

КЛАССНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ДЛЯ

ДЕВОЧЕК



ОТЛИЧНЫЕ СОВЕТЫ

КАК БЫТЬ ЛУЧШЕЙ

ВО ВСЁМ!

Елена Юрьевна Вечерина
Классная энциклопедия для девочек.
Отличные советы как быть лучшей во всем!

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6056395
Классная энциклопедия для девочек. Отличные советы как быть лучшей во всём! /Е. Ю.
Вечерина.: РИПОЛ классик; Москва; 2012
ISBN 978-5-386-05155-6

Аннотация

Энциклопедия для девочек 12–15 лет расскажет об этикете, поможет самостоятельно справиться с реалиями жизни и окружающего мира, научит ухаживать за собой и расскажет о многом интересном. Данное издание содержит наиболее полную коллекцию ответов на многочисленные вопросы девочки и будет способствовать наиболее гармоничному развитию личности.

Содержание

Введение	4
Чем девочки отличаются от мальчиков	6
Особенности физического развития	7
Строение женских половых органов	10
Особенности мышления и восприятия окружающего мира	13
Поведенческие отличия девочек от мальчиков	16
Правила настоящей леди	17
Общение с родителями и сверстниками	22
Отношения с родителями	23
Отношения со сверстниками	26
Отношение со сверстниками противоположного пола	28
Отношения с учителями	30
Подростковый возраст и одиночество	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Елена Юрьевна Вечерина

Классная энциклопедия для девочек. Отличные советы как быть лучшей во всем!

Введение



Здравствуй, наша дорогая читательница! Эта книга, «Энциклопедия для девочек», написана специально для тебя. Жаль, что мы не можем познакомиться с тобой лично, поговорить, обсудить твои радости и проблемы. Но мы постараемся помочь тебе в решении наиболее важных вопросов, волнующих тебя. Ты не одинока в своих интересах и сомнениях. Девочки взрослеют и умнеют быстрее мальчиков и раньше них начинают задумываться над многими жизненными вопросами. С каждым днем ты набираешься опыта. Наблюдая за окружающим миром и живя повседневной жизнью, ты взрослеешь. Процесс превращения ребенка в подростка, маленькой девочки в юную девушку очень интересный и сложный. Да-да, не смейся! Сейчас ты выступаешь в роли самой настоящей бабочки, готовой взмахнуть крыльями и полететь. Романтично, правда? Но бабочкам нужно много сил и воли, чтобы сопротивляться порывам ветра и лететь туда, куда хотят они сами, а не туда, куда их несет жестокий ураган.

Эта книга создана для того, чтобы помочь тебе преодолеть трудности и разрешить проблемы. Конечно, жизнь очень изобретательна в придумывании сюрпризов и неожиданностей. Всего предугадать невозможно. Поэтому мы остановились на самых насущных вопросах, встающих перед каждой девочкой.

Для начала побеседуем о том, чем девочки отличаются от мальчиков, и об изменениях, которые претерпевает твой организм в период взросления. Может быть, для тебя это уже не тайна. Но все равно не пропускай страницы, посвященные этой теме. Ты наверняка откроешь для себя много нового. К тому же речь пойдет не только о физических особенностях девочек и мальчиков, но еще и об их психологических различиях. Хочешь узнать, что у парня в голове? Почитай соответствующий раздел энциклопедии.

Поговорим также о правилах поведения настоящей леди, об отношениях с родителями и сверстниками. А на сладкое прибережем разговор об отношениях парней и девчонок. Все по-честному и без комплексов.

В следующих главах рассказывается о том, как ухаживать за собой, делать прическу, макияж, заботиться о фигуре, стильно одеваться.

Все самые необходимые сведения о том, как стать хорошей хозяйкой, ты найдешь в седьмой главе. А потом вместе узнаем, как с удовольствием и пользой провести свободное время.

Наконец, поговорим о первой медицинской помощи и самозащите. Да-да, современная девушка должна уметь постоять за себя.

Итак, задавай вопросы. Давай вместе найдем на них ответы и преодолеем все трудности.

Чем девочки отличаются от мальчиков



Отличить девочку от мальчика можно сразу после рождения. Это можно сделать по первичным половым признакам – наружным половым органам. В остальном мальчики и девочки еще на протяжении нескольких лет практически не отличаются друг от друга внешне. У них так же сходные голоса. В дошкольном возрасте мальчики и девочки начинают различаться между собой по поведению, предпочитаемым играм. Такое различие между ними формируется в результате различного воспитания. В среднем школьном возрасте, с началом полового созревания, различия между мальчиками и девочками становятся наиболее выраженными.



Особенности физического развития

С 10–12 лет у девочек начинается период полового созревания. В это время происходят значительные изменения в организме, а также внешности. Усиливается работа половых и других желез, изменяется уровень гормонов. Под воздействием гормонов начинается развитие вторичных половых признаков и перестройка организма. С мальчиками происходят аналогичные процессы, только немного попозже – с 12–14 лет.

В подростковом возрасте организм начинает сильно меняться. Бурно растет скелет и вытягиваются кости, таз у девочек становится широким. Прирастает мышечная масса, поэтому постепенно, но быстрыми темпами, увеличивается сила. В процессе такого роста некоторые мышцы могут не соответствовать друг другу по развитию. В результате движения подростков становятся неуклюжими, порывистыми, иногда размашистыми.

Рост мышечной массы и скелета у девочек и мальчиков идет по-разному. Например, до 10–11 лет мальчики отличаются большим ростом и силой мышц. В 10–11 лет девочки начинают обгонять мальчиков в физическом развитии. Через 3–4 года картина вновь меняется, и мальчики опять становятся более высокими и сильными. За период полового созревания масса тела у девочек увеличивается на 25 кг, а у мальчиков на 35 кг. Рост скелета у девочек завершается к 16 годам, а у мальчиков продолжается до 20–21 года. Такой усиленный рост организма связан с гипофизом, который вырабатывает гормон роста и регулирует деятельность желез, вырабатывающих другие гормоны. Половые гормоны также усиливают рост организма. В конце периода полового созревания разница в росте между мальчиками и девочками составляет 10–12 см, а в массе тела – 8–14 кг.

Вместе с ростом и массой тела увеличиваются окружность и объем грудной клетки, мышечная сила у подростков. Их измеряют врачи, чтобы оценить физическое развитие детей. Окружность грудной клетки измеряют обычной сантиметровой лентой. Мышечную силу определяют с помощью прибора – динамометра. Его сжимают в руке до упора и на шкале появляется результат. В начале периода полового созревания он выше у девочек, а в конце – у мальчиков. Мышечная сила увеличивается и у девочек, и у мальчиков, однако прирост мышечной силы у мальчиков значительно больше.



Все люди по телосложению делятся на 3 типа: астеники, нормостеники и гиперстеники. Первые – высокие и худые, вторые – среднего роста, с нормально развитыми мышцами и подкожно-жировым слоем. Третий тип – невысокие люди с широкой грудной клеткой и выраженными мышцами.

Рост организма у подростков происходит неравномерно, с периодами вытягивания. В это время очень интенсивно растут трубчатые кости и внутренние органы. Поэтому маль-

чки и девочки становятся периодически высокими и худыми. Затем наступает время наращивания мышечной массы. В организме в большей степени растут мышцы. В такой период подростки набирают вес и мало прибавляют в росте. Внутренние органы при этом отстают в развитии и испытывают повышенную нагрузку. Они не успевают расти за скелетом и мышцами.

Особенно это касается сердца и его сосудов. Поэтому у подростков часто отмечаются головокружения, изменения частоты пульса, перепады артериального давления, даже иногда случаются обмороки (потеря сознания на 1–2 с). Эти явления несколько осложняют подростковый период, но затем быстро проходят. За подростковый период, то есть с 10 до 16 лет, масса сердечной мышцы увеличивается в 2 раза, а объем перекачиваемой крови – в 2,4 раза.

