



## Понятие синдрома хорошей девочки – Моя сила.

Акрамова Мавлюда Сабировна

Студентка Физико-Математического факультета

Термезского государственного университета.

Научный руководитель: Абдурахманова Айгуль

Тахировна.

**Аннотация:** Представление о хорошей девочке в нашем сознании. **Ключевые слова:** Хорошая девочка, личность, чувство, желание, комфорт.

Кто такая « хорошие девочки» ? Что значить быть хорошей девочки ? Почему плохо быть хорошей девочкой ? Вы хорошая девочка ? Синдром хорошей девочки удобно всем, но не удобно себе. Хорошая девочка всегда беспоекословно слушается родителей и учиться на пятерки. Быть хорошей девочкой – значить перенабрегать своими желаниями и беспрестанно задавать себе вопрос : Что обо мне подумают люди ?

### Последствия синдрома хорошей девочки :

- Отсутствие своего мнения
- низкая самооценка
- ожидание высшей похвалы
- тревожность
- неумение говорить «нет»
- отсутствие личных границ
- непонимание своих желаний и их обесценивание
- подавление эмоций
- неспособность воспринимать критику
- жертва манипуляций и обьюза



- стыд и чувство вины.

Хорошая девочка всегда должна : Хорошо учиться и много работать , всем помогать, всегда слушаться старших, никого не обижать, всегда думать в первую очередь о других, быть во всем идеальной, быть примером для отражания. Быть хорошей девочкой – значить жить не своей жизнью и бояться сделать ответственный выбор. Хорошая девочка – должна любить готовить, быть успешной на работе, стремиться выйти замуж и воспитывать детей. Беспокоится о чувства постаронницу больше, чем о своих.

Есть такой стереотип о том, что это всегда добрая и милая девушка, которая вечно пытается всем помочь и угодить. Ведь хорошая дочь радует родителей своими успехами. Она действительно может вести себя подобным образом, но вовсе не обязательно «Хорошая девочка» - гораздо более широкое понятие. И её можно узнать определённым приоритетам.

Хорошая девочка – это одомашненная часть нашей личности, которую система приручает и обучает – и речь не только о нашей жизни, но и жизни многих поколений женщин в семье. Хорошие девочки не ричкуют, держать язык за зубами и прячут от мира свои истинные таланты. Оно необыкновенна добра, внимательна и уступчива. Она не умеет отказывать в помощи, винит себя в чужих неудобствах и никогда не злится.

### **Хорошая девочка не должна :**

- Выражать негативные эмоции: злость, гнев, обиду
- кричать, устраивать истерики, быть недовольно
- высказывать своё мнение
- ошибаться, показывать, что она сто-то не знает и не умеет
- показывать свою слабость
- высказывать свои желания, просить, требовать



-давать поводы для осужения другим

- слишком много отдыхать....

Разве плохо быть « хорошей » ? Нет конечно, но нас учили думать о чувствах других и помогать им в трудную минуту. Это хорошо, но если самооценка напрямую зависит от того, что насколько мы способны приносить радость окружающим, мы будем все время пренебрегать своими потребностями, пытаюсь угодить другим. Чужие мнение и ценности станут для нас важнее собственных.

Неужели вы готова променять свои мечты, планы, идеалы и себя настоящую на пожизненную игру в хорошую девочку ? Разве вам самому устроит такой смысл жизни : всю жизнь оправдывать чужие ожидания ? Может, лучше повзрослеть и решить, что вам важнее жить свою хорошую жизнь. Девочки, хорошо быть хорошей девочкой, но не забывайте себя. Научите ценить и себя, и других.

Хорошая девочка должна уметь делать все, что умеет плохая. Но так как она хорошая, она должна уметь это делать хорошо !

(народная мудрость)

Люди которые в детстве подвергались эмоциональному или физическому насилию, часто чувствуют себя недостойными заботы, любви и плохо относятся ко всему миру, но на самом деле это не так. Каждый заслуживает любви и ласки. Любить может каждый. В первую очередь любите себя, берегите себя, всегда дарите себе эмоции, улыбнитесь, цените людей которые относятся к вам хорошо и другие тоже вас полюбят.

### **Список использованной литературы :**

1. Беверли Энгл. Синдром хорошей девочки.
2. Махо Молфино. Мифы о хорошей девочке.
3. Елена Гамаюн. Хватить быть хорошей девочки, начни жить.