**Поговори со мною, мама...**

**Большинство родителей искренне хотят, чтобы их вырастающие дети как можно лучше справлялись с взрослой жизнью. Некоторые видят свою задачу в том, чтобы дать своему ребенку лучшее образование, кто-то больше следит за качеством питания и состоянием здоровья. Есть те, кто предпочитает пугать тем, что может случиться в будущем, дабы уберечь детей от ошибок, а также те, кто думает, что разговаривать с детьми о чем-либо кроме школьных оценок вообще излишне.**

Дети нуждаются в том, чтобы мы могли поговорить с ними о самом важном. Замечательно, когда и у нас есть такая возможность — разговаривать с нашими детьми. Безусловно, для этого нам нужно знать, о чем именно разговаривать, осознавать, что мы транслируем ребенку в разговоре (представление о нем самом и о будущем, которое ему предстоит). Поэтому очень важно иметь близкие отношения, на основе которых и будет строиться сама возможность такого разговора.

Для начала поговорим о том, что вырастающей девочке важно услышать от своей матери.

Девочек в предподростковом и подростковом возрасте серьезно заботит собственная внешность и тело, которое начинает меняться: набирается вес, меняется структура тела, появляется грудь, становятся плавными формы. Желание быть привлекательной есть у девочек и более младшего возраста, но у подростков оно становится особенно острым.

Часто родители отмахиваются от разговоров с дочерьми о внешности, их раздражает то внимание, которое дочки оказывают зеркалам, модным брендам, волосам, аксессуарам и прочей, как кажется иной маме, «ерунде».

В случае сильного и явного осуждения девочка, как правило, все равно продолжает свою борьбу за привлекательность, но уже полулегально и часто стыдясь за то, что она думает о таких глупостях, а не об уроках.

На самом деле подросток, как и любой ребенок, просто хочет быть отзеркаленным, замеченным, увиденным, отраженным в чьих-то глазах. Трудно увидеть себя со стороны, даже весь день смотрясь в зеркало. Но так важно любой девочке узнать, какая я, насколько я привлекательна, поскольку это важная возможность быть принятой как отдельным человеком, так и коллективом. Привлекательность — это значительно больший шанс завязать отношения, это расширенный выбор, это более устойчивая уверенность в себе и хорошее самоощущение. И пословица «встречают по одежке, провожают по уму» для девочки-подростка совсем не является утешением.

Многие родители ошибочно полагают, что строить отношения с противоположным полом нужно учиться уже после того, как дети заканчивают институт. Мол, отучились, нашли работу, теперь можно и замуж выходить.

Но замужество не появляется из ниоткуда. Замужество — это, прежде всего, способность вступать и поддерживать близкие и долгосрочные взаимоотношения, и учится этому, разумеется, стоит с детства. Поэтому поддержать свою дочку в желании быть привлекательной очень важно. Причем не только и не столько фразами «да, ты красивая» или «мы тебя и такой любим», но и подробным отражением, а также реальной помощью.

Например, можно вместе с дочерью сесть или встать перед зеркалом и рассматривать ее вместе со словами: «Смотри: у тебя красивые длинные густые волосы, красивая ровная кожа нежного оттенка, изящная форма губ, необычный разрез глаз, густые брови, стройные ноги и т.д.». Так девочке проще будет соприкоснуться с тем, из чего именно состоит ее красота. Безусловно, не стоит идеализировать внешность своего ребенка, и если есть очевидные проблемные области, их тоже можно описать, но подсказать нашей начинающей женщине, как можно с ними справляться. Например, «смотри, у тебя есть прыщики на лбу, их можно лечить этим лосьоном, а пока спрятать, если отрастить челку, твой животик можно откорректировать упражнениями и просторной одеждой, редкие волосы можно укрепить витаминами, и это не будет заметно, если сделать короткую стрижку, а глаза заблистают ярче, если хорошо высыпаться и подкрасить их тушью (но не тогда, когда ты ходишь в школу, поскольку это запрещено правилами)».

Наша родительская задача — помочь девочке стать привлекательной, узнавая себя и помогая раскрыть свою красоту. Ей можно помогать подбирать одежду — модную и принятую в ее сообществе, но подходящую ей по фигуре, не искажающую ее пропорции, хорошо сочетающуюся по стилю, фактуре и цвету.

Для девочки важно быть отраженной, конечно, не только во внешности, но и в качествах характера, способностях, талантах и ограничениях. «Смотри, как тебе легко дается математика, но трудно английский язык. Сколько у тебя друзей, но тебе трудно во что-то погрузиться» и т.д. Правда, нужно осознавать, что пользы больше, чем вреда в таком отражении будет только, если звучать оно будет описательно и безоценочно, и уж, тем более, не в оскорбительных или унизительных эпитетах, а также без сравнения с другими («вот соседская Маша и умная и красивая, а ты!»).

Разговор с дочкой об устройстве женского организма и циклах, которые ее ждут, тоже помогут ей сориентироваться и не бояться наступающих месячных, потому что она сможет помогать себе в этом процессе, если будет знать, что стоит делать в этом периоде, а что нет.

Разговор с девочкой о сексуальности также очень важен, но, наверное, провести его может не каждая мама. Если у самой мамы есть большие сложности в этом вопросе, то лучше перепоручить этот разговор кому-то другому.

Самое неполезное — транслировать ребенку идею о том, что секс — это грязно, катастрофично, ведет к неприятностям, разрушает и так далее. Стыд, напряжение, страх, недоверие — все эти чувства, возникающие от этих посылов у девочек, в значительной мере, создают последующие серьезные проблемы с сексуальной жизнью, которая напрямую связана с (не) удовлетворенностью от женско-мужских отношений.

Важно транслировать ребенку идею о том, что секс — естественное продолжение взрослых, чаще всего долгосрочных отношений, в которых есть достаточно доверия для того, чтобы открывать другому интимное. Но сексуальные желания могут посещать вашу девочку уже сейчас, они нормальны и естественны, они говорят о ее просыпающейся женственности. Но с самим сексом придется немного подождать. К тому же важно знать о контрацепции, потому что ранняя беременность создает много сложностей и последствий для жизни девочки-подростка.

Не менее важный разговор мог бы состояться на тему бережного отношения к своему телу, к тому, как противостоять насилию, нападению. «Твое тело неприкосновенно для тех, кому ты не доверяешь, кто не готов относится к нему с уважением, кто не готов уважать твои желания и нежелания. Твое право сказать "нет". Важно уметь просить о помощи и защите, в случае необходимости защищаться самой». Все это тоже важные темы для разговора.

Но самым важным влиянием на женскую судьбу вашей дочки будет пример вашей женской судьбы, ваши взаимоотношения с красотой, телом, удовольствием, мужчинами и другими близкими людьми. Пример вашего свершающегося счастья и удовлетворенности будет для нее самым важным маяком.

*(Ирина Млодик - гештальт-терапевт, экзистенциальный психотерапевт, детский психолог, кандидат психологических наук, автор множества книг по детской психотерапии.)*