

МЭГ МИКЕР

автор супербестселлера «Мама и сын»*

Мама и дочь

КАК ПОМОЧЬ
ДОЧЕРИ
ВЫРАСТИ
НАСТОЯЩЕЙ
ЖЕНЩИНОЙ



БОМБОРА

Baby Boom! Лучшие книги для родителей

Мэг Микер

**Мама и дочь. Как помочь дочери
вырасти настоящей женщиной**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Микер М.

Мама и дочь. Как помочь дочери вырасти настоящей женщиной /
М. Микер — «Эксмо», 2020 — (Baby Boom! Лучшие книги для
родителей)

ISBN 978-5-04-180641-5

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, мать 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.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-180641-5

© Микер М., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Отзывы на книгу «Мама и дочь»	6
Введение. Как правильно поступить?	7
Глава 1. Загляните в сердце дочери	9
Желание № 1: любить	11
Желание № 2: формирование надежной привязанности	12
Желание № 3: забота	15
Желание № 4: быть любимой	17
Глава 2. Ответьте на четыре главных вопроса	19
Вопрос № 1: как я появилась на свет?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Мэг Микер
Мама и дочь. Как помочь дочери
вырасти настоящей женщиной

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

Meg Meeker, M.D.

RAISING A STRONG DAUGHTER
IN A TOXIC CULTURE

Copyright © 2020 by Meg Meeker

© Самиева О.А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

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

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. Учителя говорят детям, что «гендер» изменчив и что ребенок может выбирать, кем он хочет быть: мальчиком или девочкой. У некоторых девочек менструация начинается в третьем классе. У других появляется «парень» в пятом или шестом. К окончанию средней школы большинство девочек уже знают, что такое оральный секс и, возможно, знакомы с ним после просмотра порнографии, если и вовсе не на личном опыте. 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 классах девочки узнают о сверстницах, страдающих тревожными расстройствами и депрессией, и о подростках, совершивших суицид.

Наши дочери и внучки сталкиваются со множеством угроз. Однако хорошая новость заключается в том, что мы, как родители, все-таки можем существенно влиять на их поступки и принимаемые решения. И это влияние начинается с внимания, которое родители должны уделять своей дочери. Девочкам нужно постоянно повторять, что они ценны сами по себе и вовсе не должны «зарабатывать» уважение. Это особенно важно, если вы хотите получить максимум от общения с дочерью. Проявлять такое внимание может быть так же просто, как проводить время с дочерью, когда вы делаете все, чтобы она чувствовала, что вам действительно нравится быть вместе и вы наслаждаетесь общением с ней.

Несколько лет назад я работала в интернате для трудных девочек-подростков. Большинство девочек, попавших туда, были озлобленными и дерзкими. Их исцелило внимание взрослых – внимание, потребность в котором они яростно отрицали. Мы назначили им взрослых

в качестве наставников. Девочки ели, работали и обучались вместе с ними. В большинстве случаев первую неделю девочки оставались недовольными и закрытыми, но постепенно они откликались и начинали ценить тот факт, что рядом с ними были взрослые, которые о них заботились.

Если вы хотите, чтобы ваша дочь выросла сильной женщиной, начните с внимания: покажите, что вам не все равно. Это может быть легко в самом начале, когда она еще совсем малышка (а может, и нет, если она часто просыпается и плачет по ночам). Когда дочка становится неуклюжим подростком, может быть гораздо сложнее (или нет, если девочке-подростку удастся растопить сердце отца). Главное – всегда быть рядом и стараться понять ее.

Данная книга является результатом моего тридцатилетнего опыта как писателя, оратора, преподавателя и практикующего педиатра. Я постаралась свести к минимуму свои рассуждения и сосредоточиться на историях, которые наглядно показывают самые важные уроки. Они могут помочь вам и вашим детям поступать правильно и прожить здоровую, счастливую жизнь вместе.

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 танцевать с тобой на твоём выпускном! – Это было весьма серьёзным 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 танцевать 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. Раннее 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, удовлетворять 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 родителям и боится разлуки. Парадоксально, но когда ребенок цепляется за родителей, на самом деле он не зависит от них эмоционально.

