



РОЗАЛИНД ВАЙСМАН

# КОРОЛЕВЫ, СПЛЕТНИЦЫ И ИЗГОИ

18+



ПО МОТИВАМ  
КНИГИ СНЯТ ФИЛЬМ  
«ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ»

**Розалинд Вайсман**  
**Королевы, сплетницы и**  
**изгой. Как помочь дочери**  
**выжить в мире девочек**  
**Серия «Психология подростка.**  
**Книги о том, как оставаться**  
**с ребенком в контакте»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68813727](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68813727)*

*Королевы, сплетницы и изгой. Как помочь дочери выжить в мире девочек: Эксмо; Москва; 2023  
ISBN 978-5-04-181221-8*

### **Аннотация**

Быть родителем дочери-подростка очень непросто. Еще вчера она была ребенком, а сегодня хочет встречаться с мальчиками, ходить на вечеринки, сексуально одеваться и быть «взрослой». И при всем этом ей важно вписаться в социум и не превратиться в школьного изгоя. А еще гормоны непредсказуемо меняют психику и тело... Гремучая смесь!

Книга Розалинд Вайсман, эксперта по психологии подростков, поможет вам найти общий язык с дочерью, уберечь ее от ошибок и поддержать на непростом этапе взросления.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие  | 9  |
| Дорогие папы   | 19 |
| Хотите – верьте, хотите – нет, однако вы<br>нужны дочери | 21 |
| Разбудите в себе девочку                                 | 23 |
| А помните...   | 25 |
| Стражи порядка   | 28 |
| Чем я могу быть вам полезна?                             | 32 |
| Как пользоваться книгой                                  | 38 |
| Только между нами  | 42 |
| 1  | 44 |
| Популярность   | 51 |
| Милые и вредные девочки                                  | 57 |
| Королева и придворные                                    | 60 |
| Королева   | 62 |
| Вторая скрипка   | 67 |
| Интриганка   | 68 |
| Посредница   | 71 |
| Угодница/подражательница                                 | 72 |
| Сторонняя наблюдательница                                | 75 |
| Жертва   | 76 |
| Воительница  | 79 |
| Глубоководье   | 83 |

|  |     |
|--|-----|
| Школа глазами дочери   | 91  |
| Подруги или семья?   | 92  |
| Итак, пришло время поговорить с дочерью...                               | 93  |
| Как поступать, если дочь отчаянно хочет дружить с популярными девочками? | 97  |
| Как поступать, если вы ненавидите подруг дочери?                         | 98  |
| К чему мы стремимся  | 103 |
| 2  | 106 |
| Сегодня девочки взрослеют раньше?  | 111 |
| Половое созревание и социальное развитие                                 | 114 |
| Мозг подростка   | 115 |
| Кто вперед   | 118 |
| Волосы на теле   | 120 |
| Что делать, если дочь дразнят  | 123 |
| Что делать, если дочь дразнят из-за месячных                             | 125 |
| Что делать, если дочь выглядит старше сверстников                        | 126 |
| Что делать, если девочка развивается медленнее сверстниц                 | 127 |
| Что делать, если дочь слишком рано просит себе бюстгальтер?              | 128 |
| 3  | 129 |
| Отражение в зеркале  | 131 |

|  |     |
|--|-----|
| Подходы к воспитанию                   | 133 |
| Тюремщик                               | 134 |
| Лучший друг                            | 135 |
| Чума                                   | 136 |
| Заступник                              | 138 |
| Скандалист                             | 140 |
| Зритель                                | 141 |
| Невидимка                              | 142 |
| Недотепа                               | 143 |
| Придира                                | 143 |
| Скала                                  | 144 |
| Болтушка                               | 144 |
| Посторонний                            | 145 |
| Суровый, но любящий родитель           | 146 |
| Чего хотят от вас ваши дочери          | 149 |
| С кем водится ваш ребенок?             | 152 |
| Яблоко от яблони недалеко падает       | 155 |
| «Союзник»                              | 159 |
| Вы – хороший родитель                  | 164 |
| 4                                      | 167 |
| А... зачем вообще с ней разговаривать? | 177 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 184 |



**Розалинд Вайсман**  
**Королевы, сплетницы и**  
**изгой. Как помочь дочери**  
**выжить в мире девочек**

*Моим подопечным и другим молодым людям,  
которые обращались ко мне за все эти годы. Вы  
вдохновляете меня на свершения.*

Rosalind Wiseman  
QUEEN BEES & WANNABES

Copyright © 2002, 2009, 2016 by Rosalind Wiseman This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency and Synopsis Literary Agency.

© Сайфуллина А.Д., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Предисловие

*В средней школе мы с подругами очень сблизились. Но была в нашей компании одна очень вредная девочка. Она заставляла нас бороться за звание ее лучшей подруги. Даже в третьем классе победа в этом соревновании казалась огромным достижением. «Лучшая подруга» должна была везде сопровождать эту девочку. Носить такие же рюкзак и туфли. Выдержать такое было сложно. Мы срывались и говорили об этой девочке гадости. Сейчас она не ходит в нашу школу – ушла. До сих пор не понимаю, как могла дружить с таким тираном. Порой с ней было ну прямо очень здорово, однако по большей части она над нами издевалась.*

*Холли, 14 лет*

*Только что заглянул в переписку дочери – и меня чуть не вывернуло. Поверить не могу, что она способна так говорить о себе и одноклассниках.*

*Тодд*

*Родители постоянно меня опекают. Доходит до смешного. С кем бы я ни подружилась, обязательно изучат всю его родословную. Живу как в клетке. Сколько бы ни жаловалась – не слушают. Мне четырнадцать, но мозгами я старше. Очень ответственная и хорошо учусь. Как объяснить*

*родителям, что опекать меня не нужно? Приходится постоянно с ними воевать. Они вечно мне указывают и ни на шаг от меня не отходят, а еще постоянно придираются. СПАСИТЕ! С такими родителями даже не поделишься ничем.*

*Фейт, 16 лет*

И снова здравствуйте. Пришло время обновить эту книгу во второй раз. Недаром я заявляла, что срок годности каждого издания – пять лет. На первый взгляд срок долгий, но лишь на первый. Ребенок, которого я убаюкивала, чтобы заснуть за первую версию книги, уже с метр девяносто ростом, а его младший брат выше меня. Но как бы ни менялась моя жизнь, я до сих пор помогаю девочкам, их родителям и другим взрослым разобраться, как устроен девичий мир.

Если вам приходится воспитывать или обучать девочек, вы наверняка уже знаете, кого называют «первыми красавицами» или «королевами» класса. Да и даже если не воспитываете и не обучаете – этот типаж у всех на слуху. Несмотря на то что «королева» зачастую бывает врединой, многие девочки мечтают занять ее место.

Но это, конечно, тема вечная. Вы и сами наверняка в юности сталкивались с девичьей иерархией, а может, сталкиваетесь до сих пор, даже во взрослой жизни. Так какой же смысл постоянно обновлять книгу? А такой, что, пусть некоторые обстоятельства и остаются неизменными (девочки продолжают дружить и расходиться, завидовать друг другу и стал-

киваться с предательством), их необходимо изучить в контексте современного мира, в котором многое преобразилось. И при этом стоит помнить: все девочки разные. Кто-то рассказывает обо всем хотя бы одному из родителей, а кто-то клянется, что не расскажет ничего никому из взрослых даже под пытками – мол, зачем мне это надо; я сама себе хозяйка. Кто-то одержим лошадыми, кто-то – популярностью и дружбой, а кому-то по жизни на все плевать. Кто-то ведет себя прямо как «тыждевочка», а кто-то – нет. У кого-то голова забита мальчишками; кого-то привлекают другие девочки; кто-то не может понять, мальчики ей больше нравятся или девочки; а кто-то сомневается, нужны ли ей вообще все эти мальчики и девочки.

Девочки – потрясающие, чудесные, милые и вдохновляющие. Еще они несносные, упрямые, суетливые, а порой – жуткие. Они, как и все мы, непременно будут теряться в незнакомом положении и метаться в поисках помощи.

Будут ссориться друг с другом. Будут спрашивать: «Чем я тебя обидела?» – а в ответ слышать тишину; будут отзывать-ся молчанием на тот же вопрос уже в свой адрес. Будут расстраиваться и недоумевать, когда кто-то скажет им: «Да я же просто шучу!» или «Не принимай все так близко к сердцу!»

Сколько бы книг о воспитании детей вы ни прочли, сколько бы занятий по этому вопросу ни посетили, вам все равно не удастся защитить девочек от трудностей в общении и споров с подругами. Тем не менее вы в силах влиять на окружа-

ющую девочек средю и культуру таким образом, чтобы те не боялись выражать свои чувства здоровыми способами. Вы в силах рассказать девочке о том, почему в современном мире тяжело быть собой и критически мыслить, но при этом легко стать бездумным потребителем примитивных идей и идти на поводу поверхностных желаний. Вы в силах поработать над собой и стать вдумчивым, полезным наставником. Вы в силах быть надежным взрослым, к которому всегда можно обратиться. Даже если вы уверены, что вам не справиться с той девочкой, ради которой вы читаете эту книгу; что вам никогда эту девочку не понять; что эта книга – крайняя мера, после которой уже точно ничто не поможет, не забывайте: найти общий язык и наладить отношения с дочерью или доверенной вам девочкой никогда не поздно.

Когда дочь впервые рассказывает о том, что ее подружка, обидевшись, подговорила остальных девчонок на бойкот, бывает трудно сдержать разочарование. Кому-то даже хочется прибить эту подружку. Вашу дочь и так затащили в сомнительную компанию, а теперь еще и условия ставят! Если описанные обстоятельства вам знакомы, помните: через подобное проходили многие родители. Не вы первые, не вы последние.

Что же говорить в таких случаях? Что делать? Как быть, если в голову только и приходит, что идти разбираться к этой противной подружке? И как поступать, если на следующий же день вы забираете дочь из школы, а она как ни в чем не

бывало гуляет с той подружкой под ручку? Что отвечать, если дочь умоляет пустить эту подружку в гости? Как не сорваться на: «Ты издеваешься? Это чудище, а не подруга! Перестань с ней общаться!» – поскольку уж кого-кого, а девочку, способную в ближайшее время вновь унижить вашу дочь, вы дома не потерпите?

Большинство родителей уверены: дочь должна разобраться во всем сама. Мол, пройдет через это, опомнится и забудет все как страшный сон. Однако от того, как дочь общается с подругами в юности, во многом зависит ее взрослая жизнь. Весь пережитый опыт, все усвоенные правила, все выработанные привычки станут основой ее личности и отношений с другими людьми. Именно поэтому девичья дружба – обоюдоострый меч. Кому-то без этой дружбы и вовсе не выжить в мире девочек. Многие девочки вырастают в великолепных женщин как раз потому, что их поддерживают и любят хорошие подруги.

Но я бы не писала эту книгу, а вы бы не читали ее, если бы все подруги были хорошими.

Девичья дружба зачастую бывает непростой, запутанной, печальной и унижительной; радостное и безмятежное общение разрушают тяжелые ссоры и предательства.

Испытывая боль, девочка привыкает к поведению и отношениям, которые в будущем мешают ей стать сильной и уверенной женщиной. Девочка привыкает улыбаться и говорить: «Все хорошо», – когда на деле это не так. Девочка при-

выкает молчать о своих чувствах, поскольку иначе ее назовут истеричкой или эгоисткой. Девочка привыкает извиняться, когда не виновата, чтобы угодить тому, кто обладает, по ее мнению, большей властью. Девочка привыкает стремиться к недостижимым идеалам красоты и изящества и ненавидеть себя за «недостатки» или осуждать других участниц подлого состязания, в котором никому и никогда не победить.

И все же это не значит, что девичья дружба заведомо обречена. Просто отношения между девочками слишком сложны, а потому над ними нужно упорно работать. Моя задача – рассказать, как помочь девочке на ее непростом пути и обучить ее всему необходимому. Девочка должна уметь критически мыслить, держать себя в руках и грамотно выражать свои чувства... а ваши отношения с ней тем временем должны укрепляться. Знаю, цель необъятная. Трудиться придется долго. Однако кому сегодня легко? Конечно, в новом издании я не могла не поговорить о том, как на жизнь девочек влияют (в положительном и отрицательном смысле) технологии и соцсети, – в частности, на жизнь девочек помладше.

Я не буду рассказывать о технологиях то, что вы и так знаете. Мы все окружены цифровыми устройствами и понимаем, как они работают. А вот что делать с этими устройствами – уже другой вопрос. Кроме того, я намерена оспорить распространенные советы девочкам о том, как пользоваться технологиями. А еще подскажу, как расспрашивать девочек об их онлайн-жизни. Также я объясню, почему разные

девочки ведут соцсети по-разному и что это значит. И поделюсь всем, что знаю о геймершах.

Но нет, следить за дочерью в интернете не нужно. И не нужно устанавливать родительский контроль. Я твердо убеждена, что доверительные отношения с дочерью будут куда полезнее для ее жизни в онлайне, чем мониторинг с помощью шпионских программ. Если девочка начинает взаимодействовать с каким бы то ни было устройством – даже если речь о безобидных играх на планшете, которые включают совсем малышам, – необходимо воспринимать это устройство как сильного союзника и посредника, через которого удобно учить девочку отличать хорошее от плохого, жить в ладу с собой и открыто выражать свое мнение.

Я посвятила отдельную главу вредным девочкам помладше; кроме того, они будут упоминаться на протяжении всей книги. Вредной девочкой можно быть в любом возрасте. И в пять, и в пятьдесят пять, и в девяносто пять. Вдобавок нам необходимо обсудить, как ускоренное половое созревание влияет на социальное развитие девочки и ее общение с подругами. Не знаю, как вы, но я то и дело вижу учениц начальных классов с фигурами девушек.

Все вышеперечисленное – не повод паниковать. Иначе вслед за нами паниковать начнут наши дочери. Намного лучше досконально изучить вопрос, как следует поразмыслить и что-то предпринять. Еще я значительно перекроила главы, посвященные непосредственно общению. После публикации

книги «Вожаки и ведомые, или Как выжить в мире мальчи-ков» я получала полезные отзывы от тех, о ком, собственно, писала. Мальчики рассказывали мне, почему так часто воспринимают в штыки любые попытки родителей поговорить с ними и как на самом деле нужно беседовать с сыновьями.

В ходе работы над этим изданием я специально расспрашивала девочек: выясняла, как родитель мог бы их разговаривать. Оказалось, что порой достаточно спрашивать «Как прошел твой день?» не прямым в школьном дворе, а чуть позже, вдали от взглядов одноклассниц.

Прежде чем продолжить, напомним: я помогаю даже тем, кто впал в отчаяние или воюет с родной дочерью. Эта книга – проводник в девичий мир. Для начала усвоим следующее. Совершенно естественно, если девочка:

- наступает на одни и те же грабли в отношениях;
- уверена, что вы ни за что ее не поймете;
- твердо убеждена, что будет лишь хуже, если она поделится с вами своими тревогами;
- говорит себе, что сама со всем справится, даже если на деле справляется не со всем;
- лжет и делает что-то тайком;
- отрицает, что солгала или сделала что-то тайком, – даже если у вас есть неопровержимые доказательства «преступления».

И совершенно естественно, если вы:

- переживаете, что не можете ничего посоветовать, когда дочь отвергли или предали... или вместо советов раздаете ей строгие указания;
- обижаетесь и злитесь, когда она на любые ваши слова закатывает глаза;
- недоумеваете, как некогда милый и чудесный ребенок превратился вот в ЭТО;
- теряетесь и расстраиваетесь, если разговор оканчивается ссорой;
- негодуете, когда спрашиваете, как у нее дела, а она ведет себя так, будто вы вторглись в ее личное пространство и учите жизни;
- боитесь, как бы подруги ее не испортили, однако при этом не можете их разлучить;
- переживаете, как бы она не нахваталась всякой чуши в СМИ, и пытаетесь наставить ее на путь истинный, лишая при этом уверенности.

Мало было этого, так еще вот что написала мне одна мама.

*Когда я оканчивала школу, девочка, с которой мы были лучшими подругами аж с третьего класса, зачем-то обиделась и настроила против меня всю компанию. Это был ужас. Потом я нашла новых друзей, но постоянно боялась, что печальный опыт повторится. Этот страх преследует меня до сих пор, а мне уже тридцать шесть. Я до сих пор не избавилась от бывлой злости и обиды, несмотря на отчаянное желание обо*

*всем забыть. Если вкратце, то, столкнусь я сегодня с этой подругой в продуктовом, непременно выбегу, лишь бы ее не видеть. Хуже всего то, что я переношу собственный опыт на дочь. У нее сейчас как раз в самом разгаре дружба, и приходится постоянно напоминать себе, что мой опыт – только мой опыт.*

*Элен*

Если вы – мама, помните: ваш личный опыт одновременно и ценен, и опасен. Ценен он тем, что вам проще понять дочь. А опасен тем, что вы можете переносить собственный опыт на нее – и тревожиться или бурно реагировать тогда, когда необходимо взять себя в руки.

# Дорогие папы

Эта книга – не только для матерей. Если вы переживаете, что, едва ваша дочь станет девушкой, вы не сможете общаться с ней по-прежнему, или если пишете мне на почту о том, что страсти в жизни вашей дочери-семиклассницы неизбежно накаляются, то вы – почти как любой отец – искренне заботитесь о своем ребенке и хотите ему помочь.

Если вам что и нужно вынести из этой книги, так это следующее: никогда и ни за что не отстраняйтесь от дочери, поскольку ваша точка зрения может быть по-настоящему ей полезна. Ну и что, что вы никогда не были девочкой, не испытывали менструальных болей и не обсуждали часами жизнь других людей. Это не значит, что вы ничего не понимаете и ничем не поможете. Я знаю множество отцов, которым малолетние дочери буквально разбивали сердца внезапным: «Ты все равно не поймешь». Однако если вы не сдадитесь и все-таки попытаетесь понять, то сможете стать крутейшим отцом в мире. И нет, я не призываю спускать дочери с рук шалости, стовариваться с ней против мамы или возить ее всюду, куда ей хочется. Я призываю терпеливо дожидаться, когда дочь сама захочет поговорить, – и выслушать ее, без осуждения, без страха проявить эмоции; поделиться своей, «мужской», точкой зрения; при необходимости указать на оплошности в ее поведении; выразить тревогу, не прибегая при этом к

давлению.

Даже если вам хочется придушить каждого мальчика, который пересекает порог вашего дома, помните: стоит вам проявить себя как *безумный, тираничный и глухой к чужим переживаниям* отец, как дочь перестанет с вами разговаривать. Ваша задача – убедить дочь в том, что ее отношения с мужчинами (какими бы то ни было) должны строиться на взаимном доверии и заботе.

## **Хотите – верьте, хотите – нет, однако вы нужны дочери**

Девочки отчаянно борются за свою неприкосновенность, а потому одно присутствие взрослого поблизости воспринимают как вторжение в личную жизнь. Вам кажется: уж кому, как не мне, ей помочь? Я ведь сама через все это проходила; уж я-то знаю, что посоветовать. Противостояние родителей и детей по поводу личного пространства естественно, однако все равно неприятно. Девочка считает взрослых навязчивыми и назойливыми – это плохо; а вот подруги у нее все сочувствующие и понимающие – это хорошо. Когда я разговариваю с девочками наедине и спрашиваю, чего им хочется добиться от родителей, те чаще всего отвечают: чтобы они мной гордились. Пусть ваша дочь запирается в комнате. Пусть кричит в пылу ссоры, что ненавидит вас. Пусть вам кажется, что достучаться до нее просто невозможно. Все изменится, если вы научитесь ставить себя на ее место.

*Знали бы родители, насколько они важны для детей! Мне вот очень обидно, когда мама и папа меня не поддерживают – даже если пытаются сделать вид, что поддерживают.*

*Ева, 12 лет*

*Да, родителей нужно слушаться, даже если те не*

*правы.*

*Эбби, 16 лет*

# Разбудите в себе девочку

Одна из тяжелейших для родителей истин заключается в том, что с возрастом все сложнее влиять на то, с кем дочь проводит время. Наша бы воля – ходили бы за ней по пятам, оберегая от любых угроз безопасности и здоровью. Вон, когда была маленькой, так с любой ранкой сразу подбегала. А теперь хорошо, если вообще рассказывает о своих тревогах. Если вы, ничего не объяснив, бросаетесь спасать дочь, она либо злится («Зачем вы лезете?»), либо привыкает, что родители все решают за нее. Как же помочь дочери? Первым делом начните мыслить, как она.

Я объясню, как разбудить – или отыскать – в себе девочку, способную понять вашу дочь. Вы посмотрите на мир иными глазами. Даже если по действиям вашей дочери кажется, будто вы для нее пустое место, на самом деле все с точностью до наоборот, просто она не хочет этого признавать. Дочь не спешит просить вас о помощи потому, что боится либо показаться слишком несамостоятельной для своего возраста, либо разозлить вас. Если родной дом станет для нее безопасной гаванью, в которой возможно укрыться от любых перипетий девичьего мира, дочь непременно прислушается к вашему голосу и проникнется вашими представлениями о добре и зле – и о том, что на самом деле ценно.

Первым делом необходимо понять, какой именно девичий

мир окружает вашу дочь. Кто ее вдохновляет? Кто пугает? Где она чувствует себя спокойно, а где – нет? Если она обратится за помощью к взрослому, это поможет ей или нет? К кому она обратится? Какую музыку она слушает и почему? Встает ли она в определенную позу, когда делает селфи? Что может испортить ей день? А поднять настроение?

Еще сложнее изучить то, как она общается с окружающими. За что ее дразнят? Когда она начинает лгать и делать что-то втихую? Почему ее обижают сверстницы? Или, наоборот, почему сверстниц обижает она? Или почему молчит, когда кого-то обижают на ее глазах? Поставьте себя на место дочери, и вы поймете, почему она поступает тем или иным образом и как ей помочь.

## **А помните...**

В общении с дочерью важно помнить, какой вы были в ее возрасте. Что переживали, на кого равнялись (даже если пример для подражания был плохим) и что усвоили дома и в школе. Представьте, что нет тех тревог, здравых мыслей и мудрости, что вы накопили за последние годы. Вспомните прошлое: о чем вы тогда думали в первую очередь? Если что-то вспомнить никак не удастся (ну стерся из памяти этот седьмой класс), придется изучать документы. Да-да, вы знаете какие. Доставайте анкеты, которые вы раздавали подругам, выпускные альбомы или, о ужас, личные дневники. В начальной и средней школе вы, скорее всего, писали в дневнике о том, что сегодня стыдно вспоминать; украшали страницы именами тех, кто вам нравился. Да, вас наверняка будет кривить и корежить, зато потом вы отчетливо вспомните, что такое школа и какие захватывающие сюжеты в ней разворачиваются. Не забывайте, что ваша дочь, совсем как вы когда-то, пишет в дневнике тогда, когда либо очень-очень рада, либо очень-очень расстроена.

А еще важно помнить, что родители, учителя и другие взрослые постоянно указывают детям и подросткам, что делать и, важнее, чего делать нельзя. Еще эти взрослые постоянно советуют то, что кажется безнадежно устаревшим или никак не связанным с реальностью и, возможно, даже тако-

вым и является. Еще у вас может быть несколько близких друзей, а потом на перемене одна из них подходит к вам и говорит: «А наша третья подруга вообще-то о тебе сплетничает». И все: к лицу приливает жар; кажется, будто все теперь только тебя и обсуждают. Голова начинает разрываться от вопросов: что произошло? я чем-то ее обидела? остальные друзья за меня или заодно с ней? как теперь быть? И вот вы стоите в очереди в столовой, вцепившись в пластиковый поднос, и внезапно в самое сердце ледяным кинжалом страха вас пронзает вопрос: а с кем мне теперь садиться?

Ну что, вспомнили? Ужасное было время, неловкое – и неважно, сколько раз мы убеждаем себя в обратном и утыкаемся в телефон, лишь бы поскорее отвлечься от неприятных чувств. Взрослый может посмеяться над тем, насколько важным и пугающим подростку кажется вопрос «С кем же сесть?» Но для обитательниц девичьего мира это вопрос жизни и смерти, и отмахнуться от него – значит оскорбить дочь. Именно благодаря таким вопросам девочка понимает, что правильно и неправильно. Эти вопросы настолько важны для ее развития и общения, что, по ее ощущениям, находятся где-то на уровне переговоров между целыми государствами. Стоит ли высказываться, если кого-то обижают или оскорбляют на твоих глазах? Правильно ли унижать обидчиков? Достойно ли опускаться до их уровня, лишь бы отомстить? Разве может быть что-то важнее таких вот вопросов? Если вы хотите, чтобы ваша дочь росла поборницей

справедливости, способной самостоятельно принимать решения, не обесценивайте того, что ее тревожит. И честно говоря, пусть даже в основном девочки из поколения в поколение сталкиваются с похожими трудностями, вашей дочери все же труднее, чем некогда было вам. Случалось ли так, что вы излили подруге душу, а она потом начала напisyвать об этом сообщения всем ученикам школы? С вами – вряд ли. Со мной такого не было. А вот с вашей дочерью – запросто может случиться.

