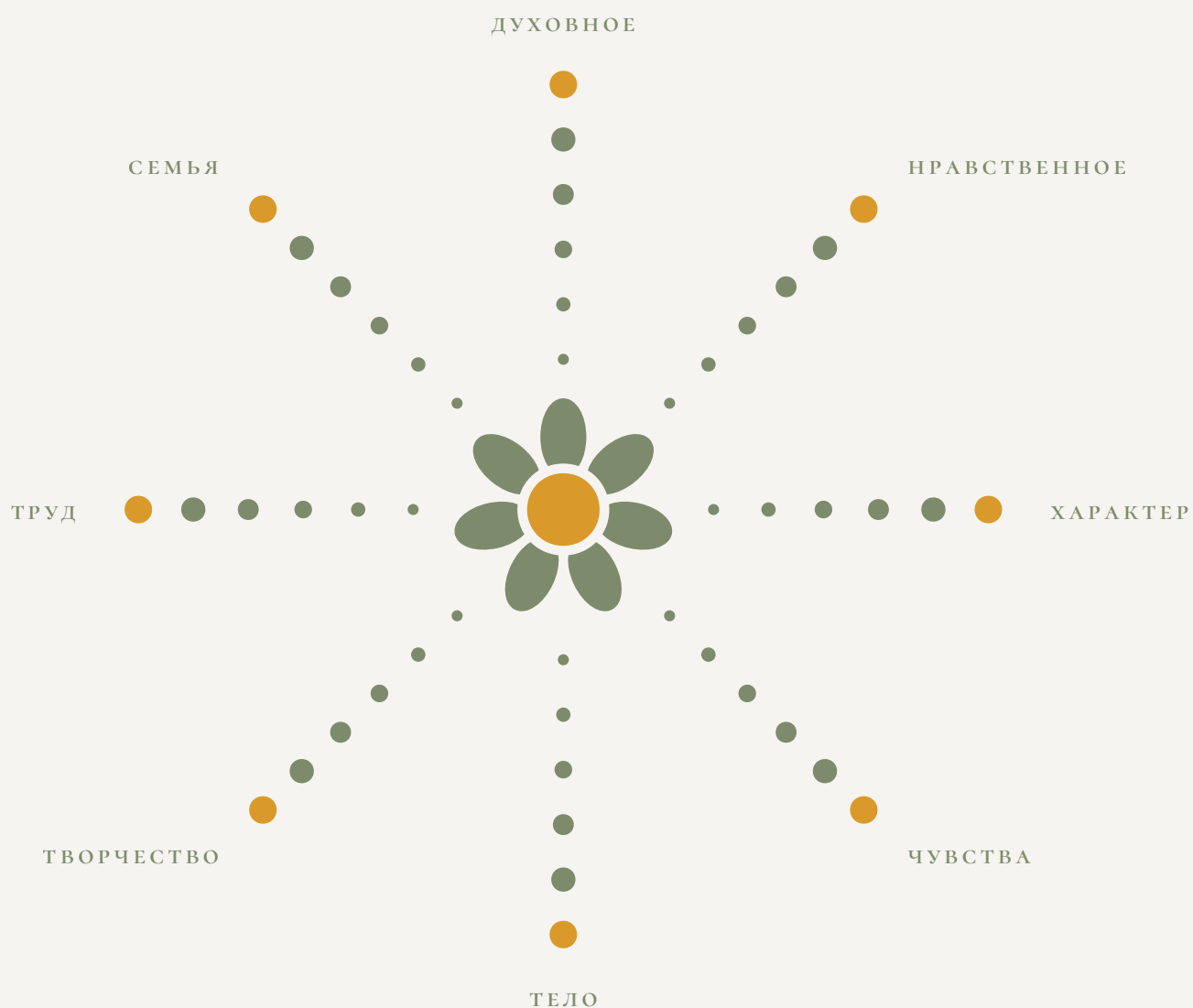


СВЕТЛИЦА · РАБОЧЕЕ ИЗДАНИЕ · ВЕРСИЯ 0.1

49 качеств девочки

Карта взросления: от девочки к женщине



Светло внутри — светло вокруг

ЯДРО И ВОСЕМЬ СТОРОН ЖИЗНИ · 1 + 8 × 6

Светлица

49 качеств девочки



Карта взросления: от девочки к женщине

Светлица

49 качеств девочки — система развития девочки от 7 до 18 лет

Автор и составитель: Гончаров Р. А.

Версия 0.1 · собрано 14.10.2026 · ревизия a9f3ec8

© Светлица, 2026

Рабочее издание. Для команды и наставниц проекта

«Вы — свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы. И, зажёгши свечу, не ставят её под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме. Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного».

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ, 5:14–16

Содержание

Женская идентичность	10
Блок 1. Духовное воспитание.....	12
1.1 ВЕРА В БОГА (или высшие ценности)	13
1.2 СОВЕСТЬ И ЖИЗНЬ ПО СОВЕСТИ	14
1.3 ЛЮБОВЬ	15
1.4 БЛАГОДАРНОСТЬ	16
1.5 ВЕЛИКОДУШИЕ И ПРОЩЕНИЕ	17
1.6 СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ И ЛЮБОВЬ К РОДИНЕ	18
Блок 2. Морально-нравственное воспитание	19
2.1 ЧЕСТНОСТЬ	20
2.2 ЦЕЛОМУДРИЕ И ЧИСТОТА	21
2.3 ДОБРОТА И НЕЖНОСТЬ	22
2.4 СОСТРАДАНИЕ И МИЛОСЕРДИЕ	23
2.5 ЩЕДРОСТЬ	24
2.6 УВАЖЕНИЕ	25
Блок 3. Воспитание характера.....	26
3.1 ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА	27
3.2 МЯГКОСТЬ КАК СИЛА	28
3.3 РЕШИТЕЛЬНОСТЬ	29
3.4 НАСТОЙЧИВОСТЬ	30
3.5 САМОКОНТРОЛЬ	31
3.6 ТЕРПЕНИЕ	32
Блок 4. Эмоциональное воспитание	33
4.1 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	34
4.2 ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ЭМПАТИЯ	35
4.3 САМОУВАЖЕНИЕ И САМОПРИНЯТИЕ	36
4.4 УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ ЧУВСТВА	37
4.5 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ	38
4.6 УМЕНИЕ ПЕРЕЖИВАТЬ БОЛЬ И ПОТЕРЮ	39
Блок 5. Физическое воспитание.....	40
5.1 КРАСОТА — ЗАБОТА О ВНЕШНЕМ ОБЛИКЕ	41
5.2 ЗДОРОВОЕ, ГИБКОЕ, СИЛЬНОЕ ТЕЛО	42
5.3 ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ	43
5.4 ЭНЕРГИЧНОСТЬ И БОДРОСТЬ	44
5.5 ГРАЦИЯ И КООРДИНАЦИЯ	45
5.6 УМЕНИЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ И ОТДЫХАТЬ	46

Блок 6. Творческое развитие	47
6.1 ТВОРЧЕСТВО	48
6.2 ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ	49
6.3 УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ	50
6.4 ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО	51
6.5 УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ МЫСЛИ	52
6.6 СОЗИДАТЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ	53
Блок 7. Трудовое воспитание	54
7.1 ТРУДОЛЮБИЕ	55
7.2 ПРАКТИЧНОСТЬ И МАСТЕРСТВО РУК	56
7.3 УМЕНИЕ СОЗДАВАТЬ РЕЗУЛЬТАТ	57
7.4 БЕРЕЖЛИВОСТЬ	58
7.5 ХОЗЯЙСТВЕННОСТЬ	59
7.6 СТРЕМЛЕНИЕ ОСТАВИТЬ СЛЕД	60
Блок 8. Семья и призвание	61
8.1 ПОНИМАНИЕ ПРИРОДЫ МУЖЧИНЫ	62
8.2 УМЕНИЕ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ	63
8.3 МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ	64
8.4 СОЗИДАНИЕ СЕМЬИ	65
8.5 ХРАНИТЕЛЬНИЦА УКЛАДА И ТРАДИЦИЙ	66
8.6 ГОТОВНОСТЬ К ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ	67

Как читать эту книгу

Это не список требований к девочке и не программа занятий. Это карта: из чего складывается взрослая женщина и по каким признакам видно, что девочка растёт.

Система состоит из ядра и восьми блоков по шесть качеств. Ядро — женская идентичность: знание и принятие себя, из которого растёт всё остальное. Восемь блоков — восемь сторон жизни: духовная, нравственная, характер, чувства, тело, творчество, труд, семья и призвание. Ни одна из них не важнее прочих: вместе они дают цельность, а без любой из восьми картина неполна.

У каждого качества есть определение, объяснение, зачем оно нужно, и описание того, как оно выглядит в четырёх возрастах — от семи лет до восемнадцати. Возрастные ступени не экзамен и не норма: это ориентир, куда смотреть в этом возрасте.

Читать подряд не обязательно. Полезнее открывать на том качестве, которое сейчас важно, и смотреть, что в нём вообще бывает и как оно растёт.

Девочки разные: одна тихая и домашняя, другая живая и предприимчивая. Система не загоняет в рамки — она даёт корень, от которого каждая растёт по-своему.