Вторичные половые признаки развиваются постепенно и у девочек, и у мальчиков. У девочек сначала начинают округляться ягодицы, становится более широким таз, увеличиваются соски молочных желез. Это происходит в 9–10 лет. Затем начинают расти молочные железы и появляются волосы на лобке – в 10–11 лет. У мальчиков в этот период (10–11 лет) начинают быстро развиваться яички и отмечается увеличение размеров полового члена. В 11–12 лет у девочек начинают сильно расти наружные половые органы (усиливается рост волос на лобке, увеличиваются малые и большие половые губы). В 12–13 лет у девочек более значительно увеличиваются молочные железы и наблюдается потемнение сосков. Последнее связано с повышенной выработкой клетками кожи сосков пигмента. У мальчиков в 12–13 лет начинается рост волос на лобке с верхней горизонтальной линией. В 13–14 лет у девочек отмечается рост волос в подмышечных впадинах. У мальчиков в этом возрасте происходит уплотнение вокруг сосков и рост яичек и полового члена. В 12–14 лет у девочек появляются первые менструации.

Менструации – это регулярно появляющиеся (каждые 28 дней) кровянистые выделения из половых путей (и влагалища). Менструации начинаются при интенсивной работе яичников, в которых заложены яйцеклетки. Ежемесячно одна яйцеклетка созревает в яичнике и выходит из него – это называется овуляцией. Менструации и овуляции происходят ежемесячно, что и называется менструальным циклом. Иногда он продолжается не 28 дней, а 26 или 30 дней. Это тоже норма. Главное, чтобы его продолжительность из месяца в месяц отклонялась не более чем на 2 дня. Менструальный цикл у девочек устанавливается под воздействием половых гормонов и гормонов гипофиза.

Менструации доставляют девочкам немало хлопот и требуют соблюдать определенные правила гигиены. В норме менструации безболезненные, продолжаются они 5–6 дней. За этот период из влагалища выделяется около 1/3 стакана крови. Чтобы не пачкать белье, девочкам в эти дни нужно пользоваться гигиеническими прокладками. Гигиенические тампоны подойдут не всем. Их вводят во влагалище и у многих девочек этому будет препятствовать девственная плева. При попытке ввести гигиенический тампон во влагалище может произойти и дефлорация – разрыв девственной плевы, как при половом акте. Поэтому предпочтительнее отдать гигиеническим прокладкам. Они бывают разных размеров и толщины и нужно подобрать те, которые подойдут именно тебе.

Если менструации нерегулярные, болезненные, очень скудные, или наоборот, очень обильные, то нужно обратиться к врачу. Он поможет нормализовать работу менструального цикла.

С появлением менструаций девочка может забеременеть при половом контакте. Однако это крайне нежелательно. Ее организм еще не готов к вынашиванию ребенка, родам и принятию на себя такой ответственности, как воспитание ребенка. Считается, что самый ранний срок, при котором возможна относительно нормальная беременность – это 14–15 лет. Однако психологически девочки в этом возрасте еще не созрели. У них нет жизненного

опыта, образования, профессии и материальных средств для воспитания ребенка и самостоятельной жизни.

В 15–16 лет у мальчиков начинают расти волосы в подмышечных впадинах и появляется пушок над верхней губой. В этом же возрасте у них начинает ломаться голос – он становится более грубым. У девочек в 15–16 лет менструации становятся регулярными, а голос – более высоким. В этом возрасте и для мальчиков, и для девочек характерны проблемы с кожей (появление угрей). В 16–17 лет у девочек половое созревание заканчивается и происходит остановка скелетного роста. У мальчиков половое созревание продолжается. Голос становится еще более низким, плечи широкими. Отмечается рост волос на лице и туловище. Оволосение на лобке наблюдается по мужскому типу – волосы растут уже по вертикальной линии. В 20–21 год половое созревание мальчиков завершается.

В процессе полового созревания формируются женская и мужская фигуры. Для девочек нормой являются следующие пропорции: не очень широкие плечи, широкий таз и выраженная талия, развитые молочные железы. У девочек подкожно-жировая клетчатка выражена лучше, чем у мальчиков, особенно на животе, бедрах, ягодицах. У мальчиков в норме отмечаются широкие плечи, узкий таз и невыраженная талия. Такие пропорции воспринимаются представителями противоположного пола как наиболее привлекательные и свидетельствуют о здоровье.

Мальчики тоже могут иметь потомство с начала полового созревания. Однако так же, как и девочки, они еще не могут полностью отвечать за свою семью, воспитывать ребенка. Хотя их организм, в отличие от организма девочки, при этом физически не страдает. Но психическая ответственность возлагается очень большая и тяжело переносится.

Иногда половое созревание начинается несколько раньше обычного или задерживается. Это может быть связано с индивидуальными особенностями организма и наследственностью. Однако если в 15 лет менструации не начались, то нужно обратиться к врачам: гинекологу и эндокринологу. Чем раньше выявлено заболевание, тем проще его вылечить. Своевременность наступления полового созревания очень важна для здоровья.

Раннее половое созревание характерно для девочек, проживающих в южных районах. Для них также является нормальным усиленное оволосение (иногда даже на лице). Это относится к национальным признакам восточных и азиатских народов и является нормой.

Строение женских половых органов

Женские половые органы (гениталии) делятся на наружные и внутренние. Половые органы формируются еще в раннем внутриутробном периоде, но окончательно развиваются к моменту достижения половой зрелости. Гениталии девочки различаются не только в анатомическом строении, но и в функциональном отношении. Развитие половой системы девочки происходит постепенно и соответственно общему развитию организма.

К наружным половым органам относятся большие и малые половые губы, клитор и преддверие влагалища.

Лобок – это возвышение треугольной формы над сочленением лобковых костей. На лобке особенно развит подкожный жировой слой. Лобок отграничивает спереди наружные половые органы. *Большие половые губы* прикрывают и защищают другие половые органы. Они представляют собой продольные кожные складки. Их края образуют половую щель. В толще больших половых губ расположены сальные и потовые железы.

Под большими половыми губами расположены *малые половые губы*. Их кожа нежная и напоминает слизистую оболочку. Направляясь вверх, малые половые губы соединяются друг с другом. В месте их слияния располагается *клитор*. Это одна из наиболее чувствительных зон женского организма. Ниже клитора находится наружное отверстие мочеиспускательного канала.

Наружные половые органы отделены от внутренних тонкой перегородкой – *девственной плевой*. Она может быть различной формы, чаще всего кольцевидной или полулунной. В ней находятся два или больше отверстий. Через эти отверстия выделяются секрет внутренних половых органов и кровь при менструациях. В момент первого полового акта края девственной плевы надрываются – девушка перестает быть девственницей.

К внутренним половым органам женщины относятся влагалище, матка, маточные трубы и яичники.

Яичники (гонады) – это начало всех начал. Это очень маленький, по сравнению с женским телом, орган округлой формы размером чуть больше фасолины. Если его разрезать пополам, то даже невооруженным глазом можно заметить несколько «дырочек», а при увеличении он вообще напоминает хороший сыр. Эти «дырочки» не что иное, как фолликулы – своеобразные контейнеры, заполненные жидкостью, в которых и находятся яйцеклетки. Удивительный факт, но все огромное количество яйцеклеток образуется заранее, еще когда девочка находится в утробе матери. После этого яйцеклетки впадают в своеобразную спячку, в которой пребывают до наступления полового созревания девочки. При рождении в каждом яичнике девочки уже есть около 50 000 яйцеклеток. Но тысячи из них погибают в течение жизни, и остается из них лишь одна десятая часть. В среднем менструальная функция у женщин продолжается 30–35 лет. Каждый месяц из яичников выходит на оплодотворение только одна яйцеклетка, то есть за всю жизнь созревают 360–420 яйцеклеток. Зачем же нужен такой избыток? Это своего рода страховка. Часть яйцеклеток все равно погибнет под влиянием гормонов, а часть – под влиянием внешних факторов (таких, как экология, вредные привычки, лекарства). И может быть, какая-то одна яйцеклетка из этого огромного запаса даст начало новой жизни!



Мужские половые железы – яички. Они являются парными органами и находятся в мошонке. Яички вырабатывают мужской половой гормон тестостерон и мужские половые клетки – сперматозоиды.

