

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 угрозы.....	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

10 Содержание

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

Глава 1

Загляните в сердце дочери

Стоя на балконе церкви, я бросила взгляд вниз и увидела восьмилетнюю Стефани. Внутреннее чутье подсказывало мне, что с девочкой что-то не так. Она казалась очень вялой, а ее губы приобрели синеватый оттенок. Несмотря на то что Стефани не была моей пациенткой, я знала ее мать, поэтому сразу после окончания службы побежала на первый этаж, чтобы взглянуть на девочку поближе. Стефани была очень худой, отстраненной и бледной. Мама сказала, что ее дочь восстанавливается после «недавно перенесенной вирусной инфекции, давшей осложнение на сердце». Она описала симптомы, и я догадалась, что речь шла о вирусе Коксаки, который вызывает сыпь, жар и в некоторых случаях проблемы с сердцем. Я выразила свою озабоченность здоровьем Стефани, посоветовав матери отвезти дочь на дополнительный осмотр к педиатру. Мой друг, работающий кардиологом, быстро устроил Стефи в клинику Мэйо, и там врачи сообщили родителям, что без срочной трансплантации сердца девочка не выживет.

Стефи стала ждать трансплантата, а вся наша маленькая церковная община молилась за ее здоровье. Малышка и ее родители с тревогой ожидали новостей, и, к счастью, через какое-то время для девочки нашлось новое сердце.

Родители семилетнего Оливера, который недавно погиб, совершили благородный поступок, отдав Стефи сердце своего сына. Прямо перед операцией доктор Акерман заглянул к девочке в палату. Они разговорились, и напоследок чуткий доктор уточнил, остались ли у малышки какие-нибудь вопросы.

— Да, — ответила Стефи, — скажите, я умру?

Врач ответил:

— Нет! Вообще-то я планирую станцевать с тобой на твоём выпускном! — Это было весьма серьезным заявлением, учитывая, что слова были сказаны врачом восьмилетней девочке.

Операция Стефи была очень рискованной, но девочка хорошо перенесла ее. Пересадка жизненно важного органа всегда труднее остальных хирургических вмешательств. Организм девочки мог начать отторгать донорский орган, поэтому Стефи назначили тяжелые медикаменты, которые она должна была принимать в течение продолжительного времени, чтобы ее хрупкое тело приняло чужое сердце. Препараты имели в составе стероиды, и из-за этого Стефани страдала от отеков.

Некоторые лекарства девочка должна была принимать всего несколько месяцев, а какие-то прописали ей на долгие годы. Однако я ни разу не слышала, чтобы Стефи или ее родители жаловались на побочные эффекты

или что-либо еще. Девочка сумела сохранить свою добрую и нежную душу.

Стефани годами смело и стойко переносила множество процедур. Сейчас она работает медсестрой, с добротой и пониманием ухаживает за больными. Она вышла замуж и счастлива в браке. А как же прошел ее выпускной? Стефи купила красивое платье, приехала на бал и, общаясь с друзьями, вдруг заметила что-то по-настоящему удивительное. В паре шагов от нее стоял доктор Акерман. Как и обещал, десять лет спустя после операции он приехал к Стефи на выпускной, чтобы станцевать с ней. Никто на том балу не мог поверить своим глазам: маленькая девочка с новым сердцем кружилась в танце с хирургом из клиники Мэйо.

Стефани обрела новое сердце, но сохранила свой характер.

Когда мы говорим о сердце человека, чаще всего имеем в виду нечто большее, чем важный орган. Иногда мы подразумеваем разбитые сердца, которые олицетворяют страсти, симпатии, утраченные надежды и несбывшиеся мечты. Наши сердца тонут в скорби или замирают от радости. И все эти эмоции сопровождаются физическими ощущениями. Сердце способно биться чаще, когда мы волнуемся, ребра могут болеть от смеха, живот скручивает от боли, когда мы переживаем горе.

Сердца дочерей, очевидно, тоже являются органами. Но в то же время и наши девочки испытывают разные переживания и эмоции, имеют характер и духовное начало. Сердце девочки — ее характер, ее внутренний мир — неизменно, даже если *проявления* личности, чувств, мыслей и эмоций оказываются разными.

Каждой дочери нужны четыре вещи, идущие от самого «сердца». Она хочет дарить любовь, сформировать крепкую привязанность, заботиться о других и быть любимой.

Девочки жаждут получить от родителей чувство уверенности в себе и ощущение безопасности в самые ранние годы жизни. По мере того как дети растут, должно меняться и отношение родителей. Когда дочери взрослеют, родители не просто задаются вопросом о том, что они могут дать своим детям. Приходит пора задуматься о том, что *дочери* смогут дать другим людям.

