

## 5 ВАЖНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ МАМАМ ДЕВОЧЕК



Все девочки похожи на своих мам: и не только внешне, но и внутренне. Черты характера, модель поведения и, самое главное, умение бережно и с любовью относиться к самой себе обычно дочка перенимает у мамы.

### Как маме научить дочку любить и принимать себя?

1. **Как можно чаще говорите о своей любви.** Невозможно избаловать любовью и хорошим отношением. А девочкам особенно важно знать, что о них заботятся и оберегают. К тому же, если дочка с ранних лет будет знать о том, что такое настоящая любовь и взаимопонимание, то в будущем она будет искать мужчину, который сможет так же заботиться о ней.
2. **Говорите о том, что она красивая.** Для любой мамы ее дочка — красавица, и совершенно не важно, что говорят окружающие. Делайте девочке комплименты, подчеркивайте ее красоту.

Ни в коем случае не критикуйте фигуру, лицо, даже в шутку не говорите об изъянах — это может больно ранить. Научите дочку воспринимать свои «несовершенства» (веснушки, курносый нос, полноту) как особенности, делающие ее индивидуальной и неповторимой. Именно эта уверенность в себе поможет ей в будущем не зависеть от навязанных стандартов красоты.

- 3. Помогите развить таланты.** Особые способности, предрасположенности есть у каждого ребенка, важно постараться их раскрыть. И совсем не обязательно быть суперпрофессионалом, самое главное, чтобы ребенок видел, что у него получается. Достигая успеха в любимом деле, девочке будет проще противостоять общественному мнению и стереотипам.
- 4. Будьте примером.** Если мама сама принимает себя, любит свою фигуру, заботится о себе, правильно питается, развивается, мыслит позитивно, то и дочка будет стараться делать то же самое.
- 5. Научите ценить себя и разбираться в людях.** Разумеется, чрезвычайно важно быть искренней, доброй, помогать другим, однако нужно научить дочку не быть излишне доверчивой и открытой, присматриваться к людям. Объясните, что невозможно быть хорошей для всех и в некоторых ситуациях нужно уметь говорить нет, для того чтобы сохранить свои ресурсы или не подвергать себя опасности. Чувство собственного достоинства, любовь и уважение к себе поможет избежать токсичных отношений в будущем.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте [родители28.амур-иро](http://родители28.амур-иро). Консультации оказываются бесплатно.