Советы родителям дочерей

[Екатерина Брейман](http://letidor.ru/profile/8401)



Джоан Дик, педагог, гендерный психолог и автор книги «Девочки всегда будут девочками» ([Girls Will Be Girls](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.amazon.com/Girls-Will-Confident-Courageous-Daughters/dp/0786886579" \t "_blank)) утверждает, что сегодня женщины сталкиваются с гораздо большим количеством трудностей, чем в любую из предыдущих эпох. Ролевые модели женщин в обществе не поменялись, они просто наложились друг на друга: современным девочкам приходится быть одновременно нежными заботливыми хранительницами очага и строить успешную карьеру. Девочек мотивируют добиваться результатов, при этом часто одергивают, если они выбирают для этого агрессивные методы. Фразой «ну ты же девочка» общество выражает неодобрение какого-либо женского поступка.   
  
Возможно, именно из-за противоречивых требований и стандартов каждая четвертая девочка в СШA имеет признаки депрессии. По словам Дик, женщины в два раза чаще совершают попытки суицида, более половины тринадцатилетних девочек недовольны своим телом, 80 процентов десятилетних девочек сидят на диете, а худший рацион питания среди всех возрастных групп – у девочек 12-15 лет. Что же могут сделать родители, чтобы это изменить?

Джоан Дик утверждает, что основная роль родителя заключается в том, чтобы воспитать самодостаточную, сильную и уверенную в себе девочку. Что такое «уверенная в себе девочка»? Прежде всего, она занимает активную жизненную позицию (не руководствуясь фразой «девочки так себя не ведут»), принимает решения, которые оказывают положительное влияние на ее дальнейшую жизнь (а не потому что так поступают «хорошие девочки») и заботится о других людях не потому, что она девочка, а потому что это нормально для современного цивилизованного человека.

Другими словами, чтобы воспитать уверенную в себе девочку важно отойти от гендерных стереотипов, сделав основой целью воспитание гармоничной личности с единым комплексом ценностей и принципов, которые не зависят от половой принадлежности.

Разумеется, у всех в жизни могут наступить сложные моменты сомнений и неуверенности в своих силах, но важным отличием уверенной девочки является то, что эти события не загоняют ее в тупик. Она понимает, что трудности – это часть жизни и может самостоятельно решить (или попробовать решить) их. Препятствия не парализуют ее волю, и она не склонна оправдывать собственные неудачи половой принадлежностью (это одно из самых легких оправданий, ведь в таком случае ничего не надо делать).

Ниже представлены советы экспертов, авторов книг по воспитанию, что именно родителям следует учитывать, воспитывая самостоятельную и уверенную в себе девочку.

**Будьте честным со своим ребенком и поддерживайте свою дочь в стремлении заниматься тем, что ей нравится**

"Когда родители полностью вовлечены в жизнь ребенка и поддерживают увлечения своей дочери, это дает ей, в свою очередь, возможность оттачивать мастерство и легче противостоять трудностям и соблазнам,"–  [говорит](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.pbs.org/parents/raisinggirls/powerful/) Рейчел Симмонс (Rachel Simmons), автор книги «Странные девочки» ([Odd Girl Out](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.amazon.com/Odd-Girl-Out-Revised-Updated/dp/0547520190" \t "_blank)) – "Интерес к музыке поможет ей в практике игры на музыкальных инструментах, интерес к спорту – добиться результатов занимаясь в спортивных секциях. Это в любом случае лучше, чем целыми днями смотреть сериалы».

В своей книге Рейчел развенчала стереотип восприятия девочек исключительно добрыми, мягкими и вынужденными подавлять свою агрессию как социально неприемлемую. Именно эти социальные нормы приводят к тому, что Симмонс называет «культурой скрытой агрессии». В процессе работы над книгой автор посетила 30 школ и поговорила с 300 ученицами, установив, что все 300 ведут себя агрессивно. Это зачастую принимало гораздо более травмирующую форму, чем прямая физическая агрессия мальчиков: девочки сплетничали, объединялись в группы и устраивали «травлю» одноклассниц за стиль одежды или социальное положение, объявляли бойкоты, выставляли других девочек на посмешище.

