# Особенные отношения - дочь и мама.

*У каждой девочки – девушки и взрослой женщины возникает множество эмоций, когда речь заходит о ее матери. Отношения с матерью могут быть гармоничными, а могут быть сложными. Любящими или враждебными.*

**ДВОЙНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Не у всех матерей и дочерей отношения складываются сложно, но временные трудности переживают почти все. В конце концов, на кого вы больше всего похожи, как не на свою собственную мать? Существует естественная идентификация, разделяемое женское самоопределение, которое поддерживает взаимную привязанность матери и дочери. Так как мать и дочь, как правило, связывают очень близкие отношения, они потенциально чреваты и многими радостями, и большой болью. Особую боль вызывает то обстоятельство, что та и другая чувствуют ненормальность раздражения и отчуждения, которых, по их мнению, не должно возникать между матерью и дочерью. Когда это случается, обе по-настоящему страдают.

**ВСЕ ДЛЯ МАМЫ**

Желание заслужить одобрение матери ведет к непрерывному противостоянию. Увеличивается число девушек, испытывающих давление со стороны своих матерей, которые хотят видеть дочерей преуспевающими, хотя сами такими никогда не были. Подчиняется ли дочь или бунтует, в такой ситуации нельзя выиграть. Это редко приводит к удовлетворительным отношениям. Дочери не всегда могут разграничить, что они делают по собственному выбору, а что в угоду матерям. В любом случае, - осложненные отношения с матерями могут омрачить и исказить успехи или неудачи дочерей.

**РАЗРЫВ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ**

Основная причина непонимания между матерями и дочерями кроется в очень большом различии их жизненного опыта. Все это определяет изменения в отношениях.

**БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ**

Если мать отдает себе отчет, что ее желания не обязательно должны совпадать с тем, что хочет для себя дочь, - и она принимает это как должное, - отношения между ними будут хорошими. При здоровых отношениях мать поймет, что дочь не обязана смотреть на мир так же, как и разделять полностью ее ценности и интересы. Если мать и дочь не будут признавать друг за другом права на личностные взгляды, это может оказать губительное действие на их отношения.

**НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ МАТЕРЕЙ**

Что, если ваши отношения с матерью доводят вас до бешенства? У вас появляются мысли, что хорошо бы, проснувшись однажды утром, узнать, что вы приемный ребенок? Вы как дочь можете сделать первый большой шаг в направлении улучшения отношений. Для этого посмотрите на свою мать как на человека вообще, не просто как на мать. Вам нужно обратить внимание на следующие моменты:

1.Попытайтесь понять мотивы поступков вашей матери. 2. Узнайте историю жизни вашей матери. 3. Обратите внимание на ваше сходство. 4. Расспросите маму о подробностях вашего рождения и первых годах жизни. 5. Подумайте об ответственности, которая лежала на плечах вашей матери. 6. Не считайте, что ваша мать была неуязвимой или всемогущей. 7. Поставьте себя на ее место.

**ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ МАТЕРЕЙ**

Существует связь между характером отношений матери и дочери и психологическим здоровьем дочери. Большинство дочерей, которые все время испытывают положительные эмоции при общении с матерями, отличаются уверенностью в себе, полной удовлетворенностью жизнью, оптимизмом, ощущением себя счастливой.

*Материал подготовила педагог-психолог*

*МБОУ гимназия с. Боринское*

*Акулова Диана Романовна*