# Стражи порядка

Культура учит девочек (совсем как нас) выглядеть и вести себя определенным образом, что, как следствие, превращается в основу для иерархии девичьего мира. Причем влияние этой пресловутой иерархии обычно как никогда сильно в подростковом возрасте (вместе с тем я знаю множество женщин, которые одержимы необходимостью вписываться в определенный образ не меньше, а иной раз – и больше, чем девушки).

Соответствовать культурным представлениям сложно в том числе потому, что они нигде не закреплены, а порой – даже не озвучиваются. Девочка якобы с рождения должна знать, что и как нужно делать. Вот только на самом деле негласные правила девичьего мира всплывают на поверхность лишь тогда, когда их кто-то нарушает и сталкивается с последствиями.

И где же такие правила продвигают яростнее всего? В фильмах? Журналах? Интернете? И да и нет. Как ни тяжело это признавать, девочки сами неустанно, день за днем надзирают, как бы кто не вышел за рамки общепринятого. Они – стражи порядка в своем же мире. Они зорко следят за тем, чтобы все девочки вокруг правильно поступали, выглядели, одевались и влюблялись. Ваша дочь ежедневно усваивает уроки о том, как «можно» и «нельзя» поступать. Ее пре-

подаватели – ее же подруги. Она не просто смотрит определенную передачу, фильм или видео; не просто листает ленту в соцсети. Все полученные сведения девочка усваивает вместе с подругами и под их влиянием.

Нет, «злые СМИ», естественно, вносят определенный вклад в то, каких девочек наши дочери считают «правильными», однако давайте не будем лукавить: сами они вносят не меньший вклад. Никто не собирается винить во всем девочек, однако, если не признать, насколько строги в этом смысле они сами, найти действенного решения не выйдет. Кроме того, стоит поглядеть и на себя: на взрослых, которые почему-то и не думают менять культуру, где девушки и женщины обязаны быть невероятно привлекательными, но при этом недалекими и корыстными. К примеру, знаменитости морят себя голодом, делают пластические операции и неустанно гонятся за славой – а потом их называют достойными примерами для подражания. И ладно бы этих знаменитостей показывали только в фильмах, передачах и клипах: такие звезды выступают в роли экспертов в ток-шоу и дают интервью в «уважаемых» журналах. Многие журналисты – сами родители, но при этом почти не спрашивают ничего существенного у тех звезд, которые творчеством унижают девочек или себя самих. А мы тем временем часто покупаем журналы и смотрим передачи, в которых только и делают, что придираются к внешнему виду женщин. А кто у нас на этой неделе потолстел? А на ком вот это платье смотрится

лучше? А кто не пришел в форму на следующий же день после родов? У кого пластическая операция прошла удачнее или неудачнее всех? Многие взрослые оправдываются: читать подобные журналы – моя тайная страсть; удовольствие, за которое стыдно; то, что называют сейчас «guilty pleasure»<sup>1</sup>. Вот только поддаваться такой страсти недостойно взрослому. Глядя на вас, девочка решит: наблюдать за тем, как женщин натравливают друг на друга, стыдно, но здорово. Я молчу уже о том, что после подобного чтива ходишь, невольно втянув живот: только бы кто не заметил твои лишние десять килограммов.

Наконец, нам зачастую не хочется признавать, насколько невнимательно мы на самом деле следим за тем, что смотрят наши дети. Честно говоря, быть внимательным в подобных случаях не так уж и просто. Можно выбрать «безопасную» передачу, а потом в рекламную паузу покажут что-нибудь эдакое. Можно наставить фильтров на все устройства, а дочка все равно посмотрит что-нибудь запретное через телефон подруги. Необходимо садиться и обсуждать с дочерью (и сыновьями, конечно, тоже), как грамотно обрабатывать любые сведения, с которыми те неизбежно сталкиваются каждый день. А еще нужно самим развиваться и не бояться обвинений в дотошности. Мы должны идти в ногу со временем, совсем как наши дочери. Девочка сможет жить полноценно, только если научится нести ответственность за

---

<sup>1</sup> Дословно «порочное удовольствие». (Прим. ред.)

собственное социальное развитие. Покуда она преодолевает трудности подросткового возраста, мы должны зорко следить за тем, давят ли на нее окружающие; если давят, то указывать на это; и помогать справляться с давлением – чтобы она могла спокойно пойти в магазин с наборами «Как стать „королевой“» и открыто попросить заведующего снять этот товар с прилавков.

## Чем я могу быть вам полезна?

Как-то раз я проводила собрание у пятиклассников, и один ученик спросил: «Насколько хорошо вы разбираетесь в детях?» Я ответила: «Решать на самом деле вам. Сначала выслушайте меня, а потом скажете». То же самое мне хочется сказать читателям этой книги. Да, я сама мать и за многие годы успела поработать уже с десятками тысяч детей и подростков. И все же я не знаю, какой ребенок именно у вас. Порой я ошибаюсь. Девочки зачастую совершенно по-разному видят девичий мир. И лишь одно я знаю наверняка: достоинство любого человека неприкосновенно. Каждый ценен сам по себе. Каждый имеет право высказываться. Никто не смеет запрещать девочкам озвучивать то, что они считают истиной.

Меня часто спрашивают, как я вообще пришла к своему поприщу. Или, другими словами: «Вас что, в детстве обидела какая-то „королева“? Или, может, вы сами были „королевой“?» Что ж, если вкратце, то да, я стала тем, кем являюсь, именно поэтому. Я до пятого класса жила в Вашингтоне, в окружении дружных соседей, и посещала небольшую государственную начальную школу. Среди моих друзей были представители разных рас и национальностей из семей с самым разным достатком. Я входила в «элиту» своего класса, однако при этом дружила со всеми в нем. Летом после пя-

того года обучения мы с семьей переехали в Питтсбург, и я поступила в именитую частную школу для девочек. Именно там я впервые оказалась в положении, когда не знаешь, к кому подсесть в столовой, потому что девочки сбились в компании и в основном не были рады чужакам. Конечно, враждебно настроены были не все. Нашлись те, кто меня пожалел и пригласил к себе (спасибо, Мэделин Макгрейди и Мелисса Максвиген).

На следующий год я возвратилась в Вашингтон и поступила в другую частную школу, уже с совместным обучением, где тоже наткнулась на вредных девочек, однако эти оказались обаятельными, веселыми и подружились со мной. В частности, одна из них была кошмаром любого родителя. Она была потрясающе красивой, дерзкой и веселой. Ее родители редко бывали дома, старшая сестра оказалась той еще заводилой, а старший брат – милым парнем, который постоянно приводил с собой друзей еще милее. Я тогда была восьмиклассницей. Представьте, как мне нравилось ходить к той подруге в гости! Там же столько всего любопытного и опасного! Ее семья еще и умела грамотно себя подать, в том смысле, что у нее дома я видела и испытывала такое, о чем мои родители даже не подумали бы. А я, конечно же, ни за что о таком не рассказала бы.

Тогда все в моей голове и запуталось. Скажу так: если девочки унижают тебя постоянно, ненавидеть их легко. Однако если вредная девочка поначалу вся такая милая, пони-

мающая, классная... Мне казалось, что игра стоит свеч. Ну и пусть такие «подруги» в любую минуту могут обернуться против тебя и начать насмеяться над твоими слабостями. Зато какие приключения ты с ними переживаешь! Поэтому я молчала: не хотела ссориться.

И тут наступил первый день девятого класса. День, когда я влюбилась. Прямо вот очень, очень сильно влюбилась в парня, с которым потом в итоге встречалась всю старшую школу. Тогда подруги просто перестали дразнить и унижать меня. Мой парень словно стал щитом от плохого отношения со стороны подруг. Почему? Потому что с ним я, можно сказать, сорвала джек-пот. Он был милым и обаятельным.

К сожалению, наши с ним отношения стали невероятно близкими, а после – нездоровыми. Как же так вышло, что я – девочка, которая никогда не подвергалась насилию дома и чьи родители искренне любили друг друга, – в столь юном возрасте оказалась в нездоровых отношениях и пробыла в них целых пять лет? Да и на возможную жертву насилия я ни капли не похожа. Я всегда прекрасно знала, как правильно отвечать на любые вопросы в тестах на самооценку. Была заядлой спортсменкой. Семья любила и поддерживала меня. Я не пила алкоголя и не принимала наркотиков. Что же пошло не так?

Как и многие другие девочки, я прекрасно умела себя одурачить. И я сама убедилась в том, что состою в зрелых отношениях и полностью властна над происходящим. Одна-

ко, что важнее, мой парень вел себя так, будто никто не понимает его лучше меня. Якобы я для него особенная. Это как иметь лучшего друга, о котором я всегда мечтала, но при этом получать всевозможные плюшки от него как от возлюбленного. Я и думать не хотела о том, что происходящее постепенно становится мне неподвластным, даже когда замечала очевидные тому доказательства.

Только позже я поняла, что еще до встречи с этим парнем привыкла к нездоровым отношениям, потому что допустила их в среде подруг. Это подруги приучили меня не жаловаться на людей, которые вроде как должны обо мне заботиться, но, наоборот, обижают. Подруги приучили ставить на первое место сами отношения, а не то, как я в них себя чувствую. Когда все становилось совсем плохо и даже самоубеждение не помогало, мне было ужасно стыдно за то, что я не могу ни изменить что-то самостоятельно, ни обратиться к подругам за помощью.

Когда я училась в колледже, начала заниматься карате. Благодаря этому я иначе посмотрела на себя и свою жизнь. Окончив колледж, я переехала в Вашингтон и стала обучать старшеклассниц самообороне. Именно тогда я и начала слышать рассказы об опыте, на удивление сильно похожем на мой. И задумалась: почему девочки молчат о подобном? Почему не замечают угрозы прямо перед своим носом? Почему не доверяют друг другу? Почему настолько легко отказываются от подруг, стоит на горизонте замаячить перспективе

получше? И наконец, самое печальное и необъяснимое: кто решил, что девочка должна быть достаточно привлекательной, чтобы нравиться мальчикам, но при этом недостаточно, чтобы угодить подругам?

Девочкам определенно спокойнее и радостнее, когда они поддерживают друг друга. Но противоречие заключается в том, что в самые тяжелые минуты девочки быстро отдаляются друг от друга из-за зависти и ревности. Таково влияние девичьей иерархии. И поэтому именно она определяет, насколько спокойной и счастливой будет жизнь вашей дочери.

Так вот, обучаю я девочек самообороне – и тут меня просят разработать школьный курс, который помог бы девочкам выправить самооценку и научил бы их грамотно общаться. Как раз этим я и занимаюсь до сих пор – помимо того, что работаю с мальчиками, педагогами и родителями по всему миру. Конечно, со времен публикации первого издания этой книги многое изменилось, однако девочки до сих пор сталкиваются с теми же трудностями, с которыми сталкивались мы. Родителям зачастую непросто воспитывать девочку-подростка – и неважно, помогают они последней оправиться после жестокого комментария под постом, пережить утреннюю поездку на автобусе или выбраться из нездоровых отношений. В какой бы я школе ни преподавала – в небольшой частной или крупной государственной, – девочки обращаются ко мне с похожими тревогами и страхами. Они могут быть из семей с разными экономическим положением, религиозны-

ми воззрениями или расовой принадлежностью, но сталкиваться с одними и теми же трудностями во взаимодействии с подругами и вообще окружающим миром.

Я люблю свою работу. Ничто не воодушевляет меня сильнее, чем необходимость привлечь внимание подопечных к тому или иному вопросу. Молодые люди часто со мной не соглашались; говорят мне, что я должна думать так, а не иначе. Однако подобные споры и заключения, к которым мы приходим в итоге, – высшая для меня награда. Беседуя с девочками и мальчиками, я раз за разом убеждаюсь: взрослым очень непросто. Многие из нас едва ли разбираются в беспощадной современной культуре. Кто-то из нас до сих пор уверен, что девочки-подростки склонны переживать на пустом месте; кто-то, наоборот, отзывается на проблемы дочери излишне бурно и бросается спасать ее, лишая возможности справиться с чем-то самостоятельно.

А бывают взрослые, которые вообще не интересуются жизнью дочери, чтобы та «умела постоять за себя», вот только при этом не дают ей ни советов, ни наставлений. А кто-то чувствует себя беспомощным или до сих пор не перерос собственные подростковые проблемы. И конечно же, многие считают: если ребенок ведет себя хорошо – значит, я хороший родитель; если плохо – то плохой. Из-за этого бывает крайне тяжело рассматривать ребенка как отдельную личность.

# Как пользоваться книгой

Многие родители признавались: прежние версии моей книги им больше всего нравились тем, что их можно читать небольшими частями, например, пока стоишь в пробке или ждешь ребенка с тренировки. Эта книга начинается с подробного описания девичьего мира. Мы разберем, какую роль в жизни девочек играют технологии, социальные сети, внешность, подруги и популярность. Тут я постараюсь не злоупотреблять советами, однако порой мне просто не под силу удержаться. Затем я выдам вам пропуск в девичий мир. Вы осмотритесь в нем и разберетесь, как разговаривать с его обитательницами, чтобы те не разбежались и не выгнали вас. После вы получите пошаговые руководства, которые позволят вам и девочке, ради которой вы читаете эту книгу, здорово, но с улыбкой преодолевать трудности.

Некоторые темы потребуют от нас особого внимания. В рубрике «Тени прошлого» вам придется ответить на непростые вопросы о собственном опыте и о том, как он влияет на ваши отношения с дочерью. Редакторы (девочки и мальчики, которые оценивали все, что я здесь писала) помогли мне как можно достовернее рассказать, что происходит в жизни большинства девочек. Я хотела бы попросить вас не только читать мои слова, но и внимательнее прислушиваться к дочери и ее сверстникам, чтобы в конце концов прийти к соб-

ственным выводам.

Как и обычно, с этим изданием мне помогали родители, учителя и, что важнее всего, дети и подростки. Я показывала многочисленные черновики каждой главы девочкам разного возраста, с разной расовой принадлежностью, из разных культур, мест и семей. Они дополняли мою точку зрения, вдохновляли подробнее разобраться тот или иной вопрос и предлагали свои «экспертные заключения», которые я привожу на протяжении всей книги. Редакторы анонимно рассказывали о личном опыте, переживаниях и воззрениях – исключительно затем, чтобы вам было проще понять, как лучше всего воспитывать дочь. И наконец, я отдельно включила в книгу вопросы от девочек и родителей, на которые ответила сама.

Мои редакторы также рассказали мне о подводных камнях в воспитании девочек, которые представлены в рубрике «Осторожно!» В ней вы прочтете о том, какие поступки взрослых непременно заставляют дочь закатить глаза и отбивают у нее всякое желание общаться открыто. Такие поступки обычно кажутся нам сущей мелочью (к примеру, *вы* вполне можете и не закатывать глаза, если дочь говорит вам что-то неприятное), однако от них порой зависит, выслушает вас дочь или пропустит все мимо ушей. Возможно, вам кажется, что указывать на такие мелочи нет смысла, ведь дочь закатывает глаза по любому поводу, даже если вы просто дышите или смотрите в ее сторону. Однако смущать дочь можно по-

разному. К чему-то (например, к тому, как вы смеетесь или чихаете) дочери просто нужно привыкнуть. А насчет чего-то (например, вашей привычки сболтнуть лишнего о ее жизни соседям) она имеет полное право негодовать.

Кроме того, в своей книге я предлагаю множество сценариев. Они отражают то, как, по моему мнению, грамотно беседовать с ребенком в тех или иных обстоятельствах. *Однако* я – не вы, и я не знаю ни вашей дочери, ни ее подруг. Говорить с дочерью нужно непринужденно. Своими словами. Я не хочу, чтобы вы слово в слово повторяли то, что я написала. Это будет глупо и неловко. Сначала прочтите предложенное высказывание, а потом своими словами запишите важнейшие мысли, которые это высказывание должно передать, с учетом тех обстоятельств, с которыми столкнулись лично вы. Возможно, беседа и не окончится так, как хотелось бы. Однако вы по меньшей мере попытаетесь поговорить с дочерью, и она это непременно оценит.

Единственное, что я запрещаю вам делать, пока вы читаете мою книгу, – корить себя за то, какой плохой вы родитель (учитель, тренер, психолог и так далее). Если я говорю: не делайте того-то, а вы уже это сделали – не ругайте себя. Просто пообещайте исправиться в будущем. А еще я вообще-то бываю неправа. Воспитание – дело непростое, а награду за него вы даже при должном старании получаете только через многие-многие годы. Позвольте мне привести слова своей матери: «Когда мои дети были подростками, то я

считала день хорошим, если в течение этого дня они хотя бы пять минут меня не бесили». Теперь я со всей ответственностью могу заявить, что однажды целую неделю прожила, ни разу не накричав ни на кого из детей. Эта неделя была очень счастливой, пусть и очень непривычной.

# Только между нами

Возможно, какие-то главы читать будет больно. А если не больно, то неприятно. Но так даже лучше: если мои слова вас задели, значит, эта книга может оказаться вам полезной. Одна из моих задач – заставить вас по-новому взглянуть на то, как вы общаетесь с девочками, и изменить ваше поведение таким образом, чтобы вы могли стать для них надежной опорой. Если я вас чем-то обижу, или оскорблю, или напугаю до такой степени, что вам захочется спрятать дочь в шкаф и не выпускать, то попрошу вас сделать следующее. Отвлекитесь ненадолго и подумайте вот о чем. Жизнь такая непростая. Воспитание такое непростое. Работа с девочками такая непростая. Ответьте на вопрос: почему прочитанное так вас беспокоит? Оно пробудило болезненные воспоминания о том, как вас обижали? О том, как вы наблюдали за чужой жестокостью? Или сами над кем-то издевались? В голову закрались подозрения, что ваша дочь – жертва издевательств? Или их зачинщик? Вам тяжело признать, что вы не всегда согласны с мыслями и действиями дочери? Не прячьтесь от обиды, которую испытываете. Однако не позволяйте ей ослепить вас настолько, чтобы вы отделились от дочери. На этих страницах я собрала воедино все, что годами слышала от самых разных людей, свой преподавательский опыт и замечания тех юных редакторов, которые читали чернови-

ки моей книги. Я не виню девочек в том, что они плохо себя ведут, не осуждаю родителей за то, что они не умеют воспитывать, и не собираюсь угадывать, кто во взрослой жизни будет «королевой». Я обращаюсь к вам – родителям, педагогам, примерам для подражания – затем, чтобы показать, через что проходят девочки. Девочки, которые, несмотря ни на что, хотят вырасти сильными женщинами, способными привести нас в светлое будущее.

# 1

## Круг приближенных

*Здравствуйте. Меня зовут Лорен. Мне тринадцать лет, и я учусь в седьмом классе. Я прочла вашу книгу, и, должна признаться, вы почти везде угадали. Я состою в «элитной» (популярной) компании. Еще я наполовину «интриганка», а наполовину – «воительница». Я провожу время с подругами, которые постоянно меня унижают. Причем внутри нашей «элитной» группы есть еще более «элитная» подгруппа, и я очень горжусь тем, что вхожу в эту подгруппу. Мне важно чувствовать себя особенной. НО при этом я общаюсь и с ОСТАЛЬНЫМИ одноклассниками. Моя лучшая подруга водится не с такими популярными девочками, однако я с ними тоже дружу. И с этими людьми мне уютно. Они помнят, что я из «элиты», но все равно делятся со мной слухами, а я потом уже передаю их «своим». Но в любом случае благодаря вашей книге я поняла, в какой компании мне на самом деле лучше. А еще – что «интриганкой» быть плохо. «Интриганок» всех боятся. Поэтому спасибо вам.*

*Искренне ваша, Лорен*

Ну что? Чувствуете, как по коже бегут мурашки от того, насколько Лорен прежде была бессовестная, честолюбивая и стервозная? Любопытно, что внезапно привело ее в чувство

и наставило на путь истинный? Или вы благодарите судьбу за то, что седьмой класс далеко позади? Или – еще лучше – не можете понять, почему годы идут, а вы до сих пор общаетесь с окружающими вас взрослыми – родственниками, соседями, коллегами, – словно семиклассница?

Добро пожаловать в девичий мир. Чтобы разобраться в том, как живут девочки, придется выяснить, что ваша дочь знает о дружбе, популярности и девичьей иерархии. Девочка ежедневно узнает, какой «должна» быть, чтобы ее принимали, или что бывает с теми, кто отказывается подстраиваться. Эта глава поможет вам изучить и понять природу девичьей иерархии, благодаря чему вы начнете лучше представлять, через что проходит ваша дочь; определите, какое место она занимает в иерархии; поможете ей установить здоровые личные границы в общении с друзьями и, если придется, призвете ее к ответственности за жестокое поведение.

Когда говорят о компании девочек, как правило, представляют группу близких подруг. Я вижу все иначе. Для меня компания девочек – это отряд бойцов, которые держатся вместе потому, что так, по их мнению, проще выжить в девичьем мире. В этом отряде соблюдается субординация, а если приходится взаимодействовать с кем-то или чем-то извне, все представители отряда действуют как один. И отставить любое недовольство! Единство отряда основано на беспрекословной преданности его «руководителям» и восприятию окружающего мира как источника угрозы.

*Девочки могут состоять в одной компании, но при этом недолюбливать друг друга. В итоге с одними людьми ты проводишь время просто потому, что они в той же компании (а значит, с ними надо общаться, пусть даже для вида), а других ты по-настоящему ценишь и уважаешь.*

*Амелия, 15 лет*

Ваша дочь убеждена, что компания должна быть на первом месте, а потому любой ценой держится за подруг. Ради этого она даже готова пожертвовать общением с вами. Девочки, бывает, запрещают друг другу делиться чем-то важным со взрослыми – считают это предательством. Однако худшее, чему девочку могут научить в компании, – это не думать о том, как к ней относятся *внутри* компании и стоит ли вообще в ней оставаться, вместо этого при любых условиях *поддерживая* отношения с подругами.

*А еще девочки привыкают думать, что важнее дружить с кем покруче, чем с теми, кто по-настоящему тебя понимает и ценит.*

*Амелия, 15 лет*

Многие родители уверены: есть определенный «трудный» возраст, когда дочь нужно беречь от всяких «подружек». Знать бы только, когда он наступает. К сожалению, все не так просто. Было бы здорово, если бы каждый родитель мог сказать: «Вот переживу я этот ужасный восьмой класс – и ура! Конец страданиям!» Лично я видела, как иерархия ло-

мает девочек – где бы вы думали? – в детсаду. Нет смысла высчитывать, на каком точно году жизни у вашей дочери все это начнется и закончится. Намного важнее помнить: дети и подростки вообще склонны собираться в группы, а группам нередко свойственна иерархия. Тем не менее порой предсказать, когда страсти начнут накаляться, можно с довольно высокой точностью. Кто, к примеру, не сталкивался с трудностями в общении, когда переходил в новую школу? Или когда в класс внезапно переводили сразу много новых учеников? А кому было легко в первом классе? Во всех перечисленных случаях под угрозой оказывается установившаяся прежде иерархия. Участникам хочется, чтобы все поскорее утряслось и при этом не ударило по их положению.

Прежде чем я продолжу, позвольте заявить прямо: я не считаю, что компании сами по себе – зло. Пусть девочки дружат себе группами; зачастую такая дружба, если она близкая и искренняя, прекрасна. Окруженная настоящими подругами девочка может быть собой, ей всегда есть с кем провести время и на кого положиться, она может сотворить глупость и не бояться, что ее осудят или высмеют. Тем не менее бывает и так, что девичья дружба становится почвой для соперничества за популярность и положение. Тогда уже и речи быть не может ни о здоровом общении, ни о здоровой самооценке.

Почему так происходит? Потому что девочки, как и все мы, восприимчивы к давлению большинства, нуждаются в одобрении сверстников, а порой одержимы завистью друг к

другу. Именно поэтому я говорю и пишу не о том, что девочкам просто-напросто нужно жить дружно. Если им это удастся – прекрасно. Не буду их трогать. И все же мне важно рассказать о том, как девочка, которая состоит в компании, развивает собственные представления о порядочности и нравственности, и как компания, в которой девочка состоит, эти представления искажает. И неважно, учится девочка в третьем классе, ходит в шестой, занимает положение директора школы или управляет целым государством. Возьмем абстрактную компанию. И вот одна из ее участниц заявляет остальным: я считаю ваше поведение неприемлемым. Что сделает компания? Как поступят с тем, кто не побоялся высказаться? Какой будет цена молчания? Обвинят ли высказавшегося в предательстве? Выгонят ли? Только осознав, как к ней относятся в компании, и научившись выражать свое мнение вслух, девочка сможет выработать собственные представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, научиться мыслить здраво и поверить в собственные силы. Приведу высказывание девочки, которая успешно справилась со всем перечисленным.

