

Jak  
Wychowywać  
Dziewczynki

# Jak wspierać siostrzeństwo dziewczynek?

3 inspiracje dla  
każdego rodzica



## Dlaczego siostrzeństwo dziewczynek "nie robi się samo"?

Na początek przyjmij kilka słów wstępu o tym, dlaczego dziewczynki potrzebują wsparcia dorosłych w budowaniu siostrzeńskich relacji. Czasem wydaje się nam, że dziewczynki będą automatycznie, niejako "naturalnie" się wspierać i budować dziewczynską solidarność. **Jednak jak pokazuje rzeczywistość wielu dziewczyn i kobiet, jest to często naiwne założenie.** Zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę pełną mizoginii i stereotypów kulturę, w której wszystkie bez wyjątku wzrastamy.

**Czy jest to dziwne, że sobie nawzajem nie ufamy, skoro od dziecka jesteśmy socjalizowane do tego, żeby widzieć w sobie rywalki, a nie sprzymierzeńczynie?** Czy ocenianie innych kobiet, tak bardzo powszechne, że często dla nas niewidoczne, nie utrudnia nam wzajemnego szacunku i doceniania naszej różnorodności? Komentowanie wyglądu, nieproszone porady, plotkowanie, nieprzyjazne uczucia względem kobiet "sukcesu", dystansowanie się od innych kobiet stwierdzeniami typu "nie jestem jak inne dziewczyny", projektowanie swoich własnych niepewności na inne kobiety... To tylko niektóre zachowania, które każda z nas zna z własnego doświadczenia. I dziewczynki je widzą. **A potem naśladują!** Powszechność tych postaw w naszej kulturze sprawia, że możemy być więcej niż pewne, że dziewczynki zaczną je naśladować. Dlatego budowanie siostrzeństwa wymaga świadomej pracy. Na kolejnych stronach przedstawiam Ci 3 inspiracje. **Powodzenia!**



## 1. Przyjacielska umowa: nie plotkujemy

Plotkowanie to jedno z tych zachowań, które potrafi najmocniej dotykać dziewczęce przyjaźnie. Dlaczego dziewczyny plotkują? **Aby to dobrze zrozumieć, zastanówmy się nad socjalizacją dziewczynek do bycia "grzecznymi", "miłymi", "dbającymi o innych"**. Takie wychowanie sprawia, że dziewczynkom jest trudno dzielić się swoimi emocjami i mówić o nich wprost. Dziewczynki są często uczone, by odkładać swoje uczucia na dalszy plan w imię tego, by dobrze dogadywać się z innymi. **W efekcie nie uczą się otwartego komunikowania tego, co myślą lub czują i trudno im się odnaleźć w sytuacjach różnicy zdań.** Co gorsza, takie postawy mogą zostać z nimi na dłużej: będąc dorosłymi kobietami, potrafią potem unikać szczerego wyrażania opinii, by nie być postrzeganymi jako niemile.

Dlatego warto zachęcać dziewczynki, by w swojej najbliższej grupie przyjaciółek dbały o siebie nawzajem, o swoje potrzeby i uczucia. Jednym ze sposobów na to jest unikanie plotkowania oraz komunikowanie swoich emocji i myśli bezpośrednio. **Być może dla Twojej córki fajnym pomysłem będzie zawarcie z przyjaciółkami symbolicznego "paktu" lub "umowy", w której zgodzą się wspólnie, że nie będą mówić o sobie nawzajem za plecami.** Taki "pakt" można przypieczętować wspólnym wykonaniem bransoletek lub innych gadżetów, które każda z przyjaciółek będzie mogła mieć przy sobie.

Drugim sposobem dbania o siebie nawzajem w przyjaźni jest otwarte komunikowanie potrzeb i uczuć, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych. Dziewczynki potrafią unikać konfrontacji tylko dlatego, by podtrzymać wizerunek grzecznej i miłej. Społeczna presja, wynikająca z oczekiwań, aby dziewczynki były sympatyczne, powoduje, że w obliczu konfliktu często wolą ukrywać swoje prawdziwe zdanie, poświęcając w ten sposób własną autentyczność, krytyczne myślenie i poczucie kontroli nad sytuacją. **Dlatego ucz córkę rozwiązywać konflikty z osobami bezpośrednio zaangażowanymi w sprawę – a nie o nich za ich plecami.** Wyjaśnij córce, że konflikt jest nieuchronną częścią relacji z innymi ludźmi, ale tak naprawdę ważne jest to, jak potrafimy sobie z nim radzić.