Кого мы растим

Она выросла зная, что она ценна — не за внешность, не за послушание, не за успехи. Просто потому что она есть.

Она **мягкая, но не слабая**. Её мягкость — это не отсутствие стержня, это особый вид силы: она не ломает то, к чему прикасается, а преображает. Туда, куда она приходит — становится теплее.

Она **любит**. Не потому что так положено — а потому что это её природа. Она любит Бога, родителей, будущую семью, людей вокруг, свою землю. Любовь для неё не слабость и не жертвенность — это то, из чего она действует.

Она **чувствует глубоко**. Её чувствительность — не недостаток, а особый инструмент: она видит людей там, где другие не замечают. Понимает без слов. Чувствует боль другого как свою. Именно поэтому она создаёт вокруг себя безопасность — не потому что ей так сказали, а потому что сама знает, как это важно.

Она **чистая** — не в смысле «закрытая от мира», а в смысле не продавая себя за дешёвое одобрение. Не разменявшая себя. Целомудрие для неё — это не ограничение, это достоинство.

Она **красива** — и эта красота исходит изнутри. Она заботится о теле, о внешнем виде — не из страха, а из уважения к себе.

Она **хранит** — традиции, память, тепло отношений — потому что понимает: сохранить что-то прекрасное это тоже призвание. Но она хранит свободно, не из-под палки.

Она **творит** — красоту, уют, смыслы. Будь то искусство, кулинария, воспитание детей или работа — она вносит в это свою природу.

Она **знает, кто она**. Станет ли она матерью, художником, врачом, предпринимателем — она делает это из своего женского центра, а не вопреки ему. Ей не нужно становиться мужчиной, чтобы быть сильной.

Без перекосов

Эта система не про роль и не про функцию.

Она не говорит: «*Сиди дома — ты хранительница очага*». Она не говорит: «*Будь независимой и делай карьеру*».

Она говорит: «**Знай, кто ты. И живи из этого знания**».

Многое зависит от характера и типа личности девочки. Одна будет тихой и домашней — другая активной и предприимчивой. Система не загоняет в рамки. Она даёт корень, от которого каждая растёт по-своему.

Система целиком

В середине — женская идентичность, из которой растёт всё остальное. Вокруг неё восемь сторон жизни: каждая со своими шестью качествами. Дальше в книге они раскрыты по порядку.



- | | |
|--|--------------------------------------|
| ● 1. Духовное — «Я живу любовью» | ● 5. Тело — «Я здоровая и красивая» |
| ● 2. Нравственное — «Я поступаю правильно» | ● 6. Творчество — «Я создаю красоту» |
| ● 3. Характер — «Я знаю себя» | ● 7. Труд — «Я умею и делаю» |
| ● 4. Чувства — «Я чувствую и понимаю» | ● 8. Семья — «Я создаю» |

☀ Женская идентичность

«Я — женщина»

Знание и принятие себя как женщины. Не навязанное извне, а прочувствованное изнутри. Понимание, что быть женщиной — это дар, а не ограничение. Основа, из которой растут все остальные качества.

ДЕРЖИТСЯ НА ЧЕТЫРЁХ ОСНОВАНИЯХ

- **Самопознание** — знаю, кто я, какая я, что мне важно
- **Самопринятие** — принимаю свою природу без стыда и без бунта
- **Достоинство** — знаю свою ценность, не уроняю себя
- **Цельность** — живу в единстве с собой: думаю, чувствую и поступаю согласованно

Без женской идентичности все остальные качества теряют основание. Мягкость без идентичности — бесхарактерность. Красота без идентичности — тревога. Забота без идентичности — потеря себя. Любовь без идентичности — зависимость. Женская идентичность — это земля под ногами, от которой отталкивается всё остальное.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Понимает и принимает: «я — девочка», это хорошо и интересно
- Не стесняется быть собой — ни «слишком мягкой», ни «слишком активной»
- Чувствует дискомфорт, когда её заставляют быть кем-то другим

10–12 лет · Практика

- Начинает осознавать свои особенности — эмоции, чувства, интересы
- Не теряет себя под давлением «быть как все»
- Интересуется: что значит быть женщиной?

13–15 лет · Владение

- Формирует собственное понимание женственности — не из журналов, а изнутри
- Не стыдится своей природы: ни чувствительности, ни силы
- Умеет сказать: «это не моё» — и не идти против себя

16–18 лет · Мастерство

- Женская идентичность как основа всей жизни
- Знает свои ценности, не предаёт себя ради одобрения
- Может объяснить другим, что значит быть настоящей женщиной
- Понимает: её сила — не в том, чтобы быть как мужчина, и не в слабости

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о женской природе — без стереотипов и без феминистских перекосов
- Образы женщин, которые знали, кто они: Феврония Муромская, Анна Павлова, Мария Склодовская-Кюри, Татьяна Ларина (истории, вопросы и фильмы — в банке «Образы — героини, истории, фильмы»)
- Поощряем быть собой — в любом проявлении
- Вечерний вопрос: «Сегодня ты была собой?»
- Среда, где быть женщиной — это красиво и сильно

Противоположность: Потеря себя — растворяется в других, копирует чужие роли, живёт чужими ожиданиями. Либо бунт — отрицает свою природу, воюет с женственностью как с ограничением.

1

Духовное воспитание

«Я живу любовью»

Женщины, которые жили из любви и по совести — святые, матери, хранительницы веры. Например, великая княгиня Елисавета Фёдоровна: простила убийцу своего мужа, продала драгоценности и построила в Москве Марфо-Мариинскую обитель, где сёстры лечили больных и кормили бедных. Или блаженная Ксения Петербургская, которая по ночам тайно носила кирпичи на стройку храма.

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

Через семью узнаёт, что есть что-то больше неё, и с радостью участвует в праздниках и традициях; чувствует, когда поступила плохо, и может в этом признаться; открыто говорит «я люблю тебя» и замечает красоту вокруг; говорит «спасибо» от сердца; быстро мирится и не держит обиду; знает имена бабушек и дедушек.

10–12 лет

Задаёт свои вопросы о Боге и смысле жизни и чувствует веру как опору и любовь; поступает хорошо и тогда, когда никто не видит; любит, оставаясь собой, и учится любить тех, с кем трудно; благодарит родителей и наставниц, понимая их труд; прощает сама и умеет попросить прощения; знает историю своей семьи и интересуется историей страны.

13–15 лет

Ищет свои ответы на духовные вопросы и живёт по ним; советуется с совестью в решениях и не идёт против неё ради популярности; любит, ничего не требуя взамен, и бережёт себя как основу любви; находит смысл и благодарность даже в трудном опыте; прощает тяжёлые обиды и чувствует, что прощение освобождает; хочет сохранить что-то из прошлого для будущего.

16–18 лет

Вера зрелая и своя, и она уважает веру других; совесть стала основой решений и ощущается как свобода; любовь для неё выбор и ежедневный труд, и она помогает другим открыть любовь в себе; благодарность стала её позицией; видит человека за его ошибками; готова передать традиции своим детям.

1.1

ВЕРА В БОГА (или высшие ценности)

Признание существования чего-то большего, чем материальный мир. Вера в Бога, в высший смысл, в то, что жизнь не случайна.

Вера даёт смысл и опору. Когда девочка знает, что за ней есть что-то большее — она не одна, не беззащитна, не случайна. Вера — это ответ на главный вопрос: зачем?

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Знакомство с верой через семью и традицию
- Понимает: есть что-то больше меня
- Участвует в традициях (праздники, молитва, ритуалы)

10–12 лет · Практика

- Осознаёт веру — не просто повторяет за родителями
- Задаёт вопросы о Боге, смысле жизни
- Понимает: вера = опора и любовь, не страх

13–15 лет · Владение

- Личная вера — не навязанная
- Ищет ответы на духовные вопросы
- Живёт в соответствии с верой

16–18 лет · Мастерство

- Зрелая, осознанная вера
- Помогает младшим в духовных вопросах
- Уважает веру других

КАК РАЗВИВАЕМ

- Знакомство с духовной традицией России
- Обсуждение смысла жизни, любви, добра
- Истории святых женщин и духовных учителей
- Посещение святых мест

Противоположность: Материализм без духовности, «есть только то, что можно потрогать»

1.2

СОВЕСТЬ И ЖИЗНЬ ПО СОВЕСТИ

Внутренний нравственный компас. Способность различать добро и зло — не по внешним правилам, а по внутреннему чувству. И жить в соответствии с этим чувством.

Совость — точнее любых правил. Девочка, живущая по совести, живёт в мире с собой: нет раздвоения, нет притворства.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Чувствует дискомфорт, когда поступила плохо
- Может признаться, если сделала что-то не так
- Понимает разницу между «правильно» и «неправильно»

10–12 лет · Практика

- Не делает плохого, даже если никто не видит
- Понимает: «все делают» — не оправдание
- Отличает «правила» от «совести»

13–15 лет · Владение

- Совость как главный ориентир в решениях
- Не идёт против совести ради выгоды или популярности

16–18 лет · Мастерство

- Совость — основа всех решений
- Понимает: жизнь по совести — это свобода, не ограничение

КАК РАЗВИВАЕМ

- Обсуждение этических дилемм
- Личный пример наставников
- Истории о выборе — в литературе и жизни

Противоположность: Бессовость, цинизм, двойные стандарты

1.3

ЛЮБОВЬ

Способность любить — Бога, родителей, себя, близких, мир, Родину. Не сентиментальность, не зависимость, а зрелое чувство, из которого человек действует.