*До четвертого класса я посещала государственную школу и прекрасно знала, кто я и чего хочу. Мальчики запрещают девочкам играть на перемене в футбол? Прекрасно, тогда я соберу подписи и добыю официальное разрешение от руководства школы! В итоге мальчики сдались – лишь бы я не бушевала.*

Часто бывало так, что я, придя в столовую, понимала: все столы заняты и мне нигде не рады. А потом, посреди года, выяснилось, что у меня хороший голос. Видимо, это сделало меня привлекательной. Итог был ожидаем: я отринула себя в попытке взобраться на вершину иерархии – стала примерять маски, силясь понять, какая мне подойдет. Меняла друзей как перчатки, покада не достигла самой вершины иерархии нашей средней школы. И стала не уверенной четвероклассницей; не стеснительной пятиклассницей; хуже – я стала никакой. Я могла подстроиться под кого угодно, а потому целиком зависела от окружения. Друзья называли меня чудачкой – слишком уж я любила мюзиклы; вынудили бросить факультативы; говорили, что меня ценят только за симпатичную мордашку; высмеивали за феминистские взгляды и нежелание пить алкоголь. Я потеряла себя, стала «второй скрипкой» при девчонке, которая унижала меня в начальной школе. Эта девчонка унижала меня и в средней, однако на этот раз я уже не сопротивлялась. В конце восьмого класса я решила бороться с ней за пост президента класса – думала отыграться за унижения. Смехотворная мстительность. Я отказывалась сдаваться не столько потому, что мне было плевать на иерархию, сколько потому, что я думала: вот буду вести себя как взрослая и независимая – и мне отдадут больше голосов. Вы наверняка уже считаете меня бессердечной. Знайте: я понимаю, что поступала ужасно, и мне жутко стыдно. Я победила

*в выборах, однако осознала, что игра вообще не стоила свеч. И отказалась от победы. Отказалась от мести, популярности и соперничества. И вот уже два года стараюсь быть собой.*

*Элисон, 16 лет*

# Популярность

Некоторые девочки уверены: популярность творит чудеса. Она – непревзойденная сила. Стоит только стать популярным, и любые твои прихоти будут исполняться по щелчку пальцев. В итоге кто-то как одержимый стремится измерять популярность всех и каждого: ежедневно анализирует информацию в соцсетях, постоянно делает прогнозы. Кто-то, наоборот, только фыркает: вам что, заняться нечем? Кто-то заявляет: «Да плевать мне на вашу популярность!» – но в глубине души ему далеко не плевать. Кто-то настолько разочаровывается в себе, что бросает любые попытки привлечь внимание.

Допустим, вы человек-невидимка. И вот вы идете за мной в кабинет, где сидит тридцать девочек (можете представить девочек любого возраста, только не младше третьего класса). Тема сегодняшнего урока – «Девичья иерархия». Вы смотрите на девочек. Они в основном разбились на группки по четыре-пять человек. Кто-то сидит на стульях, кто-то – на чужих коленях. Одна заплетает другой волосы; третья переписывается в телефоне; четвертая – читает; пятая – скучает поодаль от остальных. Кто-то вообще делает домашнее задание. В начале занятия я прошу девочек закрыть глаза. Затем предлагаю поднять руки тем, о ком хотя бы раз говорили гадости за спиной; кому запрещали с кем-то дружить; кого

угрожали исключить из «круга приближенных», если та нарушит некие правила. Все тут же вскидывают руки. Я прошу девочек открыть глаза, но рук не опускать. Все оглядываются и смеются. Затем я вновь прошу девочек закрыть глаза. Говорю поднять руки тем, кто хотя бы раз сплетничал о подруге; хотя бы раз ее предавал; хотя бы раз заставлял ее подчиняться строгим правилам, угрожая в противном случае изгнать из «круга приближенных». На этот раз руки снова поднимают все, только значительно медленнее. От былой решимости не осталось и следа: кто-то и вовсе держит локоть на парте, чтобы ладонь была пониже. Я снова прошу девочек открыть глаза, но не опускать рук. Они снова оглядываются. И снова смеются, но на этот раз обеспокоенно.

А примерно через пять минут обязательно происходит следующее. Девочка, как правило, симпатичная (в общем понимании) и окруженная четырьмя-пятью подружками, вызываясь вскидывает руку и говорит: «Миссис Вайсман, не знаю, что вы видите в других школах, но в нашей никто не собирает вокруг себя „приближенных“». Да, у нас не все прямо-таки лучшие друзья, и все-таки у каждого есть своя компания. Нельзя ведь быть лучшим другом всем и каждому». Эта девочка говорит, а остальные слушают, и каждая реагирует по-своему: кто-то уперся взглядом в пол, кто-то смотрит недоверчиво, кто-то закатывает глаза. Как же хочется прямо заявить, насколько эта девочка ошибается! Однако никто не спешит с ней спорить. О такой девочке почти всегда

можно с ходу сказать три вещи, и наверняка попадешь в точку. Во-первых, она главная вредина класса и в действительности только и делает, что требует от подруг, словно от приближенных, безоговорочной преданности, то есть запрещает водиться с теми, кто ей не нравится. Во-вторых, она твердо убеждена, что озвучивает сейчас общее мнение и ни капли не лукавит. А в-третьих, спроси ее родителей, и те примутся всячески защищать ее: мол, какая она вам вредина – это же ангел во плоти! Перечисленного достаточно, чтобы никто не смел ей перечить. Как в таком случае добиться от девочек искренности и узнать истину? Выход лишь один – обеспечить им анонимность.

Я прошу девочек достать по листку бумаги; сесть куда угодно, только не рядом с подругами, и, не указывая имен, написать, права ли та девочка, которая мне возразила. Пока школьницы ищут, куда сесть, очевидным становится их положение в девичьей иерархии. Каждой не терпится написать ответ, однако большинство ищут уголок поукромнее. Девочки помладше вообще могут спрятаться среди верхней одежды в раздевалке, под партой, учительским столом или даже в шкафу (если вместятся).

Когда все дописывают ответы, я прошу сложить бумагу так, как нравится. То, как школьница складывает листок, тоже говорит о многом. Кто-то сминает или складывает его до последнего, пока не получится малюсенький шарик или квадратик. Кто-то вообще ничего не складывает – мол, нате;

мне все равно, кто там что увидит. Я собираю все листы в одну коробку и встаю перед классом.

Все садятся вокруг меня. В воздухе царит напряжение: каждому не терпится узнать правду. Для начала я напоминаю: наша задача – не угадать, кто что написал, а «осознать ответственность» за собственное поведение. Затем прошу всех упрямо смотреть в пол – а то еще начнут угадывать авторов по выражениям лиц. После зачитываю большинство ответов (если девочка не хотела, чтобы ее слова озвучивали, она могла оставить приписку «только никому не говорите»).

Итог оказывается предсказуемым: мнение о том, что в их классе никто не строит из себя «королеву», поддерживают лишь немногие. Приведу несколько ответов от обычных шестиклассниц.

Вот что говорят те, кто располагаетя внизу «иерархии».

*Давайте так. Я не крутая. А популярные девочки дружат только с крутыми.*

*Эмили, 11 лет*

*Бесит, что у нас в классе сформировались такие группировки. Популярные девчонки почему-то уверены, что могут всех унижать. Я вот дружу с девочками, которых выгнали из других компаний или вообще избегают. Мы ценим друг в друге честность и искренность, а не прически, лицо, одежду или популярность. Наша дружба – настоящая.*

*Мишель, 12 лет*

Вот что говорят девочки, которые занимают среднее положение.

*Девочкам, видимо, так важно с кем-то дружить, что они ради этого готовы обидеть кого угодно и пойти по головам.*

*Кайана, 12 лет*

*В нашем классе есть иерархия. Существуют даже, можно сказать, «круги избранных». Всего таких «кругов» где-то три-четыре, но по-человечески ведут себя не все. Большинство подчиняются строжайшим правилам. Нарушаешь правило – вылетаешь. Порой складывается ощущение, что я буквально обязана думать только о мальчишках, иначе позор мне.*

*Ким, 12 лет*

А вот что думают представительницы «высшего сословия».

*Вокруг популярных девочек, естественно, собираются другие девочки, причем все они между собой равны. Общаться с людьми за пределами своей компании никто не запрещает. Мне кажется, популярность у нас никого не портит. Никто не сплетничает и никого не подставляет.*

*Пейдж, 13 лет*

*Да, в нашем классе существует своего рода иерархия. Однако девочки редко друг друга обижают.*

*Только, бывает, немножко повздорят.*

*Кэрри, 12 лет*

Знаете, что имеет в виду Кэрри, когда говорит «немножко повздорят»? То, что популярная девочка жестоко унижает менее популярную. Почему же девочки так упорно скрывают правду? Что заставляет их молчать о слухах и давлении? Та самая иерархия. Если девочка обладает большим влиянием, то зачастую либо видит себя безупречной, либо находит своим ужасным поступкам оправдания – мол, я не виновата. Если же девочка большим влиянием не обладает, то боится того, что с ней сделают после признания. Девочки говорят правду лишь вернейшим подругам и там, где их никто не услышит: в школьном туалете, дома в спальне или в личной переписке. Если девочка и не боится говорить правду прямо, то настолько не вписывается в иерархию, что ей просто нечего терять.

Популярные девочки – как настоящие представительницы высшего сословия. Они в упор не видят того, что обладают преимуществом. Это преимущество было в их распоряжении с самого начала; они даже не знают, что бывает иначе, поскольку не переживали иного опыта. Им едва ли известно хоть что-то о жизни тех, кто не входит в круг их «приближенных». Как это мы кого-то унижаем? Никого мы не унижаем! Зато те, кому повезло меньше, наоборот, знают о жизни популярных девочек очень многое. Но важнейшая цель описанного выше упражнения заключается в том, что-

бы дети усвоили основополагающую истину: право высказаться есть у каждого. Выслушивать необходимо всех; нельзя отмахиваться от чьего-то мнения просто потому, что его не разделяет одноклассница, которая обладает наибольшим влиянием. Стоит подтолкнуть девочек в нужном направлении, как их будто прорывает. И уже каждая стремится рассказать, что происходит в классе на самом деле. А достаточно было устроить все таким образом, чтобы они почувствовали себя в безопасности.

## **ОСТОРОЖНО!**

**Некоторые девочки ненавидят слово «иерархия» и, едва услышав его, тут же начинают доказывать: никакой иерархии в нашем классе нет. Все потому, что это слово звучит как обвинение. Если хотите поговорить с девочкой об иерархии в классе, попробуйте использовать словосочетание «положение в компании».**

## **Милые и вредные девочки**

Нет, быть популярной необязательно плохо. Однако если судить по тому, что говорят девочки, в большинстве своем из моих слов следует, что это так. Когда я только начинала преподавать, одна прелестная шестиклассница с милыми хво-

стиками спросила меня, вежливо подняв руку: «Мисс Вайсман, почему вы так не любите популярных людей?» Этот вопрос застал меня врасплох. Ученица открыла мне глаза на истину. Бывают же популярные девочки, которых все очень любят. С тех пор я мысленно делю «популярных девочек» на два вида. Есть милые популярные девочки, которые вызывают у окружающих искреннюю симпатию, а есть вредные, которые спасибо если не грубят, а когда злятся – туши свет. Девочки обоих видов сталкиваются с сильным давлением со стороны окружающих. Если милая девочка начнет в чем-то упрямиться и, например, прямо заявит о своей злости, в ней могут жестоко разочароваться. Если вредная девочка внезапно перестанет вредничать, то потеряет власть и уважение.

О милых популярных девочках мои подопечные, как правило, разговаривают примерно полминуты. А потом с нетерпением переключаются на вредных. Уже вскоре вопросы раздаются со всех сторон. Отчего эти девочки такие вредные? Почему их все боятся? Откуда у популярной девочки, которую никто не любит, столько друзей? В итоге о милых популярных девочках все забывают. Вот как вредных популярных девочек описывают одноклассницы:

- Она все время вредничает.
- Она тут самая главная. Не будешь слушаться – сотрет в порошок.
- Она сначала вся такая дружелюбная, а потом нанесет удар в спину – и жить не хочется.

Так каких же популярных девочек называют вредными?  
Полагаю, вы уже и без меня знаете ответ.

# Королева и придворные

Нужно отдать девочкам должное: выстраивать иерархии им удастся на славу. Лучшие политики и дипломаты не сравнятся в ловкости с девочкой, которая разбирается в хитросплетениях связей между одноклассниками и пользуется ими как трамплином для грядущего триумфа. Девичья иерархия сложная, утонченная и многослойная; у каждой девочки в ней свое место. При этом свое положение можно изменить. Девочки могут свергать друг друга и терять прежнее влияние; взбираться наверх и падать вниз. Лишь немногие остаются на одном и том же месте; почти каждая хотя бы раз его меняет, а кто-то даже занимает сразу несколько. Вот какие роли могут быть доступны вашей дочери и ее подругам:

- Королева
- Вторая скрипка
- Интриганка
- Посредница
- Угодница/подражательница
- Сторонняя наблюдательница
- Жертва
- Воительница

Девичья иерархия сложна, а потому для удобства я познакомлю вас со всеми ее представителями по очереди. Но это

не повод развешивать на всех ярлыки. Никому, в том числе и девочке, не понравится, если ее личность сведут до стереотипа. Я разграничиваю места в иерархии затем, чтобы девочки и значимые для них взрослые понимали, почему разные представительницы девичьего мира ведут себя по-разному и к чему это может привести. По задумке, девочка выбирает то положение, которое ей ближе, и соотносит себя с ним, в том числе и с неприятными его сторонами. А если положение ей больше не подходит, можно в любое время выбрать другое.

Девочки бывают разными, но предсказать их поведение проще, чем кажется. Мы ведь сами на протяжении жизни в каких только компаниях не состояли. И, пусть даже неосознанно, мы стремимся оценивать собственное влияние, исходя из положения в обществе. У девочек это работает так: сколько бы тебе ни угождали, всегда есть тот, кому угождать будешь ты. Но что важно, отчетливее всего иерархия среди девочек просматривается тогда, когда они ссорятся или унижают друг друга. Стоит вспыхнуть противостоянию – и все. Можно брать маркер и подписывать, где кто. Причем девочки действуют в соответствии с положением неосознанно, будто это у них в крови.

Однако при разных обстоятельствах одна и та же девочка может занимать разное положение. К примеру, школьная «королева» становится «угодницей» на тренировках в секции. Или при определенных условиях внезапно выступает в роли «воительницы». «Воительница», оказавшись в безвы-

ходном положении, на время превращается в «стороннюю наблюдательницу». Еще кое-что: ваша дочь может занимать высокое положение в компании, даже если ее компания при этом не считается «элитной». Поэтому, если (и когда) вы заговорите с дочерью об иерархии в ее классе, пусть она сначала сама всех назовет, своими словами: вдруг я что-то упустила. Девочка, скорее всего, занимает то положение, описание которого подходит ей больше всего. Чем ближе описание, тем проще предсказать ее поведение. А теперь давайте разберем положения в иерархии по порядку.

## Королева

«Королева» – обаятельная, властная, богатая, симпатичная, волевая и проницательная, а потому занимает ведущее положение среди девочек. Свое влияние она укрепляет через «приближенных», которым нарочно мешает дружить с кем-то еще. Никогда не недооценивайте ее власть над другими девочками (и мальчиками тоже). Ей достаточно лишь взглянуть на сверстниц, чтобы те замолкли, после чего она может спокойно развернуться к собеседнику и соорудить невинное личико. Вы либо на ее стороне, либо по ту сторону: либо приближенный, либо враг.

*Она никому спуска не дает. Может унижить на глазах у всего класса за одно то, что на тебя посмотрел какой-то мальчик, даже если это твой*

*друг.*

*Келли, 14 лет*

## ***Ваша дочь – «королева», если она...***

- Помыкает подругами.
- Не боится никого из одноклассниц.
- Жалуется, что ей подражают, что за ней все ходят по пятам или что кто-то принимает все слишком близко к сердцу.
- Главная звезда любых посиделок с друзьями, и от нее зависит, где и чем все будут заниматься.
- Способна переспорить и обольстить любого: подругу, знакомую, учителя или родителя.
- Выбирает «фавориток» – «лучших подруг», которые находятся на особом положении.
- Проявляет благосклонность лишь к тем, кто ей угождает. Допустим, что она подходит к двум девочкам из своей компании. Одна у нее в фаворе, а другая нет. Первую она сердечно приветствует: обнимает, садится рядом, спрашивает, как у нее дела. А со второй едва ли обменивается парой слов.
- Не извиняется (или извиняется, но неохотно), если кого-то обидела.
- Мстит тем, кто ее опозорил, уверенная в правомерности своих действий.

*Она считает себя лучшей. Мол, я самая главная, важная, умная, хорошая. У меня есть право решать,*

*кого хвалить, а кого судить. Она может выдумать о человеке что угодно, и все ей поверят.*

*Эни, 15 лет*

Если вам не по себе от того, что в описанном выше типаже вы узнали собственную дочь, то поздравляю. И это сейчас был не сарказм. Если вы недоумеваете: «Моя дочь – „королева“? Но ей же только семь!» – то знайте: «королевой» спокойно можно быть и в семь. Более того, чем раньше родитель увидит в дочери «королеву», тем лучше.

## **Почему быть «королевой» хорошо?**

«Королева» владеет и управляет положением. К ней прикованы все взгляды, ее все ценят и уважают.

## **Почему быть «королевой» плохо?**

С «королевой» дружат не потому, что искренне привязаны, доверяют или видят родственную душу, а потому что она обладает властью. К дружбе (что с мальчиками, что с девочками) «королева» относится с пренебрежением. Если она вдруг влюбится по-настоящему, то окажется, что ей даже не с кем поделиться – пострадает репутация. Мол, как это так: «королева» – и потеряла голову.

Хочу рассказать о том, что произошло в одной средней

школе. Этот опыт особенно запомнился мне потому, что нечасто можно воочию узреть, как «королева» признается в собственной несостоятельности. Я как раз заканчивала собрание; шестиклассники начали расходиться, и школьный психолог попросил меня побеседовать с парой девочек. Мой взгляд метнулся в конец помещения: там стояли две симпатичные школьницы с безупречно гладкими каштановыми волосами, в блузках с потайными застежками, клетчатых юбках и уггах. Обе тайком поглядывали на меня.

– Ну что, девчата? О чем хотите поговорить? – спросила я.

Обе встревоженно огляделись. Та из двух, что пониже, поправила длинные пряди, чтобы не лезли в глаза.

– В общем. Мы состояли в компании. Нас было шестеро. А теперь нас обеих выгнали. И говорят о нас гадости. А чтобы я не поняла, заменяют мое имя прозвищами. Что теперь делать? – Девочка отвернулась, явно сдерживая слезы. – Я пытаюсь с ними говорить, а они просто отходят подальше, а потом нарочно перешептываются и смеются.

Вторая девочка продолжила рассказ первой:

– Мы вместе пытались с ними поговорить. Но они нарочно отворачиваются. Да, раньше мы были «королевами». Но я теперь каждую ночь реву. Да, нас не любили. Мы ведь всех обижали. А теперь... Теперь я знаю, каково это... Выходит, мы никогда не были друзьями.

Двадцать минут мы говорили по душам. Одна девочка призналась, что ей «постоянно хотелось вмешиваться в чу-

жую личную жизнь». Обе понимали, что злоупотребляли положением и ответная жестокость стала для них справедливым наказанием. Мы пришли к выводу, что произошедшее должно стать для обеих ценным уроком. Они поняли, что поступали плохо. Что популярность можно использовать и во благо. Что предательство и обиды – это очень больно. Что слабых необходимо защищать.

Я рассказываю об этом случае не только потому, что он мне запомнился, но и потому, что многие обожают наблюдать за тем, как «королеву» свергают с трона. Естественно, любая «королева» должна отвечать за бессовестное поведение, однако мы должны быть рядом и поддержать эту девочку, когда ее жизнь рушится. «Королева» – это в первую очередь девочка. Стоит понимать, что даже она может тяготиться своим положением.

Если ваша дочь ведет себя как «королева», ни в коем случае не давайте волю злобе. Дочь и так поймет, что вы злитесь. Что разочаровала вас. Она, возможно, даже осознает, что поступала вообще не так, как вы ожидали. Ваша первостепенная задача: выяснить, *почему* ей пришлось такой стать. Кто-то из читательниц сейчас может подумать: «Уж лучше быть „королевой“, чем слабачкой». Если вы из таких читательниц, пройдите по списку черт «королевы» еще раз, только теперь посмотрите, сколько положений подходит лично вам. Никто не заставляет вашу дочь быть слабачкой. Однако хорошие правители подданных не унижают.

## Вторая скрипка

«Вторая скрипка» – своего рода заместитель или правая рука. Она ближе всех к «королеве» и всегда ее поддерживает, поскольку всецело зависит от ее одобрения. Вместе они несокрушимы. Чтобы добиться своего, «королева» и «вторая скрипка» унижают и затыкают остальных девочек. Они во всем первые, когда речь заходит о мальчиках. Разница лишь в том, что «вторая скрипка» без влияния «королевы» способна измениться к лучшему, а вот «королева», оставшись без одной «второй скрипки», наверняка в ближайшее время найдет себе другую. И все начнется заново. Тем не менее порой «вторые скрипки» устраивают «дворцовые перевороты» и, свергнув «королеву» с трона, занимают ее место.

### *Ваша дочь – «вторая скрипка», если она...*

- Ревнует «королеву» к подругам.
- Равняется на «королеву», а не на вас.
- Уверена, что только у нее с «королевой» настоящая дружба, а все остальные – не более чем «подражательницы» (о них чуть позже).
- Как вам кажется, безропотно подчиняется подруге.

*Она подмечает малейшие перемены в жизни и состоянии нашей «королевы». Делает все, что*

*«Королева» ей велит, и мечтает занять ее место. Она даже лжет ради нее, хотя до «королевы» ей далеко.*

*Мэделин, 14 лет*

## **Почему быть «второй скрипкой» хорошо?**

«Королева» делится со «второй скрипкой» частью своего влияния. Благодаря этому «вторая скрипка» чувствует себя популярной и ценной.

## **Почему быть «второй скрипкой» плохо?**

Если «вторая скрипка» слишком долго общается с «королевой», то теряет себя. Меняет в себе все в угоду «королеве».

## **Интриганка**

Валюта девичьего мира – сведения о его обитателях. Кто больше знает – тот и правит бал. Девочек, которые знают все обо всех, я называю «интриганками». Они вносят сумятицу в жизнь остальных, ловко собирая сведения и время от времени выставляя на всеобщее обозрение то, что им выгодно. К примеру, если одна девочка пожалуется «интриганке» на другую, та может будто невзначай упомянуть это в беседе с кем-то еще, чтобы вызвать ссору и укрепить свое положение среди знакомых. «Интриганка» с легкостью втирается в до-

верие и вытягивает то, что ей нужно, так ловко, что собеседник сам не замечает, как все рассказывает. Это даже не выглядит как сплетни: «интриганка» просто вовремя оказывается рядом, чтобы поддержать и выслушать тех, кому необходимо выговориться.

*Она может разговорить любого. Когда опомнишься, будет уже поздно: она услышала то, что хотела. В итоге приходится любезничать с ней, лишь бы она никому не разболтала.*

*Лей, 17 лет*

По влиянию «интриганка» может не уступать «королеве». Однако не стоит путать «интриганку» с «посредницей», о которой мы поговорим чуть позже. «Интриганка» в присутствии взрослых обычно становится милой, тихой и отстраненной. Она кажется такой невинной, по внешнему виду ее ни в чем не заподозришь, поэтому редко попадает.

### ***Ваша дочь – «интриганка», если она...***

- Постоянно слишком скрытная.
- Мыслит на много шагов вперед.
- На первый взгляд дружит со всеми и каждым, несмотря на то что некоторые пренебрегают общением с ней.
- Редко с кем-то ссорится.
- При любых обстоятельствах остается членом группы.

*Она будто казначей, который вместо денег копит слухи.*

*Тесса, 18 лет*

## **Почему быть «интриганкой» хорошо?**

Она – режиссер спектакля, который разворачивается у всех на виду. Ее образ милой невинной девочки сбивает окружающих с толку. «Интриганка» обладает авторитетом, ведь именно к ней идут за советом.

## **Почему быть «интриганкой» плохо?**

Когда ее намерения раскрываются, «интриганке» перестают верить. Она всегда думает о своих корыстных целях, а потому порой забывает о том, что у других девочек тоже есть чувства и эмоции, и они перестанут полагаться на нее, если она не оправдает их доверия. Если пострадавшие от сплетен «интриганки» объединятся против нее, то смогут нанести ответный удар под стать ее прежним козням. И она не сможет этому противостоять, поскольку никогда не была на их месте.

*Как ты поссорилась с «интриганкой», если у нее на каждого есть компромат? Она знает столько, что спокойно может как вознести на вершину, так и*

*сбросить в пропасть.*

*Шарлотт, 15 лет*

## **Посредница**

«Посредница» тоже торгует сведениями, в том числе сплетнями. Однако от «интриганки» она отличается тем, что хочет быть полезной подругам. Она оправдывает свое поведение тем, что желает помочь девочкам лучше узнать друг друга или помириться. Таким образом она надеется получить признание и обрести влияние. Родители могут считать «посредницу» добрейшим в мире человеком, ведь кажется, что такая девочка делает все ради других, лишь бы только они жили дружно.