Симмонс подчеркивает, что основным критерием в общении и воспитании девочек является честность. Именно лицемерие в восприятии природы девочек как принадлежащих исключительно к доброму и нежному полу, вызывает такую волну скрытой агрессии, которую общество не позволяет выразить.

В книге Симмонс дает советы по управлению динамикой школьного класса, приводит примеры диалогов родителей с детьми и дает примеры упражнений для девочек и их друзей, направленных на выражение негативных чувств в конструктивном диалоге.

**Учитывайте мнение дочери в принятии решений**

В книге «Они меня не любят» ( [They Don't Like Me](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.amazon.com/They-Dont-Like-Preschool-Classroom/dp/0807023213" \t "_blank)) Джейн Кэч (Jane Katch) рассматривает проблему школьной травли. Работая учителем, Кэч не раз наблюдала, как пятилетние дети начинают формировать группы и обязательно несколько человек оказываются изгоями, с которыми никто не хочет дружить. Книга отвечает на вопрос, почему это происходит, и что могут сделать в этой ситуации родители и учителя. Кэч дает советы родителям, как понять ребенка, который подвергается травле, и который устраивает эту травлю. И что можно сделать, чтобы минимизировать психологическое влияние на ребенка школьных неформальных групп.

Родителям девочек Кэч дает совет чаще позволять своему ребенку принимать самостоятельные [решения](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.pbs.org/parents/raisinggirls/powerful/): «Пусть ваша дочь сама выбирает, какую одежду ей надевать, какие внешкольные занятия ей интересны и как много секций она хочет посещать. Важно помнить, что школьный возраст – это как раз тот период, когда ребенок ищет себя и пробует новое. Поэтому важно не требовать от дочери принятия долгосрочных решений и пробовать разные опции – так, например, можно записаться в футбольную секцию только на один семестр и по его итогам принять решение, продолжать ли занятия дальше. Определите ценности вашей семьи Определите для себя, какие черты личности вы бы хотели увидеть в вашей дочери во взрослом возрасте. Как эти качества могут развиваются при вашей системе воспитания?

«Определите, в какие моменты повседневной жизни вы можете на личном примере показать приверженность ценностям, которым учите свою дочь.» – советует Симмонс.

Так, например, если вы требуете от дочери заботы об окружающей среде, при каждом подходящем случае обращайте ее внимание на то, что вы для этого делаете. Сортируете ли вы мусор, отдаете ли на переработку использованные батарейки, покупаете ли энергосберегающие лампочки, ограничиваете ли использование пластиковых пакетов и бутылок – все это подтверждает последовательность ваших принципов, вызывает доверие ребенка и желание разделять их.

**Поощряйте вашу дочь самостоятельно решать собственные проблемы**

Рейчел Симмонс обращает внимание, что когда родители решают за ребенка ее проблемы, девочка не развивает навык самостоятельного преодоления трудностей: «В следующий раз, когда ваша дочь придет к вам с просьбой решить за нее возникшую проблему, предложите ей придумать три варианта выхода из сложившейся ситуации и спросите, какой результат может быть достигнут при выборе каждого из вариантов.

Позвольте ей самой решить, как поступить. Даже если вы не согласны с ее решением, подобным поступком вы даете дочери ощущение надежности и того, что вы рядом в сложной ситуации, но в то же время вы показываете, что ваша дочь сама принимает решения о своей жизни и отвечает за них».

**Предлагайте ей рисковать**

Джоан Дик считает одним из важных этапов воспитания у девочек уверенности в себе физическую активность. Она предлагает родителям регулярно поощрять свою дочь выходить за границы «зоны комфорта», например, если ваша дочь боится спускаться на велосипеде с горки, найдите для начала небольшой холм и вместе с ней потренируйтесь в спуске. С этим мнением согласна и Кэтрин Штайнет-Эйдэир (Catherine Steiner-Adair), соавтор книги «Самодостаточность: путь к женской силе, здоровью и лидерству» ([Full of Ourselves: A Wellness Program to Advance Girl Power, Health and Leadership](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.amazon.com/Full-Ourselves-Wellness-Program-Leadership/dp/0807746312" \t "_blank)): «Очень важно, чтобы даже те девочки, которые не проявляют никакого интереса к спорту, принимали участие в спортивных мероприятиях. Не имеет значения, будет ли это командный или индивидуальный спорт, главное, чтобы девочки смогли установить физический контакт со своим телом, который крайне важен для воспитания уверенности в себе».