Любовь — природа женщины. Там, где она есть — возникает жизнь, тепло, рост. Любовь без потери себя — это сила, а не жертвенность.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Любит семью, выражает это открыто
- Замечает красоту мира вокруг — природу, людей, животных
- Умеет говорить «я люблю тебя»

10–12 лет · Практика

- Любит — и при этом остаётся собой
- Понимает разницу между любовью и зависимостью
- Умеет любить даже тех, с кем сложно

13–15 лет · Владение

- Понимает: любить себя — не эгоизм, а основа
- Любовь к Родине — не слова, а живое чувство
- Умеет любить, не требуя взамен

16–18 лет · Мастерство

- Любовь как жизненная позиция
- Понимает: любовь — это выбор и труд, не только чувство
- Помогает другим открыть любовь в себе

КАК РАЗВИВАЕМ

- Культура выражения любви в семье
- Разговоры о том, что такое настоящая любовь
- Дела любви: забота, помощь, благодарность

Противоположность: Закрытость, холодность, любовь-зависимость

1.4

БЛАГОДАРНОСТЬ

Умение видеть и ценить то, что есть. Не воспринимать дары жизни как должное.

Благодарность открывает глаза на то, что уже есть. Благодарный человек счастлив — не потому что у него всё есть, а потому что он видит то, что имеет.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Говорит «спасибо» — и чувствует это
- Ценит то, что дают
- Замечает хорошее в дне

10–12 лет · Практика

- Благодарна родителям, наставникам — понимает их труд
- Не требует постоянно большего
- Ведёт «дневник благодарности» или замечает хорошее вслух

13–15 лет · Владение

- Благодарна за трудный опыт — понимает его смысл
- Умеет благодарить жизнь в сложные периоды

16–18 лет · Мастерство

- Благодарность как позиция
- Умеет выражать благодарность точно и искренне
- Передаёт эту позицию другим

КАК РАЗВИВАЕМ

- Традиция говорить, за что сегодня благодарны
- Письма благодарности близким
- Обсуждение: «Что хорошего было сегодня?»

Противоположность: Неблагодарность, потребительство, «я заслуживаю большего»

1.5

ВЕЛИКОДУШИЕ И ПРОЩЕНИЕ

Умение прощать. Не потому что так надо — а потому что держать обиду тяжело. Великодушие — способность видеть в другом человеке больше, чем его ошибки.

Прощение освобождает прежде всего саму девочку. Великодушие — признак внутренней силы, а не слабости.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет мириться после ссоры
- Не держит обиду долго
- Понимает: «все ошибаются»

10–12 лет · Практика

- Прощает — не ради вида, а настоящее
- Не мстит, не копит злость
- Умеет попросить прощения сама

13–15 лет · Владение

- Понимает: прощение — это не оправдание, а освобождение
- Умеет прощать тяжёлые обиды

16–18 лет · Мастерство

- Великодушие как черта характера
- Видит человека за его ошибками

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о прощении — в семье и на программах
- Разбор ситуаций: «Как это — простить?»

Противоположность: Злопамятность, мстительность, «я никогда не прощу»

1.6

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ И ЛЮБОВЬ К РОДИНЕ

Знание своих корней. Уважение к тем, кто был до неё. Любовь к родной земле, культуре, языку.

Человек без корней — как дерево без почвы. Связь с поколениями даёт глубину и смысл. Любовь к Родине — не лозунг, а живое чувство.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Знает имена бабушек и дедушек
- Любит семейные традиции и истории
- Гордится своей страной

10–12 лет · Практика

- Знает историю семьи
- Интересуется историей России
- Участвует в традиционных праздниках осознанно

13–15 лет · Владение

- Понимает: она — часть чего-то большого
- Хочет сохранить что-то из прошлого для будущего

16–18 лет · Мастерство

- Осознанная любовь к Родине
- Готова передавать традиции своим детям

КАК РАЗВИВАЕМ

- Семейные истории, фото, архивы
- Путешествия по родной земле
- Традиции как живая практика, а не музей

Противоположность: Беспамятство, «история — это скучно», стыд за свою страну

2

⦿ Морально-нравственное воспитание

«Я поступаю правильно»

Женщина, которой можно доверять — она не обманет, не предаст, не продаст себя дёшево. Например, Даша Севастопольская — дочь матроса, которая продала всё, что имела, купила повозку, бинты и лекарства и поехала перевязывать раненых. Одна из первых сестёр милосердия России.

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

Говорит правду, даже когда страшно, и не перекладывает вину; дорожит своим телом и умеет сказать «нет»; делает добрые дела по своему желанию, умеет обнять и пожалеть; не смеётся над слабым и помогает без взрослых глаз; делится игрушками, едой и вниманием; уважает старших и умеет слушать.

10–12 лет

Честна с собой и не добивается своего хитростью; выбирает, что смотреть и слушать, и не ищет одобрения через внешность; замечает тех, кому плохо, и делает для них что-то конкретное; щедра на похвалу и поддержку и не считает, кто сколько дал; уважает чужое мнение, чужой труд и чужие вещи.

13–15 лет

Говорит неудобную правду с добротой; осознанно выбирает, с кем общаться и как себя подавать, и не разменивает себя ради популярности; её доброта и нежность идут из силы; помогает, не ожидая благодарности; даёт по желанию сердца и умеет отказать; умеет не соглашаться уважительно и видит в мальчиках таких же людей.

16–18 лет

Честность стала основой её отношений, и она умеет сказать правду, не ранив; знает, что её тело и душа — ценность, и может объяснить свою позицию; добра, сохраняя свои границы; помогает так, чтобы человеку не было неловко; щедра и при этом не истощается; защищает своё достоинство спокойно и без агрессии.

2.1

ЧЕСТНОСТЬ

Говорить правду — себе и другим. Не манипулировать, не притворяться, не играть роли.

Честность — основа доверия. Честный человек свободен: ему не нужно помнить, что он со-
врал.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Говорит правду, даже когда страшно
- Не перекладывает вину на других
- Понимает: ложь разрушает доверие

10–12 лет · Практика

- Честна с собой — не придумывает себе оправданий
- Не манипулирует для достижения своего

13–15 лет · Владение

- Честность даже когда это невыгодно
- Говорит неудобную правду с добротой

16–18 лет · Мастерство

- Честность как основа всех отношений
- Умеет говорить правду, не ранив человека

КАК РАЗВИВАЕМ

- Среда, где за правду не наказывают
- Разбор: «Почему люди лгут? Что за этим стоит?»

Противоположность: Ложь, манипуляция, самообман

ЦЕЛОМУДРИЕ И ЧИСТОТА

Бережное отношение к своей внутренней и внешней чистоте. Не растрачивать себя — ни тело, ни душу — ради сиюминутного одобрения или удовольствия.

Целомудрие — это не запрет, это достоинство. Девочка, которая бережёт себя, знает свою ценность. Чистота — это не наивность, а осознанный выбор.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Понимает: тело — это моё, и я им дорожу
- Не делает того, от чего потом стыдно
- Умеет сказать «нет» в некомфортных ситуациях

10–12 лет · Практика

- Разборчива в контенте, который потребляет
- Понимает разницу между вниманием и уважением
- Не нуждается в одобрении через внешний вид

13–15 лет · Владение

- Понимает: целомудрие — это сила, а не ограничение
- Осознанный выбор: что смотреть, с кем общаться, как себя подавать
- Не разменивает себя ради популярности

16–18 лет · Мастерство

- Зрелое понимание целомудрия
- Умеет объяснить свою позицию
- Знает: её тело и душа — ценность, а не товар

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о ценности себя — без стыда и без запретов
- Обсуждение: «Что такое уважение к себе?»
- Примеры женщин, которые сохранили достоинство

Противоположность: Разбросанность, поиск одобрения через тело, «все так делают»

2.3

ДОБРОТА И НЕЖНОСТЬ

Искреннее желание добра другому. Нежность — особый способ прикоснуться к миру: не грубо, не жёстко, а с теплом.

Доброта — не слабость. Нежная женщина — сильная женщина: она может прикоснуться к чужой боли и не испугаться.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Делает добрые дела — потому что хочет, а не потому что заставили
- Умеет обнять, пожалеть, сказать доброе слово

10–12 лет · Практика

- Замечает тех, кому плохо — и не проходит мимо
- Добра — даже с теми, кто не нравится

13–15 лет · Владение

- Доброта не из слабости, а из силы
- Умеет быть нежной — не только с детьми или животными

16–18 лет · Мастерство

- Доброта как черта характера, стиль жизни
- Умеет быть доброй, не теряя границ

КАК РАЗВИВАЕМ

- Дела доброты — регулярные, простые
- Обсуждение: «Добрый — значит слабый?» (разрушаем стереотип)

Противоположность: Жёсткость, равнодушие, «это не моя проблема»

2.4

СОСТРАДАНИЕ И МИЛОСЕРДИЕ

Умение чувствовать чужую боль и помочь — не из обязанности, а из сердца.