### ***Ваша дочь – «посредница», если она...***

- Наслаждается ролью «серого кардинала».
- Обожает мирить тех, кто поссорился, в чем мы видим лишь проявление заботы по отношению к другим.
- Когда в ее окружении вспыхивает конфликт, она только о нем и думает.
- По-настоящему воодушевляется, если участвует в разгоревшейся ссоре (однако взрослые не считают это подозрительным, поскольку со стороны кажется, будто она так яростно пытается помирить любимых подружек);

- Чувствует себя ценной и важной, если кто-то просит ее помочь.

## **Почему быть «посредницей» хорошо?**

В «посреднице» все нуждаются, потому что от нее зависит, разойдутся подруги или помирятся.

## **Почему быть «посредницей» плохо?**

Ее положение неустойчиво. Подруги запросто могут озлобиться на «посредницу», если она допустит ошибку (а это неизбежно, поскольку уследить за всеми подробностями невозможно) или кто-то опровергнет ее заявления.

«Посредницу» могут использовать, сесть к ней на шею, а затем – отвернуться от нее, когда отпадет надобность в ее участии.

## **Угодница/подражательница**

Она готова на все, лишь бы быть частью компании и добиться внимания «королевы» или «второй скрипки». Ради этого не гнушается во всем за ними повторять: вести себя так же, как они, интересоваться тем же и так же одеваться.

Ее главный страх – оказаться в немилости и быть исключенной из группы. Поэтому она неустанно доказывает свою

преданность тем девочкам, которые влиятельнее ее. И в попытках угодить другим забывает о том, чего хочет сама и что для нее по-настоящему ценно.

Она вечно пытается предвосхищать чужие желания, но не заботится о собственных.

### ***Ваша дочь – «угодница/ подражательница», если она...***

- Ставит мнение подруг превыше всего.
- «Любит» одежду, стиль, подруг и знаменитостей, которые нравятся «королеве».
- С трудом устанавливает и отстаивает личные границы в общении с окружающими.
- Принимает/выдает желания подруг за свои собственные.
- Всегда хочет выглядеть «правильно» (то есть носить такую одежду, прическу и так далее, которую одобряют подруги).
- Бросает увлечения, если компания их не одобряет.
- Ненавидит ссориться. Если ее попросят принять участие в разрешении какого бы то было вопроса, ответ будет в духе: «Что бы вы ни выбрали, я на все согласна».

## **Почему быть «угодницей/ подражательницей» хорошо?**

Она всегда ощущает свою принадлежность к группе.

## **Почему быть «угодницей/ подражательницей» плохо?**

Честно говоря, почти каждая женщина хоть раз бывала «угодницей». «Будь хорошей, и все тебя полюбят». Эта мысль транслируется обществом, и девочки берут ее на вооружение. Больно смотреть, как они жертвуют своей индивидуальностью ради одобрения подруг. Итог – личные интересы предаются забвению и страдает самооценка. «Подражательницы» зачастую мыслят так: чем больше я услужу подругам, тем больше они будут любить и хвалить меня. Однако, увы, все происходит наоборот: чем больше она жертвует собой, тем меньше ее уважают и тем хуже с ней обращаются.

*Она уверена, что принадлежит к кругу избранных, однако «королева» и «вторая скрипка» просто ее используют. Она ведь потом останется совсем одна, а «королева» и «вторая скрипка» еще и распустият о ней гадких слухов. Пожалуйста, не становитесь*

*«угодницами» и «подражательницами».*

*Тринити, 16 лет*

## **Сторонняя наблюдательница**

Она не хочет вставать на пути у тех, кто популярнее, а потому, как правило, предпочитает с ними не спорить. При этом искренне желает помочь «жертве» (о ней – чуть позже), но не уверена, что способна это сделать, или полагает, что ее «бунт» ничего не изменит. «Сторонняя наблюдательница», если придется, может оправдывать свое молчание или извиняться за чужое поведение.

### ***Ваша дочь – «сторонняя наблюдательница», если она...***

- Постоянно выбирает, какую из поссорившихся подруг поддержать;
- Не хочет ни с кем ссориться.
- Не умеет отказывать подругам.
- Хочет, чтобы все «ладили»;
- Не умеет отстаивать свое мнение, подстраивается, лишь бы не расстраивать.

*Если она окажется в опале, то растеряется и будет стесняться своего положения. А ведь она даже не подозревает, какой крутой может быть сама по себе,*

*без них!*

*Эни, 13 лет*

## **Почему быть «сторонней наблюдательницей» хорошо?**

Ее молчание – плата за принятие в компанию. Если компания «элитная», то «сторонняя наблюдательница» вслед за подругами становится популярнее, привлекает больше внимания. И, следовательно, мальчиков.

## **Почему быть «сторонней наблюдательницей» плохо?**

Она боится «королевы» и других популярных девочек настолько, что даже не пытается отстаивать свое мнение (а порой не осмеливается его иметь). Ей кажется, что намного вернее покориться чужой воле. Ей хватает ума понять, когда кто-то ведет себя неправильно, но не хватает духа, чтобы попытаться изменить ситуацию.

## **Жертва**

Та девочка, которую все унижают, высмеивают и/или изгоняют из группы. Она обычно непопулярна. Однако не все-

гда. Если одна популярная девочка затаила злобу на другую и привлекла подруг на свою сторону, вторую могут сделать «жертвой». На самом деле эта роль очень важна, поскольку основа любой иерархии – это самая нижняя ее ступень, самое ее дно. Фундамент, без которого все рухнет. «Жертвами», как правило, становятся те, кто слишком выделяется: неприемлемо (по мнению «элиты») одевается или ведет себя, происходит «не из той» семьи.

### *Ваша дочь – «жертва», если она...*

- Привыкла следовать правилам, не умеет / не хочет подстраиваться под других и от этого испытывает тревогу;
- Чувствует себя беспомощной из-за того, что не может повлиять на других.
- Осознает, что ее никто не поддержит в беде и она одинока на своем пути.
- Тяжело понимает, что от нее хотят окружающие.
- Справляется с обидой, отталкивая от себя первой: мол, мне никто не нужен, я и одна справлюсь.

Понять, что ваша дочь – «жертва», значительно тяжелее, чем кажется. Она же может признаться, что ей одиноко, потому что ее изгнали из группы, а может отстраниться от близких потому, что ей больно и стыдно об этом говорить. В следующей главе я подробнее остановлюсь на том, как гово-

ритель с дочерью, если вы узнали в ней «жертву».

*«Жертва» боится рассказывать обо всем родителям – не хочет, чтобы они считали ее неудачницей, ничтожеством.*

*Дженнифер, 16 лет*

## **Почему быть «жертвой» хорошо?**

Как ни странно, но даже в этом положении есть преимущества. Оно учит сопереживать тем, кого травят или оскорбляют. Кроме того, «жертва» оценивает происходящее в классе непредвзято. Она понимает, насколько тяжело вписаться в иерархию, и решает, что лучше не быть популярной, зато оставаться собой и/или общаться с теми, кто ценит тебя, а не твое положение. Помните ту девочку, которая писала, что состоит в компании неудачниц, однако при этом дружба между ними – настоящая? Такую дружбу я бы пожелала каждому. К сожалению, все эти преимущества «жертва» обычно осознает по мере взросления, не всегда своевременно. А до того, как это наступает, она очень сильно страдает. Или по меньшей мере считает, что теряет очевидно больше, чем приобретает.

## Почему быть «жертвой» плохо?

От жестокости окружающих девочек у нее могут опуститься руки. Она может стыдиться того, что не такая, как все, и из-за этого ее отвергли. Отсюда соблазн изменить себе, чтобы попытаться войти в круг избранных. «Жертва» чувствует себя уязвимой и беспомощной. Все эти переживания могут стать причиной постоянной тревоги и сказаться на учебе.

*Оказаться на дне иерархии все равно что погрязнуть в нездоровых отношениях. «Жертва» смиряется и уже не ждет, что к ней станут относиться лучше.*

*Элен, 15 лет*

## Воительница

*Каждая девочка в глубине души – отважная «воительница».*

*Джоанна, 17 лет*

В первом издании я называла этих девочек иначе. В итоге куча родителей ошибочно заключили, что их дочь занимает именно это положение. Я исправилась и теперь называю таких девочек «воительницами». Однако не стоит думать, будто «воительница» только и делает, что воюет. Главная цель

моей книги – сделать так, чтобы ваша дочь, вне зависимости от возраста, выступала в роли «воительницы» как можно чаще, пусть и не всегда. «Воительница» принимает к сведению здравые замечания, не мешает никому ни с кем дружить и не бросает подруг, едва на горизонте замаячит возможность сойтись с кем-то покруче. Она дружит с участниками разных компаний и ко всем относится как к равным. Она умеет и готова сражаться с «королевой», не унижая ее и не теряя собственного достоинства.

«Воительница» – это та самая девочка, которая не принадлежит к какой-то одной группе. Она дружит с людьми из разных компаний, однако при этом не чувствует себя предательницей (но будьте осторожны, поскольку точно так же делала «интриганка», чье письмо приведено в начале главы).

### ***Ваша дочь – «воительница», если она...***

- Стремится дружить со всеми, кто ей нравится. Вам не приходится объяснять ей, что не стоит отворачиваться от людей, которых кто-то может считать неудачником.
- Радует и утешает друзей одним своим присутствием и не стремится к тому, чтобы последнее слово было за ней.
- Не привязана к какой-то одной компании.
- Спокойно приводит новых людей в любую компанию.

## Почему быть «воительницей» хорошо?

Ее любят такой, какая она есть. Она, вероятно, не станет жертвовать собой ради того, чтобы помыкать другими.

## Почему быть «воительницей» плохо?

Это сложнее, чем кажется. Смотрите, что рассказала мне о своем детстве одна мама. Уверена, через подобное прошло большинство «воительниц».

*Многие любили и уважали меня. Я могла спокойно общаться с людьми из разных компаний, при желании уделяя больше внимания тем, кому захочу (и обычно я так и делала). Однако я была вроде со всеми и в то же время ни с кем. Такова участь тех, кто отказывается жить по чужим правилам. А еще, если ты упрямо отстаиваешь свои принципы и в начале старшей школы ведешь себя как настоящая героиня, тебя уважают, но вместе с тем остерегаются. Меня в первую очередь ценили как жилетку для нитья: я была доброй, здравомыслящей и всегда хранила чужие тайны. Ко мне приходили только в горе, а в радости обо мне все забывали. За независимость приходится платить одиночеством. Мне кажется, именно из-за стремления действовать так, как мне хочется, и никак*

*иначе, я и повзрослела чуть раньше времени.*

*Элли*

Как можно чаще выступать в роли «воительниц» важно не только нашим дочерям, но и нам самим. Как это делать? Если ваша дочь внезапно проявляет себя как «интриганка», «посредница» или даже «королева», а вы честно это признаете, то прямо сейчас *вы* ведете себя как «воительница».

# Глубоководье

*Что значит «полагаться на себя»? Порой мне кажется, что у меня нет ни собственного мнения, ни собственных чувств: меня слишком волнует, что думают и чувствуют окружающие. Я боюсь ошибиться. Боюсь, что, если это случится, мою ошибку кто-то заметит. Боюсь кого-нибудь разозлить. Наверное, это неправильно. Однако я ничего не могу с этим поделать. Оно происходит само по себе.*  
*Зейна, 15 лет*

Мы все хотим быть частью общества. Это стремление не стоит считать недостатком. Оно является основополагающим для существования человечества как единого целого. Люди достигают высочайших вершин, когда объединяются во имя общей цели. Командный дух, который воспитывают в школьниках; гордость за свою малую или большую родину, общину, семью – все это происходит из желания ощущать себя частью большего. Однако это же желание – наша слабость, ахиллесова пята: из-за него мы молчим перед лицом несправедливости или даже поддерживаем насилие над теми, кто выделяется из группы и поэтому якобы заслуживает унижения.

Помните: в обществе неизбежны противоречия, а те, кто владеет властью, нередко ею злоупотребляют. В таких слу-

чаях каждый человек – часть этого общества – решает, как поступать, исходя из своих убеждений и жизненного опыта. Чрезвычайно важно осознавать, что из этих единичных решений складывается представление о нравственности, правах, честности и сознательности не только отдельного человека, но и всего социума.

Пусть даже большинство девочек стремятся быть великодушными и благородными, они не всегда понимают, что для этого нужно делать. В краткосрочной перспективе именно опыт взаимодействия в коллективе формирует представления девочек о том, какой должна быть дружба, кого принимают в компанию, а кого отвергают. А еще этот опыт влияет на их уверенность в себе, на то, как они учатся, как подают себя, как ведут половую жизнь, как относятся к травле, употреблению алкоголя или наркотиков, и на то, насколько они уверены в себе.

В своем мире девочки живут по неписаному уставу. Чтобы получить полное представление о девичьем мире, необходимо понимать, какие в нем устои и как они сформировались. Эти устои обобщенно можно назвать «культурой». Для меня «культура» – это негласные правила, которые определяют, как представитель некоего общества должен думать и поступать, чтобы не подвергнуться гонениям.

Конечно, каждый из нас одновременно входит в несколько обществ. Крупнейшее и важнейшее общество, к которому мы принадлежим, – это население нашего государства.

Именно от населения своей страны мы непрерывно получаем сведения о том, что здесь считается правильным (и неправильным). Однако при этом мы состоим и в других обществах. Наше национальное самосознание, вероисповедание, экономическое положение определяют нашу принадлежность к конкретным группам и диктуют нам то, как мы будем относиться к другим культурным установкам: признавать их или отрицать. Однако в большинстве обществ, будь они большими или малыми, ожидания от входящих в него индивидов очень сильно зависят от того, к какому полу принадлежит тот или иной человек. Родился мальчиком – значит, живи по правилам носителей Y-хромосомы. Девочкой – по правилам носителей двух X-хромосом. Четкие, подробные правила поведения представителей разных полов, словно нити, на которых держится марионетка, зачастую вынуждают людей поступать определенным образом.

Каждая девочка по-своему относится к этим правилам. Кто-то предает себя, чтобы стать первой среди «тыждевичек». Кто-то открыто презирает их и бунтует. Кто-то пытается найти золотую середину. Мы живем в такое время, когда некоторые девочки, мальчики, а также небинарные, гендер-флюидные<sup>2</sup> подростки справедливо требуют выйти за рамки гендерных норм. Однако неизменным остается одно: мы до

---

<sup>2</sup> Гендерная идентичность, при которой человек не отождествляет себя с мужским либо женским полом, а периодически ощущает себя то мужчиной, то женщиной, либо лицом без пола, либо обоих полов сразу. (Прим. ред.)

сих пор общаемся друг с другом и оцениваем друг друга, отталкиваясь от гендерных норм. Чтобы девочка (или кто бы то ни было) смогла найти себя, ей необходимо лично разобраться с тем, какие гендерные нормы засели в ее голове и как они влияют на ее мысли, слова и поступки. То, как ваша дочь будет вести себя в окружении других девочек, зависит от того, поймет ли она, какими правилами руководствуется невольно и как можно осознанно им сопротивляться или осознанно принимать их.

Представьте, что вы с дочерью отправились в круиз. За то, будет ли вашей дочери весело и интересно, отвечают, конечно же, организаторы круиза. Они сделали все, чтобы она не скучала, а если ей станет плохо, они обязательно помогут. Почти все пассажиры на корабле – знакомые вашей дочери. Ей нечего опасаться. И тут внезапно девочки начинают перешептываться друг с другом: «Что за скучное путешествие! Давайте сойдем с лайнера!» И вы, не в силах ничего изменить, беспомощно наблюдаете за тем, как ваша дочь сходит с надежного и безопасного лайнера, чтобы сесть в шлюпку с девочками, с которыми ее объединяет разве что возраст, и уплыть прочь. Давайте посмотрим, что написала мне одна девочка после того, как обнаружила у своей мамы мою книгу.

*Если в итоге мама сидит на корабле и думает: «Ах, ну почему же дочь покинула такой чудесный лайнер?» – то, может быть, для дочери лайнер был не таким*

*уж и чудесным? Скорее всего, дочь решила уплыть потому, что ее заперли в игровой комнате. Детей ведь опасно выпускать на палубу. Вот только в игровой интересно лишь малышам. Зачем вообще сажать в игровую взрослых девочек? И смысл потом удивляться, что они сбежали из заточения и украла шлюпку?*

*Джордан, 15 лет*

Оказавшись в шлюпке, дочь, может, и задумается: как она вообще сюда попала? Зачем сошла с лайнера? Вот только, оглянувшись, поймет, что взрослые до невозможного далеко, волны слишком высокие, а взятой с собой еды надолго не хватит. Вскоре она непременно поймет, что выжить можно, только сотрудничая с другими девочками в шлюпке. Однако ваша дочь не глупа. Поэтому за одним выводом неизбежно последует другой: она в ловушке.

Знаю, девичьи страхи в действительности не так велики и опасны, как море. Приведенная мной метафора отражает, насколько беспомощными порой ощущают себя девочки, вынужденные подстраиваться под сверстниц. Им кажется, что есть лишь два пути: либо ты живешь по установленным правилам, либо тебя выбрасывают за борт шлюпки. И тогда вопрос о том, держаться за подруг или нет, становится едва ли не вопросом жизни и смерти.

Когда я провожу занятия, то помогаю девочкам выразить свои чувства с помощью следующего упражнения. Я прошу девочек рассказать, какие требования общество предъявля-

ет к представительницам «элиты», которые обладают влиянием. Потом прошу описать, какими обычно бывают девушки из низов, которых дразнят, высмеивают и/или не замечают.

После мы записываем требования к первой девушке в рамку, а ко второй – за пределами рамки (поскольку в шлюпке ей места нет). И, наконец, определяем рамки представлений о «тыждевочках».

Заучка  
Ни с кем  
не встречалась  
Плохая кожа  
Полная  
Слишком  
мужеподобная

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Красивая         | Носит модную      |
| Популярная       | одежду            |
| Идеальная фигура | У нее дорогой     |
| У нее красивые   | телефон           |
| волосы           | или планшет       |
| Спортивная,      | Всем руководит    |
| но не накачанная | Смышленная,       |
| Уверенная в себе | но не выставляет  |
|                  | этого напоказ     |
|                  | Привлекает парней |
|                  | Богатая           |

Бедная  
Зажатая  
Ходит непонятно  
в чем  
Встречается со всеми  
подряд  
С ограниченными  
возможностями  
Увлекается чем-то  
стремным

В рамке записано то, к чему девочки в большинстве своем стремятся, чтобы не оказаться за бортом. За пределами рамки – то, чего стараются не допустить в себе, иначе здравствуй, море. Большинство девочек, с которыми я занимаюсь, всеми силами пытаются втиснуться в воображаемую «шлюпку», словно от этого в действительности зависит их жизнь. Они готовы идти на любые жертвы, лишь бы их не выбросили за борт: от одного запаха морской воды их бросает в дрожь.

*Фигня эта ваша шлюпка. Вот только ЗА БОРТОМ – ЕЩЕ фиговее. Однако фиговее всего – если тебя спасут взрослые с лайнера и запихают обратно в игровую. Уж лучше тогда тесниться на шлюпке.*

*Джордан, 15 лет*

Существуют ли девочки, которые могут плыть и без шлюпки? А девочки, которые лучше утонут, чем окажутся в шлюпке? Конечно, и порой таких девочек испытания закаляют. И все же каждой так или иначе приходилось взаимодействовать с теми, кто в шлюпке, поскольку вокруг нее строится привычная нам иерархия девичьего мира. Даже если девочке плевать на иерархию, на нее не плевать остальным. Да и, не будь иерархии, плевать было бы не на что. Неважно, где находится ваша дочь: сидит в центре шлюпки, цепляется за тросы, барахтается в море, бесстрашно плывет или тонет, – вы непременно должны понимать и принимать причины, по которым она так крепко держится за подруг и, возможно, до жути боится оказаться за бортом. Тот же страх мешает вашей дочери попросить о помощи. Ей кажется, что лайнер далеко-далеко, и вы не сможете убедить ее вернуться на борт, даже если постараетесь.

Почему пассажир может оказаться за бортом шлюпки? Взгляните, что находится за рамками представлений о «ты-жедевочках». Эти черты – оружие. Допустим, что ваша дочь – «угодница». А «вторая скрипка» дразнит какую-то девочку за лишний вес. Вашей дочери, возможно, стыдно. Но что

будет, если она начнет спорить со «второй скрипкой»? Та наверняка сочтет это предательством, и вашу дочь изгонят, то есть выбросят за борт. Одной лишь возможности оказаться за бортом достаточно, чтобы испугаться и молчать.

Девичьи компании, как правило, девочек не сплачивают. Стоит девочке определиться со своим положением, как она начинает воспринимать остальных как угрозу. Сочувствие притупляется, и становится значительно проще унижать сверстниц – или наблюдать за тем, как их унижают. Девочку могут травить по любому поводу: из-за ее происхождения, национальности, гендера, ориентации. Для обидчика главное – доказать свое превосходство. Такое поведение со временем перетекает в дискриминацию на грани с фанатизмом. Вы наверняка учили дочь тому, что слабых надо защищать. Вот только сейчас вы – на далеком лайнере, и она не видит смысла в том, чтобы следовать вашим советам (и, возможно, прислушиваться к голосу собственной совести). «Правильные» поступки не помогут ей вернуться к вам, на безопасный лайнер. Ей придется оставаться в шлюпке и жить по ее правилам.

# Школа глазами дочери

Кто-то из нас слишком хорошо помнит школу. Кому-то придется постараться, чтобы вспомнить, как выглядели школьные коридоры. Я иногда просила девочек нарисовать карту их школы. Можете попросить дочь сделать то же самое. Даже если рисунок не будет подробным, вы хотя бы примерно поймете, в каком пространстве день за днем проходит жизнь вашей дочери. Если она согласится показать вам карту, то попробуйте сравнить ее школу с теми, в которых учились вы.

## ТЕНИ ПРОШЛОГО

Состояли ли вы в компаниях в начальных, средних, старших классах?

Почему именно в этих компаниях? Что вам больше всего нравилось в подругах? А меньше всего?

Вы хоть раз думали уйти из компании? Казалось ли вам, что вы не можете ее покинуть?

Подруги когда-нибудь вас унижали?

## Подруги или семья?

Смиритесь вот с чем.

Вы часто будете узнавать что-то о дочери из чужих уст. Вас не будет рядом, когда она столкнется с трудностями. Вы могли бы их предотвратить, вы можете поддержать ее, когда беда уже произошла. Но единственные, кто точно будет рядом с вашей дочерью в трудную минуту, – это ее сверстники. Подумайте сами: где ваша дочь обычно заводится с подругами? а как часто там бываете вы? что именно ваша дочь пишет или выкладывает в соцсетях? Девочки знают о других девочках значительно больше, чем взрослые. А значит, дочь будет вынуждена справляться с трудностями при вашей поддержке, но не в вашем присутствии.

Придется с этим жить. Дочь будет ошибаться, вести себя жестоко и безнравственно и/или подвергаться жестокому и безнравственному отношению. Она, возможно, будет молчать, когда на ее глазах над кем-то издеваются. Возможно, будет смеяться над тем, как унижают других. Если вы хотите воспитать девочку, которая сумеет справиться с трудностями подростковой жизни и превратиться в ответственную, смелую женщину, придется смириться с тем, что на пути вас ждут суровые (а порой, казалось бы, непреодолимые) испытания.

Помните: жизнь девочки вращается вокруг злополучной

шлюпки. Если у вашей дочери не складывается общение с друзьями, если она боится идти в школу, потому что с кем-то поссорилась, – представьте, насколько страшно плыть по океану, кишашему акулами, без надежды на спасение. Даже если на самом деле вода за бортом шлюпки – всего лишь пощиколотку и проще было бы сойти с шлюпки и пойти вперед одной.

## **Итак, пришло время поговорить с дочерью...**

Разговаривать с дочерью о том, какое положение она занимает в девичьей иерархии и как общается с другими девочками, бывает непросто. Если она не привыкла рассказывать о таком, не приставайте к ней с расспросами о личной жизни. Пусть прочтет эту главу (хотя бы часть) и скажет, что думает. Насколько сказанное здесь походит на ее жизнь в школе? Если она заявит, что у нее все не так, не опускайте руки. Спросите, как в таком случае выглядит ее жизнь. Для вас главное, чтобы дочь объяснила правила девичьего мира, в котором она обитает.

Пусть расскажет, чем живут окружающие ее девочки. Потом, когда получите примерное представление о положении дел в ее классе, можете спросить: как думаешь, какое положение среди девочек отведено тебе? Она наверняка начнет рассказывать о себе так же подробно, как о подругах. Можете

использовать те же названия типажей, что и я. Однако, если дочери это не понравится, откажитесь от них. Пусть называется все так, как удобнее ей. Прежде я уже говорила, что даже здорово, когда девочки сами придумывают названия для каждой роли в иерархии. Предлагаю вам несколько вопросов, которые хорошо будет задать во время такого разговора.

