

## Как поговорить с дочерью-подростком о взрослении

Правила, которые помогут сделать разговор про половое созревание девочек полезным, приятным и информативным.

---

### 1. Вспомните себя подростком

О чем вам очень хотелось поговорить, когда вы были тинейджером? Что бы вам было приятно и полезно услышать и узнать от мамы в те дни? Каких тем касаться не стоило? Какую помощь вы бы хотели получить от мамы в непростой период взросления? Эти воспоминания помогут вам войти в доверительный контакт с дочерью и понять, что происходит с ней, когда она вступает в **пубертатный период**.

### 2. Дайте понять, что вы готовы спокойно и внимательно выслушать и обсудить самые личные темы.

**Пубертатный период у девочек** часто сопровождается «уходом в себя», они стесняются говорить о тех изменениях, которые происходят в их жизни. Это может привести к отчаянию: ведь так хочется поделиться с кем-то своими чувствами, задать сотни вопросов **о взрослении** и получить на них ответы. Очень важно объяснить дочке, что вы в любой момент готовы к разговору и открыты для любых тем. И не забывайте, что разговор по душам — это не элемент **воспитания детей** и не только слова, но и активное слушание, вовлеченность в тему. Подростку часто важнее, чтобы его выслушали, а не сказали много слов.

### 3. Не принимайте на свой счет капризы дочери

Гормоны — волшебное слово, которое часто объясняет переменчивое, капризное настроение подростка в **пубертатный период**. И это действительно так. Бури, бушующие в организме, перестройка тела и личности — с этим сложно справиться, особенно в одиночку. Поэтому так часто подростки начинают бунтовать, демонстративно выражать нежелание сотрудничать, становятся строптивыми, совершают дикие и нелогичные поступки или становятся мрачными, подавленными и плаксивыми. Это нормальный и вполне объяснимый этап взросления. Вы очень поможете дочери, если не будете принимать ее выпадки близко к сердцу и отнесетесь к ним с мудрым взрослым пониманием — так происходит **половое созревание девочек** и это можно только пережить. Сейчас время, когда для вашей дочки открываются такие просторы, столько нового наваливается на нее: начиная от осознания своей сексуальности, заканчивая соблазнами и интересами, которые проподносит ей мир взрослых. Ей нужно время, чтобы все разложить по полочкам и принять.

### 4. Помогите ей научиться искать поддержку у окружающих взрослых

Если у вас напряженные отношения с дочерью-тинейджером (по ее инициативе), вряд ли у вас получится поговорить с ней на откровенные темы. Главное для вас — оставаться спокойной и не принимать близко к сердцу перепады ее настроения. Вы же знаете, что это пройдет, а сейчас все, чем вы можете ей помочь — мягко направить ее, чтобы она не заметила, невзначай намекнуть, что можно было бы поговорить с другим взрослым: мамой подруги, женщиной-тренером, любимой учительницей или даже с бабушкой. Если дочка не готова прямо сейчас идти на контакт с вами из-за личностных терзаний, она вполне может признать авторитет другого взрослого и довериться ему в вопросах **о взрослении**. Главное, дать четко понять, что вас это нисколько не обижает (даже если на самом деле вы немного расстроены). Важно, чтобы дочь научилась искать и находить необходимую ей помощь и поддержку.



### 5. Делитесь опытом

Расскажите дочери, как проходил **пубертатный период у девочек** во времена, когда вы были подростком. Какие хитрости они придумывали и глупости вытворяли (например, подкладывали вату в бюстгалтер), какими средствами гигиены пользовались. Вместе посмейтесь и посочувствуйте девочкам, которым приходилось

мучиться с ватой и резиновыми жесткими трусиками во время месячных или заливать себя мамиными духами, чтобы избавиться от повседневных интимных запахов. И предложите сравнить это с современными средствами гигиены: например, подарите дочери пачку ежедневных прокладок [Always Deo Multiform](#) и упаковку гигиенических прокладок [Always Classic Maxi Dry](#). Пусть дочь почувствует, что в современном мире она защищена гораздо лучше. Прокладки [Always](#) позволят ей быть свободной, чувствовать комфорт и сухость в любой день и не бояться запахов или протекания. Чем больше уверенность, тем спокойнее девушка.

#### **6. Предложите дочери почитать материалы про половое созревание девочек**

Сегодня информация доступна в самых разных видах: есть специализированные веб-сайты, статьи в СМИ, книги, написанные специалистами в области психологии и физиологии. Предложите ей «домашнее задание», прежде чем поговорить о волнующей теме. Глядишь, дочка перецеголяет вас в знаниях, а это будет ей приятно.

#### **7. Создайте повод для разговора**

Вы знаете наверняка, что у дочки сейчас возникает очень много вопросов, смысл которых сводится к одному: «Я нормальная?!» Столько необъяснимого происходит, и она боится, что с ней что-то не так. Вот список тем и вопросов, с обсуждения которых вы вполне можете начать беседу о взрослении и обо всем, что с девочкой происходит в пубертатный период:

- Давай я расскажу тебе, что такое **пубертатный период**.
- Многие девочки набирают вес в период полового созревания. Это нормально и не навсегда.
- Скоро у тебя начнутся первые месячные.
- Твой образ мыслей меняется по мере того, как ты взрослеешь.
- Есть столько способов выражать свои чувства так, чтобы тебя поняли окружающие! Давай я расскажу тебе о них.
- Сейчас твои эмоции могут зашкаливать. Давай поговорим о них.
- Если хочется плакать — плачь! В период полового созревания ты можешь лить слезы по любому поводу, и никто не осудит тебя.
- Ты начинаешь чувствовать себя женщиной.
- Ты можешь казаться себе странной.
- **Пубертатный период** закончится — не переживай из-за него!