При *тревожно-избегающем типе привязанности* ребенок отключает свои эмоции, чтобы защититься от душевной боли. Нередко такие дети избегают своих родителей.

Дезорганизованный тип привязанности выражается в том, что малыш с подозрением относится к родителям и опекунам, изолируется от людей, часто злится и ведет себя агрессивно.

У теории привязанности есть множество аспектов, но я упоминаю ее лишь для того, чтобы обратить ваше внимание на одну простую вещь: ваша дочь хочет сформировать с вами здоровые отношения, и начинается такая связь с постоянной эмоциональной поддержки и внимания. Если вы все делаете правильно, то уже даете ребенку достаточно, чтобы помочь ему смело войти в жизнь.

Многие родители (в особенности матери, работающие на постоянной основе) беспокоятся об установлении крепких уз с ребенком. Некоторые уверены в том, что уже опоздали. А есть и такие родители (опять же, обычно мамы), которые стремятся слишком сильно привязаться к ребенку. А теперь вопрос на миллион: как не ошибиться?

Боулби фокусировался именно на привязанности к матери, потому что в 1940-х и 1950-х годах, когда он проводил большинство своих исследований, большинство мам оставались дома с детьми, пока отцы работали. Очевидно, что сейчас уже не те времена, и папы тоже имеют возможность формировать крепкую связь со своими детьми. Я видела это на примере многих семей, в том числе и своей.

Когда наши старшие дети были еще совсем маленькими, мой муж (врач-терапевт) оставался с ними дома, пока я заканчивала обучение в педиатрической ординатуре. Я потратила на образование три с половиной года, и меня сильно беспокоило, что ночью девочки искали

утешения у отца, а не у меня. В силу сложившихся обстоятельств дочери считали папу более любящим и внимательным родителем, ведь он всегда был рядом, когда они в нем нуждались. У девочек сформировалась к отцу здоровая привязанность. А как же я? Я по-прежнему близка со своими детьми и даже помогаю им с их малышами, моими внуками. Я наверстала упущенное, делая все, что было в моих силах, в те моменты, когда у меня появлялась возможность. Здоровая привязанность – вовсе не высшая математика. Любой родитель сможет наладить связь со своими детьми, если не будет слишком заикливаться на этом вопросе.

Заикливание является проблемой тех родителей, которые слишком сильно привязываются к своим детям, позволяют ребенку стать центром их мира, отстраняются от любых других отношений. Такие родители встречаются нередко. Как правило, они не могут перестать говорить о своих детях и считают успех ребенка личным достижением. Если вы не способны чувствовать себя полноценным человеком без собственного чада, если свою значимость вы оцениваете успехами детей, если вы не можете отойти от малыша ни на шаг, тогда можно предположить, что между вами возникла нездоровая привязанность. Эта проблема встречается довольно часто, а столкнуться с ней могут даже самые любящие и заботливые люди. Родители так сильно стараются все сделать правильно, что нередко переходят границы и становятся зависимыми от достижений своих детей и их одобрения. Суровая правда заключается в том, что дети нуждаются в своих родителях, а родители, в свою очередь, могут жить и без детей. И всем нужно помнить о том, что в какой-то момент ребенок покинет родной дом. Лучший способ избежать нездоровой привязанности – любить своего ребенка, быть рядом, когда он в вас нуждается, но не забывать о себе (и позволить детям жить своей жизнью). Именно так дети и родители формируют здоровые отношения.

Бывают случаи, когда первые годы своей жизни девочки проводят в детских домах с неблагоприятной атмосферой. Там с ними жестоко обращаются или и вовсе игнорируют. Уже во младенческом возрасте такие дети начинают понимать, что слезы не помогут получить еду, внимание и заботу, поэтому они прекращают плакать, а в следующие несколько месяцев перестают выражать эмоции. По мере развития у ребенка может наблюдаться антисоциальное поведение, потому что он был лишен здоровой привязанности, дающей ощущение безопасности и уверенности в себе.

