский: «Я всегда контролировал дочь. Когда она училась в 9 классе, она как-то говорит: «Папа, я буду ночевать у Ани. Ты же не псих какой-нибудь, ты же не будешь ночью звонить и будить Аниных родителей и спрашивать, спим ли мы с ней? Ты же адекватный человек, я надеюсь?». Естественно, я никому не звонил. Дочка выросла. Недавно мы вспомнили этот случай, и она говорит: «Папа, ну что ты! Какая Аня! Я сразу на дискотеку пошла напрямиком из дома, никуда не заходя!». А мне и в голову такое прийти не могло. Я же считал, что все контролирую. А вот если бы я с раннего детства давал ребенку возможность выбирать и принимать решение, она бы сказала мне без всякого страха: «Папа, я хочу на дискотеку». А я бы сказал: «Нет», — и мы бы нормально поладили.

Страх заставляет врать и скрывать. Ведь ребенок, который никогда не боялся родителей и последствий своего поведения, так как ему давали возможность оценивать и решать, что он сам об этом думает, врать не будет. У него даже опыта такого нет. Заметьте — маленькие дети не врут, они начинают это делать с возрастом, потому что вынуждены, опасаясь неприятных последствий!».

Читать интервью с Михаилом Лабковским: [«Сегодня я бы не советовал выпускать детей одних вечером!»](#)

Об агрессии и ее причинах

Наталия Гатанова: «Четырехлетняя девочка в детском саду проявляет агрессию и бьет детей. Скорее всего, ей плохо в саду, и единственный способ как-то снять напряжение — вылить гнев на стоящего (сидящего) рядом. В

этой ситуации надо постараться сделать так, чтобы садик не вызывал у ребенка тревогу и страх, грусть и печаль. Другая причина — предыдущий опыт. К примеру, она транслирует в мир то, что наблюдает вокруг себя. Здесь на помощь может прийти воспитатель, который постарается предотвращать ситуации агрессии. Например, как только девочка замахнулась на мальчика, который не дал ей совочек, остановить руку в полете и помочь отрефлексировать, что она хотела сейчас сделать и спросить почему? Впрочем, возможен и еще десяток других причин агрессивного поведения в юном возрасте: от заболеваний ЖКТ до близорукости».

Читать интервью с Наталией Гатановой: [«Для многих педагогов «трудный ребенок» — непосильный профессиональный и человеческий вызов»](#)

О перестимуляции

Ирина Млодик: «Часто дети не хотят идти в школу или в секцию не потому, что им не нравится занятие, а потому что они устают от необходимости быть в отношениях с теми людьми. Ребенок не знает, как об этом сказать, потому что даже не осознает, от чего именно он устал. Родители при этом пребывают в замешательстве и говорят: «Но она же так любит танцы, почему она не хочет на них идти?»».

В родительском сознании часто сама коммуникация не считается нагрузочным занятием. Хотя их самих встречи даже с самыми любимыми друзьями могут быстро утомлять, что естественно. Часто соматическая болезнь для ребенка, да и для взрослого — это способ «залечь» дома, лишиться себя избыточной стимуляции и переработать все то, что уже было, восстановить силы и стать готовым воспринимать дальнейшую перестимуляцию до очередного соматического срыва».

Читать статью [«Необходимое и достаточное: психолог Ирина Млодик о проблеме перестимуляции»](#)

О границах ответственности

Наталья Лобанова: «Задача родителей — занять поддерживающую позицию, а не спасающую и не контролирующую, но с учетом способностей ребенка. Важно увидеть эти особенности ребенка, понять тонкие и слабые места, чтобы поддержать там, где требуется, но не учиться вместо. Если вы поймали себя или кого-то из окружающих на фразах «Я пошла в 1 класс», «Нам задали», «Уроки мы приготовили», то это звоночек — родитель берет ответственность за ребенка».

