

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



**ДОЧКИ И МАТЕРИ:
ПСИХОЛОГИЯ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**
(профилактика деструктивных
отношений)

Казань, 2021

УДК 37.035.6:37.035.7
ББК 74.200.50(2РОС)
С 23

С 23 И.В. Идрисова

«Дочки и матери: психология взаимоотношений (профилактика деструктивных отношений)»/ И.В. Идрисова. – Казань, 2021 – 16 с.

«Дочки и матери: психология взаимоотношений (профилактика деструктивных отношений)» (автор И.В.Идрисова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог - родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

1989 год. Отсутствие современной техники не позволило мне узнать пол ребенка до родов и когда сказали, что родилась дочка, это ощущение невозможно передать словами. И я думаю, что когда у женщины рождается дочка, в воображении все мамы начинают рисовать красочные картины: как они наряжают девочку в платья, делают прически, делятся секретами, учат быть привлекательной и женственной.... И вот прошло 30 лет. Не все было легко и гладко... У дочки уже подрастают свои сыночек и дочурка, слава богу, жива моя мама, которой 83 года и отношения «мать – взрослая дочь» и «дочь - пожилая мама» для меня очень актуальны!

Отношения с мамой формируются всю жизнь, возможно, еще с утробы. Давайте посмотрим, какие важные этапы в течение жизни проходит каждая девочка, но не самостоятельно, а всегда в паре с мамой: рождение — физиология — творческая активность — женское влияние — женская власть над жизнью.

Рождение. Рождение, как известно, трудное испытание и для ребенка, и для матери. Оно может быть рискованным и болезненным. Нередки бывают родовые травмы, которые получают новорожденные, и с их последствиями приходится бороться всю жизнь. Для мамы это всегда гормональная перестройка организма, порою новые трудности материального характера, «качели» эмоций от радости до опустошения, затяжной психологический дискомфорт. Состояние матери напрямую влияет на психику зависимой от мамы малышки. Но и новорожденная дочка, как бы удивительно это не прозвучало, тоже влияет на свою маму. Какие-то повреждения при родах могут осложнить эмпатию, контактность дочери, она может отзываться на близость и ласки не так, как хотелось бы маме. И тогда в психологию отношений между дочерью и матерью закладывается первый кирпичик недопонимания.

Физиология. Все физиологические изменения в организме дочери так же влияют и на мать. Мама видит, как дочка взрослеет, превращается в девушку, потом в женщину. Это может тревожить ее, пугать, даже вызывать зависть в том случае, если у самой мамы взросление проходило травматично или она чувствовала себя одинокой в эти периоды. Тогда мама попросту не справляется с физиологическими изменениями дочери. И может отторгать, обесценивать, пугать ее. Дочка же очень уязвима в эти моменты, ей требуется поддержка, советы, приятие изменений в своем организме, своего нового облика. И если мама дать этого не может, то у дочери поднимается волна

негодования, страха, недоверия... Так появляется еще один кирпичик отчужденности в растущей стене между ними.

Творческая активность. Когда у дочери проявляются творческие импульсы, а это происходит уже в 3-4 года, она ищет себя и выбирает, где ей реализовать свой потенциал. Мать может столкнуться с большим количеством собственного негатива, неврозов и ожиданий, которые она предъявит своей дочери. Многим мамам хочется зажать своих дочерей в тиски придуманного ими образа и занятий, они не слышат и не видят устремлений своих дочерей. Мама могут переносить собственные мечты, ожидания и нереализованные планы на дочек, направлять их по совершенно чуждому для них пути. И такая ломка характера и воли не приводит ни к чему хорошему. Стена между дочерью и мамой вырастает до небес.



Женское влияние. Когда девочка подрастает и начинает осознавать свое женское влияние на противоположный пол, мама тоже взаимодействует с ее сексуальностью. Она может испытывать разнообразнейший спектр эмоций: от зависти и отторжения до умиления и приятия. Ее поведение с друзьями, поклонниками дочери, романтическими пристрастиями

накладывают неизгладимый отпечаток на все их дальнейшие отношения.

Психология отношений между матерью и взрослой дочерью складывается окончательно в зависимости от того, принимала или не принимала мама сексуальность своей дочери. Если мама грубо обращалась с проявившейся сексуальностью дочери, дочь начинает видеть в матери своего врага, и потом исправить это бывает уже очень трудно.