Одной из моих пациенток была девятилетняя девочка. За полгода до визита ко мне ее удочерила прекрасная семья. До этого девочка жила в детском доме в другой стране. У ребенка наблюдались проблемы в школе, она не могла завести друзей (более того, она ввязывалась в драки, которые сама же и затевала), отказывалась участвовать в школьных мероприятиях, а дома была необщительной и злой.

Я смогла разговорить девочку и выяснила, что в детском доме, где она жила, правили старшие дети – подростки, которые издевались над младшими и сексуально домогались девочек. Безусловно, слышать такое жутко, но мама надеялась, что с ее любовью и поддержкой малышка сможет пережить свои травмы.

– Думаю, что единственная эмоция, с которой она чувствует себя комфортно, – это злость, – сказала мама девочки. – Она никогда не улыбается, не позволяет себя обнимать и целовать. Она дергает за волосы одноклассников и обижает своих братьев и сестер. Не так давно она гонялась за своим двенадцатилетним братом с бейсбольной битой, пытаясь его ударить. Он тогда сильно испугался.

Мама сидела рядом с девочкой и гадала, чем же она может помочь своей дочери. Женщина пережила трудный период, когда дочь увлеклась наркотиками, стала вступать в беспорядочные половые связи и едва не сбежала из дома. Но родители не бросили дочь и обратились за помощью к психологу. В подростковом возрасте девочка стала постепенно позволять себе испытывать потребность в любви. Это происходило буквально капля за каплей.

Я хотела бы кое-что уточнить: не все дети, выросшие в детском доме, усыновленные или нет, обязательно столкнутся с нездоровой привязанностью. Я встречала сотни стойких ребят, которые покинули ужасные условия и смогли добиться успеха. Мой совет очень прост: если вы считаете, что у вашей дочери возникла нездоровая привязанность, обсудите это со специалистом.

Желание № 3: забота

С самого раннего возраста девочки больше склонны к желанию строить отношения, чем мальчики. Мальчикам нравятся объекты, привлекающие внимание. Девочки нуждаются в общении, им нужна коммуникация, они хотят дарить заботу и получать ее в ответ.

Некоторые психологи скажут вам, что девочки предпочитают куклы грузовикам, потому что их научили в них играть, но это совсем не так. Если вы понаблюдаете за тем, как малышка играет с куклой, вы сразу поймете, о чем я говорю. Скорее всего, девочка будет обнимать куклу, одевать ее, кормить и купать. Она будет использовать игрушку как объект, на который можно выплеснуть свою любовь, заботу и доброту. Всякий родитель, который вырастил сына и дочь, скажет вам, что у мальчиков совершенно другие интересы, умения и способы коммуникации. И если вам требуются научные доказательства, вы можете ознакомиться с мнением Леонарда Сакса, который написал замечательную книгу «Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences»³. Основываясь на ряде авторитетных исследований, он рассказывает, что именно видят и слышат девочки, как они воспринимают информацию, в чем их отличие от мальчиков. Различия между гендерами возникают еще в младенческом возрасте, и все это обусловлено физиологией и генетикой.

Если забыть о куклах и дать ребенку в руки мягкую игрушку, то можно получить от девочки такую же реакцию. Она возьмет ее в руки и станет обнимать. Девочки постоянно демонстрируют свое желание заботиться. Они хотят забрать домой утят, которых увидели в пруду. Если девочке попадется раненая птица, кролик или даже лягушка, она будет кормить животное, приютит и станет заботиться до тех пор, пока оно не поправится. Проведите с дочерью достаточно времени, и вы заметите, что из раза в раз она проявляет желание дарить любовь, и выражается это во всем – от творческих поделок до рисунков карандашами.

Когда Кэтрин было восемь, ее положили в больницу, чтобы сделать операцию на глазу. Она попросила маму прихватить с собой свою любимую плюшевую игрушку.

– Хорошо, – ответила мама.

