

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. Судьба — это вопрос выбора	6
ВВЕДЕНИЕ. На пороге больших перемен	8
ГЛАВА 1. Половое созревание: кратко и по существу ..	12
Анатомия и физиология: только факты	14
Сроки полового созревания	15
Нервы на пределе	17
Что делать с грудью?	18
Бюстгальтеры, или лифчики	20
Важные моменты	22
Первая менструация	24
Как подготовиться к первой менструации?	25
ПМС и болезненные месячные	27
Доктор, скажите, это нормально?	30
Твой первый визит к гинекологу	32
ГЛАВА 2. Взросление от макушки до пяток	34
Расти, коса, до пояса!	34
Ушки на макушке	37
Глаза — зеркало души	38
Лицом к лицу	40
Здоровые зубы	42
Поход к стоматологу	43
Это страшное слово «брекеты»	44
Пахучие подмышки	44
Что делать с нежелательными волосами	45
Бритье: инструкция для начинающих	46
Уход за ногами	48

Твое неидеальное тело	50
Еда и здоровье	51
Здоровое питание для тех, кто спешит	54
Фастфуд — не лучшая еда	55
Красота требует жертв?	58
Без спорта никуда	59
Безопасность в спорте	60
Расстройства пищевого поведения	62
Движение — жизнь!	65
Баюшки-баю	67
Секреты здорового сна	68
ГЛАВА 3. Любовь и дружба	70
Как сохранить самообладание	70
Старые и новые друзья	73
Дружить надо уметь	75
Немного о любви	77
Язык тела. Как быть хорошим слушателем и собеседником	78
В чем твоя сила?	80
Границы и запреты	83
ГЛАВА 4. Инструкция по выживанию в семье	84
Перемены начинаются с тебя	84
Мам, ты сама была такой!	86
Искусство вести переговоры	88
Помощь по дому	90
Ох уж эти братья и сестры! Как научиться с ними дружить	92
ГЛАВА 5. Инструкция по выживанию в школе и за ее пределами	94
Научись учиться	96
Викторина. Что ты знаешь об оценках?	99

Трудности с обучением	100
Как выстраивать отношения с учителями	101
Чем заняться после уроков?	103
Неспортивные дополнительные занятия	106
Мода и стиль	106

ГЛАВА 6. Безопасность в реальной и виртуальной жизни

108

Взрослые друзья	108
Группировки в классе	112
Давление со стороны сверстников	113
Как защититься от буллинга	116
Безопасность в реальной жизни	118
Хорошая репутация	120
Безопасность в интернете	121
Кибербуллинг	123
Цифровой детокс	126

ГЛАВА 7. Плюсы и минусы проблемных ситуаций

128

Все мы разные	128
Переезд	131
Развод родителей	134
Алкоголь, наркотики и другие вредные вещи	134
Неблагополучные семьи	137

ГЛАВА 8. Вперед в будущее!

138

Плюсы подработки	138
Тратить или копить — вот в чем вопрос!	140
Кем быть?	142
Поступать или нет?	142
Напутственное слово	144
Полезные ресурсы	146

ПРЕДИСЛОВИЕ

Судьба — это вопрос выбора

Как негазоз, я всецело одобряю и рекомендую «Книгу о девочках и для девочек». Выступая перед учащимися разных стран, я убедился, что для принятия правильных решений им необходим прочный фундамент из надежных фактов. Судьбы нашей молодежи — это не дело случая, а вопрос выбора.

Более 30 лет я работаю с молодыми людьми в школах и колледжах, уделяя основное внимание проблеме алкоголя и наркотиков. С годами я начал замечать, что многие не умеют противостоять давлению со стороны сверстников и идут на поводу у компании. В 1980-х и начале 1990-х годов проблема продолжала расти. Подростки как будто специально игнорировали наши доводы и поступали по-своему. Я уверен, что в большинстве случаев молодые люди начинают употреблять алкоголь и наркотики под давлением сверстников, и поэтому создал организацию SADD («Студенты против вождения в нетрезвом виде»)¹.

¹ «Студенты против вождения в нетрезвом виде» (Students Against Driving Drunk), сейчас «Студенты против деструктивных решений» (Students Against Destructive Decisions) — организация, целью которой является предотвращение несчастных случаев, вызванных разрушительным поведением или необдуманными решениями учащихся и студентов.

Работая в SADD, я понял, что истоки алкоголизма и наркомании лежат в сфере воспитания молодежи, а значит, решение тоже следует искать здесь. Из своего опыта могу сказать, что к смертельным авариям, совершенным подростками в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, приводят в основном две причины. Во-первых, это недостаток общения между родителями и детьми, а во-вторых, давление со стороны сверстников. Соглашаясь идти на поводу у ровесников, молодые люди часто совершают непоправимые ошибки или поступки, о которых потом сожалеют. Мой опыт и данные статистики показывают, что все усилия по созданию среды, свободной от наркотиков, остаются тщетными. Я считаю, что родители и учителя обязаны снабдить девушек всей необходимой информацией для ответственного принятия правильных решений. Такая тактика позволит уберечь наших детей и поможет сформировать такие ключевые жизненные навыки, как адекватная самооценка, позитивная мотивация, эмоциональная зрелость и созидательное лидерство.

В этой книге представлена полезная информация по самым разным вопросам, которая поможет молодым девушкам сделать правильный выбор на жизненном пути. Прочитав ее, они станут лучше понимать процессы, происходящие в их теле в период взросления, а также научатся противостоять негативному влиянию сверстников, а значит, смогут продуктивнее учиться и развивать свои таланты и способности. Издание позволит подросткам найти ответы на многие вопросы, связанные с взрослением и развитием, а также подскажет родителям темы для доверительных разговоров с детьми.