Читайте статью [«Родители охрипли, или Почему так мучительно делать уроки с ребенком»](#)

Об истериках

Екатерина Бурмистрова: «Как ни странно, в плане истерик подростковый возраст очень похож на малышковый. У подростков так же уходит контроль, но причины уже другие — гормональные. Поэтому истерики у них часто такие же неуправляемые, как и у детей до 5 лет. Как правило, потеря контроля у подростков случается внезапно: только что ничего не было и тут вдруг крик, швыряние вещами, хлопанье дверьми. Важно следить за поведением ребенка, понимать, в какие периоды такие реакции наиболее вероятны. У девочек-подростков это часто происходит в период менструации. Вообще у всех подростков критичное время — конец недели или четверти. Усугубляющий фактор — конфликты в среде общения. Если понимать, что происходит в жизни ребенка в конкретный момент, видеть контекст, понимать, что период неблагоприятный, то можно подготовиться к вспышкам эмоций».

Читайте интервью с Екатериной Бурмистровой: [«Как справиться с детской истерикой — в 5, 10 и 15 лет»](#)

О любви как основе



solominvictor, shutterstock

Александр Ройтман: «Чтобы девочка выросла в счастливую женщину — ее надо любить. Просто любить. То есть не только дарить подарки, восхищаться поделками и талантами, обнимать перед сном и целовать по утрам, но и любить тогда, когда любить непросто. Когда она не в духе, когда она грубит, когда она делает не то, что от нее ждут. И вот эта девочка, которая растет в здоровой семейной системе, которая знает, что ее любят любой, любят с принятием — у нее есть много шансов на сексуальное счастье в будущем».

Читать интервью с Александром Ройтманом: [«Сексуальное воспитание девочки»](#)

О первом сексе

Людмила Петрановская: «Кто сказал, что секс в 13 девочке не нужен? Может быть, он ей нужен. Дети разные, и есть те, которые в 13 вполне осознают, что он им нужен. С точки зрения природы такой ребенок часто — вполне уже половозрелая особь. Но в любом случае вы можете поговорить с дочкой о том, что секс — это не просто физический акт. Что это момент очень высокой уязвимости, связанный с тем, как ты будешь к себе относиться в дальнейшем, как ты будешь себя чувствовать. Это момент,

когда тебя легко обидеть, когда легко сделать тебе неприятно, больно, стыдно. Это ситуация, которая требует бережного отношения к себе, заботы о себе. Это может случиться раньше, позже, это не обязательно должно быть с единственным, и дело не в «дождись» или «не дождись единственного». Это должно произойти с человеком, в котором ты абсолютно уверена. Который будет с тобой бережным, осторожным, уважительным, внимательным, который не воспользуется твоей уязвимостью».

Читать интервью с Людмилой Петрановской: [«Разговор с подростком о сексе»](#)

О подростковых отношениях

Александр Ройтман: «Когда девочке 11-13 лет назначает свидание мальчик, то в 99% случаев речь идет не о любви, а о дружбе, флирте, возможности шуточной беседы. И в этом ключе свидание 2х2 (идти с подружкой – ред.) — это отличный полигон для выстраивания социальных отношений, два мальчика и две девочки будут вести гораздо более тонкие разговоры, будут выстраивать интеллектуальные отношения, говорить о литературе и душевных переживаниях. А еще эта ситуация лишена жесткого романтического характера, и потому в ней есть возможность для маневров, веселья, и в ней гораздо меньшее напряжение чем при встрече один на один. Я уверен, что мальчик с другом, а девочка с подружкой — это классно для всех!».

Читать статью [«Подростковый этикет: кто за что платит на свидании и как реагировать родителям на финансовые запросы»](#)

О вреде кино

Ирина Млодик: «Если у вашей дочки-подростка нет друзей и каких-то своих реальных отношений, а жизнь она познает только через фильмы, то ваша девочка уходит от реального в иллюзорное. Она может начать путать реальных людей, юношей, мужчин с героями фильмов. Герой — это сгущенный образ, в котором усилены какие-то черты, а какие-то так и не выявляются на протяжении фильма. В реальной жизни милый Женя

Лукашин («Ирония судьбы...») может оказаться психопатичным инфантильным маменькиным сынком, герой Ричарда Гира («Красотка») — нарушенным нарциссом, а веселый Костик («Покровские ворота») — невыносимым истериком».

