

НЕИДЕАЛЬНАЯ МАМА:

**МОЯ ДОЧЬ:
КНИГА ПОДДЕРЖКИ
ДЛЯ МАМ (0-7 ЛЕТ)**



Неидеальная мама

Моя дочь: книга поддержки для мам (0–7 лет)

<https://litres.ru/74171707>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тёплый и научно обоснованный путеводитель для мам, которые растят девочек. В ней нет назиданий и идеальных картинок, только честный разговор о том, как понимать свою дочь, поддерживать её самооценку, учить защищать личные границы и справляться с эмоциями — и своими, и её.

Вы узнаете, почему девочкам важно злиться, как говорить о теле и безопасности без стыда, что делать с истериками и страхами, как реагировать на «неудобные» вопросы и не попасть в ловушку стереотипов о «хороших девочках».

Каждая глава содержит памятки, вопросы для саморефлексии и ответы психолога. Книга поможет вам поверить: быть неидеальной мамой — нормально, а вашей дочери нужны не совершенство, а ваша любовь и принятие.

Содержание

Введение	4
Глава 1: План книги: Моя дочь: книга поддержки для мам (0–7 лет)	6
Глава 2: Развитие девочки по возрастам	19
Глава 3: 1–3 года: первые шаги к самостоятельности	32
Глава 4: 3–5 лет: дружба, страхи и первые вопросы	49
Глава 5: 5–7 лет: школа и первые разочарования	59
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Моя дочь: книга поддержки для мам (0–7 лет)

Введение

Дорогая мама!

Когда вы впервые взяли свою дочь на руки, вы, скорее всего, пообещали ей целый мир. И почти сразу же внутри поселился страх: «А вдруг я не справлюсь?» Вдруг вы не сможете дать ей то, что нужно, не угадаете, не защитите? А потом, когда она подрастает, добавляются новые голоса — из книг, от родственников, из соцсетей: «Девочка должна быть послушной», «Ты должна воспитать принцессу», «Не позволяй ей много эмоций — это истерика». И вот вы уже не просто мама, а какой-то главнокомандующий по производству «удобной девочки». Страшно, правда?

Я хочу, чтобы вы знали: всё это — мифы. Опасные, устаревшие и не имеющие ничего общего с настоящей наукой о развитии детей. Эта книга написана для того, чтобы выдохнуть, перестать бояться и начать доверять себе. Она про то, что ваша дочь — это прежде всего ребёнок, а не «будущая женщина». Со своими чувствами, страхами, огромной

потребностью в любви и принятии. И у вас уже есть всё, чтобы дать ей это.

В главах этой книги я собрала современные знания из детской психологии, нейробиологии и теории привязанности — но без заумных терминов. Мы будем говорить на простом, человеческом языке. О том, почему девочкам можно злиться и говорить «нет», откуда берутся истерики и как их пережить, как укрепить самооценку дочери и защитить её личные границы, как сохранить с ней близость на долгие годы и почему стереотип «ты же девочка» может ранить сильнее, чем кажется.

Вы найдёте здесь и конкретные ответы на самые горячие вопросы: как реагировать на капризы в три года, что делать с первыми подругами и конфликтами, как разговаривать о теле и безопасности, как вовлечь папу в воспитание и, самое главное, как не забывать о себе — потому что счастливая мама важнее любых правил.

Пусть эта книга станет вашим верным другом. Читайте её по порядку или открывайте ту главу, которая больше всего волнует прямо сейчас. Делайте заметки, спорьте, возвращайтесь к прочитанному. И помните: идеальных мам не существует, но есть вы — живая, тёплая и любящая. И ваша дочь счастлива просто потому, что вы есть.

Присоединяйтесь к сообществу «Неидеальная мама» на Дзене: <https://dzen.ru/2mom> — там мы каждый день обсуждаем материнство без прикрас.

Глава 1: План книги: Моя дочь: книга поддержки для мам (0–7 лет)

Ты держишь в руках не просто книгу. Это карта, по которой мы вместе пройдем путь от первых дней жизни твоей дочери до момента, когда она пойдёт в школу. Я знаю, как ты устала от бесконечных списков «правильного» воспитания, от советов, которые заставляют чувствовать себя недостаточно хорошей мамой. Здесь такого не будет.

Эта глава — наш общий план. Представь, что мы сидим на кухне с чашкой чая, пока твоя дочь мирно рисует за столом. Я хочу рассказать тебе, как устроена эта книга, чтобы ты знала: в любой момент, когда станет тревожно или непонятно, ты сможешь открыть нужную главу и найти спокойствие, а не очередное «ты должна».

Как появился этот план

Знаешь, почему я решила написать эту книгу? Потому что сама прошла через этот адреналиновый коктейль из любви, страха и желания всё делать правильно. Когда моей дочери было два года, я прочитала столько книг по воспитанию, что голова шла кругом. Одни говорили: «Не бери на руки, привыкнет». Другие: «Носи постоянно, иначе нарушишь привя-

занность». Третьи: «Учи самостоятельности с пелёнок». Четвёртые: «Будь рядом каждую секунду».

В какой-то момент я просто села на пол в детской и разрыдалась. Не потому, что моя дочь опять устроила истерику в магазине. А потому, что я перестала слышать себя. Мне казалось, где-то существует та самая «идеальная мама», которая знает ответ на любой вопрос. И я очень старалась стать ею. Пока не поняла: этой женщины не существует. А есть я — живая, уставшая, любящая, иногда срывающаяся и всегда делающая лучшее, что могу в этот момент.

Эта книга — мой разговор с тобой. Честный, без прикрас, но с опорой на науку и здравый смысл.

Цель этой книги

У этой книги одна-единственная цель: вернуть тебе веру в себя. Не сделать из тебя супер-маму, не превратить твою дочь в идеального ребёнка, не научить «правильно» воспитывать. А просто помочь тебе увидеть, что ты уже справляешься. Что твоя интуиция — не враг, а союзник. Что капризы и слёзы — это нормально. Что твоя дочь растёт счастливой не благодаря твоим идеальным действиям, а благодаря тому, что ты рядом. Просто есть. Любишь. Принимаешь. Даже когда злишься. Даже когда устала.

Конкретнее? Эта книга поможет тебе:

— Перестать искать у ребёнка соответствие «нормам раз-

вития» как единственному критерию, и начать замечать её уникальность. При этом ты научишься спокойно отслеживать важные вехи развития, чтобы вовремя заметить, если нужна помощь специалиста. Нормы — не враг, а ориентир, если не превращать их в оценочную шкалу.

— Научить дочь понимать свои эмоции, не запрещая ей быть разной.

— Укреплять её самооценку, не скатываясь в бесконечные «ты умница» и «ты красавица».

— Устанавливать личные границы без чувства вины.

— Выдерживать истерики, не разрушаясь внутренне.

— Быть мамой, но не забывать быть собой.

Тезисы, на которых держится книга

Я хочу, чтобы ты сразу знала, на какие принципы я опираюсь. Если какой-то совет из книги покажется тебе неподходящим — просто отложи его. Ты — главный эксперт по своей дочери. Моя задача — дать тебе инструменты, а не правила.

Принцип первый: наука, а не мнения. Всё, что ты прочитаешь, имеет под собой основу. Теория привязанности Людмилы Петрановской и Дональда Винникотта, исследования эмоционального интеллекта Джона Готтмана, работы по гендерной психологии Стива Биддалфа. Я не буду загружать тебя терминами, но обещаю: за каждым советом стоят иссле-

дования, а не просто «одна мама в интернете сказала». При этом я помню, что наука развивается, и не все выводы окончательны — мы будем опираться на те, что подтверждены и подходят реальным семьям.

Принцип второй: никакой вины, но работа с ней. Фразы «ты должна», «правильная мама», «так нельзя» — под запретом. Только «можно попробовать», «бывает по-разному», «это нормально — чувствовать то, что ты чувствуешь». Но чувство вины — это сигнал, а не просто норма. Важно не отвергать его, а понимать, откуда оно берётся, и учиться с ним обходиться конструктивно. Мы не говорим «не чувствуй вину», мы говорим «давай разберёмся, что стоит за этим чувством, и найдём способ действовать, а не застревать в самобичевании».

Принцип третий: практичность. Каждая глава заканчивается памяткой и вопросами для саморефлексии. Это не «домашнее задание», а возможность просто остановиться и подумать: «А что я чувствую? А что чувствует моя дочь?».

Принцип четвёртый: актуальность. Мы живём не в 1990-х и не в 1950-х. Гаджеты, соцсети, раннее развитие, безопасность в интернете — эти темы тоже будут. Без паники, но с пониманием современных реалий.

Принцип пятый: девочки — это индивидуальность, а не ярлык. Да, у дочерей есть особенности, но они не делают воспитание более «трудным» или «лёгким» — просто другим. Воспитание любого ребёнка требует усилий и инди-

видуального подхода. Мы не будем навешивать ярлыки «девочки капризные» или «с девочками тяжелее». Будем разбираться, почему она плачет, чего боится, о чём молчит. И помнить: каждый ребёнок уникален, и страхи проявляются индивидуально, независимо от пола.

Принцип шестой: папа — важная часть, но семьи бывают разными. Отношения с отцом влияют на самооценку дочери, на её выбор партнёра в будущем, на её отношение к своему телу. Целая глава посвящена тому, как папа может (и должен) участвовать в воспитании, даже если он очень занят или не очень понимает, что делать с маленькой девочкой. Но если в вашей семье папы нет или он не участвует — это не повод чувствовать себя ущербной. Мы обсудим, как можно компенсировать этот аспект через других значимых взрослых (дедушек, дядей, наставников) и как не давить на себя чувством вины за несовершенную картину.

Принцип седьмой: мама — не ресурс, а человек с правом на усталость. Ты не обязана быть бездонной бочкой любви и терпения. Тебе тоже нужно дышать. Но важно помнить: забота о себе — это не эгоизм, а необходимость, чтобы у тебя были силы заботиться о дочери. И она не должна превращаться в игнорирование потребностей ребёнка. Баланс — это когда ты и свои границы защищаешь, и остаёшься чуткой к малышке. Последняя часть книги — полностью про тебя: как не сгореть, как просить помощи, как говорить «нет» и не чувствовать себя эгоисткой.