Операция прошла успешно, девочка быстро восстанавливалась, но какое-то время провела в больничной палате. Там она заметила, что у большинства детей в отделении не было игрушек, потому что у родителей не хватало на них денег. Никаких пушистых собак, плюшевых медвежат или обнимающихся обезьянок.

– Мам, – сказала девочка, – мне жаль этих ребят.

Кэтрин выписали из больницы, но она не перестала думать о тех детях. Девочка спросила у мамы, могут ли они купить мягкие игрушки, чтобы отправить их детям в больницу. Именно так мама и дочка поступили, но не остановились на этом. Кэтрин организовала сбор денежных средств и попросила помощи у друзей, семьи и даже незнакомцев. Уже через пару месяцев мама девочки доставила в больницы Мичигана несколько тысяч плюшевых игрушек. Все произошло до того, как Кэтрин пошла в третий класс. Нет никаких сомнений, что поступок этой маленькой девочки сильно повлиял на жизнь многих детей. Большинство девочек хранят в душе похожее чувство сострадания, просто чаще всего оно не имеет таких масштабных проявлений.

Зачастую девочкам, которые выросли в счастливой семье, намного легче проявлять доброту, но история Кэтрин учит нас другому. Ее родители развелись, но сохраняли дружеские отношения и вместе воспитывали дочь. Повторюсь, что мы не должны стремиться к идеалу, ведь его не существует. Нам просто нужно стараться делать то, что в наших силах. Если все будет идти хорошо, то мы сможем научить своих дочерей дарить самые лучшие подарки: доброту, терпение и милосердие. Не случайно ведь столько женщин становятся медсестрами и сиделками.

Я имела честь познакомиться с женщиной по имени Бренда, которая работала в доме престарелых. Там прожил свои последние годы мой отец, больной деменцией.

Бренда много рассказывала о своей семье. Она была средним ребенком в семье с шестью детьми, и ее воспитали образцовой польской католичкой. Каждый из ее братьев и сестер имел свою работу по дому, а ей досталась роль повара.

Бренда вспоминает свое детство с улыбкой, рассказывает о том, как охотилась с отцом и готовила оленину для всей семьи.

– Мой отец – хороший человек. Он усердно работал, поэтому не всегда имел возможность быть рядом, но все мы всегда знали, что он этого очень хочет. А когда ему удавалось, вся семья была счастлива. Это очень важно. Время, которое он проводил с нами, компенсировало его отсутствие.

Бренда рассказывала и о своей матери, которая работала на ферме. Она собирала овощи и продавала их.

– Денег у нас было мало, но мама всегда находила возможность помочь голодному ребенку или больному соседу. Она была добра, усердно работала и обладала сильной волей.

Бренда помогла спасти жизнь моему отцу. Однажды на кухне в доме престарелых начался пожар. К моему приезду отец, а также другие постояльцы, которые не могли самостоятельно перемещаться, уже находились на парковке в креслах-каталках. Бренда всех их пересчитала и заметила, что одного человека не хватает. Она, не раздумывая, бросилась в огонь спасать слепую женщину.

После того как пожарные взяли пламя под контроль, я подошла к Бренде, чтобы узнать, каким образом ей удалось поднять с кровати и усадить в кресло моего отца, который весил 90 килограммов.

– У меня хорошая подготовка, – ответила она, – а еще моя мама всегда учила меня тому, что не стоит долго раздумывать, если кто-то нуждается в твоей помощи. Думаю, это сильно на меня повлияло.

– Полагаю, вы правы, – ответила я, и, визуальнo оценив ее рост и вес (примерно 157 см и 55 кг), решила переспросить: – И все-таки: как вам это удалось?

– Я подняла его и бросила в кресло.

– Не может быть!

– Как я и говорила, у меня хорошая подготовка.

«Это еще мягко сказано», – подумала я.

В тот день Бренда спасла жизнь моему отцу лишь по одной причине: у нее было сердце дочери. Годами она наблюдала и училась, любила и заботилась. Ее такой воспитали. Не имело никакого значения то, что оба родителя постоянно находились на работе. Бренда не чувствовала себя забытой или обделенной. Она знала, что маме и папе не все равно, и это позволило ей взрастить в себе собственное чувство заботы и милосердия.