Сострадание — женская природа. Там, где она есть, — раненые исцеляются, потерявшие находят путь.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Жалеет того, кому плохо
- Не смеётся над слабым
- Помогает — не потому что взрослые видят

10–12 лет · Практика

- Умеет сочувствовать, не погружаясь в чужую боль
- Делает что-то конкретное для того, кому плохо

13–15 лет · Владение

- Понимает: милосердие — это выбор
- Не ждёт благодарности за помощь

16–18 лет · Мастерство

- Умеет помочь так, чтобы не унижить
- Сострадание как движущая сила добрых дел

КАК РАЗВИВАЕМ

- Волонтерство, помощь нуждающимся
- Разговоры: «Что ты чувствуешь, когда кому-то плохо?»

Противоположность: Безразличие, жестокость, «сам виноват»

2.5

ЩЕДРОСТЬ

Умение давать — время, внимание, тепло, ресурсы — не считая и не жалея.

Щедрый человек живёт в изобилии — не потому что много имеет, а потому что не боится отдавать.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Делится — игрушками, едой, вниманием
- Радуетя, когда может помочь

10–12 лет · Практика

- Щедр на похвалу и поддержку
- Не считает, кто сколько дал

13–15 лет · Владение

- Понимает разницу между щедростью и бесхарактерностью
- Даёт — из желания, а не из страха отказать

16–18 лет · Мастерство

- Щедрость как позиция
- Умеет давать, не истощаясь

КАК РАЗВИВАЕМ

- Культура отдавать — в семье и на программах
- Обсуждение: «В чём разница между щедростью и слабостью?»

Противоположность: Жадность, скупость, «всё себе»

2.6

УВАЖЕНИЕ

Уважение к другим людям, к старшим, к мужскому началу, к чужому труду и выбору. И уважение к себе.

Уважение — основа любых отношений. Девочка, которая умеет уважать, умеет и строить настоящие связи.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Уважает старших — не из страха, а из понимания
- Не перебивает, слушает

10–12 лет · Практика

- Уважает чужое мнение, даже если не согласна
- Уважает чужой труд и вещи

13–15 лет · Владение

- Умеет не соглашаться — с уважением
- Уважает мужчин — как других, а не как угрозу или слуг

16–18 лет · Мастерство

- Уважение к себе и другим как основа
- Умеет защищать своё достоинство — без агрессии

КАК РАЗВИВАЕМ

- Личный пример взрослых
- Обсуждение: «Что такое уважение?»

Противоположность: Грубость, пренебрежение, неуважение к себе

3

♀ Воспитание характера

«Я знаю себя»

Женщина, которую нельзя сломить — не потому что она жёсткая, а потому что она знает, кто она. Например, Галина Уланова — тихая и застенчивая в жизни, она трудом каждого дня стала одной из величайших балерин мира: мягкость и сила в одном человеке. Или Валентина Терешкова — девушка с ярославской фабрики, первая женщина в космосе.

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

Умеет сказать «так со мной нельзя» и не нуждается в постоянном одобрении; решает споры мирно и просит без ультиматумов; сама выбирает и пробует новое; пробует снова, если не получилось; умеет подождать своей очереди и говорит спокойно, без крика.

10–12 лет

Сохраняет достоинство среди сверстников и не делает противного ей ради популярности; добивается своего мягко и уступает, когда это разумно; принимает решения в своих делах и доводит начатое до конца; ставит цели и идёт к ним; успокаивается перед ответом; терпелива к чужому темпу и делает скучное ради важного.

13–15 лет

Знает свою ценность независимо от внешности, оценок и одобрения; стоит на своём мягко и твёрдо; принимает трудные решения и отвечает за них; настойчива без упрямства и может пересмотреть путь, сохранив цель; выражает чувства зрело и не поддаётся импульсам; терпелива в долгих делах, потому что хорошее строится долго.

16–18 лет

Держит достоинство и в радости, и в боли; мягкость стала её стилем, а внутри у неё твёрдый стержень; решает вовремя, без спешки и без промедления, в том числе под давлением; настойчива на годы вперёд и помогает другим не сдаваться; владеет собой в сложных ситуациях; умеет ждать своего часа.

3.1

ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Знание своей ценности. Не надменность, не самовлюблённость — а спокойное знание: я ценна. Не продаю себя дёшево.

Достоинство — защита от манипуляций, насилия, плохих отношений. Девочка с достоинством не позволит унижать себя — ни сверстникам, ни будущему мужчине.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Не позволяет себя обижать и унижать
- Умеет сказать: «Так со мной нельзя»
- Не нуждается в постоянном одобрении

10–12 лет · Практика

- Держит достоинство под давлением сверстников
- Не делает того, что противно — ради популярности

13–15 лет · Владение

- Знает свою ценность — независимо от внешности, оценок, одобрения
- Умеет уйти из отношений, которые её унижают

16–18 лет · Мастерство

- Достоинство как основа всей жизни
- Умеет держать достоинство — и в радости, и в боли

КАК РАЗВИВАЕМ

- Среда, где девочка чувствует свою ценность
- Разговоры о границах и уважении к себе
- Примеры женщин с настоящим достоинством

Противоположность: Самоуничижение, зависимость от одобрения, «лишь бы любили»

3.2

МЯГКОСТЬ КАК СИЛА

Мягкость — это не слабость и не бесхарактерность. Это умение воздействовать на мир без грубости: словом, прикосновением, теплом. Гнуться — и не ломаться.

Мягкая женщина сильнее жёсткой: она не разрушает, а преобразует. Вода мягче камня — но камень точит.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Решает конфликты мирно, а не криком
- Умеет попросить — без ультиматумов
- Не ломает и не давит на других

10–12 лет · Практика

- Понимает: можно добиться своего — без жёсткости
- Умеет уступить — когда это разумно, не из страха

13–15 лет · Владение

- Мягкость — не пассивность: умеет стоять на своём мягко, но твёрдо
- Не путает мягкость с безволием

16–18 лет · Мастерство

- Мягкость как стиль: в словах, в жестах, в подходе
- Умеет быть мягкой — с твёрдым внутри

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разбор ситуаций: «Как решить это без грубости?»
- Личный пример взрослых

Противоположность: Жёсткость, грубость, «либо по-моему, либо никак»

3.3

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Умение принимать решения и действовать. Не бояться выбора. Не откладывать, не прятаться за «не знаю».

Решительная женщина управляет своей жизнью. Нерешительность — это тоже выбор, только чужой.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет выбрать — не требует, чтобы взрослые решали за неё
- Пробует новое, не ждёт гарантий

10–12 лет · Практика

- Принимает решения в своей зоне ответственности
- Не тянет и не жалуется — делает

13–15 лет · Владение

- Умеет принять трудный выбор
- Берёт на себя ответственность за решения

16–18 лет · Мастерство

- Решительность + мудрость: не торопится, но и не медлит
- Умеет принять решение под давлением

КАК РАЗВИВАЕМ

- Давать право выбора — с последствиями
- Разбор: «Что мешает принять решение?»

Противоположность: Нерешительность, перекладывание выбора, «решите за меня»

3.4

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Умение идти к цели, несмотря на трудности. Не сдаваться при первой же неудаче.

Настойчивость — это то, что превращает мечты в реальность. Без неё всё начинается и ничто не заканчивается.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Пробует снова, если не получилось
- Не бросает дело при первой трудности

10–12 лет · Практика

- Доводит начатое до конца
- Ставит цели и идёт к ним

13–15 лет · Владение

- Настойчива — без упрямства
- Умеет пересмотреть путь, не бросая цель

16–18 лет · Мастерство

- Длинная настойчивость — год, несколько лет
- Помогает другим не сдаваться

КАК РАЗВИВАЕМ

- Проекты с результатом — не одноразовые
- Культура «попробуй ещё раз»

Противоположность: Бросание на полпути, «у меня не получается и никогда не получится»

3.5

САМОКОНТРОЛЬ

Умение управлять своими реакциями, желаниями, словами. Не подавлять себя — а не быть рабом своих импульсов.

Самоконтроль — основа достоинства. Девочка, которая умеет сдерживать себя, уважает и себя, и других.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет подождать
- Не устраивает истерик ради своего
- Говорит, а не кричит

10–12 лет · Практика

- Контролирует слова — не говорит всё, что думает
- Умеет успокоиться перед ответом

13–15 лет · Владение

- Управляет эмоциями — не прячет их, а выражает зрело
- Не поддаётся импульсам (еда, соцсети, конфликты)

16–18 лет · Мастерство

- Самоконтроль в сложных ситуациях
- Понимает: контроль — не подавление, а управление

КАК РАЗВИВАЕМ

- Практика паузы: «Сначала подумай — потом скажи»
- Физическая нагрузка как способ управлять энергией

Противоположность: Истериичность, импульсивность, «я не могу себя контролировать»

3.6

ТЕРПЕНИЕ

Умение ждать, переносить трудное, не требовать всего сразу.