Принцип восьмой: нестандартные дети — это норма. Не все девочки хотят быть принцессами. Не все любят куклы. Некоторые слишком активны, другие — слишком застенчивы. Мы поговорим о том, как поддержать дочь, которая «выбивается» из стереотипов, и как понять, когда стоит обратиться к специалисту.

Принцип девятый: «хорошая девочка» — это ловушка. Удобная, послушная, тихая — это не те качества, которые сделают её счастливой во взрослой жизни. Мы научимся не ломать характер дочери, а помогать ей становиться сильной, уверенной, умеющей отстаивать себя.

Как устроена книга

Книга состоит из трёх частей. Ты можешь читать их по порядку, а можешь сразу переходить к тому, что волнует прямо сейчас. Это не роман, который нужно проглотить за выходные. Это настольный справочник, к которому ты будешь возвращаться снова и снова.

Часть первая: развитие девочки по возрастам. Четыре главы — от рождения до школы. Здесь ты найдёшь ответы на вопросы, которые возникают именно сейчас: как формируется привязанность в первый год, почему она так бурно реагирует на запреты в два года, как помочь подружиться в три, что делать со страхами в четыре-пять, как подготовить к школе в шесть-семь. Это — база. Понимание то-

го, что происходит с дочерью в каждый период, убирает половину тревог.

Часть вторая: ключевые темы воспитания. Эмоциональный интеллект, самооценка, личные границы, роль папы. Эти главы можно читать параллельно с возрастными. Если прямо сейчас у вас кризис с истериками — открывай пятую главу. Если дочь стесняется и не может ответить обидчику — седьмую. Если муж считает, что воспитание — «не мужское дело» — восьмую.

Часть третья: поддержка для мамы. Здесь только ты. Без советов, как «успевать всё». Без рекомендаций «вставать в пять утра для медитации». Только честный разговор о том, почему мы стремимся быть идеальными, почему так важно иногда говорить «нет» и как не потерять себя в материнстве.

Что будет в каждой главе

У каждой главы есть структура. Это не случайно: я хочу, чтобы ты могла быстро найти нужную информацию, даже когда у тебя нет времени на вдумчивое чтение.

Вступление. Короткая история или наблюдение, которое вводит в тему. Часто — с юмором, потому что без него в материнстве никуда.

Основная часть. Здесь — суть. Научные факты, объяснения, практические советы. Без воды, но с примерами.

Памятка. Краткое резюме главы. То, что можно перечи-

тывать за минуту, когда чувствуешь, что начинаешь паниковать.

Вопросы для саморефлексии. Не тест на «правильность». Это вопросы к себе: «Что я чувствую, когда дочь капризничает?», «Как я реагирую на её слёзы?», «Что мне помогло бы чувствовать себя спокойнее?». Иногда просто остановиться и честно ответить себе — это уже половина решения.

Вопрос мамы — ответ психолога. Я собрала самые частые вопросы, которые мамы задают на консультациях и в нашем сообществе «Неидеальная мама». И постаралась ответить на них честно, без общих фраз.

Вместе мы справимся

Я не верю в «идеальное» воспитание. Я верю в воспитание осознанное, когда ты понимаешь, что делаешь и зачем. Когда не следуешь слепо советам, а выбираешь то, что подходит именно вашей семье.

Мир часто говорит мамам девочек: «Тебе повезло, девочки такие нежные», «С девочками легче», «Она же принцесса». А потом — «Почему она такая капризная?», «Почему не слушается?», «Почему всё время плачет?». Тебя разрывают между двумя посылами: «будь ласковой» и «воспитывай строго». Между «она же девочка, будь аккуратной» и «современная женщина должна быть сильной».

Я не обещаю, что после этой книги всё станет легко. Но обещаю, что ты перестанешь чувствовать себя одной в этом хаосе.

Мы пройдем этот путь вместе. Шаг за шагом. От первой улыбки до первого школьного звонка. И в конце ты вспомнишь себя — не только маму, но и женщину, которая многое умеет, многое чувствует и точно справляется.

Готова? Тогда переворачивай страницу.

Памятка

— Эта книга — не инструкция, а карта. Ты выбираешь маршрут сама.

— Ты уже хорошая мама. Даже когда сомневаешься. Даже когда устала. Даже когда кричишь.

— Наука — это опора, а не догма. Если совет не подходит — отложи его. Но не игнорируй нормы развития: пусть они будут спокойными ориентирами, а не поводом для паники.

— Вина — это сигнал, а не приговор. Мы работаем с ней конструктивно: разбираемся в причинах и ищем решение, а не загоняем внутрь или оправдываем.

— Развитие каждого ребёнка индивидуально. Сравнения с «нормами» и другими детьми крадут твою радость. Но сохраняй внимательность: если что-то вызывает тревогу, лучше обсудить с врачом.

— Твоя дочь не должна быть «удобной». Она должна быть

собой. И если в семье нет отца — это не трагедия, а задача найти другие источники мужского влияния или просто признать, что любовь мамы часто достаточна.

— Воспитание девочки требует тех же усилий и индивидуального подхода, что и воспитание мальчика. Это не «сложнее» и не «легче» — это просто твой ребёнок.

— Ты тоже имеешь право на усталость, злость и «неидеальность». Но забота о себе не должна становиться самоцелью: важно сохранять баланс между своими потребностями и потребностями дочери, не впадая в крайности.

— Сообщество «Неидеальная мама» — это место, где тебя поймут.

Вопросы для саморефлексии

— Какие чувства у меня вызывает планирование воспитания? Тревогу, уверенность, усталость?

— Что для меня значит «быть хорошей мамой»? Откуда взялось это определение?

— Как часто я сравниваю себя с другими мамами и свою дочь — с другими детьми? Что я чувствую после этого?

— Что я больше всего боюсь в воспитании дочери? Есть ли у этого страха реальное основание? Как я могу проверить, оправдан ли он?

— Что я хочу получить от этой книги: конкретные советы, поддержку, понимание?

— Что в моём подходе к воспитанию я уже делаю хорошо?

— Какие стереотипы о «правильном» воспитании я хочу отпустить?

— Если в моей семье нет активного участия отца, какие есть другие опоры, чтобы дать дочери разностороннее влияние?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Я прочитала кучу книг и кажется, что всё делаю не так. У кого-то дети спят в своей кроватке, а моя дочь требует грудь каждый час. У кого-то в год уже говорят предложениями, а моя молчит. Я чувствую себя ужасной матерью. Как перестать сравнивать и начать просто жить? И ещё: я боюсь, что если не буду сверяться с нормами, то пропущу что-то важное в её развитии».

Ответ: Знаешь, это очень распространённое чувство. Мы все проходим через «ад сравнений», особенно в первый год. Нас окружают картинки идеальной жизни в соцсетях, статьи про «правильное» развитие, подружки с хвастовством про достижения детей. И одновременно нас пугают: «Если ребёнок не делает X в Y месяцев — бегом к врачу». Это создаёт двойное напряжение.

Но давай посмотрим правде в глаза: каждая мама пиарится лучшим. Никто не покажет уставшее лицо в три часа ночи. Никто не расскажет, что ребёнок не спал до полутора лет.

Никто не признается, что разозлился и накричал. А нормы развития — это не экзамен, а ориентиры. Их задача — не заставить тебя паниковать, а помочь заметить, если что-то действительно идёт не так. Поэтому я предлагаю не отказываться от норм совсем, а использовать их спокойно: сверяйся не для того, чтобы корить себя, а чтобы вовремя заметить красные флаги. Если дочь в 6 месяцев не реагирует на звуки — это повод обратиться к врачу. Если в 2 года не говорит ни слова — тоже стоит проверить. Но если она чуть позже поползла или чуть позже заговорила — это чаще всего вариант нормы.

Твоя дочь — не чемпионат по нормам. Она живой человек со своим темпом. Та потребность в груди, о которой ты пишешь, — это про привязанность, а не про «неправильность». Это её способ чувствовать безопасность. И это нормально.

Сравнение — это ловушка. Оно крадёт радость от материнства. Попробуй маленькое упражнение: каждый раз, когда ловишь себя на мысли «а у других...», останавливайся и переключай фокус на свою дочь. Что она умеет сегодня? Чему она научилась за последнюю неделю? Какая она уникальная? При этом сохраняй спокойную внимательность: если тебя действительно что-то беспокоит (например, дочь не реагирует на звуки или не пытается переворачиваться к 6-7 месяцам), лучше обсудить это с педиатром. Но большинство «отставаний» — это просто разный темп развития.

И перестань читать «нормы развития» как приговор. Вос-

принимай их как карту, на которой отмечены возможные маршруты, а не как единственно верный путь. Ты не сдаёшь экзамен на материнство. Ты просто живёшь и растишь своего ребёнка.

Помни: твоя дочь выбрала тебя. Не идеальную маму из рекламы, а тебя — живую, тёплую, настоящую. Этого достаточно.

Глава 2: Развитие девочки по возрастам

В предыдущей главе мы говорили о том, как в первый год жизни закладывается фундамент базового доверия к миру. Помните: когда мама откликается на плач, кормит, обнимает — девочка учится тому, что мир безопасен, а люди — надёжны. Но вот малышке исполнился год, она делает первые шаги и... начинает говорить «нет». Казалось бы, доверие уже есть, зачем же бунтовать?

На самом деле возраст от года до трёх — это не разрушение привязанности, а её новое измерение. Ребёнок учится быть отдельным, сохраняя уверенность в том, что мама никуда не денется. Именно сейчас проверяется, насколько прочными оказались те самые «первые нити». Если базовое доверие сформировано, девочка чаще исследует мир с ощущением «я в порядке, мама рядом, можно попробовать». Если нет — истерики, страхи и цепляние за маму могут стать способом проверить, а действительно ли её любят. Но важно помнить: даже при прочной привязанности дети могут по-разному проявлять самостоятельность. Одни смело бегут вперёд, другие осторожничают — и это нормально. Темперамент и индивидуальные особенности играют огромную роль.