- Какие преимущества и недостатки есть у каждого положения в иерархии?
- Почему тебе кажется, что эта девочка занимает именно такое положение?
- Что ты чувствуешь, когда наблюдаешь за своими подругами?
- Как твое положение в группе влияет на твое поведение?

В дальнейших главах я подробнее рассказываю о том, как помогать дочери в самых разных обстоятельствах. Пока мы поговорим только о том, что родитель обязательно должен сделать, когда дочь сталкивается с трудностями, связанными с ее местом в иерархии. Ваши действия будут разными в зависимости от того, какое именно положение занимает дочь.

### **Если дочь занимает высокое положение («королевы», «второй скрипки» или «интриганки»)**

Если дочь занимает высокое положение, то наверняка

начнет оправдываться и обвинять во всем других девочек. Всегда напоминайте ей о том, что высокое положение подразумевает большую ответственность за свои поступки, а не дает права переводить стрелки. Еще ваша дочь может жаждать мести. Во время разговора она либо будет яростно спорить с вами, либо прикинется невинным ангелочком. Не поддавайтесь на провокацию и не позволяйте себе купиться на актерскую игру. Ваша дочь умна и ведет себя так для того, чтобы вы поскорее отстали.

### **Если ваша дочь занимает среднее положение («сторонней наблюдательницы», «угодницы/подражательницы» или «посредницы»)**

Не вынуждайте дочь выбирать между вами и теми, о ком говорилось чуть выше. Этот выбор в любом случае будет не в вашу пользу. Скажите дочери, что понимаете, в каком трудном она положении, но укажите на то, что ее неуверенность, терзания и попытки угодить всем другим девочкам кажутся лицемерием.

Спросите: «Кто решает, что тебе делать и какой быть?» Ваша дочь не любит, чтобы вы решали за нее, так с чего бы ей позволять решать все «королеве»? Однако помните: насколько бы дочь вам ни доверяла, на первом месте для нее будет одобрение подруг. И вам не удастся убедить ее в том, что она сможет замечательно прожить без них. В разговорах

с дочерью важнее всего донести до нее такую мысль: если ты подчиняешься правилам иерархии, ты идешь против себя. Ничего не решаешь сама. Но не обвиняйте ее в бесхребетности. Она обязательно проявит свой нрав, если грамотно ее поддержать. Помогите дочери научиться правильно общаться с девочками, которые находятся на вершине иерархии (подробнее об этом – в седьмой главе).

## **Если ваша дочь «жертва»**

Если ваша дочь оказалась в этом положении (или оказалась в нем когда-либо), не давите на нее, желая поскорее обо всем разузнать, – пусть рассказывает о пережитом постепенно. Эта роль сама по себе кажется унижительной, так что, чтобы дочь вам доверилась, показывайте, что готовы выслушать ее в любую минуту. Когда она признает себя «жертвой», не теряйте голову и не начинайте обзванивать учителей и других родителей. Не бросайтесь помогать, если дочь сама об этом не попросит. Если она не хочет ничем делиться с вами, отнеситесь к ее желанию с уважением. В следующей главе я подробнее расскажу о том, как важно найти «союзника» – взрослого, к которому дочь сможет обратиться тогда, когда с вами ей говорить не хочется. А в седьмой главе – как помочь дочери противостоять тем, кто находится на вершине девичьей иерархии.

## **Как поступать, если дочь отчаянно хочет дружить с популярными девочками?**

Если ваша дочь будет заглядывать в рот популярным девочкам, те наверняка это заметят и скорее начнут презирать ее, чем примут в свой круг. Хуже того: иногда они откровенно высмеивают своих поклонниц. Это очень обидно.

Ваша задача – помочь дочери понять, почему она так стремится попасть в их круг. После чего вы должны еще сто раз себе напомнить: путь предстоит долгий. Попросите дочь рассказать, чем, по ее мнению, живут эти девочки. Если дочь говорит, что они «безупречны», уточните: в чем именно. Почему ты так думаешь? Разве эти девочки похожи на людей, способных крепко дружить? А что, если они одну неделю будут с тобой дружить, а потом оттолкнут тебя? Тебя это устроит? Лучше всего будет, если ваша дочь осознает: даже если они обратят на нее внимание, по-настоящему подружиться с ними все равно не выйдет. Как родителю, вам наверняка тяжело будет смириться с тем, что ваша дочь упрямо не видит, какие эти девочки на самом деле. Возможно, ей придется обжечься, прежде чем она поймет, какие они «хорошие» друзья.

## Как поступать, если вы ненавидите подруг дочери?

*Мне кажется, дети ничего не рассказывают родителям о ссорах с друзьями в основном потому, что в отношениях с ними все меняется слишком быстро. А если родители не знают всех подробностей произошедшего, то друзья представляются им злодеями, которые ни за что так обижают их ребенка. Я как-то рассказала маме о разладе, который произошел в нашей футбольной секции. Так теперь она уверена, что девочка из моей команды – чудовище. Но ведь мама даже не присутствовала при ссоре. Она не знает, какая это девочка, какой она может быть доброй и отзывчивой. Просто она может втереться в доверие к другой. И та другая – зло во плоти. Когда ее рядом нет, первая девочка – настоящий ангел. Но стоило мне рассказать маме об одном-единственном раздоре, как она заявляет, что у нас там змеиное гнездо.*

*Джулия, 13 лет*

Если вам не нравится подруга дочери, она замечает это. Возможно, ваша дочь даже согласна с тем, что подруга у нее не ахти. Однако зачем-то ведь она с ней дружит. Возможно, эта девочка очень верная. Или с ней весело. А может, у нее проблемы в семье и ваша дочь понимает это, но не оправды-

вает ее поведения. Вы не знаете друзей своей дочери так, как знает их она, и не можете заставить ее рассказать о них во всех подробностях, так что велик соблазн решить, что она не замечает очевидного и вы обязаны раскрыть ей глаза. Уверю, это выйдет вам боком. Дочь решит, что вы считаете ее излишне доверчивой и делаете поспешные выводы.

Если вы слишком уж беспокоитесь, то как поговорить с дочерью и при этом не разозлить ее? Для начала определитесь, о чем именно вы намерены говорить и чего будете добиваться. Допустим, ваша дочь дружит с очень неприятной, по вашему мнению, девочкой, которой вы бы, будь ваша воля, даже смотреть в сторону своей дочери не позволили. Уже где-то с год ваша дочь и эта подруга общаются не настолько часто, как прежде. Вот радость-то! Однако последние три дня вы, как ни приедете забирать дочь из школы, снова видите их вместе. Дальше я привожу пример разговора, который нередко происходит в подобных случаях со слов девочек, которые помогали мне писать эту книгу.

**ВЫ:** Ну что... как дела у Ханны?

**ДОЧЬ** (*помолчав пару мгновений*): Хорошо, мам.

**ВЫ:** Она тебя не обижает?

**ДОЧЬ:** Нет! Она моя подруга. Все хорошо. Мы общаемся как прежде. (*Достает из кармана телефон и кому-то пишет.*)

**ВЫ:** Просто я переживаю. Я бы не стала ей доверять. Не хочу, чтобы тебя снова обидели.

**ДОЧЬ** (*вздыхает, не поднимая взгляда, и открывает*

*какую-то игру на телефоне*): Мам, может, хватит? Она моя подруга. Я сама разберусь. Мы обо всем с ней поговорили. Я могу за себя постоять.

**ВЫ:** Девочка моя, я твоя мама. Моя обязанность – заботиться о тебе. *(Замечаете, что она вообще вас не слушает.)* Раз ты считаешь ее хорошей подругой, значит, так и есть... только пообещай, что не дашь ей больше тебя обижать.

**ДОЧЬ** *(очень медленно поднимает глаза и со скучающим видом смотрит сквозь вас)*: Ага, обещаю. А теперь давай сменим тему.

Почти у любого родителя или педагога хотя бы раз случается подобный разговор с дочерью или ученицей. Однако в ваших силах повести его иначе. Или по меньшей мере не повторять ошибок взрослого из диалога выше. Чтобы добиться иного результата, всегда помните: успех разговора в первую очередь зависит от вас.

И самое главное, ваша задача – не выяснить, «что случилось», а поделиться сомнениями насчет «подруги». Возможно, она и вправду плохо влияет на вашу дочь. Однако если вы будете говорить об этом так же, как в диалоге выше, все станет только хуже. Дочь наверняка решит вообще не рассказывать вам больше о подруге и обо всем, что с ней связано. Просто потому, что вы осудили ее, не разобравшись как следует. И нарочно вели разговор так, чтобы дочь с вами согласилась: подтвердила ваши опасения. Девочки прекрасно такое видят. И в ответ начинают скрытничать. Да и не только

девочки.

Поэтому лучше не пытаться навязывать дочери свое видение и не подталкивать к ответу, который вы ходите услышать. Пусть ведет разговор сама.

Ниже я привожу пример беседы, которую можно провести, если до этого между вами уже происходил разговор в духе того, что представлен выше.

**ВЫ:** Слушай, я тут думала о том, что ты сказала о Ханне...

**ДОЧЬ:** Да-а-а-а-а?..

**ВЫ:** На самом деле я хотела извиниться. Я обдумала твои слова и поняла, что упрямо гнула свою линию. Когда вы в прошлый раз повздорили с Ханной, я дала волю переживаниям – и в итоге мне теперь очень тяжело избавиться от плохого впечатления о ней. Но я вижу, насколько ты ею дорожишь. И тому наверняка есть более чем достойная причина.

## **ОСТОРОЖНО!**

**Будьте осторожны в своих суждениях. Порой из-за переживаний мы становимся очень предосудительными. Допустим, какая-то девочка из окружения дочери вам очень нравится. Она из хорошей семьи. Вот только откуда вы знаете, что у нее хорошая семья? Вам так кажется потому, что эта девочка всегда улыбается? И**

ее родители всегда улыбаются? Потому что эта девочка – настоящая «тыждевочка», а ее родители – истинные «тыжродители»? На моем веку бесчисленное количество раз случалось так, что такая вот милая девочка что-нибудь натворит – а родители подходят ко мне и говорят: «Ну она же из такой хорошей семьи». Вот именно – и потому она уверена, что пакость сойдет ей с рук.

А вот пример беседы на случай, если вы еще не успели ничего обсудить:

ВЫ: Ты не против немного поговорить о Ханне?

ДОЧЬ: Давай. Только ты не переживай, у нас все хорошо.

ВЫ: Признаться, меня слегка обеспокоило то, что вы снова дружите. Ты большая молодец, что простила и приняла ее. Мне хочется поступить так же, но без помощи я не справлюсь. Не расскажешь, как ты к этому пришла?

ДОЧЬ: Не знаю, само собой вышло.

ВЫ: Значит, я напрасно беспокоюсь?

ДОЧЬ: Да, потому что теперь все замечательно.

ВЫ: Прекрасно. Однако если что-то изменится, знай: я рядом и готова тебя поддержать.

ДОЧЬ: Знаю, мам. Хватит уже.

ВЫ: Хорошо, постараюсь.

Разговор, как кажется, снова вышел не совсем приятным. И дочь, вероятно, все равно продолжит дружить с Ханной.

Однако нашей целью и не было их разлучить. К сожалению, у ребенка вырабатывается представление о личных границах лишь тогда, когда кто-то нарушает эти границы настолько, что ваша дочь больше не сможет это терпеть. Тогда, страдая от невыносимой обиды, она поймет, что лучше расстаться, чем поддерживать такую дружбу.

## **ОСТОРОЖНО!**

**Только не надо сразу после этой главы выяснять, с кем там дружит ваша дочь! И раз уж зашла об этом речь: некоторые родители спрашивали у меня, стоит ли давать мою книгу детям. Мне кажется, вам для начала следует прочесть ее самим. А после – решить, какие ее части будут полезны дочери. Только не давайте ей книгу со словами: «Прочти-ка вот это, а то...» Лучше сказать (и так стоит говорить вообще о любых материалах, связанных с воспитанием): «Я тут прочла одну книгу, но не могу понять, правда ли то, что в ней пишут. Может, ты тоже ее прочтешь и поделишься своим мнением?»**

## **К чему мы стремимся**

Когда я начала писать третье издание книги, то действовала согласно выработанному в прежние разы алгоритму: по-

звонила учителям и школьным психологам, чтобы те связали меня с девочками, подходящими на роль редакторов. Одной из таких девочек оказалась Эсми – старшеклассница из выпускного класса. Она уверяла, что близко общается с одними и теми же подругами еще со средней школы и при этом в их компании никогда не было никаких «королев» и «подданных». Я поначалу не поверила. Вот прямо вообще никогда? Эсми чрезвычайно спокойным и уверенным голосом ответила: «Да». Неудивительно, что мне захотелось встретиться с ней и ее подругами. Спросить, как им удалось избежать того, с чем сталкивается большинство девочек.

Прошло несколько недель, и вот за обедом я познакомилась с Эсми, Эллой, Матти, Эрин и Саммер. Я нарочно пришла пораньше, чтобы видеть, как подруги будут приветствовать друг друга. Бурной радости я не увидела, но сразу поняла, что эти девочки обожают друг друга. Причем я назначила им встречу через несколько недель. И неспроста: они как раз все недавно выпустились из школы и впервые со времен среднего звена вынуждены были разъехаться.

Что же позволило им сохранить крепкую дружбу? Они назвали несколько обстоятельств. У каждой из них были свои увлечения. Никто в их компании не запрещал заводить друзей «на стороне». Они постоянно вместе шутили, однако не смели давить на больные места друг друга. Если им случалось злиться друг на друга, то никто не замалчивал своих эмоций по поводу ссоры – все прямо делились переживани-

ями. То, что они по-разному проявляли свою сексуальность, не влияло на их взаимоуважение и взаимопонимание.

И вот они болтали, смеялись, вспоминали школьные деньки, а я видела перед собой живое воплощение искренней женской дружбы. Я видела, насколько крепкие узы их связывают. Если у кого-то в жизни случалось что-то страшное, остальные обязательно ее поддерживали. Такой дружбы заслуживает любая девочка. И мы должны постоянно напоминать девочкам о том, что они имеют полное право общаться с подругами, которые останутся рядом и в беде, и в радости. И которые ни за что не бросят.

## 2

# Неужели девочки взрастают так рано?

*Я перешла во второй класс – и началось...*

*Ана, 9 лет*

*Я училась в первом классе с девочкой, с которой крепко подружилась еще в двухлетнем возрасте. Однажды она стала меня доставать, и в конце дня я попросила: прекрати. А она как даст мне в глаз. В школе, естественно, ничего не предприняли, однако это уже другая история.*

*Фейт, 14 лет*

Вы начинаете общаться с дочерью задолго до того, как она станет подростком. С первого дня жизни. Помните, каким милым тогда было ее личико? Знаете, что она делала, когда вы на нее любовались? Изучала вас, чтобы по лицу понимать, что вы чувствуете. Если вы насупились, значит, вас разозлили; если голос тихий и слабый, значит, устали. Через пару лет жизни дочь становится настоящим знатоком ваших эмоций. Понимает, за какие ниточки потянуть, перед чем вы не можете устоять и как выпросить у вас желаемое. Она точно знает: когда вы устаете, вас проще уговорить. (Против

учителей эта уловка тоже работает. Мне кажется, ученикам достаточно пяти минут, чтобы понять, на что нужно надавить, чтобы добиться своего.)

Потом ваша дочка взрослеет и начинает проводить больше времени с другими детьми: в детском саду, во дворе. А потом кто-то бьет вашу дочь кубиком по голове. Или подруга заявляет ей: «Ненавижу тебя!» Или девочки играют с ней в «школу» или в «дочки-матери», и вы вдруг замечаете: все выбирают роли людей, а вашу дочь объявляют домашним псом. Или, наоборот, ваша дочь главная и сама решает, во что все будут играть.

К пятилетнему возрасту дети нередко успевают узнать, что такое сильные чувства. Завести себе смертного врага? Пожалуйста. Поклясться кому-то в дружбе навек? Запросто. А это значит, что даже кроху можно учить тому, как правильно дружить. Ждать до средней школы вовсе необязательно.

Конечно, если вашу дочь обижают, велик соблазн оттаскать обидчиц за их милые хвостики. Мы почему-то всегда так удивляемся, когда девочки обижают друг друга. Разве девочкам не положено быть милыми? Да и как может кого-то обидеть ангелочек, который буквально минуту назад обнимал тебя и был таким послушным? А может, дело в том, что нам кажется, будто дети не способны быть *настолько* грубыми: как они вообще могут кого-то унижить, если даже «плохих слов» не знают? Или в том, что мы сами себе внушили:

мол, до средней школы девочки друг с другом не ссорятся. Однако это не так. Когда я спрашивала у девочек, в каком классе они впервые поссорились с подругой, большинство ответило: в первом-втором.

*В первом классе я очень крепко дружила с двумя девочками. Одна была собственницей – обижалась, если я провожу время с кем-то еще. Она тогда нарочно уходила к другой подружке, и, помнится, тогда я и узнала, каково это – когда тебя обсуждают.*

*Пилар, 14 лет*

*Первая ссора, которую помню, произошла в первом классе. Я тогда каждый день садилась в автобус рядом с лучшей подругой, Кристиной. А один раз смотрю – она разговаривает с другой одноклассницей. Я разозлилась (ну, по крайней мере, так мне помнится). Я тогда точно сказала, что не хочу теперь с ней сидеть. Дескать, мне и одной хорошо. Видимо, я ее приревновала. Подумать только: такой удар по самолюбию семилетней девочки! И вот сажусь я у окна. И тут в него стучит мама этой девочки. И язвительно говорит мне: «Нельзя быть такой вредной». В итоге на маму я тоже разозлилась. Да как она смеет лезть в то, в чем вообще не разбирается!*

*Софи, 13 лет*

Возможно, родителям так тяжело помочь дочери, которая столкнулась с равнодушием или жестокостью, из-за того, что они чувствуют, что сами в этом виноваты. Как же так, не убе-

регли мы свою малышку от беды. И начинается: надо было отдать ее в другую школу, надо было переехать, надо было следить за тем, с кем она дружит, надо было наводить справки о том, насколько добросовестные у ее друзей родители, и так далее. Куда полезнее, чем рассуждать о всяких «если бы», признать, что ссоры иногда случаются. Что в голову порой прилетает кубиками. Что люди порой извиняются, а потом ведут себя как прежде. Что лучшие друзья, когда вам по пять лет, порой очень ревнивы. Что родители порой отказываются признавать недостатки ребенка. И все перечисленное вам совершенно неподвластно.

Зато в вашей власти то, каким родителем вы будете для собственной дочери с первого дня ее жизни.

### ***О чем важно помнить, пока ваша дочь еще малышка***

- Маленькие дети почти всегда находятся под присмотром взрослых, а потому, случись ссора (настоящая или мнимая), вы наверняка станете свидетелем.
- Девочки помладше рассказывают родителям о ссорах с подружками намного охотнее девочек постарше. Это не значит, что ваша малышка станет рассказывать обо всем без разбора, однако, если ее будет что-то беспокоить, вы наверняка так или иначе об этом узнаете.
- Уже к началу третьего класса у кого-то из сверстниц ва-

шей дочери (или у нее самой) начнется половое созревание. Это беспокоит вашу дочь, ее сверстниц или и тех и других. А может, еще и вас.

- Если у какой-то девочки половое созревание происходит раньше, чем у остальных, это необязательно значит, что у нее в голове скоро будут одни мальчики.

- Одни мальчики могут быть в голове и у тех девочек, которые пока не проходят через половое созревание.

- Причины конфликтов маленьких (да и не только) девочек не всегда столь серьезны. Они могут рассориться в пух и прах из-за сущего пустяка. Например, одна из них скажет: «Не смей это носить – в нашем классе только я хожу в фиолетовом». Что бы ни беспокоило вашу дочь, это повод научить ее тому, как отличать хорошее от плохого и выстраивать здоровые отношения с подругами.

- Локальные шутки, кодовые слова и «круги избранных» в таком возрасте естественны, однако они тем и опасны, что выглядят безобидными, но при этом могут выступать как мощное оружие.

# Сегодня девочки взрослеют раньше?

Этот вопрос задают мне многие родители. Чаще после того, как видят ответ в собственных дочерях. Лично я не могу ответить на него однозначно. Однако, работая с девочками помладше, я непременно держу его в голове.

Каждый человек – неповторимое сочетание врожденных черт и тех, что взрастили в нем родители или общество. Наша личность не определяется чем-то одним: наследственностью, возрастом или национальной принадлежностью. Наши врожденные черты проявляются по-разному в зависимости от того, как нас воспитывают, точно так же, как эти черты влияют на то, как мы проявляем себя по мере воспитания. А общество, в котором мы родились, определяет то, как нас будут воспитывать. Образуется замкнутый круг, причем у каждого – свой. Если разбирать этот вопрос подробнее, то можно выявить подгруппы признаков, определяющих нашу суть: социоэкономический статус, наличие старших и младших братьев и сестер, уровень продовольственной безопасности, медицинского обслуживания, образования, национальность, история/опыт домашнего насилия, информация, которую мы получаем через СМИ. Список можно продолжать долго. Каждый из нас представляет собой мозаику из множества кусочков.

Мне кажется, общество не склонно настраивать девочек

друг против друга. Зато оно подталкивает к тому, чтобы они быстрее выросли и, даже будучи по сути еще малышами, вели себя как подростки. Нас почему-то вовсе не смущает то, что на школьных мероприятиях девочки выступают в откровенной одежде. А если и смущает, никто не хочет лишней раз спорить с другими родителями или преподавателями. Нам хочется, чтобы дети вели себя «как полагается» уже с раннего возраста, из-за чего все то, что им нравится или хорошо дается, как ни печально, становится источником тревожности, высокомерия или неуверенности.

Кроме того, не стоит отрицать, что некоторые медиакомпании (в которых работают взрослые люди, причем у многих из них есть собственные дети) изображают девочек недалекими, коварными и лживыми модницами, создают и продают игрушки и образы, которые будто говорят девочкам: вас должны любить только за красивую внешность, личностное развитие ни к чему.

Но ничто из этого нельзя назвать истинной причиной того, что девочки взрослеют раньше. У меня нет нейробиологического образования, однако я самостоятельно по различным источникам изучаю вопрос полового созревания и развития подросткового мозга. Так почему же девочки (и мальчики тоже) сегодня взрослеют раньше? По этому вопросу можно найти достаточно много великолепных источников, однако я сейчас расскажу о том, что считаю наиболее важным.

Ученые весьма отчетливо дают понять: половое созревание у современных девочек происходит раньше по ряду причин (причем под основным признаком полового созревания понимается не начало менструации, а появление волос в интимной области и начало роста молочных желез). Объяснить ускоренное половое созревание чем-то одним не получится: оно происходит под воздействием множества взаимосвязанных условий. К таким условиям, судя по всему, относятся ожирение, стресс и эндокринные деструкторы (химические вещества, которые входят в состав пестицидов, полихлорированные дифенилы и бисфенол А – все они воздействуют на организм подобно эстрогену).

Согласно исследованию авторов книги «Новое половое созревание» (*The New Puberty*), в ходе которого наблюдали за 1200 девочками из трех американских городов с 2005 по 2009 год, «к семи годам у более чем 10 % белых девочек начала расти грудь; то же самое начало происходить с 25 % афроамериканских и 15 % латиноамериканских девочек. А к восьми годам показатели поднялись до 18, 43 и 31 %, соответственно». Почему афроамериканские и латиноамериканские девочки взрослеют быстрее? Дело не в наследственности, а в том, что они как никто другой страдают от общественного неравенства и плохих условий жизни. Чего еще ожидать, если рядом нет супермаркетов с доступной свежей едой, в школе не проводят уроки физкультуры, а в ближайшем парке даже не поиграть спокойно? Ускоренное половое

созревание – лишь одно из последствий подобной жизни.

## **Половое созревание и социальное развитие**

Если девочка выглядит старше сверстников, от нее ожидают более «взрослых» поступков, и общаться она якобы должна с кем-то постарше. Еще она зачастую привлекает нездоровое внимание сверстниц: половое созревание смущает детей, и они естественным образом недолюбливают тех, кто «смеет» их смущать.

Что тем временем делают взрослые? Вам вообще когда-нибудь приходило в голову обсуждать с дочерью-третьеклассницей то, что у ее подруги начала расти грудь? В том-то и дело, что вы вряд ли будете обсуждать подобное даже с ученицей средних классов. И вот как лицемерно получается: если ускоренное половое созревание случается у мальчика (то есть у него ломается голос, он резко вырастает выше сверстников), слава ему и почет. А если у девочки раньше других оформляются грудь и бедра, то мы... как бы сказать... относимся к ней иначе. «В столь юном возрасте – и такое привлекательное тело», – вот что нас беспокоит. И в итоге мы обрушиваем на эту девочку все тревоги, которые были заложены в наше сознание опытом прошлого.