## 2. Promuj szacunek i różnorodność

Jeśli dziewczynki mają nauczyć się nawzajem wspierać, warto, by wyrobiły w sobie nawyk doceniania różnorodności i akceptowania własnych indywidualnych wyborów. W pewnym momencie rozwoju dzieci presja rówieśnicza staje się niezwykle silna, a akceptacja najbliższej paczki przyjaciół jest najwyższą wartością. Trudno jest wówczas budować swoją odrębność i podążać własnymi ścieżkami. **A jeszcze trudniej jest robić to, nie mając wsparcia przyjaciół lub wręcz mierząc się z ich oceniającą postawą.**

Jeśli dołożymy do tego przekaz płynący ku dziewczynkom z naszej mizoginistycznej kultury (nakazujący im nieustanne porównywanie się, rywalizację i ocenianie swoich wyborów, w tym wyglądu), mamy gotowy przepis na wzajemną dziewczyńską niechęć lub wręcz zawiść. **Dlatego warto dziewczynkom pomagać to zauważać i kwestionować stereotypowe wyobrażenia o tym, że "dziewczyny są wredne, zawistne", że "dziewczyny już tak mają".** Bo nie jest to prawda! Żadna dziewczynka nie jest w stanie się uchronić przed wpływem tych szkodliwych przekazów. Dlatego to, co możemy jako rodzice robić, to pokazywać im toksyczność tych komunikatów i wspólnie szukać nowych dróg bycia dziewczyn ze sobą.

Jak to robić? **Zadawać pytania:** jak się czułaś, gdy to usłyszałaś? Co myślisz o tym zachowaniu? Czy to jest wspierające? Co Ty lub ktoś inny mógłby zrobić inaczej? **Uczyć córki krytycznego spojrzenia** na wzorce prezentujące dziewczyńskie relacje na przykład w bajkach, filmach czy serialach. **Przyglądać się wspólnie bliskim relacjom z kobietami** w rodzinie, wśród znajomych i modelować wzajemny szacunek. Pomagać córce przyglądać się sytuacjom, w których pojawiają się w jej głowie oceniające myśli na temat innych dziewczynek. Zazwyczaj potrzeba oceny pojawia się w nas, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone – innymi słowy nasze oceniające myśli są bardziej informacją o nas samych, niż o osobie, którą oceniamy. Warto się wtedy zatrzymać i zastanowić: o czym może informować nas konieczność oceniania innej dziewczynki? Czego nam brakuje, jak możemy zaspokoić swoją potrzebę bez ranienia innych kobiet?



### **3. Staraj się być dla córki wzorem siostrzeństwa**

Jako matki jesteśmy pierwszymi i najważniejszymi wzorami dla naszych córek. **To, jak odnosimy się do innych kobiet, czy są to przyjaciółki, matki, siostry czy nieznajome, jest wnikliwie przez dziewczynki obserwowane i będzie z dużym prawdopodobieństwem przez nie naśladowane.** Niestety my także, dorastałyśmy w seksistowskiej kulturze i z pewnością nie jesteśmy stuprocentowo odporne na mizoginię. Wiele z nas ma ją wręcz zinternalizowaną, to znaczy, że posługujemy się nią w swoich postawach, często nawet o tym nie wiedząc.

Dlatego warto przyglądać się temu, jak mówimy o sobie samych i innych kobietach, w tym o dziewczynkach. **Jeśli chcemy uczyć dziewczynki siostrzeństwa - najlepiej robić to, modelując siostrzane zachowania na swoim przykładzie.** Jeśli chcesz bronić córkę w sytuacjach konfliktowych, nie krytykuj jej koleżanek, ale odnoś się do ich zachowania. Pamiętaj też, że dziecięce relacje bywają dość dynamiczne i to, co jednego dnia wydaje się być sporym problemem, następnego dnia może już takim nie być. Nie warto więc zbyt szczegółowo omawiać takich sytuacji, bo może się to przerodzić w tzw. ruminację czyli charakterystyczne dla dziewczynek rozpamiętywanie, które w dłuższej perspektywie utrudnia dziewczynkom budowanie relacji z koleżankami.

**Jeśli chcesz zadbać o siostrzeństwo w swoim życiu, możesz też zdecydować o opuszczeniu gardy, pokazywaniu siebie bez masek, bez udawania.** Cudownie będzie dbać o autentyczność w relacji z córką. Ale może też zechcesz opuścić gardę w kontaktach z wybranymi kobietami, lub będziesz eksperymentować i w zależności od dnia pokazywać prawdziwą siebie również szerszemu gronu? Zauważysz, że dzięki temu wiele z nich stanie się w Twojej obecności bardziej autentyczne. Łatwiej wam będzie o taki kontakt, który karmi, wypełnia, a nie drenuje z energii czy drażni. **Siostrzeństwo jest jak kula śniegowa, jeśli zaczniesz je praktykować, będzie go wokół Ciebie więcej, bo kobiety i dziewczynki, którym dasz wsparcie oddadzą je Tobie i innym. Naprawdę warto!**





*Jak Wychowywać Dziewczynki?*  
to projekt edukacyjny dla rodziców  
i opiekunów dziewczynek.

Tworzę go, bo wierzę  
w wychowanie bazujące na wiedzy,  
nie stereotypach.

Więcej inspiracji znajdziesz na blogu  
[www.JakWychowywacDziewczynki.pl](http://www.JakWychowywacDziewczynki.pl)  
oraz na [Instagramie](#).

A jeśli chcesz zgłębić temat siostrzeństwa, polecam Ci  
obserwować **Martę Majchrzak** - badaczkę zajmującą  
się siostrzeństwem. Znajdziesz ją na stronie  
[www.herstories.pl](http://www.herstories.pl) oraz na [Instagramie](#).

Do zobaczenia! 