В этой главе мы разберём, как поддержать дочь в её пер-

вых «нет», как проживать эмоции без подавления и как научить её защищать свои границы — не разрушая доверие, а укрепляя его.

Как формируется базовое доверие в 1–3 года

Базовое доверие не заканчивается на младенчестве. Оно ежедневно «перепроверяется» через маленькие и большие взаимодействия. Представьте: дочь просит игрушку в магазине, вы отказываете. Она начинает плакать. Если вы спокойно остаётесь рядом, не ругаете и не уходите, она усваивает: «Мама может сказать „нет“, но она не исчезает. Меня всё равно любят». Если же вы сдаётесь (лишь бы замолчала) или, наоборот, сурово наказываете, послание искажается: «Мои чувства не важны» или «Слезам можно управлять».

В этом возрасте девочки особенно чувствительны к эмоциональному климату. Исследования показывают, что девочки в среднем раньше начинают говорить, но позже осваивают контроль эмоций — не потому что они «слабее», а потому что их мозг активнее обрабатывает социальные сигналы. Однако это не жёсткое правило: развитие речи и эмоциональной регуляции сильно зависит от индивидуальных особенностей, темперамента и окружения. Например, спокойная девочка может заговорить позже, а активная — раньше. Главное — не сравнивать с другими, а наблюдать за своей дочерью.

Как поддержать доверие:

- Отвечайте на эмоции, а не только на поведение. Если дочь истерит, скажите: «Ты злишься, потому что я не разрешила. Я рядом, ты справишься». Это не потакание, а признание её чувств.
- Будьте предсказуемы. Режим, ритуалы (например, чтение перед сном) дают ощущение стабильности даже в период «нет».
- Возвращайтесь после расставаний. Если вы уходите на работу, говорите «Я вернусь» и возвращайтесь в обещанное время. Для двухлетки пять минут — вечность, но повторение формирует доверие.

Почему некоторые дети чаще просятся на руки после года

Многие мамы беспокоятся: «Ей уже полтора, а она всё просится на руки — это нормально?» Да, это часто встречается, но причины могут быть разными. Некоторые дети — и девочки, и мальчики — дольше сохраняют потребность в тактильной близости, особенно в стрессовых ситуациях (новое место, усталость, болезнь). Это не «несамостоятельность» и не особенность пола, а скорее индивидуальный спо-

соб восстанавливать ощущение безопасности. Другие дети, наоборот, с года стремятся к самостоятельности — и это тоже нормально.

Если вы носите дочь на руках, когда она просит, вы не «баюете» её, а подтверждаете: «Ты можешь на меня положиться». Со временем, насытившись этим контактом, она сама слезет и побежит изучать мир. Но если отказывать — «ты уже большая, не носи», — чувство безопасности может пошатнуться, и девочка будет цепляться ещё сильнее.

Осторожный совет про «активное ношение»: Некоторым детям нравится, когда мама носит их на бедре или спине, пока занята делами, — это даёт контакт и включённость. Но не все дети это любят. Если дочь напрягается, вырывается или капризничает, лучше предложить ей играть рядом, пока вы готовите или убираете. Наблюдайте за её реакцией: комфортно ли ей? Если нет — не настаивайте. Универсального решения нет, только подстройка под своего ребёнка.

Первые «нет» и истерики: как реагировать без подавления

Возраст 1–3 года — время, когда ребёнок открывает свою волю. «Нет» — это первый шаг к отделению. Для некоторых девочек это особенно важно, потому что их часто учат быть удобными. Если мы запрещаем ей говорить «нет» (на-

пример, требуем послушания), мы учим её, что её желания не имеют значения. Это прямой путь к неумению отстаивать границы во взрослой жизни. Однако не все дети бунтуют одинаково: застенчивые или тревожные девочки могут реже говорить «нет», но это не значит, что их воля слабее — просто им нужна другая поддержка.

Как принимать «нет» дочери:

- Не наказывайте за отказ. Вместо «Как ты смеешь мне перечить?» скажите: «Я слышу, что ты не хочешь есть кашу. Давай договоримся: три ложки, и ты свободен». Это учит компромиссу, а не борьбе.
- Давайте выбор в мелочах. «Ты наденешь красное платье или синее?» — это снижает количество истерик, потому что у дочери есть иллюзия контроля.

Что делать с истерикой?

Истерика — это чаще всего перегрузка нервной системы, а не осознанная манипуляция. Однако некоторые дети могут повторять истерики, если видят, что так они добиваются желаемого. Это не значит, что ребёнок «плохой» — просто он учится воздействовать на мир. Ваша задача — не подавлять, а научить другим способам. В 1–3 года мозг ещё не умеет

тормозить эмоции. Девочки, как и мальчики, могут впадать в истерику на ровном месте — от усталости или переизбытка впечатлений. Универсального рецепта нет: каждый ребёнок уникален, поэтому предложенные шаги — это ориентир, а не строгая инструкция. Если один метод не работает, попробуйте другой.

Пошаговый протокол (который можно адаптировать):

1. Остановите опасное действие (если размахивает руками или падает на пол). Не ругайте, просто удержите.
2. Назовите чувство. «Ты очень злишься, что мы уходим с площадки. Это обидно».
3. Будьте рядом. Не уходите в другую комнату, не игнорируйте. Физически присядьте на уровень её глаз. Если разрешает, обнимите.
4. Не угрожайте и не подкупайте. «Успокойся — дам конфету» — это учит, что истерика — способ получить желаемое.
5. После того как утихнет, обсудите. «Когда ты злишься, можно топтать ногами или рвать бумагу, но нельзя бить маму».

Альтернативные методы, если стандартный не помогает:

- **Отвлечение.** Для некоторых детей переключение внимания работает лучше всего: «Ой, смотри, птичка прилетела!» — но не используйте это постоянно, иначе ребёнок не научится проживать эмоции.

- **Юмор и игра.** Превратите ситуацию в шутку: «Ой, кажется, мои ноги не хотят уходить, давай их уговорим?»

- **Молчаливое присутствие.** Некоторым детям нужно просто выплеснуть эмоции без слов, а мамино спокойное молчание рядом помогает успокоиться быстрее.

Важно: если вы сами на взводе, сделайте паузу — скажите «Маме нужно подышать, я сейчас вернусь». Лучше отойти на 30 секунд, чем сорваться. И помните: не все истерики проходят по одному сценарию. Доверяйте своей интуиции и наблюдайте за реакциями дочери.

Первые уроки личных границ: «моё тело — моё»

С 1,5–2 лет девочка начинает осознавать своё тело как отдельное. Это идеальное время, чтобы заложить основы безопасности и уважения к личному пространству.

Правила, которые стоит вводить:

- Никто не может трогать её без разрешения. Даже бабушка или близкий родственник — если дочь отворачивается или говорит «нет», это нужно уважать. В некоторых семьях и культурах приняты объятия и поцелуи, но важно объяснить: «Ты можешь отказаться, если не хочешь, даже если бабушка обидится». Постепенно приучайте родственников к этому правилу.

- Научите говорить: «Не трогай меня», «Стоп», «Мне это не нравится». Репетируйте в игре.

- Объясните, что тело — её собственность. «Твои руки, ноги, животик — твои. Ты решаешь, кто может к ним прикасаться».

- Раздевайте и купайте только вы или папа (или те, кому вы доверяете). Но даже вам стоит спрашивать: «Можно я тебя искупаю?» Если она говорит «нет», отложите на 5 минут.

Как реагировать на «стыдные» вопросы: В 2–3 года девочки начинают интересоваться половыми различиями. Отвечайте спокойно, называя части тела настоящими словами (вульва, пенис). Это снижает стыд и учит открытости. Если вы смущаетесь, скажите: «Я волнуюсь, когда говорю об этом, но это нормально — задавать вопросы». Учитывайте свои семейные и культурные традиции: в некоторых семьях принято использовать уменьшительные названия — это то-

же приемлемо, главное, чтобы ребёнок понимал, о чём речь.

Что делать, если ребёнок трогает себя? Исследование гениталий — часть нормального развития. Не ругайте, не одёргивайте руку. Скажите: «Это твоё тело, можно трогать, но только когда ты одна в комнате». Объясните, что это интимно — не значит «плохо». Если её трогает другой ребёнок, научите твёрдому «Нет, не трогай меня».

Роль мамы и папы

В этом возрасте папа часто включается активнее — через подвижные игры, подбрасывание, «строительство башен». Это ценно для девочки: она видит, что мужчина может быть нежным и сильным одновременно. Если папа включается в уход (переодевает, кормит), дочь учится доверять и другим людям, расширяя «безопасную базу».

Мама остаётся главным «эмоциональным контейнером» — тем, кто принимает любые чувства. Если в паре есть разногласия в стилях воспитания (один строгий, другой мягкий), важно обсуждать это без ребёнка. Девочка не должна выбирать между мамой и папой — это подрывает доверие.

Если папа далёк или строг: Объясните дочери, что папа её любит, просто выражает это по-другому. Не говорите плохо о нём при ней (даже если вы в разводе). Уважение к отцу — часть её самооценки. Если папы нет рядом, можно опираться на других близких мужчин (дедушка, дядя, друг

семьи) — но это не обязательно. Многие девочки вырастают здоровыми и без мужской фигуры, если мама создаёт подерживающую среду, где есть и другие модели отношений. Важнее качество привязанности, а не количество взрослых.

Что важно помнить маме девочки 1–3 лет

- «Нет» — это нормально. Не бойтесь, что дочь растёт «с характером».
- Истерика — чаще крик о помощи, но иногда и способ проверить границы. Будьте рядом, но не поддавайтесь на манипуляции — учите другим способам.
- Одобряйте просьбы о помощи и объятиях — так формируется надёжная привязанность.
- Вводите правила личных границ через сказки и игры: «Это мои игрушки, я даю, когда хочу».
- Обсуждайте тело спокойно, без стыда, с учётом ваших семейных ценностей.
- Привлекайте папу: пусть играет, купает, вытирает слёзы — это учит дочь принятию от разных людей.
- Берегите себя: если вы устали, разрешите себе посидеть с чаем, пока дочь играет рядом. Ваше спокойствие — лучшее лекарство для неё.