# Мозг подростка

Помимо всего прочего, важно отметить новые изыскания, связанные с развитием подросткового мозга и социализацией девочек. В подростковом возрасте мозг проходит через множество преобразований. Из-за этого он особенно уязвим к внешнему воздействию. Вот почему подросткам настолько важно признание. В одной из моих любимых книг, «Переходном возрасте» Лоуренса Стейнберга, представлены наблюдения, которые я считаю особенно полезными.

Стейнберг утверждает, что именно в подростковом возрасте важным образом меняются две системы мозга: лимбическая система (которая отвечает за эмоции) и префронтальная кора (которая отвечает за самообладание и здравомыслие). Головной мозг подростка проходит через три этапа развития, которые плавно перетекают один в другой. Эти этапы нужны затем, чтобы в будущем лимбическая система и префронтальная кора могли работать сообща. Об этом полезно знать и помнить всем, кто работает или живет с подростком, который, как кажется, совсем умом тронулся. Вот какие этапы описывает Стейнберг:

**ПЕРВЫЙ ЭТАП:** Заводим двигатель. Подросток становится эмоциональнее (что выражается в резких перепадах настроения), чувствительнее к чужому мнению и оценке (особенно со стороны сверстников), а

также безрассуднее.

**ВТОРОЙ ЭТАП:** Учимся тормозить. Длится долго и завершается лишь к шестнадцати годам. Подросток становится ответственнее (благодаря префронтальной коре) и учится принимать грамотные решения, справляться с трудностями и думать наперед.

**ТРЕТИЙ ЭТАП:** Получаем права. Пусть даже к концу второго этапа подросток научился тормозить, ему не всегда удается остановиться вовремя. Области его мозга работают слаженнее, а потому его тяжелее сбить с толку усталостью, напряжением и возбуждением.

Хорошо... и что мы должны из этого вынести?

Пару важных истин. Во-первых, подросткам нужно общественное одобрение – в особенности одобрение сверстников. Если подростка не примут, он расстроится – просто потому что так устроен его мозг. Мы знали об этом и раньше, однако теперь понимаем, какие процессы стоят за этой потребностью.

Во-вторых, раз половое созревание у нынешних детей происходит раньше, этап, на котором они чувствительны и испытывают перепады настроения, теперь длится дольше. Мозг человека изменяется и окончательно формируется не за один год, однако раз перестройка начинается раньше, он дольше остается уязвимым.

И что же вам делать с этой информацией?

А вот что. Если вы понимаете, что у вашей дочери и/или ее сверстниц начинается половое созревание, помните: на ее

отношения с подругами теперь будут влиять перемены в организме. Кроме того, о половом созревании девочкам необходимо рассказывать еще в начальной школе.

*Помню, как в шестом классе у двух из трех моих подруг рано начались месячные. Я так им завидовала. Думала: как, наверное, это здорово – пережить по-настоящему взрослый опыт, который в буквальном смысле дается кровью! Все вокруг думали, что я сошла с ума.*

*Тори, 14 лет*

# Кто вперед

Помните ту из своих подруг, у которой грудь начала расти первой? Скорее всего, это стало важным событием для всей компании. Или вы и были той самой девочкой? Помните, как вас дразнили мальчики и обсуждали подруги? Эти перемены словно подснежник: символизируют, что началась весна юности.

Перемены в организме взрослеющей девочки удивляют многих мальчиков, а сверстниц заставляют переживать, предвкушая собственное взросление, и завидовать. Девочка, которая взрослеет раньше остальных, – настоящий громоотвод для тревог и волнений будущих подростков. И если вам «повезло» расцвести в двенадцать лет, вас ждут очень, очень большие трудности.

Все лишь усложняется, если (когда) девочка сама замечает, что развивается быстрее сверстниц. Она внезапно становится популярной, поскольку является живым воплощением того, чего жаждут все остальные девочки. Она может терзаться, не в силах понять, нравится ей чужое внимание или не нравится.

*Когда я училась в пятом классе, у одной моей сверстницы выросла большая грудь. В итоге все обсуждали только эту грудь. Ее обладательница стала очень популярной. Казалось, что ей это*

*приятно, но, может, она притворялась. Другие девочки умирали от зависти. Когда я пригласила к себе подруг в честь дня рождения, мы начали высмеивать эту девочку: подкладывали под блузку тряпки и делали вид, будто заигрываем с воображаемыми мальчишками.*

*Симон, 17 лет*

*Летом перед седьмым классом мое тело очень изменилось. В итоге я весь седьмой класс носила необъятные свитшоты.*

*Хейли, 15 лет*

## Волосы на теле

Когда же девочка осознает, что в девичьем мире существует негласное, однако при этом крайне важное правило: никаких волос нигде, кроме головы? Тогда, когда кого-то в классе впервые начинают дразнить из-за волос на ногах. Воистину, это одно из первых обстоятельств, вынуждающих девочку подстраиваться под девичий мир и представления о «тыждевочках». А поскольку взрослеют нынешние девочки быстрее, то и волосы на теле начинают волновать их раньше. Поколение назад дразнить за волосы на теле начинали, когда девочкам было по двенадцать – четырнадцать лет. Теперь – когда им по десять или и того меньше. А еще за это раньше не дразнили афроамериканок и латиноамериканок. Теперь дразнят. Волосы на теле – это первое, что культура считает некрасивым, неприемлемым, постыдным во внешности девочки. Как следствие, это первое, что девочка непременно должна в себе исправить. Почему всех так заботят эти волосы? Позже мы обсудим этот вопрос подробнее, однако, забегаая вперед, скажу: СМИ в подавляющем числе случаев показывают женщин с гладкими телами, из-за чего отсутствие волос воспринимается как нечто само собой разумеющееся.

Итак, ваша десятилетняя дочь хочет побриться. Как вам поступить?

Первым делом поймите: вам обоим предстоит своего рода обряд посвящения. Знаю, в ответ на желание дочери так и хочется воскликнуть: «Еще чего выдумала! Исполнится четырнадцать – тогда и поговорим!» – или молча протянуть ей бритву и пойти по своим делам. Однако необходимо взять себя в руки и отнестись к делу со всей ответственностью. Вот как бы поступила я.

Для начала я напомнила бы себе, что необходимо говорить с дочерью дружелюбно и непредвзято. Дочери нужно разрешение, а значит, мое мнение для нее важно и она признает меня авторитетом в этом вопросе. В таком случае я, с позиции авторитета, подвела бы ее к тому, что ей первым делом стоит как следует изучить вопрос. Важно, чтобы дочь сама выяснила, когда девочки начинают бриться. Почему девочки бреются. Во всех ли странах так принято. А после я бы спросила у дочери: «Как считаешь, почему бриться стоит, а почему не стоит?» На месте дочери я бы сказала так: «Стоит, потому что тогда меня перестанут дразнить. Не стоит, потому что сама я бриться не хочу – меня вынуждают окружающие». Если даже после этого разговора дочь не передумала бы бриться, я бы ей разрешила: ее упрямство – явный показатель того, насколько она боится осуждения сверстников. И пусть я не согласна с ее решением. Главное – беседа прошла не напрасно. Мы открыто и подробно обсудили неловкий вопрос, и теперь, когда подобные вопросы возникнут в будущем, она не побоится и не постесняется обратиться ко

мне. К примеру, когда дочери исполнится четырнадцать и она спросит, можно ли ей сделать восковую эпиляцию бикини (вот от этого я бы уже попыталась ее отговорить).

Разговор о бритье можно начать примерно так.

Не знаю, происходит ли такое с тобой и твоими одноклассницами, однако в вашем возрасте девочки переживают половое созревание, из-за которого меняется тело. У кого-то оно начинается пораньше, у кого-то попозже. У кого-то происходит быстрее, у кого-то медленнее. Кто-то начинает себя стесняться, а над кем-то, бывает, даже смеются, потому что он изменился «слишком сильно». А бывает, наоборот, смеются над тем, кто изменился меньше остальных. В общем, тут как повезет. Поэтому если вдруг тебе захочется об этом поговорить или что-то спросить, не молчи – я обязательно помогу.

Если девочка откажется обсуждать вопрос, не настаивайте.

Ладно. Но, если захочешь поговорить об этом, я всегда готова тебя выслушать. Если тебе неловко говорить об этом со мной, поделись этим с тем, с кем тебе будет спокойно.

Есть то, что говорить не стоит.

Ничего страшного. Ты обязательно справишься. Все через это проходят.

Как же здорово! Ты становишься полноценной женщиной! Это повод устроить «пляски у костра»!

(Исключение – если в вашей семье правда принято плясать у костра и/или вашей дочери это по душе.)

Стоит сказать нечто другое.

Я когда-то тоже проходила через такое. Тебе, наверное, сейчас страшновато. Однако все преодолевают это по-своему. Могу рассказать, каково было мне. А ты потом, если захочешь, расскажешь, каково тебе. Согласна?

*Есть два основных правила. Во-первых, никто из родственников не должен дразнить девочку за то, как меняется ее тело. А во-вторых, девочку нельзя оценивать и обсуждать на глазах у друзей и родственников! И уж точно ни в коем случае нельзя говорить о ее весе. Как будто только с ней это происходит!*

*Сидни, 17 лет*

## **Что делать, если дочь дразнят**

Допустим, ваша дочь стала жертвой нападок. О таком редко рассказывают родителям. Однако обида наверняка найдет выход в чем-то ином. Советую быть внимательными. Например, ваша дочь может сорваться на младшей сестре или брате. Или поссориться с вами, а потом убежать к себе и громко хлопнуть дверью. Вы спросите: «Да что на тебя нашло?» И тут дочь не выдержит и расскажет: так, мол, и так, обижает один мальчик – на весь класс заявил, будто у меня тело во-

лосатое, как у гориллы.

Когда кто-то начинает взрослеть, окружающим становится не по себе, и из-за этого они отыгрываются на тех, кто начал меняться раньше них. Это нечестно, однако люди поступают так, не задумываясь. Ты совершенно справедливо злишься на того мальчика. Представь, что я – это он. Выскажи мне все, что хочешь сказать ему. Можешь прямо ругаться. А когда выговоришься, мы подумаем, что отвечать ему в следующий раз, когда он начнет лезть. Если меня ты стесняешься, то скажи, с кем тебе не страшно поделиться.

Если девочку расстраивает то, как меняется ее тело, подержите ее.

Это очень-очень грустно. Я понимаю, что легко сказать: «Ты это переживешь». Ты это обязательно переживешь, однако тебе нужно выговориться. Знай, я всегда готова тебя выслушать. Но если ты стесняешься разговаривать со мной, то скажи, с кем бы ты не побоялась это обсудить. Я не обижусь. Мне важно, чтобы ты не стыдилась себя и не оставалась одна.

И не ждите, когда дочь вам ответит. Лучше отвлеките ее чем-нибудь, чтобы утешить: предложите посмотреть кино или съесть что-нибудь вкусное.

## Что делать, если дочь дразнят из-за месячных

Как только заметите, что у дочери растет грудь, купите ей упаковку прокладок и молча положите в ванную. Она их увидит, поймет, кто их туда положил, и мысленно поблагодарит вас за то, что вы не стали говорить с ней об этом прямо. Можете даже напечатать небольшую памятку в духе: «Не нужно бояться месячных. Однако они бывают болезненными. Я в таких случаях поступала так: [использовала грелку, пила болеутоляющее и так далее]». Если бы мою дочь дразнили за то, что у нее месячные, я бы сказала ей так:

Ух они какие противные, да? Давай представим, что я – это они. Что бы ты им сказала? Не стесняйся – можешь ругаться грубыми словами. Выплесни на меня всю обиду и злость. А потом решим, что мы можем с ними сделать.

Потом мы бы придумали, как отвечать задирам.

Я же не виновата, что у меня месячные. И не виновата, что ты меня дразнишь. Прошу тебя перестать.

Кроме того, я бы поделилась с дочерью собственным опытом.

## Что делать, если дочь выглядит старше сверстников

Неважно, раньше поговорите вы с дочерью сразу обо всем или будете заговаривать об этом время от времени, важно донести до нее следующее.

Не волнуйся, я не отниму у тебя много времени. Знаешь, из-за того, что ты выглядишь старше, некоторые могут относиться к тебе не так, как ты привыкла. Это может быть неприятно, поэтому я хочу поговорить с тобой об этом. Я хочу, чтобы ты, несмотря ни на что, гордилась своим телом. Я понимаю, что сейчас это для тебя может быть непросто. Для меня важнее всего, чтобы ты была осмотрительна – как раз потому, что выглядишь старше и тебя воспринимают соответствующе. Если тебе кажется, что тебя подталкивают к чему-то, для чего ты еще маленькая, смело отказывайся и уходи. Так ты покажешь, что ты по-настоящему взрослая, раз сама принимаешь решения, а не идешь у них на поводу.

*Я бы посоветовала чаще шутить. Отвечать словами в духе: «Какая средняя школа?! Я ведь всего лишь четвероклашка!» Это и разрядит обстановку, и отчетливо даст собеседнику понять: я младше, чем ты думаешь.*

*Тесса, 18 лет*

## Что делать, если девочка развивается медленнее сверстниц

*Одна моя одноклассница подложила под блузку бумагу, и та выпала во время урока. Ее потом ужасно дразнили и унижали другие девочки...*

*Эван, 11 лет*

*Когда мы учились в седьмом классе, то узнали, что одна девочка набивает свой лифчик бумажными платочками. Мы прикидывались, что чихаем, и спрашивали ее: «У тебя случайно носового платка не завалилось?» – и все хохотали. В общем, и смех и грех.*

*Алекс, 18 лет*

То, что у восьмилетних девочек считается «милым», для двенадцатилетних становится показателем женственности. Эта женственность особенно важна для девочки, если ее подруги проходят через половое созревание и/или значительно выше ее. Ту девочку, которая созревает медленнее, могут дразнить, например, за то, какая она низкая или «плоская». Поддерживать ее нужно так же, как и девочек, которые взрослеют быстрее сверстниц.

Эти девчонки бесят, согласишься? Конечно, от моих слов ты резко, как по волшебству, не вырастешь, однако знай: однажды ты непременно их нагонишь. Они тебя дразнят? Знаешь, что им на такое ответить? Давай

придумаем вместе!

## **Что делать, если дочь слишком рано просит себе бюстгальтер?**

Не отказывайте дочери только потому, что вы так решили. Ваша дочь уверена: ей бюстгальтер необходим. Тому может быть множество причин. Возможно, ее подруга уже носит бюстгальтер, и это вызывает зависть: мол, она такая взрослая, я тоже хочу. Тогда купите ей хотя бы топ-бра. Если соберетесь в магазин нижнего белья, попросите помощи у той консультантки, которая с вами искренне дружелюбна, чтобы она с пониманием отнеслась к вашему положению. Пусть эта консультантка поговорит с вашей дочерью и узнает о ее предпочтениях, ответит на ее вопросы. Ваша задача – постоять рядом для поддержки и потом оплатить покупку. И не лезьте в примерочную: некоторые мамы любят распахнуть занавеску в самую неподходящую минуту.

Как же поступать, если ваша дочь еще не достигла возраста полового созревания, однако уже столкнулась с трудностями в общении со сверстницами (к примеру, те перешептываются за ее спиной или устроили ей бойкот)? Советы на этот счет можно найти в других главах книги; к тому же выше я говорила: с такого рода трудностями обычно сталкиваются девочки помладше.

### 3

## Пропуск в девичий мир

*В шестом классе я никак не могла понять, почему мне так плохо. Я не решалась рассказывать родителям, что надо мной издеваются.*

*Эрин, 17 лет*

*Родители привыкают к тому, как ведут себя их дети. И, если что-то в поведении ребенка меняется, начинают спрашивать в надежде узнать, в чем причина этих перемен.*

*Кэм, 14 лет*

*Во втором классе я призналась родителям, что мне не удастся поладить с подругой. Они рассказали об этом всем родственникам и своим друзьям. Двоюродные братья и сестры начали меня дразнить. Теперь я делюсь сокровенным только с братом. Уж он точно не предаст.*

*Эбби, 14 лет*

Итак, вы совершили обзорную экскурсию по девичьему миру: осмотрелись, посетили важнейшие достопримечательности и получили представление о здешней культуре. Также вы узнали о некоторых трудностях, с которыми сталкиваются местные жительницы. Теперь вам нужно заговорить с ни-

ми на одном языке (в первую очередь с той из них, которая обитает в одном с вами доме) и избежать при этом досадного недопонимания.

Следующие три главы помогут вам получить «пропуск» в девичий мир. В них мы обсудим вас самих и других взрослых, с которыми общается ваша дочь, а также посмотрим, какое вы все производите на нее впечатление. Вы узнаете, как грамотно толковать высказывания дочери и почему она говорит одно, а имеет в виду другое. А еще я научу вас добывать необходимые для путешествий по девичьему миру сведения так, чтобы вам не пришлось тайком читать дневник дочери или ее переписки в соцсетях (пусть даже в крайнем, крайнем, наикрайнейшем случае вы и имеете право прибегнуть к этой мере).

Прежде чем войти в девичий мир, необходимо запомнить еще кое-что: вы не первый и не последний чужеземец, который пытается найти общий язык с его обитательницами. С вашей дочерью и ее сверстниками общаетесь не только вы, но и чужие родители, и другие взрослые родственники, а также тренеры, психологи и учителя. Итак, в этой главе мы разберем как распространенные подходы к воспитанию детей, так и истинный смысл расхожего выражения «С кем поведешься, от того и наберешься».

# Отражение в зеркале

Я стараюсь помнить о том, что никто из родителей по умолчанию не хочет ни нагло вмешиваться в жизнь ребенка, ни следить за каждым его шагом, ни вести себя безответственно. К учителям, тренерам, психологам и другим взрослым, участвующим в процессе воспитания, это тоже относится. Когда в жизни ребенка все спокойно, не вмешиваться легко. Однако стоит обнаружить, что дочь влипла в передрыгу уровня «дрянных девчонок» или столкнулась с другой распространенной в девичьем мире трудностью, как держать себя в руках становится в разы сложнее. Внимание, вопрос: почему сложнее?

Вот список моих предположений.

1. Мы ненавидим тех, кто обижает наших детей.
2. Если мы уверены, что какой-то взрослый придирается к нашему ребенку или бросает его в трудную минуту, то с легкостью убеждаем себя: этого взрослого вообще к детям подпускать нельзя, он сумасшедший и его необходимо срочно отстранить от детей.
3. Мы любим своих детей. А разве может быть плохим тот, кого мы любим?
4. Если наши дети пакостят, грубят или вредничают, нам за них стыдно. Возникает соблазн оправдать поведение дочери. Если дочь помладше, то она «переутомилась» или

«слишком сильно смущается». Если постарше, то «не в духе» или «ну вы знаете, в этом возрасте все девчонки строят друг другу козни». В отчаянном поиске оправданий мы не только смотрим на плохое поведение своих детей сквозь пальцы, но и негласно одобряем его и упускаем возможность поговорить начистоту и обсудить происходящее.

# Подходы к воспитанию

Из-за того, что я очень много работаю с родителями, мне приходилось сталкиваться с разными подходами к воспитанию. Большинство из них основаны на любви, однако немудрено, что к этой любви примешиваются бесконечная тревога, страх и нежелание посмотреть правде в глаза. Я выделила несколько типажей родителей. Ознакомьтесь с ними и решите, какой вам ближе, – особенно в минуты тревоги.

Вы наверняка сочетаете в себе сразу несколько типажей, которые проявляют себя в зависимости от того, с чем и когда вам приходится иметь дело. Если вам любопытно, как вас воспринимает дочь, то смело спросите ее: как ты думаешь, к какому типу ближе я?

Пусть выскажется, а вы послушайте и не спорьте. Не забывайте, что эти типажы – своего рода ярлыки. Если вам не понравится описание своего типажа, то вы поймете, каково девочкам, которых клеймят «королевами».

Если хватит духу, выполните вместе с дочерью такое упражнение:

Сядьте напротив нее – и пусть она в течение минуты изображает вас, когда вы злитесь, волнуетесь... в общем, «психуете». Вам нельзя ничего говорить – только наблюдать. Через минуту наступает ваша очередь: вы шестьдесят секунд объясняете, почему так

психуете, и теперь уже дочери нельзя вас перебивать. Пусть слушает. После этого по очереди расскажите, что вы узнали нового.

## Тюремщик

Такой родитель считает, что имеет полное право контролировать жизнь дочери и может выбирать, с кем ей стоит общаться, а с кем – нет. А еще он убежден: если запретить дочери дружить с плохими ребятами, принимать наркотики, пить алкоголь и заниматься сексом, то она непременно послушает.

«Тюремщик» нередко осуждает друзей дочери, из-за чего она только сильнее закрывается от него. Из раза в раз, общаясь с такими родителями, я неизменно обнаруживала, что их дочь занимается ровно тем, что ей строго-настрого запрещают, просто тщательно это скрывает. Даже если запереть дочь в комнате вплоть до совершеннолетия, это лишь отсрочит неизбежное.

Стоит ей выйти на волю, она тут же помчится на личном опыте испытывать все, от чего ее берегли. Если вы – «тюремщик», то в попытках уберечь дочь вы только вынуждаете ее действовать втихаря и ввязываться в большие неприятности. При этом вы не даете ей ни знаний, ни поддержки, которые помогли бы избежать трудностей или разрешить их. Давайте послушаем, что о своих родителях, которые некогда были

«тюремщиками», говорит Максин.

*Недавно я перешла в старшую школу. Раньше родители следили за каждым моим шагом: проверяли, с кем я дружу, где хожу. Мне никогда не разрешили ночевать у подруг – переживали за меня. До недавнего времени я вынуждена была дружить с одной девочкой, которая мне не нравилась: родителям было по душе то, что она до сих пор не повзрослела и предпочитает совершенно невинные забавы. В старшей школе родители почти перестали спрашивать, с кем я дружу. Только если пересекутся с кем-нибудь из знакомых им ребят, зададут пару вопросов, и все. Полагаю, они поняли, до какого абсурда дошла их опека: однажды я, не выдержав, воскликнула, что ненавижу всех своих друзей, потому что не я их выбирала, и больше не намерена такого терпеть.*

*Максин, 16 лет*

## **Лучший друг**

Родитель – и при этом лучший друг? Кому-то это покажется смешотворным. Вам бы с дочерью поговорить и не рассориться, а тут – лучшие друзья. Сегодня большинство родителей этого типажа даже не говорят: «Мы с дочерью – лучшие друзья». Они описывают эти отношения хитрее: «Знаю, моя дочь небезупречна, но как же мне повезло, что она обо всем рассказывает и мы друг другу бесконечно доверяем».

Думаете, если дочь чего-то не делает, то лишь потому, что вы этого не одобряете? Или, раз она «все-все рассказывает», ей нечего от вас скрывать? Она может разговаривать с вами хоть от рассвета до заката, но все равно чего-то недоговаривать. Что бы вы ни думали, друг в вашем лице ей ни к чему. Вы ей нужны как мама (или папа). Родитель – отнюдь не то же самое, что и друг.

Порой родители и вправду заменяют дочери лучших друзей. Однако чаще всего такая дружба резко обрывается, едва дочь становится подростком. И родители чувствуют себя несправедливо отвергнутыми. Редко какие родители остаются друзьями с дочерью вплоть до конца школы. Еще реже такие отношения полезны для обеих сторон. В одном случае дочь мечется между двумя чувствами: назойливость родителя ее злит, а стоит ей отстраниться – как она чувствует себя виноватой. В другом она настолько зависит от родителей, что вообще не умеет строить равноправные отношения. В первом случае дочь, чтобы оградиться от родителей, вынуждена будет однажды пойти на крайние меры. Во втором – так и не сумеет повзрослеть.

## Чума

«Чумовой» родитель действительно понимает свою дочь и всегда в теме. Считает, что строгость угнетает ребенка, а потому строгие родители хорошими быть не могут. А еще

он отчаянно стремится понравиться друзьям дочери. Это тот родитель, который, пока его дочь учится в начальной или средней школе, не к месту устраивает всякие посиделки или покупает безделушки не только своему ребенку, но и его друзьям (и обязательно подчеркивает, какие эти безделушки «ми-и-илые»). Когда дочь становится старше, «чума» покупает алкоголь ей на вечеринки и даже пьет его или принимает наркотики наравне с детьми – зачастую оправдывая свое поведение (как правило, когда все вышло из-под контроля) так: если уж ребенок пьет, то пусть лучше пьет под родной крышей. «Чума» уверен, что все подростки рано или поздно начнут пить, принимать наркотики и заниматься сексом, а потому лучше уж пусть делают это «под присмотром». Вот только «под присмотром» не равно «безопасно». Такой родитель не знает меры (а если и знает, то не умеет ее обозначить), из-за чего все, за что он берется, зачастую выходит боком.

Я никогда не видела, чтобы дети уважали «чуму» или «друга». Представители обоих типажей слишком легко поддаются манипуляциям, так что не могут вызвать уважения, а потому дочери выют из них веревки и дерзят им, с особым удовольствием – при свидетелях. Поначалу может казаться: чем бы дитя ни тешилось... Однако со временем выясняется, насколько такие отношения нездоровы. А о послушании ребенка и речи быть не может. Стоит родителю ступить на этот скользкий путь, как дочь напрочь забудет о субординации.