Читайте статью [«Нереальная любовь»](#)

О чувствах

Светлана Шкомова: «С сильными чувствами сложно встречаться, такая встреча часто находится под запретом у взрослых и передается детям. Когда ребенок злится, плачет и в этот момент бьет или как-то еще вредит себе и миру, мы обычно резко просим прекратить. И ребенок понимает, что это плохо и так делать нельзя. Важно разделять чувство и действие. Злиться можно, бить людей или себя нельзя. Портить вещи нельзя. Можно по-другому выражать свою злость. Например, словами. Чувствовать — это всегда нормально. Злиться, беситься, плакать, грустить — можно и нужно. Чувства могут быть любые, это просто сигналы».

Читайте интервью со Светланой Шкомовой: [«Почему мы злимся на детей, а дети на нас, и что с этим делать»](#)

О границах и последствиях

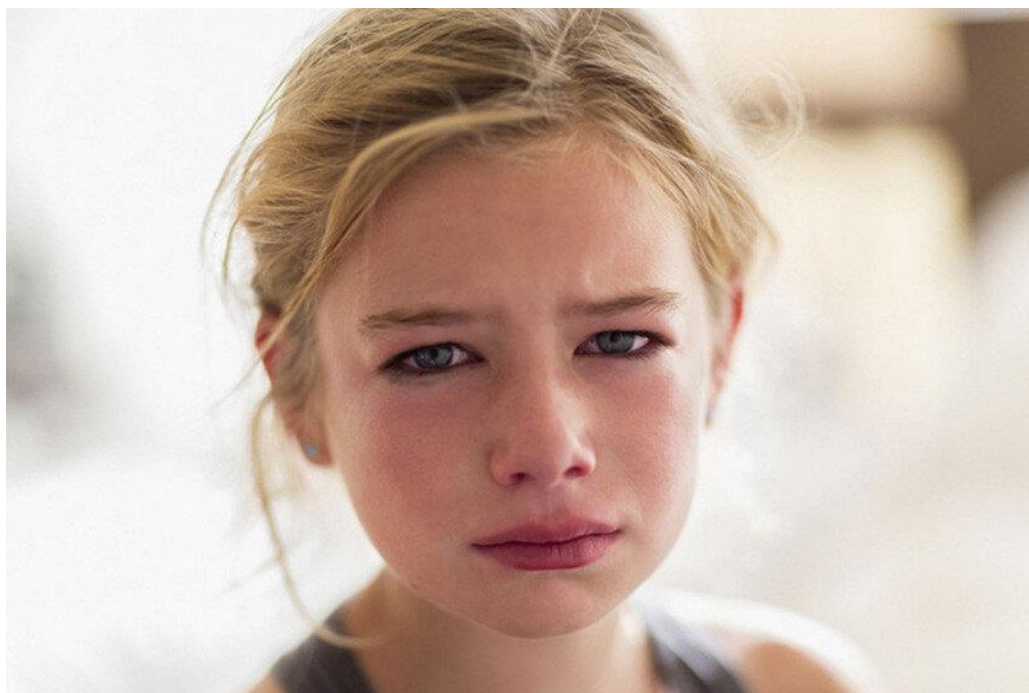
Аглая Датешидзе: «У взрослых, у которых в детстве были плохо выстроены границы, может быть огромный, запредельный уровень тревоги или агрессии: когда ты не ощущаешь границ, ты ежесекундно чувствуешь опасность. Еще эти люди могут все время испытывать границы на прочность: нарушают правила, ожидают, что их кто-то одернет, опаздывают, обещают и не делают. К примеру, мы были в Таиланде, и чтобы сойти с лодки на берег, нужно было положить в банку символическую денежку. И в нашей лодке была женщина, которая сказала с вызовом: «Я считаю, что я не должна ничего класть». Она выпрыгнула с лодки и поплыла к берегу сама. С телефоном и камерой в руках. Ее задача — подвинуть границы, а не безопасно оказаться на берегу с рабочей техникой».

