**Лабковский:**

**эти 10 ошибок сломают жизнь твоей дочери**

Иногда мама непроизвольно травмирует свою дочку, не понимая, что вредит ей. Эти установки живут в нас поколениями, и это нужно менять.

**Самая серьезная ошибка,** которую совершают многие мамы и бабушки, воспитывая дочь и, соответственно, внучку — это программируют ее на некий обязательный набор навыков и качеств, которыми та должна обладать. «Ты должна быть милой», «Ты должна быть покладистой», «Ты должна нравиться», «Ты должна научиться готовить», «Ты должна». В самом умении готовить нет ничего плохого, но у девочки формируется ущербное мышление: ты будешь иметь ценность, только если будешь соответствовать набору критериев.

Тут гораздо эффективнее и без травм для психики сработает личный пример: давай вместе сварим вкусный суп. Давай вместе уберемся дома. Давай вместе выберем тебе прическу. Видя, как мама что-то делает и получает от этого удовольствие, дочка захочет научиться этому.

И напротив, если мама ненавидит какое-то дело, то сколько бы она ни повторяла, что этому надо учиться, у девочки будет подсознательное отторжение к процессу. А на самом деле всему, чему нужно, девочка все равно научится рано или поздно. Когда ей самой это станет необходимо.

**Вторая ошибка,** которая часто встречается в воспитании дочерей — это тяжелое, осуждающее отношение к мужчинам и интиму, которое ей транслируется матерью. «Им всем одного надо», «Смотри, поматросит и бросит», «Главное — в подоле не принеси», «Ты должна быть недоступной». В результате девочка растет с ощущением, что мужчины — это агрессоры и насильники, что секс — это что-то грязное и плохое, чего стоит избегать.

При этом ее тело с возрастом начнет посылать ей сигналы, начнут бушевать гормоны, и это внутреннее противоречие между запретом, исходящим от матери, и желанием, идущим изнутри, тоже очень травматично.

**Третья ошибка**, которая удивительным образом контрастирует со второй — ближе к 20 годам девочке сообщают, что ее формула счастья состоит из «выйти замуж и родить». Причем в идеале — до 25 лет, иначе будет поздно. Вдумайтесь: сначала в детстве ей говорили, чему она должна научиться (список), чтобы выйти замуж и стать мамой, потом несколько лет ей транслировали мысль о том, что мужики — козлы, а секс — грязь, и вот снова: выйди замуж и роди.

Это парадоксально, но часто именно такие противоречивые установки матери озвучивают дочерям. Результатом становится страх перед отношениями как таковыми. И серьезно возрастает риск потери себя, потери связи со своими желаниями и осознания, чего же на самом деле хочет девушка.

**Четвертая ошибка** — это гиперопека. Сейчас это большая беда, матери все чаще привязывают дочерей к себе и окружают таким количеством запретов, что страшно становится. Гулять не ходи, с этими не дружи, звони мне каждые полчаса, где ты находишься, почему опоздала на 3 минуты.

Девочкам не дают никакой свободы, не дают права принимать решения, потому что эти решения могут оказаться ошибочными. Но это нормально! В 14−16 лет у нормального подростка идет процесс сепарации, он хочет все решать сам, и (за исключением вопросов жизни и здоровья) ему нужно давать такую возможность.

Потому что если девочка вырастет под маминым каблуком, она утвердится в мысли, что она существо второго сорта, неспособное к автономному существованию, и за нее все и всегда будут решать другие люди.

**Пятая ошибка** — формирование негативного образа отца. Неважно, присутствует отец в семье или мать растит ребенка без его участия, недопустимо превращать отца в демона. Нельзя говорить ребенку, что его недостатки — это дурная наследственность по отцовской линии.

Нельзя очернять отца, каким бы тот ни был. Если он и на самом деле был «козел», то матери стоит признать и свою долю ответственности за то, что она выбрала именно этого человека в отцы своему ребенку. Это была ошибка, поэтому родители расстались, но нельзя перевешивать на девочку ответственность за того, кто принял участие в зачатии. Она тут точно не виновата.

**Шестая ошибка** — телесные наказания. Конечно, бить нельзя никаких детей, никогда, но стоит признать, что девочек это травмирует сильнее. Психологически девочка быстрее скатывается с нормальной самооценки в позицию униженного и подчиненного. А если физическое наказание исходит от отца — это почти наверняка приведет к тому, что в партнеры девочка будет выбирать агрессоров.

**Седьмая ошибка** — недохваливание. Дочка должна расти, постоянно слыша, что она самая красивая, самая любимая, самая способная, самая-самая.

Это сформирует здоровую, нормальную самооценку. Это поможет девочке вырасти с чувством довольства собой, принятия себя, любви к себе. Это залог ее счастливого будущего.

**Восьмая ошибка** — выяснение отношений при дочери. Никогда родители не должны устраивать ссоры при детях, это просто недопустимо. Особенно если речь идет о личных качествах матери и отца, взаимных обвинениях. Ребенок не должен этого видеть.

А если уж так случилось, оба родителя должны извиниться и объяснить, что не совладали с чувствами, поссорились и уже помирились, и главное — ребенок тут ни при чем.

**Девятая ошибка** — неверное проживание пубертата девочки. Тут две крайности: разрешить все, лишь бы не потерять контакт, и запретить все, чтобы «не упустить». Как говорится, оба хуже.

Единственный способ преодолеть этот трудный для всех период без жертв — твердость и доброжелательность. Твердость — в отстаивании границ дозволенного, доброжелательность — в общении. Для девочек в этом возрасте особенно важно, чтобы с ними много говорили, расспрашивали, отвечали на идиотские вопросы, делились своими воспоминаниями. И реагировать нужно спокойнее, никогда не использовать эти разговоры против ребенка. Если этого не сделать сейчас — близости уже не будет никогда, а выросшая дочь скажет: «Я никогда не доверяла матери».

**Наконец, последняя ошибка** — неверная установка на жизнь. Девочкам ни в коем случае нельзя говорить, что ее жизнь обязана включать некие пункты. Замуж, родить, похудеть, не растолстеть и так далее.

Девочку надо настраивать на самореализацию, на умение слушать себя, на возможность заниматься тем, что ей нравится, что у нее получается, на удовольствие от самой себя, независимость от чужих оценок и общественного мнения.

Тогда вырастет счастливая, красивая, уверенная в себе, готовая к полноценным партнерским отношениям женщина.