Желание № 4: быть любимой

Мы выносим истину не только из жизненного опыта. Некоторые вещи можно почерпнуть из литературы или философских трудов, а также из Библии. Согласно Библии, Бог создал людей, потому что хотел выстроить с нами отношения. Он создал нас не потому, что просто посчитал это хорошей идеей. Он сделал это по той причине, что даже тот, кому не требуется никто, кроме себя самого, *хотел* нас.

Подумайте об этом. Самая важная книга западной цивилизации повествует о том, что мы были созданы для отношений как с Богом, так и друг с другом. В центре учений Ветхого и Нового Завета лежит идея о том, что Бог нас любит и желает быть ближе к нам. Согласно традициям иудеев и христиан, самой важной частью жизни должна стать не карьера, не богатство и не достижения, а насыщенные и глубокие взаимоотношения с другими людьми и, конечно, с нашим Создателем.

Врачи (в основном педиатры и терапевты) прекрасно знают, какое влияние оказывают отношения на эмоциональное, духовное и физическое здоровье пациента. Существует множество исследований, указывающих на то, что люди, которые посещают храмы на постоянной основе, живут более здоровой и счастливой жизнью. Скорее всего, причиной тому является то, что религия помогает наладить отношения с другими людьми⁴. Исследование процесса развития ребенка также демонстрирует очевидные вещи: крепкая дружба (не просто общение со сверстниками) увеличивает уровень ощущения собственной значимости у девочки-подростка, а также снижает риск возникновения депрессии и тревожности⁵. Как сказал Аристотель (задолго до того, как авторство этих слов было доказано исследователями), «в бедности и других жизненных несчастьях настоящие друзья – это надежное прибежище. В молодости они не дают хулиганить, в старости успокаивают и помогают в беде, в зрелости поощряют благородные поступки»⁶.

Девочки нуждаются в настоящей дружбе, и такая дружба вполне может спасти жизнь. Я никогда не забуду разговор с шестнадцатилетней Мелани. Она пришла на плановый осмотр, но захотела поговорить кое о чем другом.

– Доктор Микер, у моей подруги неприятности, а я не знаю, что мне делать. Это меня сильно беспокоит.

– Расскажи поподробнее.

– Ну, мы пошли на вечеринку к одному парню. Мы не должны были там находиться. Его родители уехали, он позвал домой несколько друзей, и кое-что произошло. Я думаю, что моя подруга попала в беду. Если я вам это расскажу, вы же никому не скажете?

– Мелани, я не могу этого обещать. Если твоей подруге нужна помощь и у нее серьезные проблемы, мне придется поговорить с ее родителями и, возможно, твоими тоже. Но мы же обе хотим ей помочь, верно?

– Думаю, вы правы. – Мелани засомневалась, но затем все же решила сказать правду. – Ну, тут такое дело... На вечеринке был алкоголь. Некоторые парни сильно напились. Кто-то даже совсем в хлам. В общем, моей подруге нравился один из тех парней, что выпивали. Я считала его придурком, но она меня не слушала. – Мелани сделала паузу. – Ну, он спросил у нее, не хотела бы она с ним переспать. Она не хотела, но боялась его обидеть, поэтому согласилась. Они ушли в другую комнату. Думаю, они были там не одни. Моя подруга занялась с ним оральным сексом. Девочки часто это делают. Но это еще не самое худшее. – Мелани снова остановилась. – Когда они закончили, он встал и вышел из комнаты, оставив ее одну. Я думаю, он рассказал своим друзьям. Другие парни пришли к ней и сказали, что тоже хотели бы с ней переспать. Она была напугана. Примерно пятеро парней заставили ее заняться с ними

оральным сексом. После этого она нашла меня и попросила проводить ее до дома. Она была подавлена и боялась показаться на глаза родителям, поэтому попросилась ко мне на ночевку. Она прорыдала полночи. Я просто не знала, что мне делать. Это произошло в прошлые выходные. Она все еще подавлена и не хочет появляться в школе, не хочет видеть тех парней. Ей так стыдно. Она постоянно плачет и ни с кем не разговаривает.