Женская власть над жизнью. И последний важный момент взросления дочери, который они проходят вместе с мамой, это женская власть над жизнью. Умение выносить и выпустить на свет новую жизнь, дать ей опору и приятие - это удивительный и ответственный дар, который есть у женщины. Но всякая женщина хотела бы определять отношения с этим даром по своему усмотрению. И сколько нам известно историй вмешательства, непрошенного контроля, давления на женщину со стороны своих матерей. Борьба за внуков, вторжение в отдельную семью дочери, чрезмерная опека, манипуляции, и так далее... Историй таких множество. И в итоге, нам известно большое количество одиноких матерей уже взрослых дочерей, с которыми дочери предпочитают не общаться, и внуки с ними не близки...



Диалог между матерью и дочерью возможен на любом трудном этапе их отношений, главное найти желание услышать друг друга.

В кризисные моменты их отношения проходят примерно пять основных стадий.

1. *Симбиоз*. Это естественная стадия взаимоотношений, начинающаяся от рождения, когда дочка находится в полной зависимости от мамы. Малышке нужна любовь, безопасное пространство, приятие. Сама она еще не умеет дать это себе самой. Она только учится этим базовым вещам у мамы, во всем доверяя и усваивая ее отношение к себе, к людям, к миру... Маме в свою очередь необходима преданность и безусловная любовь детского сердца, когда она для дочки «самая лучшая», «самая красивая», «самая мудрая» на свете.

Если на этом этапе девочка недополучает внимания и любви мамы, она рискует на много лет застрять в стадии симбиоза, вечного угождения матери, отвоевывания маминой любви, так и не начав жить своими интересами. Если же мама полностью сливается с дочкой и игнорирует ее возрастные изменения и самостоятельность, то и она точно так же рискует надолго застрять в стадии слияния с дочкой, не позволяя дочери выйти в самостоятельную жизнь, не позволяя стать независимой личностью.



2. *Споры, бунт. Отношения с дочерью-подростком.* При естественном ходе событий отношения мамы и дочери неизбежно переходят во вторую стадию. Дочь уже накопила достаточный запас критичности, она не приемлет многого и в мамином отношении, и в самой маме, как в личности. Дочь начинает бунтовать, критиковать мать, искать свои решения в жизни. По мере взросления в подростке возникает чувство самоутверждения и желание доказать самостоятельность. С одной стороны, это хорошо – ребенок не даст собой манипулировать, научится принимать решения и отвечать за них. Но с другой, матери в этот период приходится несладко.



Это стадия проверки материнского авторитета на прочность. Стадия обретения дочерью своих личностных границ. Мамы по-разному пытаются сохранить авторитет. Если это мудрая мать, она пойдет на диалог с дочерью, постарается услышать ее, постарается объяснить свои мотивы и поступки. Сможет обеспечить дочери личное пространство, не вламываясь в него жестким диктатом. Но часто бывает иначе. Матери пытаются сохранить авторитет силовыми методами: очень жестким контролем, обесцениванием, манипуляциями, шантажом, запугиваниями. А что еще хуже, порой матери пускают на самотек судьбу бунтующей дочери, переставая заботиться о ней вовсе... Результаты бывают плачевными. В этой стадии тоже можно застрять надолго, бывает, что и на всю

жизнь. В ситуации, когда мать не хочет признать дочкину независимость, право на мнение и личный опыт, а дочь навсегда поставила на матери клеймо бесчувственного диктатора, не разглядев в ней живого и неидеального человека, противостояние может растянуть на годы, не принося никаких плодов.



Как наладить отношения с дочерью-подростком:

- сохраняйте спокойствие. Не стоит демонстрировать неуравновешенность, так вы дадите понять, что не уверены в своих силах;
- уделяйте внимание дочери. Капризы и истерики скрывают желание привлечь к себе внимание;
- научите ее правилам макияжа и покажите упражнения для красивой фигуры. Большинство девочек страдают от неуверенности в себе, это поможет повысить самооценку;
- балуйте ребенка, но в меру. Девочка должна знать, что она любима и чувствовать себя маленькой принцессой;
- проявляйте к ребенку доброту и терпение, учите ее подобным чувствам. Эти качества ценятся в женщинах больше всего;
- доверяйте подростку некоторые домашние дела, так девочка скорее научится самостоятельности и заслужит уважение взрослых;
- развивайте творческие способности ребенка. В подростковом возрасте девочки мечтают стать модельерами,

певицами, актрисами. Запишите ее на кружки актерского мастерства, моделирования одежды или юного парикмахера;

- отпускайте дочь на свидания, но прежде объясните, как вести себя с мальчиком, что позволять, а что нет;

- возьмите за привычку ходить вместе в кино, театр или в магазин по выходным.

На первый взгляд покажется сложным соблюдать эти правила. Но они основаны на взаимном доверии и любви между мамой и дочкой, поэтому доверьтесь чувствам, и вы не ошибетесь.