Терпение — зрелость. Нетерпеливый человек живёт в постоянном раздражении. Терпеливый — в мире.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет подождать — очереди, результатов, ответов
- Не требует всего и сразу

10–12 лет · Практика

- Терпелива с людьми — понимает, что у всех свой темп
- Умеет делать скучное — ради важного результата

13–15 лет · Владение

- Терпение в длинных процессах — учёба, отношения, развитие
- Понимает: хорошее строится долго

16–18 лет · Мастерство

- Терпение как мудрость
- Умеет ждать своего часа

КАК РАЗВИВАЕМ

- Долгосрочные проекты
- Разговоры о ценности медленного роста

Противоположность: Нетерпение, раздражение, «хочу сейчас»

4

♥ Эмоциональное воспитание

«Я чувствую и понимаю»

Женщина, которая не боится своих чувств и чувств других — и при этом не тонет в них. Например, Агния Барто: девять лет вела на радио передачу «Найти человека» и по детским воспоминаниям помогла найти друг друга почти тысяче семей, потерявшихся в войну. Из сказок — Герда, растопившая лёд любящим сердцем.

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

Называет свои чувства словами: «мне обидно», «я злюсь», «мне страшно»; замечает без слов, когда кому-то плохо; чувствует красоту музыки, природы, стихов; не стесняется себя и принимает добрые слова; успокаивается сама или с помощью взрослого; может поплакать и идти дальше.

10–12 лет

Понимает, откуда берутся её чувства, и спрашивает другого: «ты расстроен?»; умеет быть рядом молча; говорит о себе («я чувствую...») и не обвиняет; принимает свои слабости без самобичевания; справляется с тревогой и обидой, и настроение не управляет её поступками; отпускает то, чего не изменить.

13–15 лет

Чувствует настроение ситуации и управляет своим состоянием; замечает, когда на её чувства давят, и не поддается; отличает свои чувства от чужих; в мире со своей внешностью и знает, что её ценность не в оценках и лайках; говорит о сложном и в споре; поддерживает других, сохраняя себя; переживает потерю и не закрывается.

16–18 лет

Помогает другим разобраться в чувствах и почувствовать себя понятыми; сочувствует, не теряя себя; принимает критику спокойно; говорит о чувствах ясно и честно и даёт место чувствам другого; выходит из трудных состояний сильнее; умеет поддержать другого в горе.

4.1

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Умение понимать свои эмоции и эмоции других. Различать их, называть, управлять ими — не подавлять, а использовать разумно.

Эмоциональный интеллект — ключ к отношениям. Девочка с высоким EQ понимает себя и людей так, как не поймёт никакой анализ.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Называет свои эмоции: злость, радость, обида, страх
- Понимает, что чувствует другой
- Не путает «мне плохо» с «ты плохой»

10–12 лет · Практика

- Понимает причины своих эмоций
- Умеет спросить: «Ты расстроен?»
- Не реагирует — а отвечает

13–15 лет · Владение

- Читает эмоциональный фон ситуации
- Умеет управлять своим состоянием
- Понимает манипуляции через эмоции — и не поддаётся

16–18 лет · Мастерство

- Высокий EQ в отношениях, коллективе
- Помогает другим разобраться в своих чувствах

КАК РАЗВИВАЕМ

- Словарь эмоций — учимся называть
- Обсуждение: «Что ты чувствовала? Почему?»

Противоположность: Эмоциональная тупость, «я не знаю, что чувствую», реактивность

4.2

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ЭМПАТИЯ

Способность тонко воспринимать мир — красоту, боль, настроение людей. Чувствовать другого как себя.

Чувствительность — дар, не дефект. Женщина, которая чувствует глубоко, видит мир богаче и понимает людей точнее.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Замечает, когда кому-то плохо — без слов
- Чувствует красоту: музыку, природу, стихи
- Не равнодушна к чужой боли

10–12 лет · Практика

- Умеет быть рядом — молча
- Чувствительность не мешает ей — она ею пользуется

13–15 лет · Владение

- Различает свои чувства и чужие — не путает
- Чувствительность как инструмент понимания

16–18 лет · Мастерство

- Эмпатия без потери себя
- Помогает другим чувствовать себя понятыми

КАК РАЗВИВАЕМ

- Искусство, природа, литература — как среда
- Разговоры: «Как думаешь, что он чувствовал?»

Противоположность: Нечувствительность, «мне всё равно», черствость

4.3

САМОУВАЖЕНИЕ И САМОПРИНЯТИЕ

Принятие себя — с достоинствами и слабостями, с особенностями характера, с внешностью. Не самолюбование, а мир с собой.

Девочка, которая себя принимает, не ищет одобрения у всех подряд. Она не сломается от критики и не растворится в похвале.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Не стесняется себя
- Принимает комплименты — не отмахивается и не зазнаётся
- Не сравнивает себя с другими постоянно

10–12 лет · Практика

- Принимает свои слабости — без самобичевания
- Не нуждается в постоянном одобрении

13–15 лет · Владение

- Мир с внешностью — не совершенной, но своей
- Понимает: её ценность не в оценках и лайках

16–18 лет · Мастерство

- Зрелое самоуважение
- Умеет принять критику — не разрушаясь

КАК РАЗВИВАЕМ

- Среда принятия — без сравнений и осуждений
- Разговоры о красоте, ценности, уникальности

Противоположность: Самоуничужение, «я хуже всех», зависимость от одобрения

4.4

УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ ЧУВСТВА

Говорить о том, что чувствую — словами, а не действиями. Не закрываться, не взрываться, а выражать.

Невыраженные чувства разрушают изнутри. Умение говорить о себе — основа живых отношений.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Говорит: «Мне обидно», «Я злюсь», «Мне страшно»
- Не уходит в себя — ищет слова

10–12 лет · Практика

- Умеет объяснить, что происходит внутри
- Не обвиняет — говорит о себе («Я чувствую...»)

13–15 лет · Владение

- Выражает тонкие, сложные состояния
- Умеет говорить о чувствах в конфликте

16–18 лет · Мастерство

- Говорит о чувствах — ясно, без манипуляций
- Умеет создать пространство для чувств другого

КАК РАЗВИВАЕМ

- Язык «я-сообщений»
- Рефлексия: «Что ты чувствовала?»

Противоположность: Закрытость, взрывы без слов, «ты сам должен догадаться»

4.5

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Не быть захлестнутой эмоциями. Переживать сильные чувства — и не терять себя.

Жизнь бывает трудной. Устойчивая девочка переживает шторм — и выходит из него.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Успокаивается после расстройства — сама или с помощью
- Не несёт в школу то, что случилось дома

10–12 лет · Практика

- Умеет справляться с тревогой, обидой
- Не позволяет настроению управлять поступками

13–15 лет · Владение

- Устойчива в сложных ситуациях
- Умеет поддержать других — не утонув сама

16–18 лет · Мастерство

- Эмоциональная зрелость
- Выходит из трудных состояний — и не ломается

КАК РАЗВИВАЕМ

- Физическая активность
- Практики заземления и успокоения
- Разбор: «Что помогает тебе успокоиться?»

Противоположность: Эмоциональная нестабильность, «я не могу с этим справиться»

4.6

УМЕНИЕ ПЕРЕЖИВАТЬ БОЛЬ И ПОТЕРЮ

Не избегать боли, а проживать её. Горе, разочарование, потеря — часть жизни. Умение пройти через это — без разрушения.

Попытка избежать боли делает человека хрупким. Умение проживать — делает зрелым.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет плакать — и это нормально
- Проживает расстройство, а не застревает в нём

10–12 лет · Практика

- Принимает разочарование — без самонаказания
- Умеет отпустить то, чего не изменить

13–15 лет · Владение

- Переживает предательство, потерю — и не закрывается
- Понимает: боль проходит

16–18 лет · Мастерство

- Зрелое переживание горя
- Умеет помочь другому пережить боль

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о потерях — честные, не утешительные
- Примеры людей, переживших трудное

Противоположность: Избегание боли, «забуду и всё», застревание в горе

5

✿ Физическое воспитание

«Я здоровая и красивая»

Женщина, которая живёт в своём теле с радостью — не воюет с ним. Например, Анна Павлова — хрупкая девочка, которую в балетное училище взяли не с первого раза, а потом её «Умиравший лебедь» облетел весь мир. Или гимнастка Лариса Латынина — восемнадцать олимпийских медалей.

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

Любит двигаться, ловкая и не стесняется своего тела; следит за чистотой и опрятностью и радуется красивым вещам; чистит зубы и моет руки, понимая зачем; высыпается и с радостью встречает новый день; умеет играть свободно, просто ради игры.

10–12 лет

Регулярно занимается спортом или танцами и танцует с удовольствием; ищет свой стиль и понимает, что ей идёт; видит связь еды, сна и самочувствия и бережёт себя в болезни; знает свои способы восстановить силы; останавливается, когда устала, и отдыхает не только с экраном.

13–15 лет

Красива, потому что так себя чувствует, и не зависит от чужого одобрения; понимает, что нужно её телу, и чередует нагрузку и отдых; осознанно выбирает режим и питание и не вредит себе ради «красоты»; знает, что даёт ей силы и что забирает; держит красивую осанку.