– Полагаю, ее родители еще ничего не знают.

– Нет. Отец разозлится, а подруга не хочет, чтобы ее отчитывали. Она уже чувствует вину за то, что подвела своих родителей. Я просто не знаю, что мне делать.

– Мелани, ты поступила смело. Эти парни совершили преступление и должны быть наказаны, а твоя подруга нуждается в эмоциональной и, возможно, физической помощи. Ты хорошая подруга. Теперь мне следует позвонить ее родителям, твоим тоже. Поначалу будет трудно. Но как только мы с этим справимся, станет легче.

На парней завели дело, а у подруги Мелани диагностировали посттравматическое стрессовое расстройство. Однако благодаря Мелани ей удалось получить необходимую помощь, и, возможно, это уберегло ее от серьезной депрессии и даже самоубийства. Я уже встречала несколько девушек, которых похожие обстоятельства довели до самоистязания и суицида.

Ваша дочь нуждается в таком друге, как Мелани. Ей необходим человек, который будет сильным, окажется с ней рядом, выслушает ее, сохранит секреты и поймет все страхи. С таким другом она сможет поговорить о том, что боится сказать вам, и тогда ей станет легче.

Психологам давно известно, что женская дружба сильно отличается от мужской. Девушкам нравится *говорить*, так они *общаются*. Мальчикам же больше нравится *делать* что-то вместе. В период стресса у девочек вырабатывается гормон окситоцин. Он запускает процесс, который называют «заботься и дружи» – феномен, заставляющий девушек проводить время вместе⁷. (Тот же тип стрессора запускает процесс «бей или беги» в мужчине.) Повторюсь, это возвращает нас к теме женского желания заботиться, любить и быть любимой.

Вашей дочери необходима любовь родителей так же сильно, как и настоящие друзья. Девочки, не получившие достаточно любви дома, станут искать ее в другом месте, часто сталкиваясь с опасностями, которые повстречала на своем пути подруга Мелани. Девочки же, получившие от родителей тепло, чувствуют себя более уверенными и защищенными, обладают адекватным ощущением собственной значимости и лучше подготовлены к тому, чтобы не поддаваться давлению сверстников.

Простой факт: ни одна девушка не добьется успеха, если она не чувствует любви. Она может дарить любовь (просто обнимая вас) и принимать ее (получать поцелуй в щеку или ответные объятия). Именно поэтому родители так важны для своих дочек. Мы должны дать им понять, что мы их любим. Им необходимо наше внимание, постоянная поддержка, а еще хорошие друзья, на которых можно положиться.

Быть родителем для дочери – значит осознавать ее постоянные душевные порывы и помогать ей удовлетворять их. Хорошая новость заключается в том, что каждая девочка хочет близких отношений со своими родителями. И по ходу этой книги я постараюсь подсказать, как укрепить ваши узы.

Глава 2. Ответьте на четыре главных вопроса

Каждая девочка рождается с инстинктивным желанием найти ответы на четыре главных экзистенциальных вопроса. Вместе с ответами она получает чувство безопасности, стабильности и счастья. Вот те самые вопросы:

Как я появилась на свет?

Я важна и ценна (в особенности для родителей)?

Существуют ли нормы морали?

*Что меня ждет дальше?*¹

Желание вашей дочери получить ответы на эти вопросы настолько сильно, что она сделает все возможное, чтобы найти их. Скорее всего, девочка спросит вас, друзей, учителей и даже тех, кто ей не нравится. Ею руководит примитивное желание убедиться в важности своего существования, в том, что она заслуживает любви и что в ее жизни есть смысл.