Вопросы для саморефлексии

1. Как я реагирую на «нет» дочери? Злюсь, игнорирую или пытаюсь договориться? Что это говорит о моём отношении к её границам?
2. Бывают ли у меня моменты, когда я отказываюсь брать дочь на руки, хотя она просит? Что стоит за этим — страх «испортить» или моя усталость?
3. Говорю ли я с дочерью о её чувствах во время истерики? Или пытаюсь отвлечь/запретить?
4. Как мы в семье относимся к теме тела? Есть ли табу, которые я передаю дочери?
5. Чувствую ли я поддержку от партнёра в воспитании? Если нет, что можно сделать, чтобы разделить ответственность?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моей дочери 2 года. Она постоянно дерется — может ударить меня или других детей. Я объясняю, что так нельзя, но она продолжает. Может, это агрессия?»

Ответ: В 2 года драки — не столько осознанная агрессия, сколько неумение выразить чувства словами. Многие дети (независимо от пола) выражают злость физически, потому

что речевой центр ещё не поспевает за эмоциями. Однако если такое поведение закрепляется, стоит посмотреть, не получает ли она выгоду (например, внимание, игрушку) или не копирует ли кого-то из окружения (старших детей, мультики). Иногда помогает временно ограничить агрессивные сцены.

Что работает:

1. Остановите действие: Если она замахивается, перехватите руку и скажите: «Бить нельзя».

2. Назовите её чувство: «Ты злишься, потому что я не дала тебе печенье».

3. Предложите альтернативу: «Можно топтать ногами, сжимать кулаки или подушку, но людей бить нельзя».

4. Покажите пример: Когда вы сами злитесь, проговаривайте это: «Мама злится, я пойду попью воды и успокоюсь».

Не бойтесь, что она «злая». Агрессия в этом возрасте — этап развития. Если вы спокойно реагируете и учите другим способам, к 3–4 годам драки обычно исчезают. Если же они усиливаются, попробуйте разные методы: для одних детей лучше работает игнорирование (не подкреплять вниманием), для других — твёрдое «стоп» и отвлечение.

Тем не менее, если агрессия становится стойкой, сопровождается самоагрессией (ударами головой, укусами себя) или сильно нарушает жизнь семьи, стоит проконсультиро-

ваться с детским психологом. Это может быть сигналом о повышенной тревожности или особенностях нервной системы, и специалист поможет подобрать индивидуальные стратегии.

Глава 3: 1–3 года: первые шаги к самостоятельности

Помните тот трогательный момент, когда ваша годовалая дочь впервые сделала шаг — неуверенный, смешной, но такой важный? А затем был второй, третий... И вот она уже бежит от вас так быстро, что вы едва успеваете ловить. А потом — вдруг — останавливается, поворачивается и решительно заявляет: «НЕТ!». Первое «нет» может прозвучать как гром среди ясного неба. Ещё вчера ваш ангелочек был покладистым и милым, а сегодня — маленький ураган с железной волей.

Если вы сейчас проходите через этот период, я хочу, чтобы вы знали: **это не поломка в вашем воспитании. Это норма. Более того — это важнейший этап развития здоровой личности.**

Возраст от года до трёх лет — время удивительных перемен. Ваша дочь перестаёт быть младенцем и начинает становиться личностью. Она открывает для себя слово «Я» и понимает, что может влиять на мир вокруг. Именно в этом возрасте закладывается фундамент будущей уверенности, способности отстаивать свои границы и умения говорить «нет» тому, что ей не подходит. И если сейчас она кричит «нет» на предложение надеть шапку — это не про шапку. Это про то,

что она учится быть отдельным человеком.

Давайте вместе разберёмся, как пройти этот путь с минимальными потерями для нервной системы и максимальной пользой для отношений с дочерью. Без чувства вины, без криков, с пониманием и любовью.

Развитие речи: не спешите с выводами о «норме»

Вы наверняка замечали, как некоторые знакомые хвастаются, что их дочь уже в полтора года говорит целыми фразами, а сын подруги молчит до двух с половиной. В среднем девочки действительно могут начать говорить чуть раньше мальчиков — на 3–6 месяцев. Но **это усреднённые данные, а не жёсткая закономерность**. Множество исследований показывают, что разброс индивидуальных сроков огромен и зависит от генетики, окружения, темперамента и других факторов. Речевое развитие каждого ребёнка уникально — и это нормально.

Важно смотреть не на календарь, а на динамику: нарастает ли словарный запас, появляются ли новые звуки, понимает ли дочь обращённую речь. Если ребёнок активно лепечет, использует жесты, выполняет простые просьбы — скорее всего, всё идёт своим чередом. А вот если к двум годам совсем нет осмысленных слов (даже «мама», «дай», «ав-ав») и ребёнок не пытается повторять за вами — имеет смысл про-

консультироваться со специалистом. Но не паникуйте: многие молчаливые дети «выдают» целые предложения в три года.

Как помочь речи развиваться:

- Говорите с дочерью часто, но не перегружайте. Комментируйте свои действия, называйте предметы, описывайте чувства.
- Читайте книги с яркими картинками. Пусть она показывает пальчиком, а вы называете.
- Не поправляйте каждое слово с укоризной. Если она говорит «папа купила», просто ответьте правильной фразой: «Да, папа купил молоко». Моделирование правильной речи работает лучше критики.
- Играйте в звукоподражания: «как коровка мычит?», «как машинка гудит?». Это стимулирует артикуляцию.

Эмоциональная регуляция: почему истерики неизбежны (и это нормально)

Часто можно услышать, что «эмоциональный мозг у детей формируется до трёх лет». Это не совсем точное утверждение. На самом деле **развитие мозга, особенно областей, отвечающих за контроль импульсов и переключе-**

чение эмоций, идёт гетерохронно — у всех с разной скоростью. У кого-то способность успокаиваться появляется к двум с половиной, у кого-то только к четырём годам. Пол здесь не главный фактор.

Истерика — это не манипуляция и не «плохое поведение». Это физиологический выплеск перегрузки нервной системы, когда миндалевидное тело (центр тревоги) захватывает управление, а лобные доли (логика и торможение) ещё слабы. В этот момент дочь не слышит ваших уговоров, не может «взять себя в руки» — она просто тонет в эмоциях и нуждается в вашей помощи как во «внешнем регуляторе».

Что работает, а что нет — с учётом нюансов

Осторожно: фразы «не плачь», «успокойся». В большинстве случаев они действительно не работают: ребёнок слышит «твои чувства неправильные, ты неправильная» и либо усиливает истерику, либо замыкается, подавляя эмоции. Однако в мягкой интонации, с объятием и без осуждения эта же фраза может быть частью утешения. Например, вы говорите: «Я вижу, ты расстроена. Ты плачешь, и это нормально. Давай я тебя обниму, и ты успокоишься». Здесь «успокойся» не команда, а пожелание. Но лучше всё-таки начинать с признания чувств: «Ты злишься, потому что я не даю конфету».

О критическом моменте: можно ли оставлять ре-

бёнка одного в истерике? Ни в коем случае не уходите полностью. Кратковременное «игнорирование» поведения (когда вы спокойно сидите рядом, но не вмешиваетесь) может быть полезно, если дочь отталкивает вас и кричит «уйди». Вы остаётесь в поле зрения, молчаливым присутствием показывая: «Я здесь, я не бросаю тебя». Но полное исчезновение из комнаты — уход, прерывающий контакт, — может вызвать чувство покинутости и нарушить привязанность. Всегда оставайтесь рядом, даже если не обнимаете.

Что делать пошагово:

- 1. Признайте чувство.** «Ты очень-очень злишься. Ты хотела ещё поиграть, а нам пора уходить».
- 2. Будьте рядом.** Если дочь позволяет — обнимите. Если брыкается — сядьте рядом на уровне глаз и скажите: «Я подожду, пока ты успокоишься».
- 3. Предложите безопасный выплеск.** «Давай потопаем ногами, как слон», «Подуем на воображаемую свечку» — физическая разрядка помогает «слить» гормоны стресса.
- 4. После утихания — восстановить контакт.** Обнимите, попейте воды, скажите: «Я тебя люблю. Мы справились».

Важно: ваша задача — не прекратить истерику любой ценой, а пройти её вместе. Каждый раз, когда вы остаётесь рядом, не сбегая и не нападая, дочь получает послание: «Ты не

одна. Даже когда тебе плохо, я с тобой». Это основа здоровой привязанности.

Первые уроки личных границ

Этот возраст — идеальное время, чтобы заложить основы понимания личных границ: «моё тело — моё», «я имею право сказать „нет“», «мои чувства важны». Как ни странно, именно через «нет» ребёнок учится говорить «да» себе.

Как привить уважение к своему телу:

- **Спрашивайте разрешения, прежде чем дотронуться.** «Можно я поцелую тебя на ночь?», «Можно я поменяю подгузник?». Если дочь говорит «нет», уважайте: «Хорошо, давай через минуту». Исключение — гигиена (подмывание, переодевание), но и тут дайте выбор: «Ты сама вымоешь ручку или я помогу?».

- **Учите говорить «нет» близким.** Если бабушка тянется поцеловать, а дочь отворачивается — не заставляйте. Спокойно скажите: «Она сейчас не хочет, давай в другой раз». Вы показываете: «Твоё тело принадлежит тебе, даже когда речь о родных».

- **Играйте в игры про границы.** «Покажи, как мишка говорит „нет“ зайчику, который хочет забрать морковку».

«Как девочка Лена говорит „стоп“, когда ей щекотно». Команда «Стоп!» — отличный инструмент для телесных игр.

• **Делиться игрушками — по желанию, но с обучением компромиссу.** Не заставляйте отдавать игрушку силой («будь доброй девочкой»). Скажите: «Ты можешь дать Маше поиграть, когда сама захочешь. Или скажи „потом“». Постепенно вводите правило очереди: «Сначала ты играешь 3 минутки, потом Маша. Давай я засеку время». Так вы учитесь и уважать свои границы, и договариваться.