Говоря о яичниках и яйцеклетках, нельзя не отметить то обстоятельство, что в отличие от женских, мужские половые клетки – сперматозоиды – образуются в течение всей жизни, полностью обновляясь примерно 1 раз в 3 месяца.

Яйцеклетка передвигается по маточным трубам, которые одним концом подходят вплотную к яичнику, а другим – к матке. В этом месте маточная труба расширяется, подобно воронке, и заканчивается венчиком ресничек. Их задача – поймать вышедшую из яичника яйцеклетку. Именно в маточной трубе происходит оплодотворение. При недоразвитии матки трубы нередко бывают длиннее нормальных. А при воспалительных явлениях в них возникают спайки, что может привести к бесплодию. Поэтому девочкам и девушкам обязательно нужно надевать теплые колготки в период зимних холодов.

По маточной трубе яйцеклетка (оплодотворенная или нет) двигается дальше и попадает в *матку*. Этот орган имеет у девочек шаровидную, а у женщин – грушевидную форму. Своим узким концом – шейкой – матка опущена во влагалище, а широким дном обращена к брюшной полости. Если мысленно разделить всю матку на три равные части, то при нормальном ее развитии примерно две трети будут приходиться на тело и одна треть – на шейку матки. Трудно себе представить, но этот орган, вмещающий в себя ребенка, в спокойном состоянии чуть больше спичечного коробка.

Матка девочки значительно меньше, чем у женщины. Только одна треть приходится на тело, а две трети – на шейку, но матка растет вместе с девочкой.

Стенки матки образуются мышечными волокнами, что позволяет ей при беременности увеличиваться почти в 500 раз, а потом сокращаться, помогая ребенку появиться на свет. Снаружи матка покрыта брюшиной – особой тканью, которая богата кровеносными сосудами и нервами. Эта ткань выстилает все органы брюшной полости. Внутри матки находится особый слизистый слой толщиной от 1 до 7 мм, в зависимости от фазы менструального цикла. В медицине этот слой называется эндометрием. Внутри эндометрия располагается множество особых желез, выделяющих слизь, а в самой глубокой его части, прилегающей к мышечному слою, содержатся кровеносные сосуды.

По ходу менструального цикла эндометрий разрушается и восстанавливается вновь, снова и снова готовясь принять в себя оплодотворенную яйцеклетку. Именно ему женщины обязаны кровянистыми выделениями во время очередных менструаций.

Шейка матки погружена во влагалище. Канал шейки матки, длиной всего около 8 см, соединяет матку с внешней средой. Изнутри он также выстлан слизистой оболочкой. *Влагалище* – это полый орган длиной 10–12 см. Его стенки состоят из мышечной ткани и покрыты слизистой оболочкой бледно-розового цвета. Обычно стенки влагалища тесно прилегают друг к другу, но специальные складки на их поверхности позволяют влагалищу достаточно хорошо растягиваться. Это очень важно при родах, когда плод продвигается наружу.

Желез в слизистой оболочке влагалища нет, но она всегда влажная за счет выделения лимфы из тканей и содержимого – из полости матки.

После наступления половой зрелости, каждый месяц у девушки и женщины происходят выход яйцеклетки из яичника и продвижение ее по маточным трубам. Если оплодотворение не наступает, то, попав в полость матки, яйцеклетка погибает и отторгается вместе с верхним слоем слизистой оболочки матки. Наступает менструальное кровотечение.

При оплодотворении яйцо крепится к стенке матки (как правило, в области ее дна), начинается беременность. Менструация в данном случае не наступает. На поверхности яичника со временем образуется множество «кратеров» – следов от вышедших яйцеклеток, которые остаются на всю жизнь.

Вместе с наружными половыми органами рассматриваются также молочные железы. Они в послеродовом периоде вырабатывают молоко, необходимое для кормления ребенка. На вершине каждой молочной железы собираются выводные протоки. Они открываются на поверхность сосков.

Молочные железы чаще называют женской грудью. Она сильно реагирует на гормональные изменения, происходящие в организме, в том числе связанные с менструальным циклом. Во второй половине менструального цикла молочные железы нагрубают, становятся более чувствительными и иногда даже болезненными.

Особенности мышления и восприятия окружающего мира

Как ты, наверное, уже знаешь, мальчики и девочки имеют отличия в устройстве психики и мышлении. Такое отличие объясняется полом, который заложен генетически, и воспитанием. Еще с раннего детства девочки уже более ранимы и плаксивы. Мальчиков учат быть мужественными, стойкими, не плакать. Родители любят одинаково и сыновей, и дочерей, но воспитывают их по-разному. Они хотят, чтобы их дети выросли полноценными мужчинами и женщинами, поэтому и такие отличия.

С 2—3-х лет дети уже осознают, кто они – мальчики или девочки. Поэтому выбирают соответствующие игрушки, подражают поведению папы или мамы. Это помогает им расти, взрослеть, усваивать определенную роль в жизни.

На первых порах психическое развитие девочек происходит более быстро, чем у мальчиков. У девочек лучше и быстрее развиваются слух, речь и ориентация в пространстве. Поэтому обычно девочки начинают говорить раньше, чем мальчики. В дошкольном возрасте у девочек больше способностей, чем у мальчиков, к счету, письму, лучше логическое мышление. Зато мальчики лучше воспринимают форму предметов, у них выражено образное мышление, музыкальные способности. Они физически более сильные. Девочки в этом возрасте слабее. Мальчики отличаются также большей подвижностью и активностью, они не могут сидеть на одном месте. У них огромная потребность в движении.

У девочек в это возрасте отмечается повышенная чувствительность к громким звукам, большая эмоциональность и чувствительность кожи. Они более усидчивы во время занятий.

Девочки очень бурно реагируют на похвалу или критику. Мальчики проявляют меньше эмоций. Они более сдержанны. У девочек часто меняется настроение, особенно сильно они реагируют на критику. Для них очень важно, какими словами и в каком тоне она произнесена. Обидеть их очень легко. Для девочек характерны неожиданные порывистые поступки, а мальчики в дошкольном возрасте действуют более обдуманно. Однако последние чаще проявляют агрессивные эмоции и очень тяжело переносят замечания во время процесса обучения. Некоторые девочки любят быть в центре внимания. Они вообще очень эмоциональны. Часто нуждаются в эмоциональной поддержке взрослых, особенно мамы. В дошкольном возрасте девочки хорошо обучаются, хорошо приспосабливаются к учебному процессу. При эмоциональном напряжении быстро устают и проявляют двигательную активность.

Можно найти различия и в коммуникативных способностях детей уже с дошкольного возраста. Мальчики, в отличие от девочек, не склонны поучать или давать наставления другим. Они не стремятся проявлять заботу о других. Девочки, наоборот, желают кого-нибудь опекать, воспитывать, любят ухаживать. В этом возрасте мальчики хорошо приспосабливаются к новым обстоятельствам. Девочкам в новой ситуации необходима помощь взрослых. При общении со сверстниками девочки проявляют меньшую инициативу, чем мальчики. Для мальчиков более важно что-либо делать, а не говорить. Мальчики склонны спорить вообще, а девочки чаще спорят между собой. Мальчики просто относятся к нарушению правил в игре, стремятся самостоятельно разобраться в конфликтной ситуации. Девочки при спорной ситуации часто обращаются за помощью к взрослым. Они склонны жаловаться на других детей. У девочек проявляется склонность к гуманитарным наукам, более узкий круг интересов, чем у мальчиков. По-прежнему отмечается большая эмоциональность и бурная реакция на критику и похвалу. Однако у девочек проявляется большая добросовестность в работе. Они более исполнительны, легко переключаются на другую тему в разговоре. Девочки нуждаются в опеке родителей, особенно мамы, в большей степени, чем мальчики.



Во все времена существовали разные каноны красоты. В моду входили то бледнолицые горожанки, то пышнотелые дамы, то худышки с длинными ногами. Сейчас в моде стройная подтянутая фигура, которая бывает у здоровых девушек любого телосложения.

Различается и восприятие девочек и мальчиков. Девочки лучше воспринимают пространство и различают цвета и их оттенки. Зато мальчики лучше ориентируются во времени. Для девочек время подчас просто бежит. И они не могут определить, сколько часов прошло. Мальчики на этот вопрос могут ответить почти точно. Мальчики воспринимают предметы целостным образом. Детали имеют для них малое значение. Девочки могут разглядеть все подробности предмета и описать их. Девочек отличает еще и то, что они быстро приступают к какой-либо работе.