3. Сепарация. Разрыв. Рано или поздно в отношениях повзрослевшей дочери и матери происходит разрыв. Это важный процесс реального отделения дочери от мамы, ухода из родительской семьи. Обретение самостоятельности не только на словах, но и на деле. Ребенок вырос, но мать по-прежнему считает ее маленькой девочкой и опекает как в детстве. В этом случае у родительницы нет личной жизни, увлечений, она все свободное время уделяет дочке. Как бы ни было тяжело, проблемы нужно решать. И чем раньше возникает возможность урегулировать отношения, тем легче это сделать. Прелесть таких отношений в том, что взрослой дочери легче понять стремление матери сделать для нее самое лучшее. Иногда чрезмерная опека раздражает, но дочь

терпит и не высказывает недовольство, ради сохранения отношений.

Дочь начинает жить своей жизнью: строит карьеру, заводит семью, может уехать в другой город или страну. Имеет круг интересов и общения, порой очень далеких от круга интересов матери. Мать становится далеко не главным человеком в сердце и жизни дочери... На этой стадии можно далеко уйти друг от друга, потерять из виду, особенно если вырос большой ком взаимных обид. Дочь считает, что мать ничего не может дать ей сейчас, что она ничего не понимает в ее жизни и ценностях, а объяснять некогда. А мать может чувствовать себя униженной, бесполезной, одинокой...



Советы матерям, желающим сохранить крепкие отношения со взрослой дочерью:

Помните, что девочка выросла, и перевоспитать ее не удастся, примите ребенка таким, какой он есть.

Поддерживайте ее выбор и не ругайте за совершенные ошибки; давайте совет в сложной ситуации, но не давите. Конечный выбор она должна сделать сама.

Не высказывайте недовольство к партнеру, мужу дочери. Если ваша дочь счастлива – она сделала правильный выбор.

Не лезьте в воспитание внуков, но помогайте, если дочь просит об этом.

Устраивайте теплые семейные вечера; интересуйтесь мнением дочери, спрашивайте у нее совета.

Матери, если она отдала дочери лучшие годы жизни, отказывая себе, сложно соблюдать эти правила. Но придется, если она хочет сохранить позитивные отношения с ребенком.



4. *Независимость*. Это этап обретения обеими своих личных границ. Дочь приобретает четкое понимание, что она – не ее мать, а ее мать – совершенно отдельный человек, со своей судьбой, трудностями, несовершенствами. Что они обе прошли трудный процесс слияния и разрыва, и могут при обоюдном желании выстраивать дальнейшие отношения на новых позициях – взрослых, отдельных личностей. Мать понимает, что дочь – не объект для контроля и не поставщик безусловной любви, а индивид, с которым можно выстроить дружеские отношения на равных. Это период перепутья, принятия решений о возможности и формате дальнейших отношений.

Каковы могут быть варианты отношений между взрослой дочерью и матерью.

Баланс на грани конфликта

Между мамой и дочкой постоянно происходит выяснение отношений на повышенных тонах по любому поводу, будь то работа, отдых, концепция воспитания детей. Их мнение по всем вопросам не совпадает и, порой, споры переходят с начальных тем на личности. Со стороны может сложиться впечатление, что они слишком разные и поэтому не могут общаться спокойно. Но самом деле такой вид отношений складывается в том случае, когда мама и дочка очень похожи. Обе женщины обладают лидерскими качествами и каждая стремится стать главной. Некоторые, чтобы свести конфликтные ситуации до минимального уровня, перестают близко общаться. Другие, наоборот, устраивают показательные ссоры, пытаясь продемонстрировать себе и окружающим свою «семейственность», зарабатывая при этом нервные расстройства.

Рекомендации. Постарайтесь стать мягче (независимо от того, дочь вы или мать) и начните вести себя по-другому. Держите под контролем свои эмоции. Возьмите за привычку проявление нежности по отношению друг к другу: поцелуи на прощание, признания в любви. Со временем такой стиль общения войдет в привычку.

То ли вместе, то ли врозь...

Такие отношения между матерью и дочерью предполагают отсутствие тесных связей как таковых: нет конфликтов, но нет и дружбы. Женщины могут не видеться годами, даже живя в одном городе. Они не делятся радостями и горестями, не обсуждают проблемы друг друга, предпочитая «не напрягать» друг друга. Отсутствие эмоциональной связи между матерью и дочерью негативно сказывается на молодом поколении. Ведь чтобы стать примерной матерью женщине необходимы знания психологии ребенка и психологии семейных отношений, а кто как не родная мать может вам об этом поведать и подсказать разрешение трудных ситуаций.

Рекомендации. Существует много причин, из-за которых могут установиться прохладные отношения между матерью и дочкой: проблемы в личной жизни мамы, карьера, слишком ранний ребенок. Надо постараться наверстать упущенное. Внуки - это прекрасная возможность наладить отношения с

дочерью и начать проводить с ней больше времени. А дочь сможет по-новому взглянуть на жизненную позицию матери, ведь она теперь тоже мама.