Вы нужны своему ребенку в роли родителя, а не «недовзрослого», который готов покупать детям алкоголь в первом попавшемся магазине. А детям, если вы не знали, алкоголь не положен по закону.

*В чем разница между родителем – «лучшим другом» и родителем-«чумой»? Первый стремится выстроить близкие, доверительные отношения со своим ребенком. А второй – понравиться его друзьям. «Чума» забывает о собственном ребенке, лишь бы оставаться классным в глазах его друзей.*

*Кейтлин, 18 лет*

*Внезапно оказалось, что моя дочь уходит с уроков к подруге и они там употребляют всякое, а мать подруги все знает и ничего не делает! Хуже – все происходило прямо на глазах у этой женщины. Я как узнала, сразу в машину – и туда... И вот шагаю я по дому, ищу дочь, а эта мама ходит за мной и бессовестно лжет о том, что они там делают.*

*Кэролин*

## **Заступник**

Я бесчисленное количество раз получала от родителей электронные письма, в которых те рассказывали о событиях в жизни ребенка так, будто участвовали в них лично: будто обедали, играли, тренировались или шагали по коридору

вместе с ним, когда «все произошло». Так ведут себя «заступники» – родители, которые по умолчанию верят любым жалобам ребенка. Вот скажет дочь, к примеру, о каком-то взрослом: «Мистер Эдвардс ко мне придирается! Он наорал на меня! Хотя сам сообщил о том, что будет на контрольной, только вчера!» А теперь вспомните: бывало ли так, что вы спокойно возражаете дочери, а она в ответ: «Мам, пап, зачем вы кричите на меня?» А вы недоумевали: «В смысле, „орете“? Да ты даже не знаешь, что такое „орать“. Мне вообще орден нужно выдать за терпение». Думаете, дочь воспринимает так только вас? Скорее всего, и мистер Эдвардс предупредил учеников о контрольной за неделю, а когда раздавал работы – посоветовал вашему ребенку готовиться лучше. Однако «заступник» не пытается разобраться в том, что произошло на самом деле. Разъяренный, он отправляет злое электронное письмо мистеру Эдвардсу или даже идет в школу, чтобы «докопаться до самой сути».

Я не говорю, что ваш ребенок нарочно лжет. Он говорит правду. Свою правду. И если вы будете смотреть на происходящее исключительно его глазами, произойдет вот что: во-первых, вы начнете действовать, не разобравшись в произошедшем как следует; во-вторых, когда обнаружите, что другие участники видят произошедшее иначе, вам будет стыдно, ведь ребенок выставил вас в дурном свете; а в-третьих, терзаясь стыдом, вы лишь отчаяннее будете защищать и оправдывать ребенка.

## ОСТОРОЖНО!

Не нужно писать или звонить обидчикам вашей дочери в сердцах! Если на ум вам приходят слова: «Я прямо сейчас отправлюсь туда и [вставьте любые действия, которые вы намерены там совершить]», – немедленно сядьте, поскольку вы можете сорваться и впасть в истерику. Если прямо сейчас ребенку ничего не угрожает, сначала успокойтесь, придите в себя – и лишь потом решайте, как поступать.

## Скандалист

Хуже «заступников» только «скандалисты». Понимаю: когда кто-то обижает наших детей, нам хочется перегрызть этому человеку глотку. Однако «скандалисты» бросаются на обидчика вне зависимости от того, насколько это оправдано. Будто ребенка окружают лишь враги, а потому нужно всегда быть готовыми к войне. «Скандалисты» рвутся в бой, не давая ребенку возможности постоять за себя, ответить за свой проступок. Нередко они втягивают в противостояние других родителей: пишут петиции, объявляют бойкоты, а если ребенку в наказание запрещают пойти на какой-то праздник, устраивают у себя такой же. «Скандалисты» зачастую

выбирают любимчиков среди учителей, тренеров или родителей одноклассников дочери: создают своего рода «элиту» уже среди взрослых. А если кто-то попадает к ним в немилость, может дойти до того, что этого человека попытаются выжить из школы или даже из города. Другие взрослые, как правило, побаиваются «скандалистов», а потому редко с ними спорят (якобы те все равно не изменятся). Поэтому «скандалисты» с легкостью влияют на жизнь школ, секций и других учреждений, посещаемых их детьми.

## Зритель

На первый взгляд это разумная позиция. Пусть дочь сама учится разбираться с неприятностями в общении, справляться с травлей и тем, что ее дразнят. Однако вот в чем загвоздка: во-первых, если дочь дразнят или травят, ее родитель, как правило, уже не имеет права быть «зрителем»; а во-вторых, он не оказывает никакой поддержки, даже не дает намека в том, как ребенок может со всем этим справиться. «Зритель» уверен: «вмешиваться» в подобных случаях – значит душить ребенка заботой, а таков удел гиперопекающих родителей, поведение которых «смехотворно». Однако любой родитель должен понимать, что помогать ребенку нужно: не участвуя в событиях напрямую, неустанно его поддерживать; задавать грамотные вопросы и знать достаточно, чтобы при необходимости призвать ребенка к ответу.

# Невидимка

Единственные, кто не мечтает о таких родителях, – это их дети. Дочери «невидимок» по большей части предоставлены самим себе. Оступишься – не бойся: не будет ни наставлений, ни наказаний. А все мы знаем, что в общении с детьми, вне зависимости от возраста, необходимо устанавливать четкие правила и границы. Ребенку это может не нравиться, но он понимает, что в этом упорядоченном мире о нем заботятся, за ним присматривают, и чувствует себя защищенным.

Бывает так, что родителя на первый взгляд не назовешь «невидимкой». Все потому, что у него есть уважительная причина оставаться «невидимым»: работа (ему приходится трудиться дни напролет или пропадать в командировках) или развод. Такие родители нередко бросаются на всех, кто приближается к ребенку (на другого родителя, на учителя, на тренера), однако самого ребенка никогда не отчитывают и не наставляют.

*В чем разница между «невидимкой» и «чумой»?  
Ну, «невидимке» плевать, если ты нарушишь  
установленные им правила. А у «чумы» правила четкие,  
но очень классные, в духе «Никакого пива!.. В спальне».  
Бекка, 16 лет*

## Недотепа

Он искренне хочет быть хорошим родителем, в котором нуждается его дочь, однако его просто-напросто слишком сильно изматывают или отвлекают работа и иные обязанности. У «недотепы» нет сил и времени, чтобы привнести в жизнь своего ребенка ясность и порядок. Величайший грех такого родителя – непоследовательность: он устанавливает правила, однако за их исполнением вообще не следит, поскольку слишком занят или слишком устал. Если дочь в чем-то провинилась, ей достаточно воззвать к вине и неуверенности «недотепы»: мол, ты сам виноват, что так плохо меня воспитываешь.

## Придира

Такой родитель, как правило, в чем-либо преуспевает, и от детей он требует выкладываться на полную. Он устанавливает для ребенка высокую планку ответственности и сознательности. Своими словами и действиями внушает дочери, что нужно всегда бороться до последнего. Не получилось с первого раза – получится с сотого. У «придиры», как правило, растут такие дети, какими гордился бы любой родитель: они отличники, со всеми учтивы и так далее. Есть лишь одна загвоздка: дочь «придиры» привыкает справляться со всем

самостоятельно, а потому не умеет полагаться на окружающих. Если кто-то ей поможет, она будет бесконечно корить себя: как же так, я должна быть сильнее и со всем справляться сама, подвела родителей, которые на меня надеялись. Стыд – сильное чувство. Он может стать настолько невыносимым, что девочка поверит в то, что она ничтожество, и станет «наказывать» себя, разрушая собственную жизнь, и/или прекратит общаться с близкими.

## **Скала**

Такой родитель внушает дочери: несовершенства, страх, неуверенность, уныние и беспомощность – это про кого угодно, только не про «нас». Дочь «скалы» либо боится просить о помощи, либо не знает, как о ней просить. Конечно, важно, чтобы ребенок (особенно подросток!) учился отстаивать свое личное пространство, однако бывают случаи, когда в одиночку приходится несладко. Что, если ребенку станет плохо, а он не вызовет врача, поскольку побоится выглядеть слабым в глазах окружающих?

## **Болтушка**

Полная (и, с точки зрения общества, возмутительная) противоположность «скалы» – это «болтушка». Он уверен: неурядицы и споры, касающиеся любого члена семьи, можно

выносить на всеобщее обсуждение. Хоть с первым встречным, хоть с теми, кому не посчастливилось прийти к нему в гости. Даже – и особенно – если ради этой помощи придется рассказать о своих близких что-то постыдное или унижительное. Подростки злятся даже тогда, когда родитель рассказывает о них что-то совершенно безобидное, а потому спешат заклеить его «болтушкой» по поводу и без. Вот только одно дело, если родитель делится какими-то сухими фактами, и совсем другое, когда в красках расписывает новой лучшей подруге своей дочери последнюю семейную ссору. Дочери «болтушек» готовы на многое, лишь бы защитить свое личное пространство, – и чаще всего начинают действовать как можно более скрытно.

## **Посторонний**

По негласной договоренности дочь не рассказывает такому родителю ничего о себе, а он ничего не спрашивает. Если родители не готовы и/или не могут поддерживать ребенка, то зачастую живут по правилу «меньше знаешь – крепче спишь». «Посторонний» мило беседует с ребенком за ужином на банальные темы. Поэтому, если у дочери что-то не так, такой родитель может об этом даже не узнать.

## Суровый, но любящий родитель

Конечно, этот типаж – мой любимый. Типаж, к которому я сама стремлюсь. Такой родитель знает, что порой дочь может что-то скрывать, однако не воспринимает это как личное оскорбление или трещину в отношениях. Если такой родитель ошибается, то признает это и стремится исправиться, подавая пример дочери. Он понимает, что на ошибках учатся, и не позволяет себе излишне опекать дочь, давая ей возможность нести ответственность за свои поступки. Если кто-то расскажет «суровому, но любящему родителю» о проказах дочери, он выслушает и не будет ни в чем винить окружающих. Однако в то же время ни за что не позволит дочери стыдиться самой себя. Кроме того, такой родитель со временем все спокойнее воспринимает то, что дочь рассказывает о своих неприятностях кому-то еще. Ведь главное – чтобы дочери было с кем поделиться своими переживаниями. А кто выступит в роли собеседника, уже не так важно.

Вот какие поступки свойственны «суровому, но любящему родителю».

- Если дочь совершила что-то совсем плохое, он обсуждает с ней ситуацию и убеждает ее, что нужно извиниться.
- Он не сплетничает, пока сидит со сверстниками дочери в автомобиле или на трибуне.
- Он смеется над собственными промахами и на их при-

мере объясняет дочери, как поступать не надо.

- Он не спешит осуждать других родителей.
- Он не боится признавать, что не понимает или не уверен, как ему поступить с ребенком в том или ином сложном случае.

Быть «суровым, но любящим родителем» постоянно, пожалуй, невозможно. Это, можно сказать, взрослая версия «воительницы». Такому типу не получится соответствовать всегда – однако можно стараться проявлять себя в этой роли как можно чаще.

Даже лучшие из родителей могут порой становиться либо слишком любящими (как «невидимка», «чума» и так далее), либо слишком ответственными (как «скала», «придира» и тому подобное). Однако это не повод сдаваться. Ведь именно «суровые, но любящие родители» превращают дочерей в «воительниц», способных как ошибаться, так и оправдаться после ошибок.

*Не верю, что говорю это, но у меня действительно крутые родители! И если я чьих-то еще родителей считаю крутыми, то сравниваю их с моими. Мои родители не тревожатся по каждому пустяку, однако при этом не бросают меня на произвол судьбы. Они мне доверяют. Искренне любят меня и проводят со мной время. Им не все равно, как у меня дела, однако они сразу отстают, если я хочу побыть наедине с собой. Конечно, иногда мы ссоримся или не можем*

*договориться, однако в итоге это лишь сплачивает  
нас.*

*Джули, 16 лет*

# Чего хотят от вас ваши дочери

Девочки очень часто просят меня передать что-нибудь родителям. Что-то, что боятся сказать сами. И чаще всего они просят передать вот это.

## *Вот бы мои родители...*

...вовремя подвозили меня куда нужно – и вовремя забирали. Это крайне важно!

...больше рассказывали о моей культуре.

...решили познакомиться с моими друзьями.

...избавились от предубеждений в отношении других рас и религий.

...чаще давали мне свободу выбора.

...перестали напоминать мне о том, что у меня в комнате бардак.

...были со мной терпеливее.

...уделяли больше внимания заботе о себе.

...поняли, что я жажду свободы, но не собираюсь отдаляться от них. Мне нужно больше самостоятельности.

...не ограничивали меня в том, что и как делать, позволяли прислушиваться к собственному чутью и решать все самой.

...гордились мной.

А вот что дети хотели бы передать вам по поводу того, как грамотно с ними общаться.

### ***Вот бы мои родители...***

...чаще разговаривали со мной о чем-то важном.

...хвалили мои достижения.

...чаще спрашивали меня о том, чем я увлекаюсь.

...понимали, что если я хочу побыть в одиночестве, то ко мне нельзя заходить. Моя дверь закрыта. Зайдете – разозлюсь еще сильнее.

### ***Вот бы родители поняли, что...***

...порой нам просто нужно выговориться, но это не значит, что вы должны вмешиваться в происходящее.

...мне не нравится, когда обсуждают с другими родителями мои проблемы! Мне от этого лишь хуже!

...я очень хочу с вами разговаривать, но не могу делиться всем. Если я чувствую себя виноватой в произошедшем или вопрос очень личный, я наверняка ничего не расскажу до тех пор, пока все не утрясется.

...ребенок может быть привязан к брату или сестре сильнее, чем к вам. А потому, если у брата или сестры есть тайна,

ребенок не выдаст ее родителям.

## *Как следует поступать*

- Когда у меня что-то случается, я иду к маме. Все потому, что она обычно не указывает, что делать. Она говорит: «Вот что я могу предложить...»

- Мама всегда внимательно выслушает. А потом скажет: «Я тебя люблю», – даже если я напортачила. А еще она прочитала много книг.

- Мне приятнее общаться с папой, поскольку он не тащит жаловаться к учителям чуть что, а говорит: «Давай все обсудим или попробуем вот так все исправить». Жаловаться я хожу к папе – зачастую потому, что он умеет слушать. Ему можно рассказать что угодно.

- Она разъясняет все по пунктам. Говорит: «Если вот это не сработало, попробуй вот так». Предлагает варианты и спрашивает: «Как думаешь, что подходит тебе больше?»

- Папа всегда меня смешит. Напряжение как рукой снимает.

- Мне нравится разговаривать с бабушкой. Несмотря на огромную разницу в возрасте, он так хорошо меня понимает.

- Мне проще общаться с няней. Она ничего не советует. Просто слушает и позволяет самой понять, как лучше поступить. А мама настолько зациклена на школе, что с ней ничем не поделишься.

## *Как нельзя поступать*

- Моя мама воспринимает все близко к сердцу, поэтому я почти ни о чем ей не рассказываю. Я обращаюсь к ней только тогда, когда вижу несправедливость, которая совершается по чужой вине, и никак не могу на это повлиять. Если вопрос очень личный (например, я сама что-то натворила), то я молчу, потому что она будет оправдывать меня, даже если я ошиблась. Я рассказываю только то, что ее обрадует. Только о тех случаях, когда я уверена, что поступила правильно.
- Если я прихожу к маме жаловаться, она говорит: «Хватит ныть!»
- Когда я объясняю маме, что случилось, она либо выходит из себя, либо за руку тащит меня к учителю или директору.

## **С кем водится ваш ребенок?**

Слышали когда-нибудь пословицу «С кем поведешься, от того и наберешься»? Сколько раз я убеждалась, что она правдива, – и все равно, когда слышу ее, хочу закатить глаза.

Ладно. Допустим, что эта пословица работает – но что мы обычно подразумеваем, когда ее озвучиваем? Очевидно, что мы, родители, входим в число тех, с кем наш ребенок «водится». А еще в это число входят те люди, которых ребенок

встречает возле дома, в школе, в секции и других местах. Вот только, как правило, говоря «с кем поведешься», мы подразумеваем отнюдь не тех, кого любим и кому доверяем. Мы используем эту поговорку, когда хотим подчеркнуть, что в окружении ребенка есть те, кто, по нашему мнению, влияет на него пагубно. Причем речь обычно идет о сверстниках. Тем не менее взрослые тоже играют немаловажную роль в развитии ребенка. Порой среди них бывают нехорошие люди. А порой мы спешим с выводами и обрушиваемся на тех, кто этого (хотя бы отчасти) не заслуживает.

Я всегда напоминаю себе: даже если тот взрослый, с которым «водится» мой ребенок, кажется мне безумным злодеем, нужно иметь в виду, что, скорее всего, он изо всех сил старается быть как можно лучше... и только после этого иду с ним разговаривать.

Так что влиять на окружение своего ребенка лучше в три шага.

1. Определите, какие качества в «хороших» взрослых людях из окружения ребенка вы цените больше всего. Вот мой список: они достойно и уважительно обращаются с детьми; их можно одернуть, если они поступают глупо; они не сплетничают о других детях и не поливают их грязью; при необходимости они помогают другим родителям; они добросердечны (даже если на первый взгляд кажутся суровыми); они не «недотепы»; они смеются, когда дети совершают «глупые» ошибки, а не наказывают за это; и – что важнее всего – они

хорошо знают моих детей и все равно их любят.

2. Теперь выделите по два взрослых человека среди тех людей, которые окружают ваших детей в разных местах (в школе, во дворе, в кругу друзей семьи, родственников, тренеров и так далее), которым свойственно больше всего качеств из вашего списка.

3. Составьте список «лучших» взрослых в окружении ребенка. Необязательно торжественно уведомлять каждого о том, что вы включили его в список. Это нужно для того, чтобы вы знали, к кому в случае чего лучше всего обратиться.

# Яблоко от яблони недалеко падает

*Я соруководитель группы девочек-скаутов – учениц седьмых-восьмых классов. Среди них есть те, которые вместе еще с детского сада. Почти каждый год к нам приходят новенькие, и большинство остаются. Недавно пришла еще одна. Почти все в группе в лучшем случае не обращают на нее внимания, а наша «королева» (дочь другой «королевы» – второй руководительницы группы) и вовсе ее гоняет. Я в ужасе. Злюсь на себя за то, что ничем не могу помочь Айрин. Злюсь на других взрослых за то, что они ничего не видят или не хотят видеть. Я даже порывалась уйти с должности, чтобы не мучиться. Но потом поняла, что не могу оставаться в стороне. Нужно что-то менять.*

*Мэри*

*Не успела моя восьмилетняя дочь перейти в новую школу, как к нам уже обратилась мать местной «королевы». Пригласила мою дочку на день рождения к своей, но попросила не болтать об этом: чтобы не узнали две новенькие, которых не позвали. Я сначала обрадовался: ура, нас признали! А потом понял, что мы с дочерью невольно стали частью той самой «элиты». Я не знал, как быть. Я хотел, чтобы моя дочь*

*вошла в «элиту». Но стоит ли оно того?*

*Роджер*

Знаю, соблазн велик. Когда видишь отвратительную «королеву», так и хочется взглянуть на ее мать и заключить: яблоко от яблони недалеко падает. Матери «королев» еще и ведут себя в большинстве своем как такие же «королевы». Однако мне кажется, что в таких случаях не стоит спешить с выводами. Когда мы говорим «яблоко от яблони недалеко падает», то подразумеваем, что в поведении дочери целиком виновата ее мать. Это нельзя назвать достойной попыткой разобраться в проблеме. Да и разве то же самое правило не должно в таком случае относиться и к другим девочкам в иерархии? Почему тогда поговорку используют только по отношению к «королеве»?

Пришло время ответить на несколько непростых вопросов. Чему вы учите свою дочь (или девочек, с которыми работаете)? Вы гордитесь тем, как отзываетесь об окружающих? Как вы поступаете, когда сталкиваетесь с «королевой» среди матерей? Хочется ли вам, чтобы ваша дочь так же вела себя с «королевой» в своем окружении? Хотите ли вы подружить свою дочь с какой-то девочкой только потому, что та из «хорошей семьи»? Всегда ли придерживаетесь своих ценностей? Даже когда в вашей жизни наступают темные времена? Когда вы в такой ярости, что становится не до уважения? Когда вы настолько напуганы или взволнованы, что хочется убежать и спрятаться? Чтобы научить дочь грамотно

и достойно общаться с подругами и другими сверстницами, необходимо в первую очередь взглянуть на себя. В первую очередь на то, как вы общаетесь с дочерью. Какой еще пример ей может быть ближе и понятней?

## **БИЛЛЬ О ПРАВАХ РОДИТЕЛЯ**

- Чего вы ждете от своей дочери? *У меня есть право получать сведения, необходимые для того, чтобы оберегать дочь.*

- Что вы обязаны делать как родитель? *Я отвечаю за то, чтобы моя дочь выросла самостоятельной. Моя обязанность – быть для нее положительным примером и привлекать ее к ответственности за ее поступки.*

- При каких обстоятельствах можно обратиться за помощью извне? *Если я понимаю, что дочь не хочет или не может обсудить что-то со мной. Или если из-за вопроса, который требует обсуждения, я беспокоюсь настолько сильно, что могу лишь все усугубить.*

- Дочь знает, как вы ответили на эти вопросы? *Не могу ответить наверняка, однако обязательно выясню.*

У вашей дочери тоже должен быть Билль о правах. Ниже расположены вопросы, которые можно ей задать.

## **БИЛІЬ О ПРАВАХ ДОЧЕРИ**

- Чего стоит ждать от отношений с родителем(ями)?
- Что ты обязана делать как дочь?
- При каких обстоятельствах ты готова попросить кого-то постороннего помочь тебе в отношениях с родителями?

## «СОЮЗНИК»

Бывает так, что девочка не хочет делиться с мамой и папой какими-то переживаниями или опытом. На самом деле так бывает довольно часто. Но при этом мнение и поддержка взрослого человека были бы для нее очень кстати. Тогда дочь, как сильно бы она вам ни доверяла, может обратиться к кому-то другому. Только не обижайтесь на нее за это: она любит вас и ни в коем случае не считает плохим родителем. Просто сейчас ей удобнее обратиться к тому, кого я называю «союзником». «Союзником» может быть кто-то из родственников (старшие брат, сестра; тетя, дядя), родитель знакомого или учитель, священнослужитель, тренер или школьный психолог. Вообще, «союзник» должен быть первым в списке тех, с кем вашему ребенку стоит «водиться», который вы составили ранее.

Ниже я привел черты, которыми должен обладать хороший «союзник». Если дочь пойдет к такому человеку за советом, то стоит только порадоваться за нее, ведь она не только получит поддержку, в которой нуждается, но и научится общаться со взрослыми людьми. Вы сможете гордиться тем, насколько хорошо ваша дочь разбирается в людях. Настоящий «союзник»:

- выразит свое мнение, но не осудит;
- сможет сказать вашей дочери правду в глаза, даже если

эта правда будет сурова;

- всегда найдет время для того, чтобы выслушать вашу дочь.

Вам тоже будет неплохо обращаться к «союзнику» за поддержкой. Рано или поздно ваша дочь может оказаться в такой ситуации, которая встревожит вас настолько, что вы не сможете мыслить здраво и помочь ей советом. Если вы понимаете, что вам не удастся оценивать происходящее беспристрастно, смело обращайтесь к «союзнику». И вам, и дочери это только облегчит жизнь.

Прошу, не забывайте: если дочь обращается за помощью к другому взрослому, это не значит, что она не ценит вас. Вот вам пример того, как «союзник» сблизил родителя с ребенком.

Одна тринадцатилетняя девочка прислала мне электронное письмо, где просила совета: она не знала, как сказать овдовевшему отцу, что у нее месячные и ей нужны деньги на тампоны. Ей было слишком стыдно признаться, а он все никак не мог понять, почему их беседы заканчиваются ссорами и слезами. Я посоветовала девочке в том числе обратиться за помощью к какой-нибудь хорошо знакомой ей взрослой женщине, чтобы сходить вместе в магазин и купить, что нужно. Девочка прислушалась ко мне и поговорила со взрослой двоюродной сестрой, которая тут же сводила ее в ближайшую аптеку и купила тампонов на полгода. После эта двоюродная

сестра рассказала о произошедшем своей маме (сестре отца девочки). Вскоре мне пришло еще одно письмо.