• **Говорите о теле без стыда.** Называйте части тела правильно: попа, вульва, грудь. Если дочь трогает себя — это нормальное исследование. Объясните: «Это твоё тело, ты можешь его трогать, но лучше делать это наедине, например в своей комнате».

Помните: способность сказать «нет» объятиям в два года — это навык, который в будущем поможет ей сказать «нет» нежелательному прикосновению или опасному предложению.

Негативизм и упрямство: как быть

Кризис трёх лет (может начаться и в 2,5) — время «Я сам!» и «Нет!» на всё. Это не попытка сделать вам назло, а проба: «А что будет, если я откажусь? Останется ли мама на моей стороне?».

Как реагировать:

- **Предлагайте выбор в мелочах.** «Ты наденешь красную шапку или синюю?» — вместо «Надень шапку». Выбор даёт иллюзию контроля, сопротивление снижается.
- **Используйте игру.** «Давай наперегонки: кто быстрее наденет носок?» или «Представь, что мы зайчики, прыгаем в ванну». Двухлетки обожают превращения.
- **Разделяйте личность и поведение.** Говорите: «Мне не нравится, когда ты кидаешься игрушками. Игрушками мы не кидаемся. Давай ты потопашь ногами, если злишься». Не называйте дочь «плохой».
- **Не вступайте в «войну волю».** В вопросах безопасности (автокресло, дорога) не оставляйте выбора, но делайте это спокойно: «Я понимаю, ты не хочешь, но это нужно для безопасности. Сейчас я тебя пристегну, а потом ты сможешь покомандовать». Ваша твёрдость — не агрессия, а забота.

Развитие эмпатии через сказки и общение

В возрасте от года до трёх девочки активно впитывают язык. Используйте это для развития эмоционального интеллекта.

- **Сказки про чувства.** Читайте истории, где герои злят-

ся, бояться, радуются. Обсуждайте: «Как ты думаешь, что чувствует зайка?».

- **Сказки про границы.** Придумайте простую историю про девочку, которая сказала «нет» волку, просившему игрушку. Проговаривайте: «Маша молодец, что сказала „нет“».

- **Игры в эмоции.** Показывайте лицом разные эмоции, просите дочь повторить. Это развивает эмпатию и мимику.

- **Слушайте внимательно.** Когда дочь что-то рассказывает (даже лепечет), смотрите в глаза, кивайте, задавайте вопросы. Это учит её, что её голос важен.

- **Называйте чувства.** «Ты злишься, что мы уходим с площадки», «Тебе грустно, потому что сломалась игрушка». Со временем она сможет сказать «я злюсь» вместо того, чтобы укусить.

Первый опыт социализации: когда и как

Многие мамы беспокоятся: не задержит ли развитие домашнее воспитание? Или, наоборот, не травмируют ли ясли? Исследования (Боулби, Ньюфелд) показывают: для ребёнка до трёх лет важнее всего стабильная привязанность к близкому взрослому. Если ребёнок проводит много времени в группе с меняющимися воспитателями, его нервная система испытывает стресс. Это не значит, что ясли категорически запрещены, но подходить нужно осторожно.

Рекомендации:

- **Оптимальный возраст для начала социализации вне семьи — около 2,5–3 лет.** К этому времени формируется базовая привязанность, ребёнок готов постепенно расширять круг общения.

- **Начинайте с коротких занятий «мама и малыш».** Полчаса в группе, где мама рядом, — идеально для привыкания.

- **Приучайте к саду постепенно.** Сначала на час, потом на два. Никогда не уходите тайком, не попрощавшись — это разрушает доверие.

- **Выбирайте чуткого воспитателя, умеющего устанавливать тёплый контакт.** Если дочь плачет каждый день и не хочет идти — прислушайтесь. Возможно, она не готова.

- **Если вы остаётесь дома, не нужно записывать ребёнка на кружки с двух лет.** Лучшее развитие — совместная игра, прогулки, чтение. Социализация естественным путём (площадка, гости) вполне достаточна.

- **Находите баланс между взаимодействием и самостоятельной игрой.** Вы не обязаны быть круглосуточным аниматором. Детям полезно играть одним, пока вы заняты своими делами. Но и специальное время для совместной игры должно быть: 10–15 минут полного внимания в день тво-

рят чудеса.

Роль папы (или другого значимого взрослого)

В этом возрасте папа становится особенно важен. Если в младенчестве его роль часто была на втором плане, то теперь у дочери появляется осознанный интерес к отцу. Она бежит за ним, приносит игрушки, хочет играть.

Что папа может дать дочери:

- **Радость от физических игр.** Подкидывания, кувыркания, бег наперегонки — это не просто веселье, а урок доверия к своему телу, границам и восторгу от движения.
- **Эмоциональную стабильность.** Если мама — «безопасное убежище», то папа — «космодром для запуска в мир». Его спокойная уверенность помогает дочери осваивать новое.
- **Модель другого человека.** Общаясь с папой, девочка учится взаимодействовать с мужчиной, видит его реакции, учится договариваться. Это основа будущих отношений с партнёром.

Важно: семьи бывают разные. В неполных семьях или семьях с одним родителем мама может успешно справляться с обеими ролями. Главное — чтобы у девочки была надёж-

ная фигура, дающая чувство защищённости. Если папы нет, пригласите участвовать дедушку, дядю или друга семьи. Не создавайте себе дополнительного чувства вины.

Что делать, если папа не любит «нежности» — считает, что ласка только для мам? Объясните, что объятия и нежные прикосновения папы так же важны для дочери, как и мамины. Исследования показывают: девочки, чьи отцы проявляли ласку, вырастают более уверенными. Если папа не хочет играть в куклы, предложите альтернативу: строить домики, играть в мяч, читать книги с разными голосами. Главное — чтобы он был включён в жизнь дочери.

Если дочь не говорит: когда стоит действительно беспокоиться

Ориентировочные нормы (не абсолютные):

- 1 год — 1–2 слова («мама», «дай»).
- 1,5 года — 10–15 слов, понимает простые просьбы.
- 2 года — 50–100 слов, начинает соединять в короткие фразы («мама, дай пить»).
- 3 года — 200–500 слов, простые предложения, задаёт вопросы.

Когда стоит обратиться к специалисту:

- К полутора годам дочь не понимает обращённой речи (не реагирует на имя, не выполняет просьбы).
- К двум годам совсем нет слов, даже лепетных («ав-ав», «би-би»).
- К трём годам нет фразовой речи, ребёнок не использует речь для общения, только кричит или тащит за руку.
- Были частые отиты или подозрение на снижение слуха.
- Речь была, а потом исчезла (редкий, но тревожный признак — может говорить о регрессе).

Что делать:

1. Проверьте слух у лор-врача (экссудативный отит часто протекает бессимптомно).
2. Проконсультируйтесь с неврологом и логопедом (раннего возраста).
3. Не ждите «само пройдёт» — ранняя помощь эффективнее.

Но не паникуйте из-за каждой задержки. Многие дети «копят» и потом выдают длинные предложения в 2,5–3 года. Наблюдайте, много общайтесь, читайте. Если есть динамика (даже медленная) — скорее всего, всё в порядке.

Памятка

- Истерика — это перегрузка нервной системы, а не манипуляция. Будьте рядом, не уходите. Признайте чувство, предложите безопасный выплеск, после — восстановите контакт.
- Не подавляйте «нет» дочери. Уважайте границы: спрашивайте разрешения, учите говорить «нет» даже взрослым. Делиться игрушками — по желанию, но обучайте очередности.
- Предлагайте выбор в мелочах, будьте твёрды в безопасности.
- Сказки и игры — лучшие помощники в развитии эмпатии и речи.
- В сад — не раньше 2,5–3 лет, приучайте постепенно. Не уходите тайком.
- Папа (или другой значимый взрослый) важен для дочери, но не вините себя, если в семье другая динамика.
- За речью наблюдайте без паники. При сомнениях — проверьте слух и проконсультируйтесь с логопедом.
- **Забота о себе — не право, а обязанность.** Вы не можете быть хорошей мамой, если истощены. Найдите 10–15 минут в день только для себя. Попросите о помощи — это нормально.
- **Стремление улучшать себя — нормально.** Но

помните: вы уже хорошая мама, даже когда устали и злитесь. Идеала не существует, есть любовь и поддержка.

Вопросы для саморефлексии

1. Как вы реагируете на истерику дочери? Чувствуете ли злость, желание прекратить любым способом? Как бы вы хотели реагировать?
2. Уважаете ли вы «нет» дочери? Позволяете ли ей отказаться от объятий?
3. Предлагаете ли вы выбор в простых вещах? Или чаще настаиваете на своём?
4. Используете ли игру, чтобы справиться с сопротивлением?
5. Какую роль выполняет папа? Достаточно ли он включён? Если папы нет — кто может стать надёжной фигурой?
6. Как вы относитесь к детскому саду? Есть ли чувство вины или страха?
7. Что вы чувствуете, когда дочь кричит «нет»? Воспринимаете ли как личное?
8. Сколько книг читаете вместе? Есть ли книги про чувства?
9. Уделяете ли время заботе о себе? Как можно увеличить его хотя бы на 5 минут?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моей дочери 2 года. Она постоянно говорит „нет“ на всё: одеваться, есть, на горшок — с истерикой. Я на пределе. Как сохранить спокойствие и не сорваться?»

Ответ: Это один из самых частых запросов мам двухлеток. Давайте разберём шаги.

1. Поймите: это не про вас. Ваша дочь не хочет сделать вам назло. Её мозг перестраивается на самостоятельность, и «нет» — единственный способ это заявить. Повторяйте мантру: «Это про неё, не про меня».

2. Снизьте количество собственных запретов. Дети копируют нас. Вместо «не бегай» — «давай пойдём шагом», вместо «не трогай» — «это хрупкое, посмотрим глазками». Это снижает общую напряжённость.

3. Используйте «кнопку паузы». Когда чувствуете, что взорвётесь, сделайте три глубоких вдоха (животом, медленный выдох). Скажите себе: «Я взрослая, я могу справиться». Это занимает 10 секунд и переключает мозг из режима «атака» в осознанность.