Мы, как родители, понимаем это, но не всегда умеем правильно отвечать. Мы хотим, чтобы наши дочери чувствовали себя уверенно, чтобы у них поднималась самооценка, но часто мы находим неправильный подход, фокусируемся на достижениях и записываем детей в различные кружки. Нам кажется, что, если мы сможем помочь дочке стать пианисткой, тогда она будет чувствовать себя важной. Мы думаем, что *только* ее успех в футболе, клубе дебатов или мальчишеской бейсбольной команде, где она сможет доказать парням свое превосходство, позволит ей почувствовать себя хорошо. Слишком много девочек и их родителей думают так. Однако смысл не в том, чтобы соревноваться с мальчиками и обыгрывать их. Успехи в спорте, дебатах и музыке, несмотря на свою ценность, не заставят вашу дочь ощутить собственную значимость. Поверьте, вам точно не нужно, чтобы ребенок считал, что ее личная ценность зависит от того, каких высот она достигает на соревнованиях. Дети ненавидят чувствовать, что родители уделяют им внимание лишь тогда, когда они успешны в школе или на внеклассных занятиях. При таком подходе ребенок чаще всего ощущает себя пустым, использованным, он эмоционально выгорает уже к началу старшей школы. Прозвучит весьма иронично, но такие ребята также страдают от низкой самооценки. Ведь они замечают, что мамы и папы совсем их не знают, а видят только то, что их ребенок умеет делать. Такие дети знают, что, если проиграют, сделают ошибку в выступлении, плохо напишут контрольную работу, то тогда можно считать, что они потерпели неудачу абсолютно во всем.

Существуют лучшие способы дать понять дочери, что ее жизнь представляет ценность. Забудьте о занятиях и кружках, если, конечно, они не приносят удовольствие ребенку и не дают шанса приобрести важные навыки и развить таланты. Расскажите дочери о том, что она была создана любящим Богом. Я прекрасно понимаю, что в наше время это может вызвать массу споров, но все же. *Ничто* не даст вашей дочери столь глубокого ощущения собственной значимости, как слова о том, что она была создана Богом не просто так. И я говорю это как педиатр, который за время практики повидал немало детей. Верующие девочки намного здоровее и счастливее остальных. И любая девочка способна понять рассказ о Боге даже в три годика. Так с чего же начать?

Вопрос № 1: как я появилась на свет?

Все мы, а в особенности дети, горим желанием узнать, как же мы произошли. Детишки всегда задаются фундаментальными вопросами: что именно, как и почему появилось. Как луна забралась на небо? Почему у меня светлые волосы, а не темные? Умеют ли ангелы летать? Дети не циники и не скептики. Им просто все интересно, они открыты для новых знаний. Малыши любят сказки, потому что видят в них себя, потому что это позволяет им разобраться в конфликтах и драмах, узнать больше о жизни. Они инстинктивно понимают, что жизнь тоже является историей, поэтому им интересно узнать, какое у нее начало.

Желание вашего ребенка получить информацию о собственном происхождении не просто естественно, но и абсолютно объяснимо. Многие из нас придумали свои ответы, не особо о них задумываясь, опираясь на что-то не очень убедительное вроде брошенной фразы друга или учителя, книгу или видео. По ходу жизни мы перестаем сильно задумываться о глобальных вещах, а наше любопытство удовлетворяют самые простые ответы.

Однако ребенку этого будет мало. Вашей дочери нужно нечто большее, чем простой, совершенно неправдивый ответ, потому что желание узнать о том, как она появилась на свет, является для нее фундаментом понимания мира. Когда девочка получает продуманный ответ, она видит себя, друзей, все печали и радости мира совсем иначе. Если у нее есть такие знания, то под ее ногами выстраивается устойчивый фундамент жизни. Девочка оказывается в безопасности. Она ценит себя и людей вокруг. Она человечна, благодарна и, что наиболее важно, живет с пониманием того, что в ее существовании есть смысл. Она неслучайна и не является лишь группой молекул, которая появилась на свет просто потому, что так получилось. Она находится на этой планете потому, что ее жизнь имеет значение. Каким бы стал наш мир, если бы все понимали, что их появление неслучайно?