У мальчиков мыслительные процессы идут быстрее, чем у девочек. Они более любознательны и везде ищут логику. У них рано проявляется исследовательский интерес, часто мальчики отличаются математическими способностями. Девочки менее изобретательны, их меньше интересует устройство игрушек и других предметов. В описании какого-либо пути больших успехов достигают мальчики. Девочкам это задание дается не так легко. Мальчики склонны обобщать, анализировать происходящее. Но у девочек зато лучше развита речь.

Интересно, что речь мальчиков и девочек тоже отличается между собой. Мальчики чаще употребляют глаголы, а девочки – имена прилагательные и имена существительные. Мальчики намного лучше девочек описывают последовательность каких-либо событий. В рассказе девочек присутствует множество описаний, подробностей. Мальчики часто находят оригинальное употребление словам.

Мальчики отличаются большей наблюдательностью. Они придают повышенное значение фактам. Девочки менее наблюдательны, отличаются хорошей переключаемостью внимания.

По-разному у мальчиков и девочек действует память. Девочки лучше заучивают информацию наизусть, а мальчики стремятся постичь сущность предметов, событий. Для мальчиков очень важно понять смысл процессов и явлений. У девочек более высокая скорость запоминания.

У мальчиков развито воображение, им чаще приходят в голову оригинальные идеи. Зато девочки с легкостью могут придумать путь для реализации этих идей.

В связи с особенностями мышления, девочки и мальчики выбирают разные игрушки. Мальчики предпочитают игрушки технического характера и пытаются узнать, как они устроены. Поэтому игрушки у мальчиков ломаются чаще. Девочки более аккуратны и при выборе игрушек ориентируются на материнский инстинкт.

Мальчики предпочитают выполнять задания самостоятельно, а девочки любят что-нибудь делать по образцу. Мальчики редко обращаются ко взрослым за помощью, девочки делают это значительно чаще.

Мальчики во время игры обычно придерживаются правил, они любят соревноваться и быть победителями. Девочки с легкостью нарушают правила игры, придумывают новые правила и не стремятся к соревнованию. В игре девочки проявляют бурные эмоции. Они очень радуются примирению, огорчаются неудачам.

Мальчики во всем пытаются понять устройство, поэтому часто ломают игрушки. Они более действенны. Для них характерны озарения и открытия. Они в меньшей степени зависят от мнения и влияния взрослых и более самостоятельны, отличаются рациональностью. Если мальчику что-либо не нравится, то он прямо об этом скажет. Мальчики проявляют больше инициативы, предпочитают командные игры и занятия.

Мальчики не обращают внимание на свою внешность и затрудняются в обслуживании себя. Они менее склонны к общественной деятельности.

Для девочек характерны аккуратность, точность, прилежание, терпение. Они могут что-либо сделать по желанию других. Для мальчиков это сложно. Девочки очень подвержены внешнему воздействию, особенно влиянию взрослых. Они не отличаются решительностью, склонны к компромиссам. При оценке событий девочки ориентируются не на факты, а на собственные эмоции. Девочки отличаются более тихим поведением, часто в конфликтах оказываются пострадавшими. У них менее широкий круг интересов. Они любят литературу, особенно поэзию. Девочкам меньше присуща спонтанность, они предпочитают планировать свою деятельность. Часто при выполнении заданий им нужны указания. В жизни им часто требуется психологическая поддержка. Зато они с легкостью занимаются самообслуживанием. На первый взгляд может показаться, что девочки более ловкие и умелые, но просто девочки и мальчики очень разные, хотя у них, конечно, и много общего.

Поведенческие отличия девочек от мальчиков

Девочки отличаются большим послушанием, чем мальчики, в раннем детстве. Женщины успешнее приспосабливаются к внешней среде и ее изменениям. Так, мальчики-близнецы, выросшие в разных условиях, очень похожи друг на друга по характеру. Если в разных условиях вырастают девочки-близнецы, то различий между ними значительно больше. Это объясняется приспособлением к имеющимся условиям жизни. В подростковом возрасте ситуация изменяется. Более послушными становятся мальчики. Это можно подметить на примере подростковых группировок, в которых существует строгая иерархия управления и она соблюдается.

У мальчиков чаще происходят нарушения речи (заикание и др.). При занятиях с логопедом это часто устраняется или речь значительно улучшается.

Мальчики отличаются от девочек большей изобретательностью. Таким образом они стараются приспособить окружающий мир для своих целей. Девочки, как известно, сами приспосабливаются к окружающему миру. Мальчики склонны к освоению новых территорий, поиску оригинальных решений и рискованным поступкам. Однако до 12–14 лет эти черты прослеживаются и у девочек, характер которых затем сильно изменяется.

Девочки отличаются от мальчиков большей работоспособностью. Девочки быстро приспосабливаются к работе, а мальчики долго не могут в нее втянуться. Затем у девочек появляется усталость, но они уже многое сделали. Мальчики в это время на пике работоспособности. Получается, что на уроках мальчики и девочки работают по-разному. Девочки уже все поняли и устали, а мальчики пришли в разгар интеллектуальной активности и тщательно разбираются в теме.

Мальчикам необходимо больше места. Мальчики склонны к освоению нового пространства. У них развито дальнее зрение, поэтому они на переменах предпочитают бегать друг за другом, кидаться различными предметами. У девочек преобладает ближнее зрение. Поэтому их привлекают уютные уголки, маленькие домики. Эти отличия лежат и в основе того, что мальчики лучше ориентируются на местности.

Для получения информации мальчики больше пользуются зрением, а девочки – слухом. В большинстве случаев это так. Поэтому девочкам все непонятное и новое лучше объяснять, а мальчикам показывать на примере. Важно, чтобы мальчики и девочки сами учились находить решения и ответы на различные вопросы.

У девочек мышление менее подвержено логике, чем у мальчиков. Поэтому часто они делают неверные умозаключения. Хотя такое бывает и у мальчиков.

Большинство мальчиков не хотят быть похожими на девочек. А вот некоторые девочки хотят быть похожими на мальчиков.

Девочки часто переоценивают способность мальчиков к размышлениям. В то же время мальчики недооценивают такие способности у девочек.

Правила настоящей леди



Многие девушки мечтают быть самыми красивыми и привлекательными. Им хочется радоваться жизни и получать в ответ приветливые улыбки. Они мечтают о прекрасном принце, который их полюбит. Однако для того, чтобы все было именно так, нужно приложить некоторые усилия. Каждая девочка (и ты не исключение) может стать юной леди, если будет следить за собой, за своей речью и манерой общаться, держаться в обществе. И тогда всеобщий восторг тебе обеспечен. Приводим некоторые советы и рекомендации, которые помогут выработать правильную линию поведения в общении и жизни.



Внешний вид. Важно, чтобы твой внешний вид соответствовал твоему возрасту. Не нужно чрезмерно пользоваться косметикой или надевать одежду, которую носят женщины

более старшего возраста (деловые костюмы, офисные платья и бабушкины сарафаны). Для юных девушек есть своя мода и одежда, которая ей соответствует, и которая намного больше тебя украсит. Главное правило в одежде – она не должна быть слишком открытой. Если верх открытый (например, топик), то нижняя часть тела почти до колена должна быть закрытой. Если ты надеваешь шорты или короткую юбку, то к ним подойдут более закрытые майка или блузка.



Возьми для себя за правило выбирать только одно: короткая юбка, топик на бретельках или яркая помада. Вместе эти вещи несовместимы.

Короткая юбка несколько не украшает девушку. Она больше указывает на ее распушенность. Для юной леди это совсем ни к чему. Ее красота и привлекательность выражаются не только внешностью, но и умом, характером, общительностью. Обычной стильной одеждой можно намного больше заинтересовать парней и вообще всех окружающих. Поэтому главное умение юной леди – выглядеть стильно без излишнего обнажения тела. Не подходят для претендентки на это звание и постоянное ношение джинсов, особенно с обнаженным животом. Юбки умеренной длины и платья больше всего украшают девушку.