Вы можете сказать: «Моя дочь совершенно не проявляет нежных чувств и относится ко мне с презрением. Она не просто не заботится о младшем брате, но даже обижает его. Она и своим друзьям грубит». Я вас понимаю, но рекомендую продолжить читать. Несмотря на то, как тщательно спрятаны потребности девочки, и то, как она себя ведет, где-то в глубине души ваша дочь все равно желает дарить и получать любовь. Это должно дать вам надежду, ведь внутри малышки, которая устраивает истерики, внутри школьницы, которая предпочитает общению с родителями свой телефон, внутри татуированной девочки-подростка, которая считает себя бунтарем, прячется хрупкое сердце. Ранним существо может прятаться под слоем гнева, разочарования, грусти и ревности, и это тоже нормально. Задача родителя заключается в том, чтобы кирпичик за кирпичиком разобрать стены, которые ребенок выстроил вокруг своего сердца. Всегда помните о том, что сердечко никуда не делось, оно по-прежнему требует любви и хочет ее дарить. Вы не можете

и не должны во всем контролировать свою дочь. Жизнь неизбежно ее ранит. Но если вы сможете понять глубинные, неизменные желания своего ребенка, в конце концов между вами возникнет взаимопонимание, а отношения изменятся в лучшую сторону.

Желание № 1: любить

У большинства родителей проявление любви к дочери не вызывает трудностей. То же самое можно сказать и о маленьком ребенке, который свободно демонстрирует свои чувства, целуя и обнимая маму и папу, рисуя для них картинки и стыдясь нарушенных правил и своего плохого поведения. Дочь понимает, что любовь взаимна и что, если она проявит свои теплые чувства, ей ответят тем же.

Когда мне было восемь лет, три или четыре раза отец брал меня с собой на работу по субботам. Тогда я чувствовала себя особенной, и эти приятные воспоминания остались со мной на всю жизнь. Папа позволял мне крутиться в своем гигантском рабочем кресле, а после того как заканчивалась его смена в офисе Массачусетской больницы общего профиля, мы отправлялись на прогулку по Гарвардской площади. Папа курил трубку, и я до сих пор люблю запах того табака. Отец настаивал на том, чтобы я шла со стороны тротуара, и говорил: «Мужчина всегда должен идти между тобой и дорогой. Если что-то произойдет, то может пострадать он, но не ты».

Мы заходили в кафе, папа заказывал себе кофе, а мне горячий шоколад. Мы лакомились ромовыми бабами (украшенная сливками выпечка, пропитанная сахарным

сиропом и ромом), но, честно говоря, мне они казались не очень вкусными. Мне было всего восемь лет, я любила сладости «НоНо» и «Twinkies», но все равно ела ромовые бабы, чтобы показать отцу, что они мне нравились.

Когда юная дочь показывает родителям свою любовь, она тренируется на них. Вы будете ее любить или игнорировать? Ответите на ее поцелуй или отвернетесь? Если она принесет свою поделку, вы отвлечетесь от дел, чтобы рассмотреть ее творение внимательнее, или же отмахнетесь, продолжив смотреть в телефон?

Если вы будете отвечать на любовь своей дочери, то она станет относиться к другим с большим доверием и ее сердце останется чутким. Но если же она почувствует себя отвергнутой, то закроет свое сердце и отдалится от людей, испугавшись, что ей снова сделают больно.

Давайте будем честны перед собой — все мы подводим своих детей, хотя бы иногда. Мы не можем всегда отвечать на их проявления любви. Но суть не в том, чтобы стать идеальным родителем. Важнее всего быть рядом как физически, так и эмоционально. Родители должны дарить ребенку ощущение любви и нужности. Все, что необходимо вашей дочери, — искренняя любовь. Делайте все, что в ваших силах, и прощайте себе свои ошибки.

Желание № 2: формирование надежной привязанности

В первые годы своей жизни девочка инстинктивно будет искать в родителях того, на кого можно положиться. Если вы будете правильно отвечать на ее чувства, удовлетво-

рять потребности, то она почувствует себя защищенной. Но, если постоянно игнорировать малышку или злиться на нее в первые три года жизни, в дальнейшем ей станет куда сложнее сформировать здоровую привязанность.

Теория привязанности распространилась благодаря революционной работе британского психиатра Джона Боулби, который изучал детей с проблемами в адаптации. Он пришел к выводу, что несформированная привязанность ребенка к матери является причиной многих эмоциональных и психологических проблем¹.

Одна из студенток Дж. Боулби, доктор Мэри Эйнсворт, продолжила его исследования и смогла подтвердить его теорию. После этого Эйнсворт стала одной из самых уважаемых фигур в области детской психологии.

Труды Боулби, Эйнсворт и доктора Мэри Мэйн (которая была студенткой Эйнсворт) позволили выделить четыре типа привязанности²: надежная привязанность, тревожно-устойчивая, тревожно-избегающая, дезорганизованная.

При *надежном типе привязанности* дети доверяют своим родителям (или значимым взрослым, то есть тем, кто занимается воспитанием ребенка, например няне) в вопросах удовлетворения потребностей. Такие дети обычно добиваются успеха в жизни и выстраивают здоровые отношения с другими людьми.

Тревожно-устойчивый тип привязанности формируется в том случае, когда ребенок хочет почувствовать себя в безопасности, быть защищенным, но из-за страха оказаться отвергнутым и отсутствия уверенности в том, что его не оставят одного, малыш буквально липнет к ро-