16–18 лет

Движение и забота о здоровье стали образом жизни; любит своё тело со всеми его особенностями и выражает себя через него; подчеркнуть своё ей важнее, чем следовать трендам; живёт с огнём и держит здоровый ритм нагрузки и отдыха.

5.1

КРАСОТА — ЗАБОТА О ВНЕШНЕМ ОБЛИКЕ

Умение и желание выглядеть опрятно, красиво, ухоженно — не из страха, а из уважения к себе и к тем, кто рядом.

Красота — это не стандарт журналов. Это выражение своей внутренней ценности. Девочка, которая умеет заботиться о внешнем виде, знает, что она этого достойна.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Следит за чистотой и опрятностью
- Умеет одеться красиво к случаю
- Радуется красивым вещам — в себе и вокруг

10–12 лет · Практика

- Вырабатывает свой стиль — не копирует слепо
- Не гонится за модой, а понимает: что мне идёт

13–15 лет · Владение

- Красота как самовыражение
- Не зависит от одобрения: «я красивая, потому что так чувствую»
- Понимает разницу между красотой и вызовом

16–18 лет · Мастерство

- Зрелое отношение к красоте
- Умеет подчеркнуть своё, а не спрятаться за трендами
- Красота изнутри — главнее внешней

КАК РАЗВИВАЕМ

- Эстетическая среда
- Разговоры о красоте — без стандартов и без навязывания
- Примеры женщин с настоящей красотой

Противоположность: Запущенность, «мне всё равно как я выгляжу», или наоборот — тревожная зависимость от внешности

5.2

ЗДОРОВОЕ, ГИБКОЕ, СИЛЬНОЕ ТЕЛО

Тело, которое служит — подвижное, гибкое, выносливое, живое.

Здоровое тело — это ресурс для жизни. Девочка с живым телом — активная, энергичная, способная на многое.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Подвижна, любит двигаться
- Гибкость, координация — в норме
- Не избегает физической активности

10–12 лет · Практика

- Занимается спортом или танцами — регулярно
- Понимает: движение — это хорошо

13–15 лет · Владение

- Понимает, что нужно её телу
- Умеет нагрузить и восстановить

16–18 лет · Мастерство

- Физическая форма как образ жизни
- Любит своё тело — с его особенностями

КАК РАЗВИВАЕМ

- Движение как часть жизни — не наказание
- Танцы, гимнастика, йога, плавание

Противоположность: Гиподинамия, стыд за тело, «я не люблю спорт»

5.3

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Ответственное отношение к своему здоровью: режим, питание, сон, гигиена.

Здоровье — не данность, а результат заботы. Девочка, которая умеет заботиться о здоровье, инвестирует в свою жизнь.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Чистит зубы, моет руки — понимает зачем
- Спит достаточно
- Ест нормально

10–12 лет · Практика

- Понимает связь: еда, сон, самочувствие
- Умеет заботиться о себе в болезни

13–15 лет · Владение

- Режим, питание — осознанно
- Не вредит себе ради «красоты» (диеты, недосып)

16–18 лет · Мастерство

- Здоровый образ жизни как выбор
- Умеет восстанавливаться

КАК РАЗВИВАЕМ

- Обсуждение: «Как ты заботишься о себе?»
- Примеры — не лекции

Противоположность: Безразличие к здоровью, «потом займусь»

5.4

ЭНЕРГИЧНОСТЬ И БОДРОСТЬ

Жизнь с энергией, а не через силу. Умение заряжать себя и других.

Энергичная женщина — живая. Она притягивает, вдохновляет, создаёт.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Просыпается — и рада новому дню
- Активна, любопытна

10–12 лет · Практика

- Умеет восстановить энергию — своими способами
- Не расходует себя зря

13–15 лет · Владение

- Управляет своей энергией
- Знает: что даёт ей силы, а что забирает

16–18 лет · Мастерство

- Жизнь с огнём, а не на выживании

КАК РАЗВИВАЕМ

- Движение, природа, сон
- Обсуждение: «Что тебя заряжает?»

Противоположность: Вялость, усталость как норма, «мне всегда лень»

5.5

ГРАЦИЯ И КООРДИНАЦИЯ

Умение двигаться красиво и уверенно. Не балерина — а человек, который живёт в своём теле с достоинством.

Грация — это не про балет. Это про то, как женщина занимает пространство: уверенно, красиво, не стесняясь себя.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Координирована, ловка
- Не стесняется своего тела

10–12 лет · Практика

- Движения становятся более осознанными
- Танцует — с удовольствием

13–15 лет · Владение

- Грация как привычка
- Уверенная осанка

16–18 лет · Мастерство

- Своё тело как инструмент выразительности

КАК РАЗВИВАЕМ

- Танцы, гимнастика, йога
- Работа с осанкой

Противоположность: Неловкость из-за стыда за тело, зажатость

5.6

УМЕНИЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ И ОТДЫХАТЬ

Умение остановиться, восполниться, восстановить силы. Не «работать через не могу» — а слышать себя.

Женщина, которая не умеет отдыхать, сгорает. Умение восстанавливаться — это не лень, это мудрость.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет играть свободно — без цели
- Высыпается

10–12 лет · Практика

- Понимает: когда я устала, нужно остановиться
- Умеет отдохнуть — не только с экраном

13–15 лет · Владение

- Умеет восстанавливаться после нагрузки
- Не доводит себя до истощения

16–18 лет · Мастерство

- Ритм: нагрузка и восстановление
- Умеет отдыхать качественно

КАК РАЗВИВАЕМ

- Культура отдыха в семье
- Обсуждение: «Что помогает тебе восстановиться?»

Противоположность: Истощение, «надо терпеть», неспособность остановиться

6

Творческое развитие

«Я создаю красоту»

Женщина-творец: художник, поэт, мастерица, архитектор отношений. Например, Зинаида Серебрякова — художница, оставившая в картинах свет утренних комнат, семейного стола и живой естественной красоты. Или Екатерина Дашкова — первая в мире женщина во главе Академии наук, которая предложила букву «ё».

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

Рисует, лепит и придумывает с удовольствием, не боясь «неправильно»; задаёт много вопросов; учится с интересом и видит в ошибке урок; замечает закаты, цветы и стихи; рассказывает свои мысли словами; предлагает идеи первой.

10–12 лет

Находит своё творчество и занимается им регулярно; ищет ответы сама и заводит любимые темы; учится самостоятельно и спокойно говорит «я не знаю, узнаю»; умеет сделать пространство красивым и отличает красивое от пошлого; объясняет своё мнение и пишет с мыслью; видит задачу и ищет решение.

13–15 лет

Выражает себя в творчестве и доводит работу до конца; глубоко увлечена чем-то и читает сверх программы; спрашивает себя «что я поняла?» и учится у разных людей; у неё свой вкус, и она создаёт красоту в быту; говорит убедительно, пишет письма, эссе, дневник; чувствует себя автором своей жизни.

16–18 лет

Творческий подход есть в любом её деле; зажигает интерес у других и умеет учить; красота живёт в её доме, одежде и общении; говорит красиво, точно и может выступить публично; вдохновляет других создавать.

6.1

ТВОРЧЕСТВО

Способность создавать что-то новое — руками, словами, образами, идеями. Не только «художественное» — но и творческий подход к жизни.

Творчество — способ выразить себя. Девочка, которая творит, лучше понимает себя и приносит в мир что-то своё.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Рисует, лепит, придумывает — с удовольствием
- Не боится «неправильно»

10–12 лет · Практика

- Находит свой вид творчества
- Творит регулярно — не только «когда настроение»

13–15 лет · Владение

- Творчество как способ выражения себя
- Умеет доделать до конца

16–18 лет · Мастерство

- Творчество как часть жизни
- Творческий подход — в любом деле

КАК РАЗВИВАЕМ

- Широкая творческая среда: рисование, музыка, танцы, рукоделие, писательство
- Свобода экспериментировать

Противоположность: «Я не творческая», страх ошибиться, пассивность

6.2

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Живой интерес к миру: «Как? Почему? А что если?»

Любознательный человек растёт всю жизнь. Любознательность — двигатель развития.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Задаёт вопросы — много
- Интересуется всем вокруг

10–12 лет · Практика

- Ищет ответы сама
- Имеет свои «любимые темы»

13–15 лет · Владение

- Углублённый интерес в чём-то
- Читает сверх программы

16–18 лет · Мастерство

- Любознательность как черта
- Умеет зажигать интерес у других

КАК РАЗВИВАЕМ

- Книги, путешествия, опыты, разговоры
- «А ты как думаешь?»

Противоположность: Скука как позиция, «мне ничего не интересно»

6.3

УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ

Умение усваивать новое, учиться на ошибках, расти через опыт.

