**Рекомендации психолога**

 **Роль матери в формировании личности девочки**

Что такое материнство? Безоговорочная любовь? Самопожертвование? Пожизненная ответственность? – Это всеобъемлющее слово ***включает в себя все эти понятия***. Ведь от поведения родительницы во многом зависит формирование личности дочери, её восприятие себя и окружающего мира. Итак, что же значит мама для маленькой девочки?

1. **Чувство защищённости.** Мама – это тот человек, перед которым малышка не должна боятся быть самой собой. Неуклюжей, с изодранными коленками, любовью к «мальчишеским» мультсериалам и видам спорта. Зона, свободная от осуждения и необходимости подстраиваться позволит ей сформировать собственное видение мира, благодаря методу проб и ошибок.
2. **Право быть ребёнком.** Девочка, рядом с которой находится взрослая, ответственная и сформировавшаяся личность может спокойно заниматься своими «детскими делами»: играть в куклы, шалить, гулять и познавать. Отсутствие груза взрослых обязанностей и знаний – это то, на что имеет право каждый ребёнок.
3. **Пример социального взаимодействия.** Если мама на детской площадке постоянно сплетничает о соседях, высказывает своё недовольство мужем – это закрепится у дочери как априори правильная и приемлемая модель поведения. Именно поэтому молодые родители должны уделить как можно больше внимания самоанализу.
4. **Пример жены.** Согласно статистике – более 50% детских травм были получены из-за вынужденного лицезрения родительских скандалов. Каждая недовольная гримаса матери, ссора за закрытыми дверьми и нелестный отзыв об отце как о главе семейства откладывается если не в памяти, то в подсознании малышки.
5. **Способность любить и быть любимой.** Наблюдая за поведением матери, девочка сама отвечает себе на многие важные вопросы. Любят ли родители друг друга или лишь живут вместе? Какими действиями выражается её тёплое чувство? Ждёт ли она чего-то в ответ или её действия бескорыстны? Умеет ли она принимать знаки внимания или отталкивает их?

От мамы зависит почти вся будущая жизнь ее дочки

«Мама – первое слово, главное слово в каждой судьбе…» — Помните эту песню? С осознанием того, какое влияние оказывает жизненная позиция матери на формирование дочери, как целостной, отдельной личности, она приобретает ещё больше смысла.

 **Отношения матери и дочери в зависимости от возрастных этапов**

В течение 9 месяцев мать и дочь находятся в полном симбиозе: они представляют собой неразрывное единое целое. Но это вовсе не значит, что вместе с отрезанием пуповины эта связь прекращается: начинается плавное и естественное отторжение, обусловленное самосознанием:

**От рождения до полутора лет – абсолютная зависимость.** Мать всецело отвечает за самочувствие и безопасность малыша. Пол значения не имеет. В силу вступил естественный материнский инстинкт, заложенный природой.

**От полутора до трёх лет – осознание собственных потребностей.** Малышка в этом возрасте начинает осознавать собственные желания, не вписывающиеся в график или в то, что ей предлагает мать. В лексиконе появляются такие фразы как: «дай», «хочу/не хочу», «буду/не буду» и т. д. Девочка начинает испытывать потребность в принятии самостоятельных решений, но при этом действует с оглядкой на реакцию матери. Мать же, в свою очередь, испытывает перманентное [чувство беспокойства](https://lifeinheart.com/stati/trevozhnost-i-bespokojstvo) за своё дитя – все её силы направлены на охрану жизни и здоровья ребенка.

**От трёх до семи лет – период идентификации.** Девочка начинает себя идентифицировать с матерью, осознавая свою принадлежность к женскому полу и перенимая типичные гендерные повадки. На этом этапе родители должны дать ребёнку чуть больше свободы воли и научить всем необходимым навыкам самообслуживания. Примерно в это же время у девочки появляются первые друзья, личные предпочтения и секреты.

**Пубертатный период — искусственный конфликт матери и дочери.** Перед родителями предстаёт уже не ребёнок, но ещё не женщина. То, что ранее подразумевалось, как само собой разумеющееся разумеющиеся начинает подвергаться переосмыслению и критике. Мать должна свыкнуться с мыслью, что ей придётся вновь выстраивать взаимоотношения и научится договариваться. Главное, что нужно сделать – сохранить доверие.

**Молодость – стабилизация отношений между матерью и дочерью.** Перед родителями предстаёт самостоятельная личность, со своими сформировавшимися интересами и взглядами на жизнь. Её роль ребёнка естественным образом заканчивается. Она имеет право на личную жизнь, самостоятельный выбор спутника жизни и половых партнёров, и матери остаётся только признать это.

**Мать становится бабушкой.** Известие о том, что дочь скоро сама станет мамой очень сближает женщин. Будущая мать впервые за долгое время откровенно нуждается в материнском наставничестве, а та, в свою очередь, с удовольствием делится своим жизненным опытом. Психологическое и физическое состояние будущей мамы во время беременности и после появления малыша на свет очень сильно зависит от поддержки окружающих, в числе которых должны быть мама и супруг.

**Старость —** **отношения между матерью и взрослой дочерью вновь накаляются.** Осознавая собственную немощность и потерю авторитета многие пожилые женщины становятся капризными. Их поведение во многом похоже на подростковый бунт. Теперь уже взрослая дочь должна адаптироваться и искать подход к матери.

Все вышеперечисленные этапы – это *естественная последовательность*, которая, к сожалению, зачастую имеет множество жизненных нюансов, омрачающих взаимоотношения двух близких друг другу женщин.

**10 ошибок в отношениях мама-дочь**

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

Самая серьезная **первая 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 сексу, 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 — 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! 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.

**Четвертая 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.

**Пятая 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.

**Шестая 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.

**Седьмая 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.

**Восьмая 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.