Ода манипуляции

Когда ложь и манипуляции являются основой отношений между матерью и дочерью, то хорошие отношения между ними - это всего лишь видимость. Мать боится потерять внимание дочери и остаться одна. А дочь пытается выглядеть идеальной и потакает всем прихотям матери. Вот и получается, что основа этих отношений - элементарная неискренность. Дочь нуждается в поддержке матери и боится остаться без ее участия, поэтому также может прибегать к манипуляциям чувствами.

Рекомендации. Как матери, так и дочери необходимо изменить свои взгляды на основы отношений между ними. Главным должно стать участие в радостях, а не помощь в трудностях. Постарайтесь создать больше приятных моментов в ваших отношениях (гуляйте вместе в парке, посещайте кинотеатры). Не воспринимайте отношения с мамой или дочкой как выполнение долга, а получайте удовольствие от общения.

Очень близкие или слишком зависимые?

Отношения в такой паре мама-дочка кажутся идеальными: теплые, внимательные, даже трогательные. Но при внимательном рассмотрении становится понятно, что с близостью тут явный перебор. Обычно «такие» мама и дочь слишком долго живут вместе: дочери давно пора выйти замуж и завести свою семью. Даже если дочери удастся создать семью, мама присутствует в ней зримо или незримо. Но это участие перерастает в контроль и навязчивую, раздражающую остальных членов семьи, помощь.

Рекомендации. Уважаемая дочь, вам пора повзрослеть и начать проявлять самостоятельность. Заведите секреты от мамы, займитесь чем-то, в чем ваша мама не сможет или не захочет участвовать. Постарайтесь ослабить слишком тесную связь между вами. Иначе вы не сможете избавиться от проблем в личной жизни.



5. Благодарность и уважение.

Если все этапы пройдены, пусть не сразу, пусть с трудностями, и если обе женщины: и дочь, и мать, – приняли решение продолжать отношения, то тогда может зародиться и спокойная нежность, и уважение, и благодарность. И любовь, не омраченная невыносимыми ожиданиями и критикой.

И если какие-то стадии оказываются не пройденными, если мать или дочь застревают в них, то такие отношения оказываются в тупике, теряется взаимная перспектива, и участницы могут надолго застыть в обиде, нанося себе и друг другу непоправимые раны.

Психология отношений между матерью и дочерью наладится быстрее, когда появится искренность. Возможно, сейчас мама не готова услышать откровения дочери, и наоборот. Ничего страшного. Попробуйте быть искренним с кем-то другим, например, с хорошим психологом, выговорить, что накопело за годы совместной жизни, разобраться в себе не помешает и маме, и ее дочери.

Беседа ослабит тяжелый груз негативных эмоций и облегчит отношения. Еще один полезный способ – напишите письмо дочери, выскажите в нем, о чем молчали долгие годы, пишите без остановки, пока раздражение и обида на ребенка не сменится легким спокойствием. После чего письмо сожгите.

Начиная принимать маму, вы делаете шаг к себе. Вы начинаете любить, понимать и принимать себя. Вы начинаете любить, понимать и принимать окружающих вас людей и своих близких. И тогда изменяются отношения с противоположным полом и с детьми. Вы начинаете с большей любовью и уважением относиться к себе и это чувствуют окружающие.

Подводя итоги...

Все мы мечтаем о гармоничных, теплых, обогащающих отношениях. И часто хотим получить их сразу, даром, по праву рождения. В наших мечтах мать – это нежная, умная женщина, которая помогает нам пройти нелегкий путь самоидентификации, находясь в позиции взрослой и оберегающей силы. Но на деле чаще всего оказывается, что наша мама – это такая же запутавшаяся и испуганная жизнью девочка, как и мы, недополучившая ласки и мудрого совета. Ей тоже хочется всепрощающей любви, мудрости и поддержки... Лишь зрелая позиция дочери, научившейся поддерживать и питать саму себя, может стать для ее матери примером развития новых, полных бережности, отношений. Лишь зрелая позиция матери, научившейся не переваливать свои боли и страхи на дочь, может помочь ей стать для дочери близким человеком.

Всегда помните: гармония трудна, но достижима!



И.В. Идрисова

**ДОЧКИ И МАТЕРИ:
ПСИХОЛОГИЯ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ
(профилактика деструктивных
отношений)**

**Министерство образования и науки
Республики Татарстан
Государственное автономное
образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции "Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: cpprkrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф**

**Отпечатано в типографии «Оранж Кей»
г. Казань, ул. Некрасова 38
2021 г.**