

## Воспитание девочки – роль мамы

Девочки отличаются от мальчиков выраженной эмоциональностью и высокой восприимчивостью. 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?»