Обязательно нужно выглядеть опрятной и дома. Нарядиться только для выхода из дома совсем не годится для юной леди.

Поведение. Этот составляющий момент образа юной леди проявляется большей частью в общении с другими людьми. Правильному поведению можно научиться. Нужно еще уметь себя контролировать. Например, при знакомстве или общении с малознакомыми людьми желательно меньше говорить о себе. Лучше на вопросы отвечать фразами с общим смыслом, без конкретных деталей. Не нужно всем рассказывать о своей личной жизни. Ее детали могут быть очень интересны вашему собеседнику, но это ни к чему хорошему не приведет, а только поспособствует появлению сплетен. О правилах общения можно прочитать специальную литературу. В общении важно уметь выслушать собеседника, вызвать у него ощущение понимания, вашей тактичности. Болтливость для леди не приемлема. Во время разговора не стоит активно жестикулировать, отвлекаться на телефонные звонки, перебивать собеседника. Начав контролировать себя, очень просто освоить эти несложные правила поведения. НЕ украшают девушку вредные привычки. Даже за компанию не стоит курить или употреблять алкоголь. Они вредят здоровью, вызывают ощущение распушенности и приводят к раннему увяданию красоты.

Вежливость и тактичность. Эти качества очень важны для юной леди. Спокойствие – черта характера, которую можно выработать. Она позволяет сориентироваться во многих сложных ситуациях и выбрать правильную линию дальнейшего поведения. Следует проявлять тактичность не только в разговоре, но и в отношении людей, которые менее привлекательны внешне, хуже одеты. Проще говоря, не стоит задирать нос. Во время разговора следует помнить о таких словах вежливости, как «спасибо», «пожалуйста» и т. д. Если

ты находишься в обществе спорящих или конфликтующих людей, то старайся не занимать ничью позицию. Сохраняй нейтралитет. Если ты замечаешь, что кто-то из присутствующих нарушил правила этикета, то не стоит напоминать об этом. Тактично сделай вид, что ничего не заметила.

Помни о своих достоинствах. У каждого человека найдутся какие-либо недостатки. Над ними нужно работать, устранять их. Но общаясь с другими людьми, забудь о них. На досуге чаще вспоминай о своих достоинствах и используй их при общении. Если ты внутри будешь настроена позитивно, с любовью к себе, то и окружающие люди будут воспринимать тебя именно такой.

Держи осанку. В представлении каждого человека девушка, претендующая на звание юной леди, обязательно должна иметь хорошую осанку. Прямая спина, поднятая голова с приподнятым подбородком, свободные и спокойные руки. Такая поза определенно подходит тебе и достойна юной леди.

Уход за собой. Обязательно ухаживай за своим лицом и телом, а также волосами. Внешний вид – это визитная карточка каждой девушки и женщины. Многие проблемы с кожей в подростковом возрасте (сальность, прыщи) можно устранить. Начав ухаживать за собой с юных лет, в дальнейшем ты дольше сохранишь молодость и привлекательность. Уход за кожей поможет предотвратить ее ранние возрастные изменения, хотя до них еще очень далеко. Обязательно уделяй внимание рукам и ногам. Без маникюра и педикюра, по крайней мере гигиенических, настоящей леди не обойтись. Руки должны быть ухоженными, мягкими, а пятки чистыми и гладкими.

Не бойся перемен. В подростковом возрасте жизнь бурлит. Девочка сталкивается со множеством всего нового. Не бойся перемен в жизни и меняйся сама. Это естественный процесс взросления. На каждом этапе жизни человек постигает неведомое ранее и под действием этого изменяется. Активные люди целенаправленно ищут перемены в жизни. У них множество занятий – хобби, спорт, творчество, которые способствуют развитию личности и делают жизнь интереснее.

Свой запах. Окружающим очень приятно, когда от человека исходит приятный и индивидуальный запах. Поэтому очень важны чистота тела и одежды. Не стоит пользоваться большим количеством парфюмированных косметических средств или обильно поливать себя туалетной водой. Все хорошо в меру. Поищи запах, который тебе подойдет по стилю и придется по душе. Туалетную воду брызгают в небольшом количестве на чистое тело, а не на одежду. Если у тебя болит голова от запаха или он очень сильно ощущается, значит, он тебе не подходит.

Свой стиль. На телеэкранах мы видим множество красивых женщин, особенно представительниц шоу-мира. Не стоит копировать других и перенимать у них манеры поведения и общения. Это будет выглядеть карикатурно. Можно взять на заметку общие плюсы какой-либо девушки – вежливость, тактичность, умение подбодрить других, жизненную активность. И поискать эти черты у себя. Тогда они проявятся естественным образом и станут твоими. То же самое относится и к макияжу. Накрасившись как какая-либо известная поп-звезда, ты не станешь ею. А себя можешь потерять за чужой маской. Да и не разумно это. Вряд ли парень будет гордиться тем, что его девушка похожа на... а вот твой собственный стиль он оценит. Парни дорожат девушками, в которых присутствует индивидуальность и

непохожесть на других. Однако все твои личностные особенности должны вписываться в правила для юных леди.

Поведение за столом. Обрати внимание на свое поведение за столом. Ешь с аппетитом и красиво. Не придерживайся строгих диет, которые наводят на других тоску, конечно, если они не предписаны врачом. Здоровый аппетит всегда украшает девушку. После еды в течение 5—10 мин полезно пожевать жевательную резинку, чтобы освежить ротовую полость и дыхание.

Походка. Обрати внимание на свою походку. Юная леди никогда не будет ходить в развалочку, шаркать ногами и размахивать руками. Ходить нужно с расправленными плечами, приподнятым подбородком. Руки должны свободно располагаться вдоль тела и немного двигаться в такт шагам. При ходьбе не стоит смотреть под ноги и сутулиться. Походка говорит о многом – о состоянии здоровья, самочувствии и воспитании девушки.

Узнавай новое. Интересно общаться с человеком, у которого широкий кругозор. Поэтому леди должна обладать большим запасом знаний по разным вопросам. Больше читай книг. Можно, конечно, пользоваться и Интернетом, но информация из книг лучше запоминается.

Фирменное блюдо. Каждая девушка – будущая жена и хозяйка, и пора уже осваивать кухню. Научись готовить хотя бы одно блюдо, которое станет твоим фирменным, например, яблочный пирог. Ты сможешь угощать им друзей и покажешь себя гостеприимной хозяйкой.

Голос. Разговаривай всегда спокойно и в меру громко. Собеседник не должен тебя переспрашивать, но и отшатываться от твоего крика тоже. Даже если что-то выводит тебя из равновесия, сохраняй спокойствие и никогда не повышай голос.

Веди себя соответственно ситуации. Представь, что ты играешь в кино главную роль. Попробуй представить себя в разных образах, но при этом обязательно в каждом из них оставайся собой. Это интересно и увлекательно. В жизни происходят разные события и нужно уметь каждый раз вести себя соответствующим образом.



Будь великодушна к своим друзьям и близким и умей прощать обиды.
Это лучшее средство сохранить привлекательность на долгие годы.

Не показывай свой ум чрезмерно. Окружающих всегда раздражает, если кто-то показывает себя слишком умным и постоянно говорит цитатами, приводит энциклопедические данные. Все хорошо в меру. Другие люди тоже должны высказаться и нельзя давать понять им, что они чего-то не знают.

Улыбка. Она показывает, что все у тебя хорошо и на душе поют птички. Кстати, обычно люди думают, что они улыбаются, потому что им хорошо. Это работает и в обратном направлении. Если тебе стало грустно и это состояние затягивается, то попробуй улыбнуться чему-нибудь. Через некоторое время ты заметишь, что настроение улучшилось и жить стало веселее.

Меньше слез. Юной леди не подобает плакать. Ошибочно полагать, что слезы растрогают другого человека и помогут чего-либо добиться. В большинстве случаев слезы негативно воспринимаются партнером по общению. Ты уже не малышка, которая может расплакаться из-за любого пустяка. Настоящая леди умеет держать себя в руках.

