

МЭГ МИКЕР

МАМА И ДОЧЬ

КАК ПОМОЧЬ ДОЧЕРИ
ВЫРАСТИ НАСТОЯЩЕЙ
ЖЕНЩИНОЙ

Отзывы на книгу «Мама и дочь»

«Если у вас есть дочь — или даже две, как у меня, — вам определенно нужна эта книга! Тридцатилетний опыт доктора Мэг Микер как педиатра дал ей понимание, эмпатию и знания, которые помогут вам построить теплые и здоровые отношения с дочерью. Такие, какие вы заслуживаете».

Рэйчел Круз, автор бестселлеров № 1 по версии The New York Times, ведущая The Rachel Cruze Show

«Предполагается, что современная культура направлена на расширение прав и возможностей женщин. Однако на самом деле она расставляет на пути наших дочерей гораздо больше ловушек, чем приходилось встретить любому предшествующему поколению, — от опасных для жизни советов о ранней сексуальной активности до эпидемии депрессии (в некоторых случаях это вызвано использованием социальных сетей) и полного непонимания того, что делает жизнь продуктивной и счастливой. Доктор Мэг Микер пишет о детях, потому что переживает за них, а кроме того, она знает о них все. Она понимает, как мыслит ваша дочь (возможно, даже лучше, чем вы), и осознает проблемы, с которыми сталкиваются родители. Если вам нужен дельный совет о том, как стать лучшим родителем для своей дочери, вы найдете его в этой книге».

Бенджамин Уотсон, игрок команды «Нью-Ингленд Пэтриотс», отец семерых детей и автор книги «The New Dad's Playbook: Gearing Up for the Biggest Game of Your Life»

«Я прочел эту книгу на одном дыхании и многое для себя почерпнул. Как семейный врач, я, пожалуй, украду — ой, то есть *позаимствую* — многие жемчужины мудрости, которые я нашел в этой незаменимой книге. Мой совет родителям: прочтите эту книгу. Немедленно. Затем прочтите ее еще раз или послушайте аудиокнигу. Прочувствуйте ее. И когда в следующий раз вы столкнетесь с трудностями в воспитании дочери, спросите себя: “Что бы сделала доктор Микер?” — и поступайте так».

*Леонард Сакс, доктор медицинских наук,
отец дочери-подростка и автор бестселлера
«The Collapse of Parenting»*

«Дочерям нужно внимание. Но не просто какое-то. Им нужно такое внимание, которое удовлетворяет их основные потребности. В этой книге Мэг дает рекомендации, как думать об этих потребностях и как их удовлетворять. Отличная помощь и прекрасное напоминание!»

*доктор Генри Клауд,
психолог и автор бестселлера «Boundaries»*

«Честная, искренняя и просто лучшая книга по воспитанию детей, которая поможет матерям и отцам понять своих дочерей».

*Эрика Комисар, социальный работник,
автор книги «Being There: Why Prioritizing
Motherhood in the First Three Years Matters»*

«В этой книге (как и во всех других, которые пишет доктор Мэг Микер) автор предлагает превосходные идеи для современных родителей и воспитателей. Мэг Микер — надежный проводник по сложным темам и голос здравого смысла в непростые времена. Не проходите мимо этой книги».

Морин Маки, главный редактор Life Zette

ВОСПИТАНИЕ
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

МЭГ МИКЕР

МАМА И ДОЧЬ

**КАК ПОМОЧЬ ДОЧЕРИ
ВЫРАСТИ НАСТОЯЩЕЙ
ЖЕНЩИНОЙ**

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М59

Meg Meeker, M.D.
RAISING A STRONG DAUGHTER
IN A TOXIC CULTURE

Copyright © 2020 by Meg Meeker

*Содержит информацию о наркотических или психотропных веществах,
употребление которых опасно для здоровья.
Их незаконный оборот влечет уголовную ответственность*

Микер, Мэг.

М59 Мама и дочь : как помочь дочери вырасти настоящей женщиной / Мэг Микер ; [перевод с английского О. А. Самиевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-224109-3

Книга Мэг Микер «Мама и сын» стала бестселлером в России и помогла огромному количеству мам найти общий язык с сыновьями. В новой книге автор — педиатр с 30-летним опытом, мама четверых детей и бабушка — рассказывает о том, как воспитывать девочек в современном мире, полном ловушек и опасных соблазнов. Рекомендации Микер и реальные истории из практики помогут родителям наладить доверительные отношения с дочерью, привить правильные ценности и вырастить ее настоящей женщиной — сильной, здоровой и счастливой.

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-224109-3

© Самиева О.А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Введение

Как правильно поступить?.....	13
-------------------------------	----

Глава 1

Загляните в сердце дочери	17
---------------------------------	----

Желание № 1: любить	21
---------------------------	----

Желание № 2: формирование надежной привязанности	22
---	----

Желание № 3: забота	28
---------------------------	----

Желание № 4: быть любимой.....	32
--------------------------------	----

Глава 2

Ответьте на четыре главных вопроса.....	37
---	----

Вопрос № 1: как я появилась на свет?.....	39
---	----

Вопрос № 2: я важна и ценна?	43
------------------------------------	----

Вопрос № 3: существует ли нравственность?	60
---	----

Вопрос № 4: что ждет меня дальше?	66
---	----

Глава 3

Мама: наставник, союзник, опора.....	69
--------------------------------------	----