4. Переключите фокус с контроля на связь. Вместо «оденься!» сядьте рядом, посмотрите в глаза и скажите: «Вижу, тебе нравится бегать голышом. Давай поиграем: кто быстрее наденет штанишки?» Игра снимает сопротивление.

5. Практикуйте послеистеричный уход. Если сорва-

лись и накричали — это нормально, мы все срываемся. После утихания подойдите, обнимите и скажите: «Прости, я накричала. Я была очень зла, но это не твоя вина. Я тебя люблю». Не залипайте в вине. Дети прощают быстро, если мы признаём ошибки.

6. Найдите 10 минут в день для себя — это ваша обязанность. Истерики легче переносить, когда есть ресурс. Попросите мужа, бабушку, подругу посидеть с дочерью хотя бы 10 минут. Выйдите на балкон, выпейте чай, подышите. Забота о себе — не эгоизм, а необходимость.

7. Обратитесь за помощью, если чувствуете, что гнев зашкаливает. Психолог — это не стыдно. Это забота о себе и дочери.

Помните: этот период не вечен. К 3–4 годам горячая фаза спадает. Вы справитесь. Вы — хорошая мама. Даже когда устали. Даже когда злитесь. Даже когда хочется всё бросить.

Глава 4: 3–5 лет: дружба, страхи и первые вопросы

Три года — это рубеж, который многие мамы вспоминают с улыбкой сквозь слёзы. Ваша девочка уже не малышка, но ещё не большая. Она научилась говорить, и теперь вы слышите свои собственные интонации, произнесённые её голосом. Она задаёт вопросы, от которых у вас перехватывает дыхание. Она смотрит на мир с любопытством, и вдруг вы замечаете, как этот мир оказывается не таким уж безопасным: появляются первые ссоры в песочнице, первый страх темноты и первое горькое разочарование «я не самая красивая».

Этот возраст — настоящий эмоциональный коктейль. И ваша роль — не столько защитница, сколько проводник. Вы учите дочь не тому, чего нужно бояться, а тому, как обходиться со своим страхом. Не тому, как быть удобной для других, а тому, как оставаться собой в компании. Не тому, какой она «должна быть», а тому, какая она есть.

**Дружба в 3–5 лет — это не про
«лучшие подруги на всю жизнь»**

Это про первые социальные пробы. Девочка учится дого-

вариваться, отстаивать игрушку, ждать своей очереди и переживать, когда её не взяли в игру. И да, в этом возрасте конкуренция между детьми уже проявляется. Фраза «а у меня платье красивее» — не про злость, а про попытку понять своё место в мире. Интересы ребёнка не диктуются полом: некоторые девочки предпочитают шумные игры с машинками, другие — спокойные ролевые сценарии с куклами. И то, и другое — нормально.

Что делать, если дочь ссорится? Не вмешивайтесь мгновенно. Дайте ей шанс попробовать договориться самой. Если вы видите, что ситуация заходит в тупик (слёзы, драка, отчуждение), ваша задача — не судья, а медиатор. Не «кто первый начал», а «вы обе расстроены, давайте разберёмся». Можно сказать: «Ты хотела покатать куклу, а Катя её взяла. Ты злишься. Давай предложим Кате другую игрушку на время».

Важно не вешать ярлыки. «Ты жадная», «ты драчунья» — это слова, которые девочка запоминает и начинает им соответствовать. Лучше: «Ты расстроилась, что игрушку взяли без спроса. Давай подумаем, как сказать об этом другу».

Почему некоторые дети боятся темноты и монстров?

Это не «слабость» и не «капризы». В 3–5 лет активно раз-

вивается воображение, и ребёнок ещё не умеет чётко отделять реальность от вымысла. Некоторые девочки могут проявлять такие страхи чаще — это связано не столько с полом, сколько с индивидуальной чувствительностью и темпераментом. Причины страхов могут быть разными: от обычной бурной фантазии до пережитого испуга, смены обстановки или даже тревоги, связанной с разлукой с мамой. Важно не искать единственную «правильную» причину, а наблюдать за ребенком и слушать его.

Как реагировать? Ни в коем случае не стыдить: «не выдумывай», «ты же большая». Это только усилит тревогу — дочь будет бояться признаться в страхе. Вместо этого можно сказать: «Я вижу, что тебе страшно. Монстры — это выдуманные существа, но чувство страха — настоящее. Давай придумаем, как тебе помочь».

Подходы могут быть разными, и важно учитывать индивидуальные предпочтения дочери. Что помогает одному ребёнку, может не сработать с другим. Вот несколько идей, которые стоит попробовать:

- Нарисовать «монстроотпугивающий» плакат.
- Повесить над кроватью фонарик-«охранника».
- Прочитать книжку про храброго героя.
- Посадить рядом любимую игрушку, которая «будет защищать».
- Сделать вместе обход комнаты с фонариком и проверить все уголки.

Но если ни один из этих способов не работает, а страх становится навязчивым (девочка отказывается засыпать, просыпается с криками, боится оставаться одна), не бойтесь обратиться к детскому психологу. Иногда за страхом монстров может скрываться более глубокая тревога, которую лучше проработать со специалистом. Ваша поддержка и спокойствие — основа, но иногда нужна профессиональная помощь.

Важно: не проверять дочь, не убеждать её «пойти посмотреть, что под кроватью». Это нарушение её границ и усиление страха. Вера в безопасность дома — это то, что вы строите словами и действиями, а не экспериментами.

Гендерные стереотипы: что делать, если дочь любит машинки, а не куклы?

А что делать, если она обожает только куклы и розовое? Ничего. Просто принимать. В 3–5 лет дети активно исследуют мир и свои интересы. И это не всегда совпадает с нашими ожиданиями. Да, общественные стереотипы существуют, и они неизбежно влияют на ребёнка — через мультфильмы, рекламу, разговоры окружающих. Но ваша задача не бороться с ними любой ценой, а дать дочери пространство для выбора.

Если дочь предпочитает «мальчишеские» игры — поддерживайте её. Можно подарить грузовик и куклу-во-

дителя, вместе придумывать сюжеты про отважных девочек-строителей или искать книжки, где девочки водят поезд и строят дома. Исследования показывают, что разнообразие игрушек и игр способствует более гибкому мышлению и лучшей социальной адаптации. При этом важно помнить: если вы начнёте слишком настойчиво «расширять» её кругозор, это может вызвать обратную реакцию. Просто будьте рядом и предлагайте варианты без давления.

Если дочь, наоборот, фанатеет от принцесс и всего блестящего — тоже не страшно. Это способ освоить эстетику и ролевые сценарии. Но образ принцессы не должен быть единственным. Покажите ей истории, где принцесса не ждёт спасения, а сама спасает — таких мультфильмов и книг сейчас много. Например, «Храбрая сердцем», «Моана» или «Рапунцель» из современных версий.

Главное — не навязывать стереотипы из серии «девочки не дерутся» или «мальчики не плачут». Разрешите дочери быть разной. Быть громкой и тихой, сильной и чувствительной. Это основа её будущей уверенности.

Как говорить с дочерью о внешности и самооценности

В этом возрасте девочки начинают сравнивать себя с другими. И это нормально. Но важно научить её ценить себя не только за внешность. Можно ввести семейную традицию:

каждый вечер говорить не «ты красивая», а «сегодня я заметила, как ты была смелой, когда...», «мне понравилось, как ты помогла подруге», «ты так старалась, когда рисовала этот рисунок». Так вы смещаете фокус с внешнего на внутреннее.

Если дочь приносит из садика фразы «я некрасивая», не паникуйте. Это часто проверка: «А мама всё равно меня любит?». Ответ может быть таким: «Ты для меня красива в любой момент. Но знаешь, что делает тебя по-настоящему прекрасной? Твоя улыбка, твоя доброта, твой смех. Это важнее, чем то, как ты выглядишь».

Обратите внимание и на то, как вы сами говорите о своей внешности. Если вы часто критикуете себя перед зеркалом, дочь учится этому же. Попробуйте ввести правило: в присутствии ребёнка никакой самокритики. Лучше произносить вслух: «Я сегодня хорошо выгляжу», «Я рада, что у меня есть силы заниматься любимым делом».

Если фразы о некрасивости становятся навязчивыми, повторяются ежедневно или сопровождаются отказом от еды, игр, общения — стоит проконсультироваться с психологом. Но в большинстве случаев это просто этап развития самооценки, который проходит при спокойной поддержке мамы.

Памятка

- Ссоры в 3–5 лет — норма. Не вмешивайтесь сразу, дайте

дочери опыт переговоров.

- Не навешивайте ярлыки («жадина», «драчунья»). Говорите о чувствах и поведении, а не о личности.
- Страхи — не каприз, а работа воображения. Уважайте их, не стыдите. Придумайте метод борьбы со страхом, который подходит именно вашей дочери: рисунок, фонарик, игрушка-защитник или проверка комнаты. Если страх сильный и мешает жить — обратитесь к психологу.
- Причины страхов могут быть разными: от бурной фантазии до тревоги разлуки. Не ищите единственную «правильную» причину — слушайте ребёнка.
- Поддерживайте любые интересы дочери, даже если они не совпадают с вашими ожиданиями. Помните, что на выбор влияют и стереотипы извне, но ваша задача — дать свободу, а не давить.
- Если она увлечена принцессами — покажите разные образы: храбрые, умные, самостоятельные героини. Не критикуйте её выбор, а мягко расширяйте.
- Учите дочь говорить «нет» в играх: «Я не хочу так играть» — это нормально.
- Объясните, что дружить не значит соглашаться во всём. Можно иметь своё мнение.
- Смещайте фокус с внешности на внутренние качества: отмечайте смелость, доброту, настойчивость. Следите за своей речью о себе.
- При серьёзных проблемах с самооценкой или страхами

не бойтесь обращаться к специалисту. Ваша поддержка — база, но иногда нужен взгляд со стороны.

Вопросы для саморефлексии

1. Как я обычно реагирую, когда дочь ссорится с подругой? Стараюсь ли я сначала дать ей шанс разобраться или вмешиваюсь сразу? Что я чувствую в эти моменты?