Мир меняется. Умение учиться — самый важный навык для жизни в нём.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Учится с интересом, не из страха
- Понимает: ошибка — это урок

10–12 лет · Практика

- Умеет учиться самостоятельно
- Не боится не знать — готова узнать

13–15 лет · Владение

- Рефлексирует опыт: «Что я поняла?»
- Умеет учиться у разных людей

16–18 лет · Мастерство

- Обучение как образ жизни
- Умеет учить других

КАК РАЗВИВАЕМ

- Культура вопросов, а не ответов
- Ошибка — не катастрофа

Противоположность: «Я и так всё знаю», страх ошибиться, «учёба — это скучно»

6.4

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО

Умение замечать красоту: в природе, в искусстве, в людях, в деталях. И создавать её вокруг себя.

Эстетическое чувство — особый дар. Женщина, которая видит красоту, создаёт прекрасное вокруг себя — в доме, в отношениях, в труде.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Замечает красивое: закаты, цветы, стихи
- Любит красивые вещи и пространства

10–12 лет · Практика

- Умеет организовать красивое пространство
- Чувствует разницу между красивым и пошлым

13–15 лет · Владение

- Свой вкус — не заимствованный
- Умеет создать красоту в бытовом

16–18 лет · Мастерство

- Эстетика как часть жизни
- Дом, одежда, общение — пронизаны красотой

КАК РАЗВИВАЕМ

- Музеи, природа, архитектура, музыка
- Разговоры о красоте — не навязывание стандартов

Противоположность: Эстетическая слепота, безвкусица, «мне всё равно»

6.5

УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ МЫСЛИ

Говорить и писать ясно, точно, красиво. Формулировать то, что думаешь.

Умение выражать мысли — это власть: над ситуацией, над собой, в отношениях. Невысказанное остаётся непонятым.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет рассказать, что думает — словами
- Не путается, не бормочет

10–12 лет · Практика

- Умеет объяснить своё мнение
- Пишет — с мыслью, а не «что попало»

13–15 лет · Владение

- Говорит убедительно
- Умеет написать письмо, эссе, дневник

16–18 лет · Мастерство

- Речь — красивая и точная
- Умеет говорить публично

КАК РАЗВИВАЕМ

- Чтение — как основа
- Дневники, сочинения, обсуждения

Противоположность: «Я не умею говорить», мычание, избегание высказывания

6.6

СОЗИДАТЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

Смотреть на мир не как на данность, а как на место, в котором можно что-то создать. Быть автором своей жизни.

Созидательная позиция — противоположность пассивности. Девочка с ней не ждёт, пока жизнь сложится — она её строит.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Предлагает идеи, инициирует
- Не ждёт, пока придумают другие

10–12 лет · Практика

- Видит проблему — и ищет решение
- Делает — не жалуется

13–15 лет · Владение

- Я — автор своей жизни
- Берёт ответственность за свои решения

16–18 лет · Мастерство

- Созидательная позиция во всём
- Вдохновляет других создавать

КАК РАЗВИВАЕМ

- Проекты, в которых она автор
- Вопрос: «Что ты можешь сделать?»

Противоположность: Пассивность, «пусть другие решают», потребительская позиция

7

✍ Трудовое воспитание

«Я умею и делаю»

Женщина, в руках которой всё спорится — она умеет, она делает, она не беспомощна. Например, Мария Тенишева — открыла в Талашкине школу и мастерские, где крестьянские дети учились резьбе, вышивке и керамике, а сама работала с эмалью. Из сказов — Катя из «Горного мастера» Бажова, которая сама взялась за камнерезное дело.

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

Помогает по дому от души и не уваливает от работы; готовит простое блюдо и пробует шить, клеить, мастерить; заканчивает поделку и убирает за собой; бережёт свои и чужие вещи; делает что-то с мыслью «это останется» и заботится о природе.

10–12 лет

У неё есть свои обязанности, и она их выполняет без похвалы за каждый шаг; готовит несколько блюд сама и чинит простые вещи; доводит проект до конца; понимает цену денег и труда; быстро наводит порядок в своём пространстве; хочет создать что-то для других.

13–15 лет

Умеет трудиться долго и в учёбе, и в быту, и в деле; готовит для семьи и с гордостью делает вещи своими руками; ставит цели и успевает к сроку; отличает «хочу» от «нужно»; сама организует свой быт и замечает, что порядок вокруг связан с порядком внутри; начинает чувствовать своё призвание.

16–18 лет

Трудолюбие стало чертой характера, и она умеет организовать других на результат; передаёт свои умения младшим; распределяет ресурсы по-хозяйски мудро; создаёт уют для себя и других; понимает, что след в жизни — это живые люди рядом.

7.1

ТРУДОЛЮБИЕ

Готовность работать — не только когда хочется. Труд как норма жизни, а не исключение.

Трудолюбие — основа любого достижения. Девочка, которая умеет работать, независима и эффективна в любой сфере.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Помогает по дому — искренне
- Не уваливает от работы
- Понимает: труд — это хорошо

10–12 лет · Практика

- Имеет свои обязанности — и выполняет
- Не ждёт похвалы за каждый шаг

13–15 лет · Владение

- Трудится — и в учёбе, и в быту, и в деле
- Умеет работать долго

16–18 лет · Мастерство

- Трудолюбие как черта
- Умеет организовать труд других

КАК РАЗВИВАЕМ

- Реальные обязанности в семье и на программах
- Труд рядом со взрослым — не «поди поиграй»

Противоположность: Лень, «это не моё дело», ждёт, что сделают за неё

7.2

ПРАКТИЧНОСТЬ И МАСТЕРСТВО РУК

Умение делать вещи руками: готовить, шить, мастерить, обустраивать. Практические навыки, которые делают человека самостоятельным.

Умелые руки — это уверенность в себе. Девочка, умеющая что-то сделать сама, не беспомощна в жизни.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Умеет приготовить простое блюдо
- Помогает на кухне
- Пробует шить, клеить, мастерить

10–12 лет · Практика

- Умеет приготовить несколько блюд самостоятельно
- Элементарный ремонт вещей

13–15 лет · Владение

- Готовит для семьи
- Умеет что-то создать своими руками — с гордостью

16–18 лет · Мастерство

- Практические навыки как ресурс
- Умеет передать их другим

КАК РАЗВИВАЕМ

- Кулинария, рукоделие, мастерские — как практика, не хобби
- «Сделай сама» — с поддержкой

Противоположность: Беспомощность, «я не умею», зависимость от других во всём

7.3

УМЕНИЕ СОЗДАВАТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Доводить начатое до конца. Не процесс ради процесса — а результат.

Умение завершать — это редкость. Девочка с этим качеством надёжна — для себя и для других.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Заканчивает рисунок, поделку
- Убирает за собой

10–12 лет · Практика

- Доводит проект до конца
- Понимает: незаконченное — это незавершённое

13–15 лет · Владение

- Ставит цели — и достигает
- Умеет работать к дедлайну

16–18 лет · Мастерство

- Результат как привычка
- Умеет организовать других на результат

КАК РАЗВИВАЕМ

- Проекты с чётким финалом
- Похвала за завершение, а не только за процесс

Противоположность: Незавершённость, «почти готово», «надоело»

7.4

БЕРЕЖЛИВОСТЬ

Уважение к вещам, ресурсам, чужому труду. Не транжирить — ценить то, что есть.

Бережливость — это мудрость. Девочка, которая ценит вещи, ценит и труд людей, которые их создали.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Бережёт свои вещи и чужие
- Не ломает, не теряет зря

10–12 лет · Практика

- Умеет починить, а не выбросить
- Понимает цену денег и труда

13–15 лет · Владение

- Разумно тратит — не на всё подряд
- Понимает разницу между «хочу» и «нужно»

16–18 лет · Мастерство

- Хозяйственная мудрость
- Умеет распределять ресурсы

КАК РАЗВИВАЕМ

- Обсуждение ценности вещей и денег
- Культура ремонта и бережного отношения

Противоположность: Расточительность, «ладно, выброшу», безответственность с ресурсами

7.5

ХОЗЯЙСТВЕННОСТЬ

Умение создавать порядок и уют вокруг себя. Не перфекционизм — а умение организовать своё пространство и быт.

Хозяйственность — это не «женская обязанность». Это навык, который делает жизнь лучше — независимо от того, кто его применяет. Девочка, которая умеет организовать быт, чувствует себя хозяйкой своей жизни.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Убирает за собой
- Помогает поддерживать порядок дома

10–12 лет · Практика

- Организует своё пространство
- Умеет навести порядок быстро и эффективно

13–15 лет · Владение

- Понимает: порядок снаружи связан с порядком внутри
- Умеет организовать быт самостоятельно

16–18 лет · Мастерство

- Создаёт уют — для себя и других
- Организация пространства и быта как компетенция

КАК РАЗВИВАЕМ

- Реальные обязанности по дому
- Не «помоги маме» — а «это твоя зона»

Противоположность: Хаос, «я не умею убираться», перекладывание быта на других

7.6

СТРЕМЛЕНИЕ ОСТАВИТЬ СЛЕД

Желание создать что-то, что останется после неё. Не слава — а вклад.