Смотри в глаза. Во время интересного разговора смотри в глаза собеседнику. Это помогает понять другого человека, способствует развитию взаимной симпатии. Конечно, не нужно собеседника гипнотизировать взглядом. Просто будь естественной и не бойся смотреть в глаза другому человеку.

Похвала. Делая для других добрые дела, никогда не жди похвалы. Сама же на нее не скупись. Дари другим искренние комплименты, благодари за помощь. Только учти, что лесть и притворство всегда чувствуются.

Чувство юмора. Смейся от души в смешных ситуациях. Не надо только хохотать, скорчившись и показывая всем гланды. Не бойся подсмеиваться над собой. Чувство юмора помогает в борьбе с некоторыми своими недостатками.

Поздравления. Не забывай поздравить с праздником и Днем рождения своих родных и друзей. Можно составить список и следить за ним по календарю. Это поможет своевременно вспоминать о том, что кого-то нужно поздравить.

Гони отрицательные эмоции. Негативные эмоции, например чувство зависти, гнев, раздражительность, очень губительно воздействуют на девичью красоту и привлекательность. Не поддавайся им. Находи во всем положительные моменты. Радуйся за друзей и близких, разделяй с ними их чувства. Это один из секретов личностной привлекательности для всех.

Проявляй эмоции. Не загоняй их внутрь себя. Каждый человек имеет право переживать самые разнообразные эмоции. Если они проявляются в меру, то естественным образом перетекают одна в другую. Можно открыто проявлять эмоции, обозначая их словами. Например, можно прямо сказать, что ты расстроена или обижена. Это лучше, чем целый вечер дуться от обиды, а все будут гадать, что с тобой происходит. Возьми за правило перед сном вспоминать что-нибудь приятное из недавних событий. Это поможет тебе скорее заснуть и проснуться с хорошим настроением.

Не будь навязчивой. Общайся больше с теми людьми, которые отвечают тебе взаимностью. Не навязывайся в чужие компании, но ты можешь сделать так, чтобы тебя туда пригласили.

Долой лень. Лень, как и негативные эмоции, разрушающе воздействует на человека. Находи себе разные занятия (спорт, хобби, работа по дому) и умей получать от них радость. Тогда в твоей жизни не будет места скуке.

Общение с родителями и сверстниками



В подростковом возрасте у девочек возникает много проблем в общении с родителями, сверстниками.

Они связаны с изменениями, происходящими в организме девочки, изменениями ее взглядов на окружающий мир. В этот сложный период многие девочки страдают от непонимания со стороны других людей, от одиночества и комплексов неполноценности. Наверняка и ты оказывалась в сложной ситуации, из которой, казалось бы, нет никакого выхода. Но постепенно все налаживалось, проблема разрешалась, общение с окружающими приходило в норму. Если ты узнаешь, что ты не одинока в своих проблемах, что у всех твоих сверстниц они тоже возникают, тебе станет легче на душе.



Отношения с родителями

Практически у всех подростков (и девочек, и мальчиков) на определенном этапе обостряются отношения с родителями. Подростку кажется, что его никто не понимает. Между тем, от отношений в семье зависит, каким вырастет ребенок, какие у него будут жизненные ценности и интересы. Особенно это важно для девочки, так как ей предстоит в дальнейшем строить отношения в своей собственной семье и с собственными детьми. Подростки, так же, как и дети, очень чувствительны к поведению родителей. Они быстро усваивают уроки, которые получают в семье. Если отношения напряженные, неблагоприятные, то девочке потом будет сложно изменить себя к лучшему.

Хорошие и доверительные отношения с родителями помогают взрослению подростков. Девочка-подросток в таком случае растет с ощущением уверенности, поддержки и надежности, которые дают ей родители. В этом случае общение с родителями в подростковом возрасте мало изменяется и особых проблем не возникает.

Родители часто не замечают проблем подрастающих дочерей. Если обратить внимание на степень их занятости и наличие множества бытовых и материальных проблем, то и дочерям надо постараться их понять. При таких взаимоотношениях конфликтов будет меньше, а взаимопонимания – больше.

Девочки и в подростковом возрасте имеют большую привязанность к родителям, чем мальчики. Но тем не менее, они стремятся к самостоятельности, желанию показать свою взрослость. Это является еще одной причиной для конфликтов с родителями. Проявляется такое стремление в том, что девочки начинают пренебрегать требованиями и мнением взрослых, отстаивать свое мнение и права. Они очень бурно реагируют на несправедливость по отношению к себе.

Претензии взрослых подростки часто не воспринимают. Иногда кажется, что они говорят на разных языках. Родители продолжают видеть в подрастающей дочери маленькую девочку, которая нуждается в опеке. Это раздражает девочку-подростка, вызывает у нее эмоциональный протест. В то же самое время ей нужна психологическая поддержка, дружеское участие родителей. Понимание причин происходящих конфликтов также помогает уменьшению их частоты и продолжительности. Если бы дочки знали, что родители не хотят ссор с ними, что опекая их, они проявляют таким образом свои родительские чувства и любовь. Для того чтобы найти понимание у другого человека, нужно тоже постараться его понять. Проявив немного внимания к своим родителям и зная об истинных причинах конфликтов, девочки смогут способствовать улучшению психологической обстановки в своей семье. Дружеские отношения с кем-нибудь из взрослых, желательны родителями, помогают решить многие проблемы, получить ответы на интересующие вопросы. Это помогает подростку приспособиться к изменяющемуся миру и новому самоощущению. В подростковом возрасте дети очень много времени проводят в компании друзей, в то время как полноценное общение со взрослыми (родителями) поддерживает в жизни, дает ощущение уверенности в этом мире, наполненном переменами.

Если у девочки накопились какие-либо переживания, вопросы, то лучше всего обращаться с ними к взрослым. Они дадут более достоверную информацию, чем сверстники. Последние могут сами заблуждаться во многом.

Разногласие с родителями у детей-подростков часто проявляется в форме протеста. Девочкам следовало бы понимать, что такое поведение – не выход из сложной ситуации. Оно только еще более отдаляет от родителей. Отсутствие полноценного общения с родителями приводит к тому, что те начинают думать, что их дочь и вправду еще ребенок и просто

капризно себя ведет. Понять друг друга оба поколения смогут, только начав говорить и прислушиваться друг к другу.

Кто еще, как не мама, сможет дать совет девочке в вопросах первой любви, о наступлении менструаций, изменениях тела в связи с половым созреванием. Она сама через это проходила, у нее есть жизненный опыт, и она может помочь своей дочери во многих проблемах. Можно обратиться и к другому взрослому человеку, которому ты доверяешь (старшей сестре, тете). Всегда есть кто-то, кто относится к тебе доброжелательно и готов помочь, хотя бы советом.

Для подростков характерна частая смена настроения. Это отражается на общении со всеми окружающими, особенно родителями. Ведь именно с близкими людьми мы чаще всего бываем самими собой и открыто проявляем эмоции. Об этом нужно знать, и стоит немного корректировать свое поведение. Гормональные перемены в организме часто делают девочек в подростковом возрасте раздражительными, плохо управляемыми. Почаще обращать внимание на себя вообще полезно. Наблюдая за собой, можно подметить многое из того, в чем упрекаешь других.

Часто в подростковом возрасте дети убегают из дома. В основном это характерно для мальчиков. Однако такое случается и с девочками. Это очередной знак протеста. Как правило, таким поведением ничего нельзя добиться. По крайней мере, ничего хорошего.

Обычно родители с помощью полиции находят своих детей и возвращают домой. Поэтому не стоит поддаваться влиянию мнимых друзей и случайных знакомых, которые подбивают на такие поступки. Все конфликты с родителями нужно постараться решать мирным путем. Попробуй поговорить с родителями, попроси тебя выслушать. В крайнем случае, обратись к тому взрослому, которому доверяешь, и попроси помочь в улаживании конфликта с родителями. Мирный путь в решении проблем всегда лучше.



Подростки увлекаются общением в Интернете. Однако такое общение нельзя назвать полноценным. Оно не может заменить разговор с друзьями, сопровождаемый обменом эмоциями, общими интересами и планами. Интернет-общение – это пустое времяпрепровождение с людьми, которых, может быть, ты никогда и не увидишь, а времени на них потратишь немало.