2. Какие слова я говорю, когда дочь боится темноты? Получается ли у меня успокоить её, не обесценивая страх? Что бы я хотела изменить в своей реакции?

3. Замечаю ли я, когда сама транслирую стереотипы («девочки так не делают», «будь пайнкой»)? В каких ситуациях мне было бы легче позволить дочери быть разной?

4. Как я реагирую, когда дочь выбирает неожиданные для девочки игры? Чувствую ли я напряжение или поддержку? Что помогает мне оставаться открытой к её выбору?

5. Какие примеры я подаю дочери в отношениях с друзьями и в оценке себя? Что бы я хотела изменить в своём поведении, чтобы она училась здоровой самооценке?

Вопрос мамы — ответ психолога

Мама Лена, дочь 4 года: «Моя дочь постоянно говорит, что она некрасивая, хотя она очень милая. Откуда это в 4

года? Я никогда не говорила ей такого. Что делать?»

Ответ: В 3–5 лет дети уже считывают социальные сигналы, в том числе из мультфильмов, сказок и разговоров взрослых. Часто фраза «я некрасивая» — это не про внешность, а про чувство неуверенности или нехватки внимания. Ребёнок может проверять: «А мама всё равно меня любит, даже если я неидеальная?». Или это может быть отражением того, что она слышит от сверстников или из мультфильмов, где внешность героинь часто ставится во главу угла.

Что можно попробовать:

1. Не впадайте в панику и не отрицайте. Фразы «ты у меня самая красивая» — хороши, но они могут звучать как дежурный ответ. Лучше спросите: «Что заставило тебя так подумать? Ты что-то увидела или услышала?».

2. Расширяйте понятие ценности. Говорите не только о внешности: «Ты красивая, когда смеёшься, когда помогаешь, когда рисуешь. Твоя улыбка — это красиво, твоя доброта — это красиво. А ещё ты очень смелая и умная».

3. Обратите внимание на окружение. Какие мультфильмы она смотрит? Есть ли там героини, которые ценятся только за красоту? Возможно, пора обсудить, что героини бывают разными. В детском саду тоже могут быть разговоры о внешности — спросите у воспитателя.

4. Проверьте себя. Как вы говорите о себе? Случайно

ли вы произносите вслух: «Я сегодня плохо выгляжу», «Надо похудеть»? Девочки — зеркало наших самооценок. Если вы критикуете себя, она учится этому же.

5. Введите ритуал комплиментов не про внешность. Каждый вечер говорите друг другу: «сегодня я заметила, как ты была смелой/доброй/настойчивой/весёлой».

6. Если фраза повторяется ежедневно в течение нескольких недель, мешает ребёнку радоваться жизни, сопровождается отказом от еды или игр — обратитесь к детскому психологу. Иногда за этим стоит более глубокая тревога, которую лучше проработать со специалистом.

И помните: это нормальная фаза развития самооценки. Многие дети проходят через неё. Ваше спокойное принятие и акцент на внутренних качествах — лучшая прививка от будущих комплексов. Вы справляетесь.

Глава 5: 5–7 лет: школа и первые разочарования

Пять лет — рубеж, когда вчерашняя малышка, только научившаяся застёгивать пуговицы, вдруг оказывается на пороге большой школьной жизни. Это время новых правил, высоких ожиданий и неизбежных разочарований — как для дочери, так и для вас. Тревога мамы часто опережает тревогу ребёнка: мы боимся, что дочь не справится, её обидят, она потеряет веру в себя или не найдёт друзей. Но школа — это не только проверка для ребёнка, но и проверка для нас: сможем ли мы оставаться спокойной опорой, когда её мир расширится, а проблемы станут менее очевидными для нас.

В этой главе мы поговорим о том, как подготовить девочку к школе, не передавая ей свою тревогу, как укрепить её самооценку, чтобы она верила в свои силы, и как отвечать на вопросы о теле и безопасности — честно, но без запугивания. Запомните главное: ваша задача — не сделать школьные годы идеальными, а дать дочери внутренний стержень и твёрдое знание, что дом — это место, где её примут любой, даже после двойки или ссоры с подругой.

Шаг за шагом: подготовка к школе без тревоги

Подготовка к школе часто превращается в марафон тревожности. Мы начинаем паниковать раньше, чем ребёнок, и невольно передаём эту нервозность дочери. Давайте разберёмся, как сделать этот переход плавным, не впадая в крайности.

Что на самом деле важно для готовности к школе?

Школьная зрелость складывается из нескольких компонентов. Да, базовые академические навыки — умение читать, считать, писать — полезны, но первое время все дети учатся примерно одинаково, и разрыв в подготовке быстро сглаживается. Гораздо критичнее эмоциональная и социальная зрелость:

- **Эмоциональная зрелость:** способность переживать разочарование, ждать своей очереди, проигрывать, слышать «нет» от учителя, не впадая в истерику.
- **Социальная зрелость:** умение договариваться, просить помощи, выстраивать отношения со сверстниками, отстаивать свои границы.
- **Умение следовать инструкции:** удерживать в памяти

два-три указания учителя и выполнять их последовательно.

- **Базовые навыки самообслуживания:** переодеться на физкультуру, завязать шнурки, убрать рабочее место.

При этом не стоит принижать важность чтения и счёта: ребёнку будет комфортнее, если он хотя бы немного знаком с буквами и цифрами. Однако ключевой фактор — не уровень знаний, а **отношение к учёбе**. Если дочь идёт в школу с интересом и уверенностью, что она справится, любые проблемы в навыках легко восполнятся.

Как готовить без стресса?

Будьте реалистичны и позитивны. Не говорите: «В школе ты будешь только веселиться и играть» — это создаёт завышенные ожидания, которые разбиваются о реальность. Но и не пугайте: «В школе будет очень трудно, тебе придётся много сидеть и слушаться». Лучше нейтрально и доброжелательно: «В школе будет интересно. Ты узнаешь много нового, у тебя появятся новые друзья. Иногда будет весело, иногда утомительно — это нормально. Если что-то пойдёт не так, ты всегда можешь рассказать мне, мы вместе разберёмся».

Проигрывайте ситуации. Ролевые игры — лучший способ подготовить ребёнка к школе. Разыгрывайте сценки: как поднять руку, как попроситься в туалет, что делать, если потерял ручку, как сказать, что не понял задание. Обратите особое внимание на ситуации, которые больше всего тре-

вожат вашу дочь. Если она стесняется отвечать у доски — пусть она побудет учителем, а вы — ученицей. Это снижает страх.

Снижайте свою тревогу. Дети — зеркала. Если вы постоянно говорите: «А вдруг она не сможет? А вдруг ей будет трудно?» — дочь считывает: «Мир опасен, я не справлюсь». Практикуйте спокойное присутствие: «Я рядом. Ты справишься. Мы решим любые проблемы вместе». Если ваша тревога очень сильна, попробуйте записать страхи на бумагу, а потом перечитать. Часто оказывается, что они родом из вашего собственного школьного детства — не переносите их на дочь.

Практические шаги:

- **Посетите школу заранее.** Прогуляйтесь по коридорам, найдите туалет, столовую, свой класс. Пусть дочь видит, что это просто здание, где учатся дети, — ничего пугающего.
- **Познакомьтесь с учительницей.** Если возможно, покажите её фото, скажите: «Это твоя учительница. Она добрая и поможет тебе. Если что-то случится, ты можешь к ней обратиться».
- **Купите форму и рюкзак вместе.** Выбор ранца или пенала — это момент радости и ощущения «взрослости». Дайте дочери почувствовать, что она уже большая и имеет право выбирать.

- **Потренируйте самостоятельность.** Завязывать шнурки, переодеваться на физкультуру, собирать портфель. Но не делайте это за неё. Если она путается — помогайте, но не перехватывайте инициативу. Ошибка — часть обучения.

Почему девочки чаще сомневаются в своих способностях — и что здесь важно уточнить

Исследования действительно показывают, что в 5–7 лет некоторые девочки начинают оценивать свои навыки более скептически, чем мальчики. Они реже выходят к доске, если не уверены в ответе, чаще говорят «я не смогу» и болезненнее реагируют на ошибки. Однако важно подчеркнуть: это **не универсальное правило**. Индивидуальные различия огромны. Многие девочки в этом возрасте уверены в себе и напористы, а многие мальчики, наоборот, тревожны и самокритичны. Сводить всё только к воспитанию или гендерным стереотипам — упрощение. На уверенность влияют и генетические факторы, и темперамент, и конкретная среда (семья, садик, круг общения). Поэтому ваша задача — не бороться с «типично женской неуверенностью», а **учитывать особенности именно вашей дочери** и мягко укреплять её веру в себя, независимо от пола.

Почему всё-таки некоторые девочки сомневаются чаще?

• **Влияние социальных стереотипов.** Во многих культурах девочек чаще хвалят за опрятность, послушание и внешность, а мальчиков — за силу и достижения. Но это не жёсткая закономерность: в разных семьях акценты могут сильно различаться. Если в вашей семье ценят усилия и настойчивость независимо от пола, дочь, скорее всего, будет уверенной. Осознанно проверьте, какие послания вы транслируете.

• **Особенности речевого развития.** В этом возрасте девочки часто опережают мальчиков в речи. Они лучше выражают сомнения («у меня не получается, я не умею») и чаще проговаривают неудачи. Это не слабость, а способ осмысления. Но если взрослые реагируют тревогой или жалостью, фиксация на провалах может закрепиться. Ваша спокойная реакция: «Да, это трудно. Что ты попробуешь сделать иначе?» — помогает переключиться на поиск решения.

• **Реакция близких.** Когда девочка плачет из-за ошибки, мы часто спешим утешить: «Ой, ничего страшного, ты молодец». Но дочь может услышать: «Ты действительно не справилась, но мама говорит, что всё в порядке, чтобы меня успокоить». Лучше сказать: «Я вижу, что ты расстроена. Это нормально. Давай подумаем, что можно сделать по-другому».

в следующий раз». Так мы смещаем фокус с оценки на поиск решения и не обесцениваем её чувства.