*Чувствую себя как-то глупо из-за того, что моя дочь обратилась за советом к незнакомому человеку. Оказалось, что у моей маленькой девочки начались месячные. А я еще и, как говорится, «старых нравов». Руководжу строительной компанией, в которой одни мужчины. И мне казалось: дети – они и есть дети. Совсем из головы вылетело, что у дочери иначе устроен организм. В последние несколько месяцев она ревела, закатывала глаза, выходила из себя. Я уж испугался, что она подселла на наркотики. Сыновья убедили меня, что их сестра не из таких. В прошлом году она подарила мне на день рождения футболку с Гомером Симпсоном: боюсь, этим все сказано об уровне моей чуткости и догадливости. Спасибо за то, что помогли ей.*

*Фрэнк*

Если ваша дочь сама понимает, кто ее «союзник», радуйтесь. Однако некоторые девочки не совсем представляют, к кому, помимо родителей, можно обратиться в трудную минуту. Вы можете найти «союзника» вместе с дочерью. Сядьте, возьмите по листку бумаги и по ручке. Пусть дочь вспомнит, с какими взрослыми родственниками, учителями или соседями общается ближе всего, и составит список людей, которых считает достаточно классными и умными, чтобы обратиться к ним с важным вопросом. Пока она думает, со-

ставьте свой список взрослых, которые, как вам кажется, всегда помогут верным советом. Когда закончите, сравните списки. Лучше всего будет, если найдется кто-то, кого записали вы обе. Именно этого человека и стоит попросить стать для вашей дочери «союзником», к которому она сможет обратиться за советом в беде и с которым сможет просто поболтать по душам. Договоритесь с дочерью, что «союзник» будет передавать содержание разговоров с ней лишь в одном случае: если происходящее будет угрожать ее здоровью.

«Союзник» очень помогает в минуту отчаяния. Например, когда трудности обрушиваются одна за другой, – как произошло с семьей Кэтрин, чья история приведена ниже. К счастью, несмотря на непростые обстоятельства, она решила найти дочери «союзника», и ей это удалось.

*Когда моя дочь была в восьмом классе, на нее обрушилась череда несчастий: она потеряла трех лучших подруг, у меня обнаружился рак молочной железы, а наш пес внезапно умер. Мия совсем отчаялась и впала в депрессию. Тревога никак не отпускала ее, и я поняла, что без помощи извне не обойтись. Обратиться к двоюродной сестре? Вряд ли Мия будет слушать родственников. К своей подруге, которая помнит Мию еще малышкой? Не подойдет – слишком уж они привязаны друг к другу. И тут меня осенило. Нам с Мией как-то пришло письмо с двумя приглашениями на бесплатный маникюр. Еще в октябре – в месяц борьбы с раком молочной железы.*

*Это были приглашения от Коллин – мамы одной из одноклассниц Миш. Я позвонила Коллин, чтобы поблагодарить ее за купоны, и спросила, могла бы она поддержать Мию в нелегкое время. Коллин, не раздумывая, согласилась. Так и началась чудесная дружба между ней и Мией. Коллин иногда приходила к нам в семь утра, чтобы разбудить Мию и отвести ее в школу. Порой Мия только благодаря ей в школу и шла: нам, родителям, не удавалось ее уговорить. Когда мы просили ее пойти в школу, она отпиралась и спорила, однако на удивление смиренно слушалась Коллин. Моя дочь преображалась будто по волшебству. Коллин поднималась к ней в комнату – и вниз спускалась одетая и готовая к новому учебному дню Мия. Мия обожает Коллин за то, что может рассказать ей что угодно. Коллин очень ее поддерживает. Словами не передать, как Коллин помогла Миш и нашей семье. Коллин – ангел-хранитель Миш и ее бессменная группа поддержки. Теперь Мия пришла в себя и уже сама справляется с тревогами и трудностями. И все благодаря Коллин. Сейчас, когда кто-нибудь рассказывает мне о том, как непросто его дочери, я советую ему найти себе такую же Коллин.*

*Кэтрин*

## Вы – хороший родитель

Многие из тех родителей, с которыми я работаю, говорят, что чувствуют себя неудачниками, ведь это из-за того, что они не справляются со своими обязанностями, их дочь так часто сталкивается с проблемами. Еще они разочаровываются в себе, когда я говорю, что надо поступать вот так, – а они, оказывается, до сих пор делали с точностью наоборот. Прошу, не корите себя понапрасну. Вы будете плохим родителем, только если перестанете стараться, отвернетесь от дочери, оставите попытки научить ее нести ответственность за свои поступки и не привьете ей чувство сострадания, чуткость, здравомыслие и уважение к окружающим. Не оценивайте себя слишком строго. Быть родителем зачастую непросто. И лишь немногих учат грамотно справляться с трудностями воспитания.

*Как же нам [родителям] больно оглядываться назад! Слишком мучительно вспоминать все свои оплошности, сожалеть о содеянном и думать о том, как стоило бы поступить. Когда я смотрю на свою дочь, то нередко чувствую себя ужасным родителем. Мне стыдно и обидно за то, что я не могу уберечь ее от всей боли, не могу взять – и изменить общество вокруг, не могу избавить ее от всех тревог.*

*Кара*

*Мне так стыдно, когда моя дочь сталкивается с трудностями! Других родителей слушаешь – так их дети постоянно чем-то занимаются, что-то учат. Мне тяжело поддерживать такие разговоры: кажется, что вот у них все прекрасно, а у нас все совсем не так. Я понимаю, что, скорее всего, накручиваю себя, но ничего не могу с собой поделать.*

*Микаэла*

*Ходила я на парочку родительских собраний. Рассказывала, как непросто моей дочери дается общение с другими девочками. Ответом мне была либо гробовая тишина, либо улыбки. В лучшем случае снисходительно-сочувствующие. Однако никто ни разу не сказал, что моя дочь не одна такая. Я ни разу не слышала: «Да, понимаю вас – у моей дочери то же самое». В итоге я почувствовала себя какой-то неправильной, испугалась, что выставлю дочь в невыгодном свете, и решила держать рот на замке.*

*Сьюзан*

*Я сходила на занятия для родителей – и не пожалела. Не только потому, что там говорили много полезного, но и потому, что многие из присутствующих не понаслышке знали о тех проблемах воспитания, с которыми приходилось сталкиваться мне.*

*Белль*

**Вы не одни. Стоит только поискать – и наверняка найдет-**

ся сообщество родителей, готовых поддержать вас в самую тяжелую минуту. Родителей, с которыми вам будет полезно «водиться».

## 4

# Пробиться сквозь стену

*Мама сказала: «Я это пережила – и ты переживешь». А вот мне кажется, что не переживу. Кажется, будто никто вообще не понимает, каково мне.*

*Лили, 13 лет*

*Чем больше вы будете спрашивать, тем больше вероятность, что в ответ услышите ложь. Не стоит лезть к тому, кому не нужно ваше участие.*

*Лорен, 14 лет*

Она садится в машину, и вы уже понимаете: день у нее не задался. Возможно, она даже хлопает дверью. И вот вы, как по-настоящему любящий родитель, спрашиваете:

– Все хорошо?

– Ага, – бурчит она, скрестив руки на груди и уставившись в окно.

– Точно?

– Точно, мам. Все хорошо. Лучше не бывает.

– Хочешь обсудить? – неуверенно любопытствуете вы, еле сдерживаясь от того, чтобы поежиться.

– Да неважно. Поехали уже домой.

Вы вздыхаете. К сожалению, прямо сейчас вы поехать до-

мой не можете: обещали другому родителю, что заберете своего младшего сына и его друзей после занятий. Вы вновь вздыхаете. Сейчас только трех одиннадцатилетних мальчиков в машине не хватало. Вы смотрите на дочь и уже боитесь того, как она на это отреагирует.

Слышали такое выражение – «жизнь несправедлива»? Так вот. Несправедлива она в том числе и к родителям. Если дочь грустит или злится, вам кажется, что прямо сейчас вы обязаны с первого раза, одним емким предложением ее утешить. Прوماхнетесь – и ответом вам станет взгляд, в котором вы прочтете: «Поэтому я ничего тебе и не рассказываю. В следующий раз лучше промолчу».

В таких случаях угадать не проще, чем победить в лотерее. Только в лотерее ставки значительно ниже. Проиграешь в лотерее – потеряешь пару долларов. Никто не будет считать тебя безмозглым лишь за то, что тебе не попались нужные числа. Однако если не угадаешь, что сказать дочери, то не только добавишь в свою копилку еще один повод считать себя ужасным родителем, но и, возможно, отобьешь у нее желание впредь что-то рассказывать – или так и не сможешь ей с вопросом, который по-настоящему ее волнует.

А может... ваша дочь ведет себя вообще не так. Может, она в подробностях рассказывает о том, что делала весь день, и вам, наоборот, хочется, чтобы она чуть-чуть сбавила обороты. Вы из последних сил вслушиваетесь в рассказ о том, как она болтала с подружками после четвертого урока, и го-

товы вот-вот закричать: «Господи, давай уже ближе к делу!»

Как бы то ни было, чаще всего девочек волнуют другие девочки, девичья иерархия и мальчишки. Но, поскольку большинство девочек не хотят рассказывать родителям о своих неприятностях, предлагаю для начала разобраться, почему так происходит.

1. Дочь уверена, что, если все расскажет, будет только хуже.
2. Дочь не хочет злить вас и выслушивать наставления.
3. Дочь не хочет, чтобы вы злились на ее обидчика, поскольку она может совсем скоро помириться с этим человеком, а вы будете продолжать на него злиться, и ей придется скрывать то, что она продолжает с ним общаться.
4. Дочери стыдно признаваться вам в том, что она совершила ошибку.
5. Дочь не хочет слышать о том, почему она, по вашему мнению, ошибается.
6. Дочь не желает беспокоить вас.
7. Дочь боится, что вы возьмете ситуацию в свои руки и не дадите ей разобраться самой.
8. Дочь не хочет, чтобы у нее отняли телефон.

Мы должны донести до девочек то, что мы не требуем, чтобы они выкладывали нам все подробности личной жизни, но хотим знать хотя бы о самом главном. Так родители смогут помочь, если в этом возникнет необходимость.

Нам очень хочется поддерживать доверительные отношения с детьми, но иногда на этом пути возникают непреодолимые трудности. Мы можем переволноваться и остаться глухими к чувствам самого ребенка и к тому, насколько уместна и полезна оказывается наша «помощь». Сами того не желая, мы навязываем дочерям свою поддержку, следим за каждым их шагом, осуждаем их действия, додумываем то, чего нет, читаем нотации или давим на них. Как ни печально, именно тогда, когда девочкам приходится отталкивать нас, родителей, они больше всего нуждаются в нашей поддержке.

Первым делом давайте разберем один из типичных примеров взаимодействия между ребенком и родителем. Я говорю о тех случаях, когда ребенок восклицает: «Не позорь меня!» По-хорошему «позорить» свою дочь даже полезно: так вы учите ее относиться уважительно даже к тем, кто раздражает; вежливо, но открыто говорите о том, о чем она не хотела бы слышать; а также показываете, что не боитесь дурачиться в ее присутствии.

## **Как «позорить» дочь правильно**

1. Обнимать или целовать ее на людях.
2. Подпевать песням по радио, даже если в машине есть кто-то чужой.
3. Извиняться за дочь, когда она не права, но не собирается в этом признаваться.

4. Вызываться сопровождающим на время школьной дискотеки, чтобы приглядывать за дочерью и ее одноклассниками... и, быть может, танцевать вместе с ними.

Это лишь начало списка. Если вы попытаетесь продолжить его, то поймете, что это не так-то просто. Порой мы сами не замечаем, как заходим слишком далеко. Нас перестают волновать жалобы ребенка: мол, что бы мы ни сделали, ему все равно будет неловко. Тяжело признавать это, однако ребенок имеет полное право злиться, если родитель лезет в его личную жизнь. Их желание сохранить личные границы в отношении с родителями – не каприз. Детям нужно личное пространство, а потому необходимо относиться к ним уважительно в присутствии других людей. Сейчас мы посмотрим, как родители «позорят» ребенка уже по-плохому. Надеюсь, взглянув на такие случаи глазами ребенка, вы согласитесь... что порой он имеет полное право злиться.

### **Когда родитель сразу заявляет о недостатках ребенка**

Представьте, что ребенок представляет вас другому человеку так: «Это моя мама. Ее зовут Розалинд. Она очень робкая». Возможно, мама Розалинд и вправду робкая, однако от того, что об этом ее недостатке, как бы извиняясь, заявили в первые же минуты знакомства, смелее она точно не станет.

Научите дочь представляться: пусть сама скажет о себе то, что считает нужным.

## **УЧИМ ДОЧЬ ЗДОРОВАТЬСЯ И ПРОЩАТЬСЯ**

Если вашей дочери около пяти – семи лет, самое время научить ее тому, как правильно смотреть собеседнику в глаза и говорить общепринятые фразы вроде: «Приятно познакомиться», «Благодарю за приглашение» или «До свидания и спасибо за гостеприимство». Притворитесь, что вы – чужой человек, и вместе с дочерью отработайте приветствие. После этого, если куда-то соберетесь, объясните: сначала здороваюсь я, а следом за мной – ты. Ничего, если ей будет страшно. Даже если приветствие дастся ей лишь частично, вы все равно имеете полное право ею гордиться. Если она будет запинаться, не оправдывайте ее перед собеседником. После встречи похвалите дочь за каждое приветствие, после чего три раза проговорите с ней то, что вызвало затруднения. Поздравьте ее, и она начнет гордиться тем, что ведет себя по-взрослому. К десяти годам ваша дочь наверняка будет сама уверенно здороваться. Возможно, вам пару сотен раз придется напомнить ей об этом, однако так вы заложите основу вежливого поведения. Если время упущено и ей уже четырнадцать, а здороваться она до сих пор не умеет, начните прямо сейчас учить ее

тому, как представляться, как смотреть собеседнику в глаза. Ей не нужно нарочито притворяться милой или веселой. Можете даже посоветовать ей придумать, какой вопрос она задаст собеседнику во время беседы, если вдруг почувствует себя неловко.

## **Когда родитель обсуждает ребенка с кем-то**

«Как быстро взрослеют современные дети! Мы с Кэти на тех выходных ходили в магазин нижнего белья. У нее грудь уже доросла до второго размера!»

Нельзя никому рассказывать о том, как меняется тело вашей дочери, о недавней ссоре с ней или рассказывать о ее успехах и неудачах так, будто они определяют ее личность. Неважно, стоите вы в очереди за продуктами, сидите с друзьями, болтаете с незнакомцем или даже хорошей подругой: если ребенок рядом, не говорите о нем. Если вам прямо-таки неймется и хочется обсудить что-то с другим взрослым, то дождитесь, когда вы останетесь наедине. Если за вами уже имеется грешок, идите к ребенку и скажите: «Я поняла, что нельзя рассказывать что-то о тебе без спроса. С сегодняшнего дня я постараюсь держать себя в руках. Но если я забуду, то спокойно скажи мне: „Ладно, мама/папа. Это про меня“. Обещаю, я тут же замолчу. Если сболтну лишнего, всего лишь вежливо попроси меня остановиться, и я остановлюсь».

Знаю, мы не можем не говорить о наших детях, но почему бы не поговорить о чем-то еще? Разве у вас нет увлечений? Разве в вашей жизни больше не происходит ничего занятного? У вас есть собственная жизнь за пределами отношений с ребенком, и ничего страшного, если вы поговорите о ней. Наоборот, вас даже охотнее будут слушать. И ваш ребенок будет гордиться тем, что его родители – такие разносторонние личности, у которых в запасе столько тем для разговоров.

## **Когда родитель теряет голову**

Вы когда-нибудь теряли на время голову из-за чрезмерного волнения или беспокойства за свое драгоценное дитя? Честно, я не встречала родителей, с которыми такого не случилось хотя бы раз. В таких случаях важно понять: «Это оно», – и остановиться. Иначе вы подадите плохой пример дочери, и ей станет стыдно за вас.

### ***Что значит потерять голову***

1. Ругаться нецензурными словами во время спортивного матча, оскорблять игроков или зрителей.
2. Сплетничать о других детях.
3. Звонить родителю одноклассника своей девочки, тре-

неру, учителю или руководителю кружка и сразу же, не поздоровавшись и не представившись, начать жаловаться. (Я так однажды сделала, а потом остановилась на середине фразы, помолчала и сказала: «Прошу, простите меня. Можно я начну сначала? Доброе утро! У вас есть минутка?»)

Даже если вы руководствуетесь самыми благими намерениями, нельзя «заигрываться»: ребенок, насколько я могу судить по собственному опыту, в таких случаях просто-напросто пугается и впредь старается ни о чем не рассказывать, лишь бы родителя вновь не «понесло».

## **ОСТОРОЖНО!**

**Не сравнивайте дочь ни с кем. Это ее не вдохновляет, а, напротив, вызывает неприятные чувства и отбивает у нее желание рассказывать о себе или своих одноклассниках. Вот какими словами знакомые мне родители чаще всего отталкивали дочерей от себя.**

**«Почему у твоей подруги пятерка, а у тебя тройка?»**

**«А у твоих друзей как?»**

**«Тебе стоило бы учиться усерднее. Тогда начнешь получать оценки повыше».**

**«Твой(я) брат/сестра так не делали».**

**«Ты слишком ленишься, поэтому у тебя ничего**

**не получается».**

**«Твой брат схватывает все быстрее, но если ты как следует постараться, то нагонишь его».**

## **А... зачем вообще с ней разговаривать?**

Как правило, родители разговаривают с дочерью по одному из четырех поводов.

1. Из искреннего любопытства – чтобы знать, как у нее дела.
2. Потому что им что-то от нее нужно.
3. Потому что они переживают за нее и хотят помочь.
4. Потому что дочь вот-вот решится на что-то глупое, неправильное или опасное. Родителям нужно знать, на что именно, чтобы уберечь ее и/или призвать к ответственности.

Все эти причины переплетаются между собой и влияют на наши отношения с девочками. Бытовые разговоры, которые на первый взгляд кажутся несущественными, очень важны. Они – основа отношений с дочерью. Если родители и дети не способны прислушаться друг к другу даже в мелочах, что уж говорить о важных вопросах. Ключевые слова здесь – «прислушаться друг к другу».

Для меня «прислушиваться» – значит принимать сказанное к сведению. В разговоре участвуют две стороны. Если вы хотите хорошо общаться с дочерью, придется прислушиваться к ней, а не отчитывать ее, а также с уважением относиться к ее личной жизни. Пусть даже ваша дочь в основном

сталкивается с тем же, с чем сталкивались в ее возрасте вы, она живет совершенно иной жизнью. В ваше время вы могли ошибиться и сохранить свою ошибку в тайне. Даже самые унижительные происшествия в жизни не становились предметом всеобщего обсуждения. Никто не изучал каждую вашу фотографию: получились вы на ней, не получились. Задумайтесь ненадолго и вспомните: случилось ли с вами такое, о чем вы никому и ни за что не рассказали бы? Сегодня все иначе. Вашей дочери даже не оставят выбора. Стоит ей оступиться – об этом узнают все. И никто не сможет ее защитить. Такова современная действительность. Ваша дочь растет в мире с совершенно иными представлениями о личном и публичном.

## **Причина первая: вам просто хочется знать, как у нее дела**

Как бы то ни было, кое в чем со мной соглашаются все подростки, с которыми я работаю: если родители начинают заваливать ребенка вопросами, тот замыкается в себе и отвечает неохотно и односложно, лишь бы от него поскорее отстали. Я сотни раз говорила девочкам: родители желают тебе добра. Они тебя любят и расспрашивают затем, чтобы знать, как твои дела. А еще – чтобы укрепить отношения. Но вот что отвечают мне девочки: «Я не успеваю подойти к родителям, а они уже набрасываются на меня с расспроса-

ми. Сажусь ли я в машину после уроков, пересекают ли они порог дома после работы – на меня обрушивается шквал вопросов».

Как же поинтересоваться, как прошел день у вашей дочери, не рискуя вызвать у нее раздражение, а то и негодование? Для начала не спешите. На протяжении всего учебного дня вашей дочери приходилось взаимодействовать с самыми разными людьми. Даже если ее день прошел лучше некуда, она наверняка утомилась и душой, и телом. Чтобы выдержать такую нагрузку, вашей дочери приходится выстраивать границы из воображаемой брони.

Естественно, усталость – не повод срываться. Если вы дружелюбно спрашиваете, как у нее дела, грубить с ее стороны невежливо. А еще невежливо с ее стороны уткнуться в телефон и писать каждой подружке: «Я уехала», – или весь путь сидеть в наушниках. Я лишь прошу вас представить себя на ее месте, чтобы вы поняли свою дочь, дождались того момента, когда разговор принесет и ей, и вам радость, и смогли обсудить как пустяки, так и нечто важное.

Ваша цель в первые несколько минут – разрядить обстановку. Если вы с этим справитесь, дочь намного охотнее сама расскажет, чем сегодня занималась. Не наседайте с расспросами. Предложите ей выбрать музыку, которая могла бы понравиться вам обоим. Наблюдайте за дочерью, чтобы понять, что помогает ей расслабиться, и помочь ей в этом.

Если дочь сама готова рассказать вам «все-все», а вы не

против, тогда пусть рассказывает. А как поступать, если вы все-таки немного против и хотите, чтобы она больше говорила по делу? Дождитесь, когда дочь остановится, чтобы перевести дух, и спросите: «Что тебя сильнее всего потрясло/позабавило/удивило в том-то?» Причем если дочь рассказывает вам все подряд без разбора – так что хочется попросить ее закончить поскорее, – то она наверняка точно так же разговаривает с подругами. Вот только им это, как правило, не нравится.

### ***На какие вопросы родители чаще всего не получают ответа?***

1. *Едва дочь вышла из школы:* «Как дела? Что проходили? Что запомнилось больше всего?»
2. *Едва у дочери закончилась тренировка:* «Как тренировка? Чем занимались? Тяжело было? Вышло забить гол? Вы сегодня победили? Ты выложились на все сто?»
3. *Едва дочь пришла с праздника:* «Что делали? Весело было? Понравилось? Кто там еще был?»
4. *Едва дочь вернулась с вечеринки:* «Кто там был? Родители за вами присматривали? Ты с ними разговаривала? Все вели себя хорошо?»
5. *Едва дочь вечером возвратилась домой (хоть откуда):* «Куда ходила? Чем занималась? Кто там еще был? Весело было?»

*Когда меня начинают заваливать вопросами, я готова взорваться. Я только что вернулась, уставшая, у меня попросту нет сил на других людей, а на меня вываливают миллион вопросов. Это самый верный способ вывести меня из себя!*

*Каллиста, 15 лет*

## **Как ненавязчиво провести с дочерью время (точнее, дочь все равно сочтет вас навязчивой, но хотя бы не откажет)**

Как бы вы ни хотели укрепить отношения с дочерью, помните: насильно мил не будешь. Спросите у нее, чем бы она хотела заняться. Вы можете мило болтать, пока делаете что-то вместе, либо просто заниматься чем-то вдвоем, без разговоров. Девочки очень быстро привязываются к тем, кто проводит с ними время. Неважно, мама вы, папа или опекун: если вы молча вместе попьете кофе, потрудитесь в саду, поиграете в футбол или баскетбол, послушаете музыку во время поездки или просто посидите в комнате и почитаете, это уже сделает вас ближе. Не бойтесь тишины. Из-за всех этих шумных телевизоров, телефонов мы вообще забыли, какой приятной может быть тишина.

А еще не забывайте: если дочери еще рановато водить собственный автомобиль, именно родители могут стать для нее проводником к развлечениям, которые она любит. До-

пустим, она обожает футбол или баскетбол: так почему бы вам не съездить на матч? Или ей по душе комиксы? Свозите ее на сходку поклонников. А может, она любит шить себе одежду и создавать украшения? Тогда предложите ей посетить местную ярмарку. Вам необязательно по пути туда и обратно разговаривать по душам. Дочь будет благодарна и за то, что вы ее подвезли. Вам даже покупать ничего не нужно.

Еще советую время от времени ездить с дочерью в кофейни или в какое-нибудь другое заведение, которое ей нравится, где вы сможете посидеть и поговорить вдали от других родственников и всего, что может вас отвлечь. Если вы возите ее в школу, то почему бы однажды не выехать пораньше – и по пути заглянуть куда-нибудь, чтобы выпить кофе? Старайтесь выбрать такое место, где вы наверняка не наткнетесь на знакомых. Ни за что – особенно в самом начале – не комментируйте ее внешний вид, не напоминайте ей о домашнем задании или уборке. Не говорите об уроках, грядущих мероприятиях и не расспрашивайте о том, что вас волнует, если дочь не заговорит об этом сама. Держите себя в руках, если вам вдруг неудержимо захотелось сказать что-то вроде: «Почаще бы ты ходила с собранными волосами. Не закрывай свое красивое лицо».

Закажите дочери ее любимый напиток и не закатывайте глаза, если она просит что-то, по вашему мнению, отвратительное или вредное. (Об этом поговорим отдельно.) Устройтесь поудобней за столом, который ей приглянется.

Начать разговор можно так: «Спасибо, что сегодня встала пораньше и согласилась посидеть со мной. Не думай, что я привела тебя сюда, чтобы расспросить о чем-то. Просто дома постоянно столько дел, что даже не поговорить толком. Поэтому я решила посидеть где-нибудь вдвоем, поболтать о чем-нибудь отвлеченном. Быть может, о ...?»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.