Мама как опора	74
----------------------	----

Мама как наставник.....	78
-------------------------	----

Как стать хорошим наставником	84
-------------------------------------	----

Учим дочь упорству	86
--------------------------	----

Глава 4

Отец: первая любовь, защитник, лидер	97
Отец как первая любовь.....	101
Отец как защитник.....	102
Отцовская преданность	109

Глава 5**Научите дочь контролировать**

использование техники.....	115
Самые большие страхи родителя.....	117
Понимание угроз.....	119
Депрессия у девочек-подростков и социальные сети	121
Одиночество и депрессия	130
Что могут сделать родители.....	132

Глава 6**Научите дочь различать токсичный**

и здоровый феминизм.....	139
Революция начинается	140
Начало второй революции.....	143
Третья и четвертая волны	146
Последствия феминизма	148
Борьба с женственностью	156
Мифы о биологии	157
Где найти здоровый феминизм.....	159
Научите дочерей воспитывать в себе лучшее.....	161
Помогите дочери обрести силу духа в скромности.....	164
Учите дочь быть настойчивой, но не высокомерной.....	165
Научите дочь быть толерантной, но не поощрять вседозволенность.....	166

Расскажите дочери об упорстве и добродетели любви.....	168
И последний урок: любите мужчин	169

Глава 7

Питание, внешность и поиск баланса.....	171
Избыточный вес.....	176
Нервная анорексия	180
Нервная булимия	180
Как мы можем помочь нашим дочерям?	186

Глава 8

Укорените в дочери веру в Бога.....	193
Желание найти правду	196
Поиск здоровой перспективы	201
Понимание мира.....	204
Что делать родителям?	208
Пять способов привить веру своему ребенку	211

Глава 9

Помогите дочери развить здоровую сексуальность.....	219
Развитие здоровой сексуальности	227
Когнитивное и психологическое развитие девочки.....	228
Культура, которая портит детей	231
Роль родителей.....	233
Девочки и секс: что необходимо знать родителям.....	234
Девочки, чувства и секс	239
Как каждый родитель может повлиять на ситуацию.....	242

Глава 10**Помогите дочери найти хороших друзей**

(и разобраться с плохими)	249
Почему девочкам нужна дружба	251
Девочки нуждаются в близком общении и радости	253
Друзья помогают девочкам лучше понять себя.....	255
Друзья помогают девочкам быть счастливее.....	259
Разные типы дружбы	260
Почему девушки причиняют боль сверстницам.....	268
Как выглядят хорошие друзья?	270
Как помочь дочери завести здоровые дружеские отношения	275

Глава 11**Помогите дочери**

стать сильной женщиной, а не жертвой	279
Последствия чрезмерной жалости	286
Изменение перспективы	291
Тренируйте самостоятельность, а не зависимость.....	292
Как сделать дочь сильнее	295

Благодарности	307
----------------------------	-----

Список использованной литературы	308
---	-----

Примечания	325
-------------------------	-----

*Посвящается
Эйнсли, Мэри, Мэгги и Эллиот,
которые станут следующим поколением
сильных женщин*

Введение

Как правильно поступить?

Давайте признаем: с дочерьми бывает сложно. Только лишь потому, что они люди. С вами тоже бывает сложно, да и со всеми. Ведь, несмотря на то что большинство из нас хочет поступать правильно — как родители или как дети, мы порой ошибаемся.

Эта проблема вовсе не нова. Подтверждение тому вы можете найти даже в Библии. Когда апостол Павел обратился к римлянам, он сказал нечто необыкновенное. Привлекая их внимание к теме внутреннего конфликта, который доводится пережить каждому мужчине, женщине, ребенку, он произнес: «Я и сам не понимаю, что делаю. То, что я хочу, я не делаю, а вместо этого делаю то, что ненавижу».

Как родители, мы должны признать, что наши милые невинные дочери тоже сталкиваются с трудностями. Даже в двухлетнем возрасте девочка уже имеет представление о том, что правильно, а что нет. Она интуитивно знает, чего не должна делать (например, не бить

младшего брата по голове пластиковой лопаткой), но все равно делает это. У нее с рождения есть совесть. С самого раннего возраста фундаментальное внутреннее противостояние заставляет девочку делать выбор между хорошими и плохими поступками. Она борется со своей волей, стремлением к независимости и шалостям. Подобное довелось наблюдать каждому родителю маленькой девочки.

Задача хорошего родителя — понять свою дочь, помочь ей победить в битве с совестью, научить стремиться к хорошему и избегать плохого (независимо от того, насколько заманчивым может казаться зло). Так вы сможете определить, когда причиной непослушания является поиск внимания (ведь зачастую саморазрушение связано именно с этим), и помочь ей пройти сквозь неизбежные разочарования и невзгоды.

Сейчас быть ребенком или подростком сложнее, чем раньше. Современная культура сильно отличается даже от той, которая существовала всего лишь десять лет назад, и зачастую идет вразрез с тем, что является лучшим для детей. Девочки в третьем классе сидят на диетах. В этом возрасте у некоторых из них уже начинается менструация. У других появляется «парень» в пятом или шестом. Они владеют информацией о том, что такое инфекции, передающиеся половым путем, знают о контрацепции, абортах и как им «защищать» себя.

К старшим классам девочки знают об алкоголе, курении, беспорядочных половых связях, а многие даже думают, что кому-то от них нужен только секс — даже если она этого не хочет (а обычно это так). В старших