Обычно проблемы между родителями и подростками начинаются по поводу внешнего вида. Это относится к одежде, макияжу, времяпрепровождению. Но тебе следовало бы помнить, что иногда к мнению взрослых нужно прислушаться. Возможно, твой внешний вид действительно вызывающий, а компания, в которую ты влилась, имеет не самую лучшую репутацию. Родители могут быть строгими или ошибаться, но самое важное в жизни – это объективно оценивать себя и все вокруг. Может быть, взрослые и правы. Если да, то прислушайся к их советам.

Ты желаешь казаться более взрослой, чем на самом деле, но уходя от решения своих проблем, ведешь себя по-детски. Например, в подростковом возрасте многие начинают хуже учиться. Им кажется, что уроки – это пустое занятие, и на них просто не хватает времени. А ведь в серьезном разговоре каждый подросток говорит, что знает о том, что учиться в школе необходимо. Ведь каждому нужно продолжать образование, приобретать профессию. Об этом много твердят родители, и с ними согласятся большинство из вас. Но понимать – это одно, а делать – совсем другое. Здесь нужна определенная сила воли, разумный подход, чтобы подготовить себя к взрослой жизни.

Часто ссоры с родителями возникают потому, что девочка-подросток начинает подражать какой-нибудь знаменитой модели или певице. Это проявляется в манере одеваться, делать макияж, приверженности низкокалорийным диетам. Чаще всего мамы в этом случае оказываются правы. Слепое подражание другой личности еще никого не украсило. А чтобы стать самостоятельной личностью и иметь свое лицо, тебе нужно учиться, приобретать знания и в дальнейшем профессию. Родители все это уже знают по своему опыту и видят со стороны. Прислушайся к их разумным советам!

В некоторых случаях девочки в 9—14 лет ссорятся с родителями и по другой причине. Если у них есть младший брат или сестра, то родители могут уделять больше внимания малышу. При этом девочка, которая, с одной стороны, борется за независимость и стремится повзрослеть, с другой – старается привлечь к себе внимание разными выходками. Родителям сложно это понять. Поэтому нужно понимать себя саму. Воспринимай адекватно подобные ситуации. Прояви сама внимание к младшим, поговори о чем-нибудь с родителями и таким образом привлек их внимание. Очень многое можно решить мирным путем. Выбирая такой путь поведения в конфликте, ты станешь общительнее и успешнее как в личных делах, так и учебных.

Девочкам подросткового возраста следует понимать, что этот период их жизни является трудным и для родителей. Часто родители просто не знают, как вести себя с взрослеющей дочерью. Поэтому не стоит обострять конфликты ради самоутверждения. У подростка в этот период происходит изменение жизненных ценностей, осознание собственной личности, формирование взглядов на жизнь. Это иногда подталкивает к проявлению юношеского максимализма и ведет к конфликтам, появлению вредных привычек (сигареты, алкоголь). Нужно знать, что это происходило и происходит со многими подростками. Но мы надеемся, что ты поймешь: взрослость и самостоятельность заключаются как раз в том, чтобы устоять и избежать пагубных привычек. Отстаивая свои права, совсем не обязательно калечить свою жизнь и здоровье. Для взрослой самостоятельной девушки свойственно думать не только о настоящем, но и о будущем. Поэтому не поддавайся вредным привычкам, подумай, к чему они могут привести через многие годы. Если ты хочешь стать успешной во взрослой жизни, учись предвидеть последствия своих поступков.

Отношения со сверстниками

В подростковом возрасте общение со сверстниками имеет особое значение. Общаясь друг с другом, подростки учатся взаимодействовать с окружающими. В своей среде они познают себя и других людей. Поэтому ровесники имеют для них такое большое значение. Общение с ними становится самым важным и заставляет забыть об уроках, помощи старшим по дому. В этот период такое активное общение в своем кругу приводит к тому, что эмоциональная связь с родителями ослабевает. Для девочек-подростков мнение ровесниц играет более значительную роль, чем родительское. Девочки обычно больше доверяют свои дела и планы, а также появившиеся тайны подруге. Ради нее они готовы порой на все. И ничего не хотят слышать о ее недостатках. Любое обсуждение близкой подруги воспринимается ими в штыки. Отсюда появляется негативное отношение к родителям. Таким образом подростки также пытаются доказать умение разбираться в людях, свою взрослость и независимость.

Подростки ценят больше всего успех в собственном кругу. В каждом из них формируются свои правила поведения, свой «кодекс чести». Конечно, в этих отношениях отражаются и отношения между подростками и их родителями, ведь все идет из семьи. В своем кругу подростки очень ценят преданность и честность, наказывают предательство, нарушение принятых правил поведения, эгоистические проявления, жадность и т. п. За такие нарушения может последовать наказание от своих же. Причем девочки-подростки порой объявляют друг другу бойкот, дерутся. Надеемся, что твой круг общения не такой и твои друзья и подруги могут понять другого человека, помочь ему, поддержать, посочувствовать.

Несмотря на то, что каждый подросток стремится к самоутверждению, он зависит от своего окружения. Каждая девочка-подросток хочет выделиться и в то же время она хочет быть как все. Для подростков важно чувство сплоченности и часто их «Я» растворяется в толпе, превращается в «Мы». Поэтому девочки стремятся одеваться так, как все, как их подруги. Это отражается и на поведении и является одной из причин конфликтов со взрослыми, особенно родителями.

Часто подростки разговаривают на языке, который вроде бы и русский, но его невозможно понять посторонним. У них существуют словечки, понятные только им. Это тоже показывает важность принадлежности подростков к определенному кругу, желание выделиться и быть как все. Понимание всего того, что происходит и с другими девочками-подростками в этом возрасте, поможет и тебе сориентироваться в этом сложном мире и выбрать правильный путь в жизни. Придерживаясь молодежной моды, совсем не обязательно уподобляться всей компании и ходить в одинаковых джинсах и майках, как в униформе. Общаясь со сверстниками, всегда надо сохранять свое «Я» – иметь свое лицо и голову на плечах.



Как завоевать уважение в своем классе? Нужно учесть, кого больше всего не любят ученики – зубрил и подлиз. Конечно, ты не такая! Надеемся, что отношения с одноклассниками у тебя нормальные.

Стремление слиться с определенной компанией может возникнуть в подростковом возрасте и от страха одиночества. Многие девочки готовы на все, лишь бы подружки их не отвергли. Этот страх порождает целый комплекс. Девочка может чувствовать себя в состоянии тревоги и растерянности, боязни быть отвергнутой. Только из-за этого порой совершаются в юности необдуманные поступки. Если отношения с друзьями складываются благополучно, то все хорошо, девочка радуется жизни. В общении с друзьями девочки часто выражают свои чувства объятиями, прикосновениями, так же, как и мальчики рукопожатиями, похлопыванием по плечу. Это нормальное явление, и пугаться его не стоит. При встрече с друзьями, как правило, подростки смотрят друг на друга восхищенными и любящими глазами. Таким образом (возвышенными отношениями) проявляется дружба между подростками. Часть этой возвышенности сохраняется в душе взрослого человека на всю жизнь.

Отношение со сверстниками противоположного пола

С началом периода полового созревания у подростков отмечается повышенный интерес к представителям противоположного пола: как у мальчиков, так и у девочек. Это связано не только с изменениями в организме, но и с тем, что девочки начинают считать себя более взрослыми.

Для них становится особенно важным отношение к ним других людей. И поэтому девочки часто задумываются о том, все ли у них в порядке с лицом, фигурой или прической. Все это приводит к изменению поведения. Для них самым важным становится личная привлекательность. И своих сверстников они часто оценивают по внешности.

В начале периода полового созревания девочки еще крупнее мальчиков. Поэтому у тебя могут появиться разные комплексы – что ты слишком высокая, худая или толстая. Часто в этот период девочки переживают, что они некрасивые. Все эти переживания возникают у большинства подростков, даже мальчиков. Поэтому тебе не стоит на них заикливаться. Ты должна понять, что в каждом человеке есть что-то привлекательное. И нужно вспоминать почаще именно о своих достоинствах, причем не только внешних. Постепенно, по мере взросления, все эти комплексы у тебя пройдут. Помогут их преодолеть откровенные разговоры со старшими, которые могут посоветовать, как правильно ухаживать за собой, сделать правильный макияж, бороться с прыщами. Такие советы помогут пережить тебе трудный подростковый период и сблизиться с мамой.