Читать интервью с Аглаей Датешидзе: [«Когда не ощущаешь границ, ты ежесекундно чувствуешь опасность»](#)

О травле

Людмила Петрановская: «Дети часто не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «мы просто играли». Нет, это не игра. Игра – это когда весело ВСЕМ. И когда ВСЕ играют добровольно. Девочки, которые издевательски копируют или комментируют внешность одноклассницы, могут сказать: «Мы просто так шутим». Нет, это не шутка. Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка – это когда весело ВСЕМ, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете – не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо».

Читать инструкцию от Людмилы Петрановской: [«Что делать, если ребенка травят в школе: инструкция для учителей и родителей»](#)



О депрессии

Ирина Млодик: «Если вам кажется, что никакого подросткового кризиса у вашего ребенка нет, он чинно сидит за уроками, ни с кем не встречается, не болтает по телефону, не проводит время в социальных сетях и послушно делает все, что вы скажете, то не торопитесь радоваться. Возможно, ваш ребенок не вошел в подростковый кризис, что является отставанием в его психологическом развитии. Но возможно у него депрессия. Впрочем, иногда подростковая депрессия может быть естественным сопровождением подросткового кризиса».

О суицидальных мыслях

Михаил Лабковский: «Должна быть очень жесткая доктрина: как только ребенок заикается, что он не хочет жить, его надо сразу вести и психологу, и к психиатру, и в центр суицидальной превенции, не списывая это на то, что это «он так», «у него переходный возраст». Это уже сигнал. Отнести это к лишь к манипуляциям нельзя. Тем более что манипуляция уже является признаком того, что у ребенка невроз, и что-то не в порядке в семье. Здоровый ребенок ведет себя прямолинейно и никогда не будет манипулировать».

Об ошибках родителей

Ирина Млодик: «Воспитание, центрированное на ребенке (родительское безвластие) приводит к тому, что ребенок «пропускает» детство и возможность быть беспечным. Беспечность возникает у ребенка, знающего, что есть родители, которые его остановят, научат, подстрахуют, прореагируют, настоят, потребуют. Поскольку этих границ никто не ставит, то их приходится искать самому, наткаться на последствия своих неудачных детских выборов и решений. Ориентиров у ребенка нет, это рождает тревогу, с которой непросто обходиться. Дети растут с ощущением отсутствия опоры, чувствуют собственную раннюю взрослость, а также инфантильность и слабость родительских фигур. Они перегружены ранней ответственностью, измучены родительскими непоследовательными реакциями, им труднее расслабиться, довериться, снять избыточный контроль, вырастая, они иногда не хотят создавать семью и иметь детей».

О «безобидных» шлепках

Наталья Лобанова: «Когда родитель бьет ребенка, а ведь, положив руку на сердце, шлепок — это удар, взрослый дает сигнал, что так можно. Ребенок понимает, что ударить маму или папу нельзя (хотя иногда дети так поступают в ответ на насилие родителей), и бьет младшего брата или сестру. Другие сигналы, посылаемые в процессе, — твои границы можно нарушать, ценность отношений минимальна, невозможно договариваться словами, насилие — способ получения желаемого, проявления власти, превосходства. У ребенка формируется догма: «Я могу уничтожить тебя ради того, чего я хочу». Ребенок начинает испытывать по отношению к родителям страх, ярость, вместо любви и уважения. Образ родителя, который поддерживает и оберегает, исчезает. Появляется образ агрессора, который хочет убить. К слову, дети, которых «поддавали», вырастая, возвращают родителям эту агрессию тем или иным способом. Нередко ярость, затаившаяся в душе ребенка, находит выход в самые неожиданные моменты и обращены к более слабым, посторонним людям или к самому себе».