Роберт Анастас, основатель организации SADD
(«Студенты против вождения в нетрезвом виде»)

ВВЕДЕНИЕ

На пороге больших перемен

— **Каких таких перемен?** — спросишь ты.

Во-первых, ты уже замечаешь, что твое тело начинает меняться. Там, где раньше было плоско, появляются бугорки, а там, где раньше было гладко, — волосы.

Во-вторых, ты отмечаешь перемены в чувствах и настроениях. Например, ты вдруг разлюбила то, что еще недавно обожала. Или понимаешь, что без особой причины тебя вдруг разбирает смех или на глаза наворачиваются слезы, а иногда накатывает непреодолимая усталость или необъяснимое раздражение.

Возможно, перемены затронут и отношения с давними друзьями, одноклассниками и родными. Ты наверняка уже замечала, что некоторые мальчики как-то странно ведут себя в твоём присутствии. А подружкам как будто вообще иногда не до тебя, у них свои проблемы.

Что все это значит? Это значит, что ты взрослеешь и вступаешь в новый этап жизни. Иногда события развиваются так быстро, что нет даже времени остановиться и осмотреться. Казалось бы, ты только приспособилась



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Не сравнивай себя с ровесницами в темпах развития. Если лучшая подруга Кристи уже носит бюстгальтер, а ты еще нет, это не значит, что с тобой что-то не так. Если у четырех знакомых сверстниц уже начались месячные, а у тебя еще нет, это не повод бить тревогу. Запомни: каждая девушка развивается в своем темпе и в конце концов становится именно такой, какой должна быть!

сти, как бы ни стремилась к ней. Поэтому часто возникает ощущение, что тебя никто не понимает. Естественно, такой порядок вещей вызывает раздражение, притом очень сильное!

Чтобы научиться справляться с эмоциями, поговори с взрослым, которому доверяешь. Это может быть мама, старшая сестра или подруга. Возможно, поначалу будет сложно открыться — такое часто бывает. Твоя старшая собеседница наверняка поймет, что тебе нужно выговориться, и внимательно выслушает тебя.

Что делать с грудью?

Одни девочки ждут не дождутся, когда же у них вырастет грудь. Прямо спят и видят себя в бюстгальтере. Другие, наоборот, недовольны, что грудь развилась слишком рано, и чувствуют себя очень неловко. Случаи аномально раннего или позднего развития груди довольно редки, а временные границы нормы весьма широки, так что не стоит переживать по этому поводу. У некоторых девочек





грудь начинает развиваться уже в девять лет, а кому-то приходится ждать до четырнадцати!

Начало формирования груди обычно совпадает по времени у мамы и дочки плюс-минус год. Это зависит от уровня гормонов, на который влияют, например, питание, состояние здоровья, физические нагрузки и прочие факторы.

Как слишком раннее, так и слишком позднее развитие груди может вызывать неловкость, ведь никому не хочется быть белой вороной. Но поверь, в конечном счете все будет хорошо, грудь обязательно вырастет в свое время.



Если сильно переживаешь по этому поводу, поговори с мамой, старшей сестрой или доктором — одним словом, с теми, кому можешь доверять. Скорее всего, они успокоят тебя и скажут, что все с тобой в полном порядке и волноваться нет причин.

Бюстгалтеры, или лифчики

Заметив, что грудь начала расти, де-

вушки задумываются о бюст-

галтерах, или лифчиках.

Носить их или нет — это

по большому счету вопрос

удобства. Многие девушки

предпочитают заниматься

спортом, бегать и прыгать

в бюстгалтере, потому

что он поддержива-

ет грудь. Нет четких

сроков, когда сле-

дует начинать но-

сить лифчик, все очень индивидуально. Поэтому обсуди этот вопрос с мамой или старшей сестрой. Заручившись их поддержкой, а также почитав, как правильно подобрать бюстгалтер, смело отправляйся в магазин нижнего белья за обновкой.

Перво-наперво нужно знать, что бюстгалтеры бывают разные. Обычно первые лифчики называют тренировочными. Они не особо поддерживают грудь, но позволяют привыкнуть к этому предмету одежды. Первый бюстгалтер лучше выбрать без кружевчиков и оборочек, чтобы он меньше натирал и раздражал кожу.



По мере роста груди тебе, возможно, понадобится лифчик с лучшей поддержкой. Например, бюстгалтер на косточках, то есть со вшитыми металлическими пластинками. Спортивные бюстгалтеры держат грудь еще лучше, чем изделия на косточках, потому что плотно облегают ее. Они прекрасно подходят для бега и других физических упражнений. Эти предметы белья с удовольствием носят как спортсменки, так и далекие от спорта девушки — просто потому, что они хорошо смотрятся и в них очень удобно.

Спортивные бюстгалтеры обычно маркируются так: S (маленький), M (средний) и L (большой). В других типах лифчиков указывается обхват под грудью в сантиметрах или дюймах и объем чашки от AA (самая маленькая) до EE (самая большая).

Лучше, чтобы бюстгалтер подобрал специалист или бра-фиттер, которые теперь есть во многих магазинах женского белья. Продавец измерит обхват груди и под грудью и поможет найти бюстгалтер по размеру. Это очень важно, так как неправильно подобранное белье не выполняет своей функции и попросту неудобно. Под поясом правильно подобранного бюстгалтера (то есть частью, которая полностью охватывает грудную клетку и спину) должны свободно проходить два пальца. Ты можешь сама легко проверить это в примерочной кабинке.