Удивительно, но у большинства родителей объяснение ребенку процесса рождения вызывает трудности. Первым делом нам следует взять волю в кулак и подготовиться к тому самому «разговору» о репродуктивной системе человека. Главное, чтобы этот разговор соответствовал возрасту ребенка. На самом же деле это самая легкая часть. Намного сложнее правильно объяснить дочке ее ценность, настоящий смысл появления на свет. Поговорим о том, что, как мне кажется, работает лучше всего, а чего стоит избегать.

Не стоит говорить дочери о том, что она является лишь результатом случайного соединения генов и что большого секрета в ее рождении нет. Если, конечно, вам хочется вырастить нигилиста, тогда дерзайте. Однако если вы желаете, чтобы ваша малышка осознавала свою ценность, красоту, понимала загадку собственного начала, то вам стоит подойти к вопросу с другой стороны, потому что теория эволюции тут не поможет. Бесспорно, генетика существует и очень важна, но такого объяснения будет недостаточно. Как писал К. С. Льюис, «яйцо, которое не произошло от птицы, не более “естественно”, чем птица, которая существовала вечно. И поскольку последовательность яйцо-птица-яйцо не дает нам понимания того, кто же все-таки появился первым, разве не логично искать ответ за пределами этой последовательности? Вам нужно выйти за границы двигателя в человеческий мир, чтобы найти того, кто создал ракету. Разве не логично будет заглянуть за границы природы, чтобы найти настоящего создателя мироустройства?»²

Я призываю верующих родителей объяснить своим детям, что они были трепетно созданы любящим Богом, с которым каждый может познакомиться, но не сможет его увидеть. Ваша дочь появилась неслучайно, она не стала ошибкой. Скорее наоборот, *она желанна*. Ее *ждали*. Ей было *суждено* стать вашей дочерью. Вне зависимости от того, вместе ли вы, потому что родили ее или удочерили, девочка обладает уникальным характером, и вы безумно ей рады.

Даже трехлетние малышки могут понять такой ответ, и он пойдет им на пользу. Также поймут это и те, кому десять лет, тридцать или пятьдесят. Подобное объяснение не просто подарит им ощущение собственной ценности и важности, но и надежду на будущее. Я заметила, что некоторые родители сомневаются в существовании Бога, однако дети не такие. Если вы сторонник того, чтобы ребенок сам «решил», во что ему верить, что ж, как пожелаете. Но для начала объясните им, кто такой Бог. Ваша дочь все равно потом сама выберет свою веру, но пока что такой ответ направит ее на правильный путь. Существование Бога является главным вопросом человечества, и уход от обсуждения темы религии и веры может привести к тому, что ребенок вырастет невежественным.

Кэсси было пять лет, когда она попала в детский дом. Это произошло, потому что ее мама, которая воспитывала ее в одиночку, увлеклась наркотиками, забыла о ребенке и стала водить в дом разных мужчин. Один из них несколько раз сексуально домогался девочки.

Кэсси сменила несколько приемных семей и в конце концов оказалась в доме, где мать была очень доброй, а отец – человек эмоционально отстраненный, порой на грани жестокости. Он никогда не поднимал на дочь руку, но принижал ее значимость, стыдил и называл «плохой девочкой». Тем не менее о приемной маме Кэсси отзывалась тепло:

– Мама делала все, что было в ее силах. Она познакомила меня с Богом и сказала мне, что я особенная.

Эти простые слова остались глубоко в сердце Кэсси, и они давали ей надежду:

– Когда мне было шестнадцать, что-то во мне изменилось. Правда, не знаю, что именно. Однако в глубине души я поняла, что была создана для чего-то большего. Думаю, что это работа Бога, хотя я не совсем в этом уверена. Но я почувствовала, что жизнь наладится. Что-то вот-вот изменится.

Так и случилось. Кэсси достигла отличных результатов в спорте и смогла поступить в престижный университет. Девочка отлично училась, ее жизнь заиграла новыми красками. Кэсси сказала мне:

– Я по-прежнему не могу объяснить, что именно перевернуло мою жизнь, но я правда считаю, что слова мамы о том, что мое существование имеет значение, что я особенная, сильно на меня повлияли. Я поверила в Бога, поверила в то, что Он мне поможет. И Он действительно помог.

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.