Как укреплять уверенность в этот период?

Хвалите усилия, а не результат. Вместо «Ты умница, пятёрка» — «Я видела, как ты старалась, пока не получилось. Ты не сдалась». Это учит: ценность не в оценке, а в настойчивости.

Давайте право на ошибку. Разрешайте ей ошибаться в мелочах: пролить молоко, забыть сменку, опоздать. И не ругайте. Спрашивайте: «Что будем делать?» — «Вытрем». «Как запомнить сменку?» — «Положу её сразу в шкаф». Ошибка — это опыт, а не приговор. **Но также важно обсуждать последствия ошибок:** если она забыла сменку, ей будет неудобно в уличной обуви в школе. Это не катастрофа, но стоит обсудить, как избежать такого в будущем. Не изолируйте её от естественных последствий — они учат ответственности.

Не сравнивайте с другими. «А вот Катя уже читает, а ты — нет» — болезненный удар по самооценке. Сравнивайте её с ней самой в прошлом: «В прошлом году ты не умела писать буквы, а теперь — целые слова. Как ты выросла!»

Поддерживайте в проигрыше. Настольные игры — отличная тренировка. Если дочь плачет, проиграв, не говорите «не плачь» — это может заставить её подавлять эмо-

ции. Вместо этого скажите: «Я понимаю, когда проигрываешь, становится грустно. Я тоже не люблю проигрывать. Но это просто игра. Давай попробуем ещё раз или поиграем во что-то другое». Так она учится проживать разочарование и справляться с ним.

Избегайте перфекционизма. Если вы сами требуете от себя идеала, дочь копирует это. Покажите, что вы тоже ошибаетесь. «Я сегодня забыла купить хлеб. Ничего страшного, завтра куплю». Так ребёнок учится принимать несовершенство.

Найдите её «зону успеха». Что у дочери получается лучше всего? Рисовать? Танцевать? Заботиться о питомце? Уделяйте этому время, чтобы она чувствовала: «Я могу, я умею, я классная». Это станет якорем, когда в школе что-то пойдёт не так.

Первые вопросы о теле и безопасности: как говорить, чтобы не напугать

В 5–7 лет дети начинают активно интересоваться своим телом, вопросами рождения и безопасности. Ваша дочь может спросить: «Почему у меня есть вульва, а у брата — пенис?», «Как я попала к тебе в живот?», «Может ли дядя (сосед, родственник, тренер) трогать меня?»

Это критический момент для формирования представлений о границах. Если вы отмахнётесь или смутитесь, дочь

может подумать, что тема «стыдная», и перестанет задавать вопросы. А потом не придёт к вам, если кто-то нарушит её границы.

Как отвечать честно и спокойно, учитывая возрастные особенности?

- **Используйте правильные названия.** Вульва, пенис, грудь, ягодицы — это части тела, как уши или нос. Ребёнок должен знать их медицинские названия. Это снимает табу и помогает точно рассказать, если кто-то трогал «там, где трусики». Называйте их спокойно, без лишних эмоций — так же, как вы говорите «локоть» или «коленка».

- **Дозируйте информацию.** Отвечайте только на заданный вопрос. Если дочь спросила: «Откуда берутся дети?» — не нужно читать лекцию о зачатии. Достаточно: «Из маминного животика. Когда я была взрослой, я встретила папу, мы полюбили друг друга, и ты появилась. Ты росла в животике, а потом родилась». Уточните: «Ты хочешь узнать больше?» — если нет, остановитесь. Если интерес продолжается, можно рассказать простыми словами о том, что мама и папа соединяются особым образом, чтобы появился ребёнок. Главное — говорить без смущения и стыда.

- **Говорите о границах в игровой форме, без запугивания.** Есть несколько простых и железных принципов, которые можно повторять как правила безопасности:

- **«Никто не может трогать тебя под трусиками»** — за исключением врача при тебе или мамы/папы, если нужно помочь подмыться или обработать ранку.

- **«Ты имеешь право сказать „нет“ любому взрослому»** — даже родственнику, даже учителю. Если тебе неприятно, ты можешь отойти, убежать, позвать на помощь.

- **«Секреты бывают плохие»** — если кто-то просит ничего не рассказывать маме, это плохой секрет. Ты можешь и должна рассказать мне. Хороший секрет — это сюрприз (например, подарок на день рождения), его можно сохранить до времени.

- **«Твоё тело — твоё»** — никто не может заставлять тебя обниматься, целоваться или сидеть на коленях, если тебе не хочется. Даже бабушка или дедушка.

Важно: в 5–7 лет ребёнок ещё не готов к обсуждению сексуальных отношений в деталях. Фокус — на безопасности и праве отказывать. Не создавайте у дочери ощущение, что мир полон опасных взрослых. Подчеркните: большинство людей хорошие, но есть редкие случаи, когда нужно сказать «нет» и позвать на помощь.

Что делать, если дочь говорит, что кто-то её трогал?

1. **Сохраняйте спокойствие.** Не паникуйте и не ругайте ребёнка. Ваша реакция — ключ. Если вы испугаетесь, она

может замкнуться и больше никогда не расскажет.

2. Поверьте ей. В 5–7 лет дети крайне редко врут о таких вещах. Даже если вы сомневаетесь, сначала поверьте.

3. Выслушайте без допросов. Не задавайте наводящих вопросов: «Он положил руку сюда или сюда?» Просто скажите: «Расскажи мне всё, что помнишь. Ты молодец, что поделилась».

4. Успокойте её: «Ты не виновата. Ты правильно сделала, что рассказала. Я защищу тебя».

5. Обратитесь к специалисту (психологу, педиатру, при необходимости — полиции). Не пытайтесь разобраться самостоятельно.

Но чаще всего вопросы — обычное любопытство, а не сигнал о насилии. Чем спокойнее вы отвечаете, тем здоровее отношение дочери к своему телу и тем меньше шансов, что она станет жертвой домогательств.

Памятка

- **Подготовка к школе — это про эмоции и социальные навыки не меньше, чем про чтение и счёт.** Учите справляться с разочарованием, просить помощи, ждать.
- **Снижайте свою тревогу — она передаётся ребёнку.** Ваше спокойствие — лучшая «прививка» от школьного стресса.
- **Хвалите усилия, а не результат.** «Ты старалась» —

важнее, чем «Ты молодец». Это формирует установку на рост.

- **Не сравнивайте с другими.** Сравнивайте с «собой в прошлом».

- **Правильные названия частей тела — профилактика насилия.** Называйте вещи своими именами с 3–4 лет спокойно и без стыда.

- **Правило трусиков:** никто не может трогать под трусиками без твоего разрешения (кроме мамы/папы по уходу или врача при тебе).

- **Ты имеешь право говорить «нет»** даже родственникам. Тело ребёнка принадлежит ему.

- **Плохие секреты:** если кто-то просит ничего не рассказывать маме — это плохой секрет, надо рассказать.

- **Поддерживайте «зону успеха»:** хобби, в котором дочь чувствует себя уверенной.

- **Говорите о безопасности без запугивания:** большинство взрослых хорошие, но нужно знать, как поступать в редких опасных ситуациях.

- **Относитесь с осторожностью к совету «не говори „не плачь“».** Полностью избегать этой фразы не обязательно. Главное — не запрещать эмоции, а учить их проживать. Иногда можно сказать: «Я вижу, тебе грустно. Хочешь поплакать? А потом подумаем, что делать». Запрет «не плачь» в жёсткой форме действительно вредит, но мягкое утешение с принятием чувств — нормально.

- **Помните, что чтение — навык, который не все дети осваивают легко.** Не создавайте ложного чувства безопасности фразой «все дети в итоге учатся». Некоторые сталкиваются с дислексией или другими трудностями. Если к середине первого класса дочь заметно отстаёт, обратитесь к логопеду или нейропсихологу. Раннее выявление проблем помогает избежать вторичной неуверенности.

- **Обсуждайте последствия ошибок,** не обесценивая их. Ошибка — это опыт, но важно учиться на нём, а не игнорировать реальные последствия.

Вопросы для саморефлексии

- Как я сама отношусь к школе? Есть ли у меня невысказанные страхи, которые я могу передать дочери? Откуда они родом?

- Какими словами я хвалю дочь? Чаще говорю «какая ты умница» или «как ты старалась»? Умею ли я хвалить за усилия?

- Разрешаю ли я ей ошибаться? Или быстро исправляю и делаю за неё? Как я реагирую на её промахи?

- Насколько я спокойно говорю о теле? Смущаюсь ли я при словах «вульва», «пенис», «грудь»? Если да, могу ли я поработать со своим смущением?

- Умею ли я сама говорить «нет»? Есть ли у меня личные границы с родственниками, друзьями? Дочь учится на моём

примере.

- Как я реагирую, когда дочь плачет от проигрыша? Успокаиваю ли я её фразой «не плачь» или принимаю её чувства и предлагаю вместе поискать решение?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моя дочь идёт в первый класс. Она не умеет читать, а некоторые дети уже читают. Я боюсь, что она будет отставать и её начнут дразнить. Стоит ли нанять репетитора или научить её самой за лето?»

Ответ: Ваше беспокойство понятно. Давайте разберёмся шаг за шагом.

Во-первых, умение читать к школе — не главный показатель готовности. Как я писала в основной части, важнее эмоциональная зрелость и умение взаимодействовать. В некоторых образовательных системах (например, в Финляндии и Швеции) обучение буквам часто начинается ближе к 7 годам, но подходы гибкие: в одних школах буквы вводят раньше, в других — позже, акцент делают на общем развитии. Качество образования от этого не страдает. В России многие дети приходят в первый класс уже читающими, но это не значит, что нечитающий ребёнок обречён на отставание. Первый класс как раз и создан для того, чтобы научить читать. Учителя обычно учитывают разный уровень подготовки.

Во-вторых, если вы будете форсировать обучение летом,

рискуете отбить интерес к чтению до школы. Когда дочь увидит, что ровесники читают, а она — нет, это может снизить её самооценку. Но если вы будете спокойны и поддерживаете, она воспримет это как интересный вызов, а не как катастрофу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.