Жизнь, прожитая со смыслом — это жизнь, в которой что-то создано. Девочка с этим качеством думает не только о себе, но и о том, что она оставит.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Делает что-то с мыслью: «это останется»
- Заботится о природе, о других

10–12 лет · Практика

- Понимает: её действия имеют значение
- Хочет что-то создать для других

13–15 лет · Владение

- Думает о смысле своих действий
- Начинает понимать своё призвание

16–18 лет · Мастерство

- Осознанное стремление оставить след
- Понимает: след — это не памятник, а живые люди рядом

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о смысле
- Проекты для других — не для галочки

Противоположность: «Мне всё равно, что будет», жизнь для себя без следа

8

Семья и призвание

«Я создаю»

Женщина, которая строит — отношения, семью, уклад. Не потому что должна — а потому что это её. Например, святая Феврония Муромская — мудрая девушка из простой семьи; когда её изгоняли и разрешили взять всё, что пожелает, она попросила одного: своего мужа. Покровительница семьи, любви и верности (8 июля). Или Арина Родионовна — няня, через которую сказки и песни народа пришли к Пушкину.

Что видно в этом возрасте

7–9 лет

С интересом замечает, что мальчики и девочки разные, и уважает отца и братьев; дружит искренне и умеет мириться; любит малышей и заботится о тех, кто слабее; с радостью участвует в семейных праздниках и традициях; знает, что у неё есть и права, и обязанности.

10–12 лет

Понимает, что мальчики думают и чувствуют иначе, и уважает их; верная подруга и знает, что отношения требуют труда; интересуется, как заботиться о детях; видит, как родители строят свою семью, и понимает, что семья — это ещё и труд; помогает поддерживать традиции; берёт на себя реальную ответственность и думает о будущем без страха.

13–15 лет

Общается с мальчиками уважительно и остаётся собой; отличает дружбу от зависимости и умеет быть рядом с человеком в боли; думает о материнстве и будущей семье осознанно, понимая, что всё начинается с выбора человека; хочет передать традиции своим детям и чувствует их живыми; знает свои ценности и какой хочет видеть свою жизнь.

16–18 лет

Видит в мужчине партнёра и строит отношения осознанно, рядом и не растворяясь; понимает, что детям нужна живая, любящая мама; знает, что нужно для крепкой семьи двух цельных людей; приносит традиции в современную жизнь; спокойно и из силы входит во взрослую жизнь: в учёбу, работу, отношения и семью.

8.1

ПОНИМАНИЕ ПРИРОДЫ МУЖЧИНЫ

Понимание того, что мужчина и женщина устроены по-разному — и это не угроза, а дополнение. Уважение к мужскому началу, без подчинения и без конкуренции.

Девочка, которая понимает природу мужчины, умеет строить здоровые отношения. Она не воюет с мужчинами, не соревнуется с ними, не растворяется в них — она рядом.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Замечает: мальчики и девочки разные — и это интересно
- Уважает отца, братьев

10–12 лет · Практика

- Понимает разницу в мышлении и чувствах
- Не воспринимает мальчиков как врагов или как службу

13–15 лет · Владение

- Умеет общаться с мальчиками — с уважением и без потери себя
- Понимает: сила мужчины — не угроза её силе

16–18 лет · Мастерство

- Зрелое понимание мужской природы
- Умеет выстроить здоровую динамику в отношениях
- Видит в мужчине партнёра, а не противника

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о различии и дополнении мужского и женского
- Примеры здоровых отношений
- Личный пример отца

Противоположность: Конкуренция с мужчинами, страх или презрение к мужскому началу

8.2

УМЕНИЕ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Умение создавать настоящую близость — с партнёром, с подругами, с семьёй. Быть в отношениях, не теряя себя.

Отношения — центр жизни женщины. Умение строить их — это навык, который определяет качество всей жизни.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Дружит — по-настоящему
- Умеет мириться после конфликта
- Не манипулирует дружбой

10–12 лет · Практика

- Умеет быть верной подругой
- Понимает: отношения требуют труда

13–15 лет · Владение

- Различает дружбу и зависимость
- Умеет завершить отношения, которые разрушают
- Знает, как быть рядом с человеком в боли

16–18 лет · Мастерство

- Строит отношения — осознанно
- Понимает: любовь — это выбор и труд, не только чувство
- Умеет быть рядом, не растворяясь

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о дружбе, любви, границах
- Разбор ситуаций: «Что произошло в этих отношениях?»

Противоположность: Зависимость, «токсичная» дружба, неумение строить близость

8.3

МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ

Природная любовь к детям. Инстинкт заботы, тепла, защиты. Готовность к материнству — не как к обязанности, а как к призванию.

Материнство — одно из самых глубоких проявлений женской природы. Даже если девочка не станет биологической матерью — материнское сердце может проявиться в заботе о людях, в творчестве, в служении.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Любит малышей, с удовольствием помогает с ними
- Заботится о тех, кто слабее
- Умеет быть нежной

10–12 лет · Практика

- Понимает, что значит заботиться о другом
- Интересуется: как воспитывают детей?

13–15 лет · Владение

- Материнство как осознанный образ будущего
- Понимает: хорошая мать сначала сама целостная

16–18 лет · Мастерство

- Зрелое понимание материнства
- Знает: детям нужна не идеальная мать, а настоящая

КАК РАЗВИВАЕМ

- Практика заботы — о младших, о животных
- Разговоры о материнстве — без страха и без давления
- Примеры настоящих матерей

Противоположность: Страх материнства, безразличие к детям, материнство как жертва

8.4

СОЗИДАНИЕ СЕМЬИ

Семья как сознательный выбор и труд. Понимание, что крепкая семья не случается — она строится. Ежедневно.

Семья — основа общества и личного счастья. Девочка, которая понимает это, будет строить свою семью — не ждать, пока «само сложится».

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Ценит свою семью
- Участвует в семейных ритуалах с радостью

10–12 лет · Практика

- Понимает: семья — это труд, а не только праздник
- Видит, как родители строят отношения

13–15 лет · Владение

- Думает о своей будущей семье — осознанно
- Понимает: семья начинается с выбора человека

16–18 лет · Мастерство

- Готова к семье — не только мечтает, но и знает, что для этого нужно
- Понимает: крепкая семья = два целостных человека рядом

КАК РАЗВИВАЕМ

- Разговоры о семье — честные, без розовых очков
- Примеры настоящих крепких семей

Противоположность: «Семья — это ловушка», страх обязательств, инфантильные ожидания

8.5

ХРАНИТЕЛЬНИЦА УКЛАДА И ТРАДИЦИЙ

Умение и желание сохранять традиции — семейные, культурные, духовные. Передавать их следующим поколениям.

Традиции — это нить, которая связывает поколения. Женщина, которая хранит их, строит мост между прошлым и будущим.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Любит семейные традиции
- Участвует в праздниках с пониманием

10–12 лет · Практика

- Знает смысл традиций
- Помогает поддерживать их в семье

13–15 лет · Владение

- Хочет передать традиции своим детям
- Понимает: традиции — живые, не музейные

16–18 лет · Мастерство

- Осознанная хранительница
- Умеет привнести традицию в современный контекст

КАК РАЗВИВАЕМ

- Живые традиции в семье
- Разговоры о смысле праздников и ритуалов

Противоположность: «Традиции — это отсталость», безразличие к прошлому

8.6

ГОТОВНОСТЬ К ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Практическая и внутренняя зрелость. Знает, чего хочет от жизни. Готова принимать решения и нести ответственность.

Взрослая жизнь требует зрелости — не только знаний, но и готовности. Девочка, которая готовится к ней осознанно, входит в неё — а не попадает врасплох.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ЖИЗНИ

7–9 лет · Знакомство

- Понимает: есть обязанности, не только права
- Знает, что взрослая жизнь — это интересно

10–12 лет · Практика

- Берёт на себя реальную ответственность
- Начинает думать о будущем — без страха

13–15 лет · Владение

- Понимает свои ценности и желания
- Знает, какой хочет видеть свою жизнь

16–18 лет · Мастерство

- Готова — к учёбе, работе, отношениям, семье
- Не убегает от взрослой жизни, не торопит её
- Входит в неё — из силы, а не из страха

КАК РАЗВИВАЕМ

- Реальная ответственность — постепенно растущая
- Разговоры о будущем — без давления и без страха
- Примеры женщин, проживающих свою жизнь полно

Противоположность: Инфантильность, страх взрослеть, уход в фантазии

О КНИГЕ

Карта, по которой проект ведёт девочку от семи лет до восемнадцати. В центре — женская идентичность: знание и принятие себя. Вокруг — восемь сторон жизни: духовная, нравственная, характер, чувства, тело, творчество, труд, семья и призвание.

У каждого качества сказано, что это, зачем оно нужно и как выглядит в четырёх возрастах. Это не программа занятий и не список требований к девочке: это то, куда смотрит наставница и по каким признакам видит, как девочка растёт.

ЯДРО И ВОСЕМЬ СТОРОН ЖИЗНИ

● Ядро · Женская идентичность	
● Духовное воспитание	«Я живу любовью»
● Морально-нравственное воспитание	«Я поступаю правильно»
● Воспитание характера	«Я знаю себя»
● Эмоциональное воспитание	«Я чувствую и понимаю»
● Физическое воспитание	«Я здоровая и красивая»
● Творческое развитие	«Я создаю красоту»
● Трудовое воспитание	«Я умею и делаю»
● Семья и призвание	«Я создаю»