Как ты, вероятно, заметила сама, девочки взрослеют немного раньше мальчиков. В начале подросткового периода мальчики, чтобы привлечь на себя внимание девочек, ведут себя как задиры (дергают за косички и т. д.). Психически более зрелые девочки понимают смысл такого поведения и чаще делают вид, что не обращают на мальчиков внимания. Далее отношения между мальчиками и девочками становятся более сложными. В общении между ними исчезает непосредственность. Мальчики и девочки демонстративно проявляют безразличие друг к другу, что на самом деле усиливает взаимный интерес. Симпатия к конкретному представителю противоположного пола у девочек появляется раньше. Обычно девочки обсуждают это наедине с близкой подругой. Все разговоры идут под большим секретом. Открытые дружеские отношения с этим самым мальчиком на данный момент практически невозможны, так как в отношениях между подростками присутствуют скованность, напряженность от готовности дать отпор задираньям и насмешкам, различным дразнилкам. В более старшем возрасте мальчики и девочки уже могут открыто общаться друг с другом. Между ними возникает сильная привязанность, появляется влюбленность. Если эти чувства не разделяются представителем противоположного пола, то другой человек очень страдает.

Интерес к представителям противоположного пола дает начало развитию восприятия других людей. Ты постепенно учишься выделять и находить в другом человеке различные личные качества, чувства и таким образом постепенно познаешь себя. Оценивая привлекательного для себя представителя противоположного пола, ты учишься оценивать и свою личность.

В подростковый период между мальчиками и девочками возникают романтические отношения. Они вместе проводят время – гуляют, ходят в музеи и театры, в кино, на дискотеки.

Наиболее значимым в общении с мальчиками для девочек является желание нравиться. Подростки уже по-другому глядят друг на друга. Стараются оценить, правда, не всегда верно, отношение к себе. Во время общения с мальчиками девочки обмениваются с ними определенными взглядами, улыбками. Они понимают, что выделяют определенного человека среди других подростков и ждут взаимности. Если мальчик не отвечает взаимностью, то

девочки очень переживают. Часто эти переживания доводят их до слез, потому что девочке в подростковом возрасте трудно справиться со своими чувствами.

В этот период в общении между мальчиками и девочками появляются первые прикосновения. Они приобретают особую значимость и запоминаются порой на всю жизнь. О своих переживаниях девочки часто пишут в своих дневниках. Только им они доверяют свои чувства и мысли. Важно, чтобы в эту пору отношения между девочкой и мальчиком были одухотворенными. Это часто приводит к тому, что девочки, да и мальчики, начинают писать стихи.

Романтические отношения с представителем противоположного пола побуждают мечтать и фантазировать. Мысленно они позволяют реализовать различные мечты и надежды. Это развивает мышление, помогает находить решения для достижения своих планов.

Ты должна знать, что первая юношеская влюбленность вполне может оказаться истинной любовью, но такое происходит очень редко. Чаще всего она сопровождается слезами и страданиями. В большинстве случаев и девочки, и мальчики любят больше свое представление о другом человеке, чем его самого. Однако первая любовь запоминается очень надолго и часто накладывает отпечаток на развитие отношений с противоположным полом в зрелые годы.

Отношения с учителями

В более младшем возрасте дети ищут у учителя поддержку и одобрение, стремятся получить похвалу за хорошее поведение и учебу. В подростковом возрасте на первый план между подростками и учителем выходит межличностное общение. Часто отношения с учителями у подростков становятся напряженными. Это касается не только мальчиков, но и девочек. Подростки стремятся показать себя взрослыми, требуют признания своих прав на самостоятельность, свою точку зрения. Поэтому они не выносят авторитарного стиля некоторых учителей, навязываемые ими представления и суждения. При этом они часто не замечают, что учитель может быть прав.

Девочкам-подросткам не нравятся замечания учителей, касающиеся их внешнего вида, снижения успеваемости, различные назидания и требования. Но ты должна помнить, что учителя тоже люди. Им бывает очень сложно общаться с целым классом подростков и найти к каждому индивидуальный подход.

И хотя для тебя в данный период важнее личные проблемы, общение со сверстниками, особенно мальчиками, не забывай про учебу. Старайся меньше конфликтовать в школе. Если учитель тебя чем-то не устраивает, то это не повод для скандалов. Он просто выполняет свою работу, возможно, не так, как тебе хочется. Но все-таки нужно с уважением относиться ко взрослому человеку, да и к себе тоже. Ты ведь тоже бываешь не всегда на высоте. Возможно, через некоторое время ты поймешь, что учитель был не так уж не прав.

Чаще всего конфликты с учителями возникают у подростков из-за несправедливости. Она очень обостренно воспринимается в этом возрасте. Однако понятие справедливости относительно. У учителя могут быть свои аргументы для объяснения своих действий. Если ты уж чем-то очень недовольна, то попробуй переговорить с учителем мирно, не обостряя отношения.



Если учитель придирается по пустякам, то можно воспользоваться способом психологической защиты. Во время разговора представь, что этот учитель поскользнулся на банановой кожуре или ему на голову упало сырое яйцо. Становится смешно и чересчур строгий учитель уже не так страшен.

Бывают ситуации, когда учитель действительно неправ. Иногда учителя признают свои ошибки. Для взрослых это не так уж сложно. Но для подростка несправедливость учителя может обернуться личной трагедией. Тебе следует помнить, что в мире происходит множество событий и не все из них нам нравятся. Но иногда приходится мириться с таким положением вещей. Для взрослого человека это значительно проще, он умеет владеть собой, смот-

реть на события с разных точек зрения. Но ведь ты стремишься к самостоятельности, хочешь быть взрослой. Значит, нужно учиться и этому.

Подростковый возраст и одиночество

В подростковом возрасте происходит становление самосознания юного человека. Поэтому у девочек проявляется сильный интерес к самим себе. И ты не исключение. У девочки появляется множество вопросов и неясных ощущений, а окружающий мир воспринимается как конфликтный и напряженный.

В подростковом возрасте окружающие люди часто воспринимаются идеализированно и может легко произойти разочарование в них. Девочка-подросток противопоставляет себя сложившимся обстоятельствам, установившемуся порядку, различным людям. Это становится причиной конфликтов. В это же время подростки открывают для себя внутренний мир. В отличие от детей более младшего возраста, у них возникают различные вопросы, о которых раньше не задумывались. Подростки больше времени, чем дети более младшего возраста, проводят в уединении. Они впервые сталкиваются с одиночеством. Именно это состояние помогает им в личностном развитии. Чтобы осмыслить мир и себя в нем, необходимо время на размышления. Поэтому подростки часто оказываются в состоянии одиночества, им кажется, что их никто не понимает. Все это естественные моменты в жизни каждого юного человека.

У девочки все изменения в жизни и неясность самоопределения могут вызвать ощущение внутренней пустоты. Именно она толкает постоянно находиться в кругу своих сверстников. Однако может создаться впечатление, что и там она остается не понятой до конца. Девочка в подростковом возрасте нуждается в понимании близких людей. Поэтому, с одной стороны, семья и родители ей необходимы. Однако девочка не хочет слушать советов родителей, использовать их жизненный опыт и стремится к самостоятельности. Это противоречие тоже вызывает чувство одиночества, непонимания в семье.

К одиночеству тебя, как и любую девочку подросткового возраста, могут привести неуверенность в себе (в своих силах, своей внешности, боязни общения). Такой комплекс неполноценности характерен для многих мальчиков и девочек. Однако многие все-таки благополучно переступают через него и развиваются дальше. Они понимают, что это мнимые переживания, проходящие со временем. А если в них и есть доля правды, то любой недостаток можно устранить. Просто надо развивать в себе положительные черты характера, следить за собой, ухаживать за внешностью. Все это по силам большинству девочек.

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.