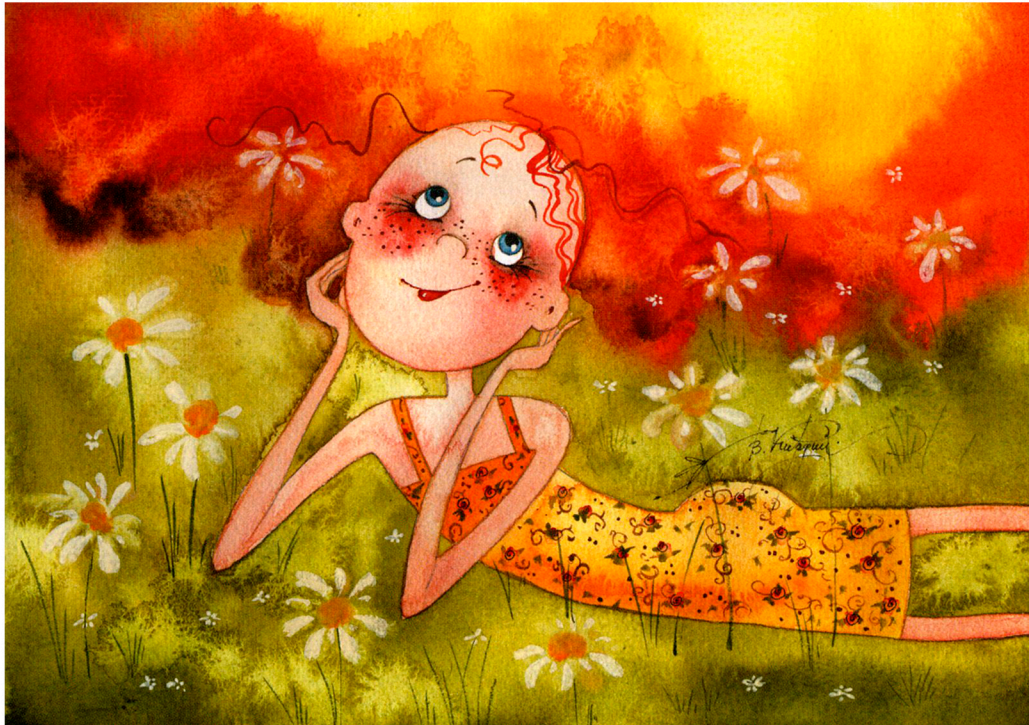


товал им переходный возраст! Именно поэтому они нуждаются в нас в этот период особенно остро, хотя зачастую не хотят признаваться в этом. Не будьте навязчивы, не расспрашивайте дочку, если она в данный момент не готова с вами поделиться. Расскажите ей о своей юности, ваших переживаниях и проблемах. Это очень сближает.

**Если ваша взрослеющая дочка признает вас лучшей своей подругой – поставьте себе пятёрку за её воспитание. С главной задачей мамы вы отлично справились!**



**Полезная информация:**

консультацию педагога-психолога девочки-подростки могут получить в ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

**Адрес:** г. Курган, ул. Советская, 81.

**Телефон доверия:** (3522)23-82-57.



12+

## Дочки-матери...

памятка для мам, воспитывающих девочек


### Когда девочка становится девушкой

Ваша девочка начала быстро меняться: вытянулась, стали выпуклыми молочные железы, появилось оволосение в области подмышек и лобка. Чтобы подготовить девочку к тому, что ее ожидает «превращение в девушку», важно поговорить об этом заранее, чтобы первая менструация не напугала её.



 [vk.com/kocmp](https://vk.com/kocmp)

 [med-prof.kurgan-med.ru](https://med-prof.kurgan-med.ru)

 [mz.kurgan-med.ru](https://mz.kurgan-med.ru)

Курган, 2022 г.



И рассказать об этом должна именно мама, а не какая-нибудь более осведомлённая подружка, которая может подать искажённую информацию. А ещё такой разговор мамы с дочкой может стать началом «секретных бесед», и пропустить эту возможность ни в коем случае нельзя.

### Откуда берутся дети

Если начинать отвечать на вопросы ребёнка по мере их поступления (интересоваться, откуда берутся дети, малыши начинают лет с пяти), объяснять все на языке ребенка и давать информацию дозировано, то к подростковому возрасту не нужно будет краснеть и бледнеть, подбирая слова в процессе беседы об «этом». А это очень важно, так как получить в противном случае информацию на данную тему ребёнок может от «секс-просветителей», которые всегда есть в жизни наших детей – «более просвещённые» друзья, СМИ, в первую очередь, Интернет. Родители, даже не подозревая, какую информацию и в каком извращенном виде получают их дети.

### Как беречь женское здоровье

В материнскую обязанность входит максимально уберечь своих дочерей от проблем со здоровьем, которые можно предупредить уже сегодня. Для этого нужно не только следить за тем, чтобы наши девочки не носили короткие юбки в мороз и легкие туфельки в холодную погоду, но и общаться: интересоваться самочувствием дочери, быть в курсе ее менструального цикла, постараться, как можно раньше выявить вредные привычки и помочь избавиться от них, если таковые появятся.

### Как выглядеть опрятно

Организм девочек перестраивается на взрослую жизнь, обменные и другие процессы проходят уже не как у малышек: волосы на голове быстрее становятся жирными, у пота появляется резкий запах и т.п. Как раз в этот момент дочери особо нуждаются в материнском внимании и совете. Девочка должна чётко уяснить, что самый приятный запах - это запах чистоты.

### Ты привлекательна

В переходном возрасте каждая, даже самая красивая девочка, найдет, о каком несовершенстве ей стоит горевать, что уж говорить о тех, кто имеет те или иные отклонения от модельной внешности.

Девочке кажется, что она не такая как все - она не красивая. Необходимо помочь ей правильно посмотреть на себя, ценить то, чем наделил ее Бог. Ещё она должна знать, что красота рукотворна. Учите свою дочку ухаживать за собой, делитесь своим опытом, секретами. Развивайте у девочки вкус, чувство стиля. Вместе смотрите и журналы мод, и книги по искусству. Ходите на выставки и учите девочку рукоделию.

### Как общаться с противоположным полом

Это очень важная тема для бесед с дочерью. Матери, старше и мудрее своих детей, поэтому должны постараться передать им как можно больше знаний из своего опыта, наблюдений, ошибок и правильных поступков. Страшно понять, что учить чему-то дочь уже поздно – она не принимает слов матери или уже учится на своих ошибках.

### Как быть хорошей женой

Подростковый возраст – старт для развития способностей девушки как хозяйки. Не многие девочки в более раннем возрасте по тем или иным причинам становятся ответственными за «взрослые» дела: приготовление пищи, уборку дома, стирку и т.п.

По сути, чем больше девочка общается с мамой, тем больше она постигает мудрости из всех этих сфер. Передавайте свои знания и умения ненавязчиво – просто старайтесь вместе делать домашние дела и радоваться полученному результату.

### Расскажи мне о себе

Проблемы в отношениях со сверстниками, переживания по поводу своей внешности, первая влюбленность и первое разочарование – у наших подростков так много трудностей, которые уго-