**Поощряйте дружбу с девочками**

Джоан Дик утверждает, если у девочки в школе были подруги и опыт женской дружбы, со всеми ее элементами, включая совместное решение проблем, то такие девочки вырастают более самостоятельными и уверенными себе. Умение быть частью команды и достигать общих целей – важный и ценный в жизни навык.

**Позвольте вашей дочери не соглашаться с вами**

Джоан Дик напоминает, чтобы вырастить влиятельную и уверенную в себе девочку, необходимо начинать с раннего возраста, следовательно, вам какое-то время придется жить с такой девочкой в одном доме. Очень важно, чтобы ваша дочь могла выразить свое аргументированное несогласие с вами. Важно, чтобы она знала: вы дадите ей возможность быть услышанной, и она сможет выразить свои негативные чувства. Вы можете не согласиться, но она не будет бояться выразить свое мнение, отличающееся от вашего. Это научит ее уверенности и поможет также не бояться высказывать свое мнение и друзьям, и учителям, и бойфренду, и начальнику.

**Находите время выслушать вашу дочь. Больше слушайте, чем говорите**

В книге «Мам, они меня дразнят» ( [Mom, They're Teasing Me](http://letidor.ru/go.php?url=http://www.amazon.com/Mom-Theyre-Teasing-Me-Problems/dp/0345450116" \t "_blank)) Лоуренс Коэн (Lawrence Cohen) дает родителям советы, что делать в том случае, если ваш ребенок подвергается насмешкам в школе. Важно говорить с ребенком о психологическом насилии и о том, как ему противостоять, но при этом старайтесь избегать обвинений в духе «ну это же девочки, они всегда себя так ведут». Наоборот, расскажите о примерах женской дружбы, о ее преимуществах, о важности построения честных отношений и о том, как их поддерживать.

Отцы и дочери

Джоан Дик выступает с лекциями и проводит семинары для семей и отдельно – для пап. Она напоминает, что за последние 40 лет папы стали проводить с детьми почти в три раза больше времени (6,5 часов в неделю против 2,5 в 1965 году). Растет количество пап, выбирающих остаться дома в отпуске по уходу за ребенком, пока мама работает. Увеличивается количество семей, где папы в одиночку воспитывают детей.

Книги для пап по воспитанию дочерей чаще всего делают акцент на взаимоотношениях отца с дочерью-подростком, потому что именно в этот период в жизни ребенка много меняется, и роль папы становится особенно важной.

В завершении приведу советы Джоан Дик, которые она дает всем отцам дочерей:

1) установите определенное время (не реже двух раз в месяц), которое вы будете проводить вдвоем с дочерью;

2) занимайтесь вместе физическими активностями: плавайте, катайтесь на велосипедах и роликах, играйте в подвижные игры на воздухе;

3) сначала выслушайте вашу дочь, и только потом выражайте свое мнение. Не наоборот.

4) Держите себя в руках, контролируйте свою злость и агрессию в отношении дочери. Помните, вы являетесь для нее ролевой мужской моделью. Вы можете сломать волю своей дочери, и есть опасность, что потом она будет выбирать рядом с собой мужчин, которые будут подавлять ее волю.

5) Интересуйтесь ее школьной жизнью.

6) Учите свою дочь обращению с деньгами и личным финансам.

7) Разговаривайте с ней о мальчиках.

8) Ваша дочь слышит, что вы говорите о женщинах и видит, как вы относитесь к ее маме. Она наблюдает за тем, как строятся отношения мужчины и женщины, запоминая ваше поведение, не забывайте об этом.

9) Поощряйте риск и освоение вашей дочерью новых навыков.

10) Обнимайте ее и восхищайтесь вашей дочерью.