

Замість передмови

Здрастуй!

Я не знаю, яка ти — весела чи сумна, сувора чи сміхотлива. Не знаю, що ти любиш — дивитися телевізор, читати, співати, танцювати... А може, тобі більше подобається малювати, шити, займатися гімнастикою, фігурним катанням, грати на піаніно, пекти пироги. Але напевно ти встигла помітити: все, що робиться із задоволенням, приносить радість.

А спілкування? Радую воно тебе чи приносить смуток?

Я, наприклад, люблю розмовляти з людьми. Я психолог. Це моя професія. Мені цікаво слухати дітей, які навчаються в школах, ліцеях, коледжах, технікумах, училищах, розмовляти з їхніми батьками.

До мене звертаються різні люди. Я їх слухаю, намагаюся зрозуміти і побачити в їхній ситуації те, що не бачать вони. У невимушеній обстановці ми обговорюємо проблеми, що виникли в сім'ї, в навчанні, в спілкуванні з однолітками. Чому виникають складнощі в спілкуванні? З різних причин...

Найголовніша — це нерозуміння або неповне розуміння.

Колись в 8-му класі зі мною вчилася одна дівчинка. Вона сильно заїкалась. Одного разу на уроці літератури її викликали до дошки. Відповідала вона повільно, її обличчя зводила судома. На це важко було дивитися. Вчителька звернулася до неї, назвавши її на прізвище: «Дивись ти яка! За партою рота не закриваєш, а, як вийдеш до дошки, робиш вигляд, ніби тобі важко говорити».

Це була кричуща несправедливість: дівчинка так сильно заїкалась, що ніколи не могла вільно говорити. А вчителька

ранила її своїми словами лише тому, що їй було неприємно слухати переривчасту, з запинаннями мову дівчинки. Ми так і не змогли подружитися з цієї вчителькою: не тільки дівчинка, але і всі ми їй були байдужі. **Байдужість заважає спілкуванню, робить його неможливим. Немає зацікавленості один в одному, немає і спілкування.** Нерозуміння може виникнути і тоді, коли люди звикли до різних правил поведінки в суспільстві.

Наприклад, на Сході найбільш шанована людина — літній чоловік, при його появі молоді чоловіки встають. Для нашої культури це нехарактерно, в Росії природніше поступитися місцем в транспорті жінці з сумками. А в Америці це не прийнято, тому що там жінки борються за рівноправність з чоловіками. Якщо до нас в країну приїдуть американські школярі і їх хлопчики будуть не дуже схильні допомагати своїм дівчаткам, це зовсім не означає, що хлопчики погано до них ставляться.

Останнім часом всі кинулися вивчати мови: англійська, французька, німецька... **Стало зрозуміло, що без знання іноземної мови кар'єри не побудуєш.** Однак, навіть вільно володіючи мовою, можна упустити вигідну пропозицію, якщо не засвоїти мову жестів різних країн. Вся складність в тому, що один і той же жест може означати прямо протилежне. Мова ця беззвучна, але все в ній має певний сенс: вираз обличчя, інтонація, рух руки, голови і навіть... колір твого костюма.

В Америці, наприклад, «нуль», утворений великим і вказівним пальцями правої руки, означає «окей», тобто «все в порядку». Цей же «нуль» в Японії означає просто-напросто «гроші». А ось в Португалії, Іспанії та деяких інших країнах з ним будь

обережна — там він сприймається як щось непристойне. Якщо іспанець лясає себе долонею по лобі, він задоволений собою. Якщо те ж саме робить німець, то він ніби говорить: «Та ти з глузду з'їхала!» Вважаючи якусь ідею дурною, француз або італієць виразно стукає себе по голові. Якщо ж голландець постукав себе по голові і витягнув вгору вказівний палець, будь впевнена: він належно оцінив твої розумові здібності. Якщо ж його палець вкаже в сторону, то, на його думку, з головою у тебе не все в порядку. Захоплюючись чимось ідеєю, німець різко підкине брови вгору. Англієць цим же жестом висловить свій крайній скептицизм. Захоплюючись чимось, француз підносить до губ три з'єднаних пальці, роблячи повітряний поцілунок. Якщо ж він вказівним пальцем потирає перенісся, то ніби попереджає: «Обережно! З моїм співрозмовником не можна мати справи!»

Крім прямого нерозуміння, яке легко побачити навколишнім, існує приховане нерозуміння ситуацій, які не такі прості, як здаються на перший погляд.

— По-моєму, ніхто з тих, кому зараз за тридцять, нас не розуміє, — впевнено сказала мені Світлана, п'ятнадцятирічна ліцеїстка. — Вони не винні. Їм просто не пощастило. Адже зараз зовсім інше життя. Реформи, ринок... Мені здається, вони взагалі нинішнє життя не розуміють. Яюсь після занять пішли на мітинг. Так, уявляєте, нас звідти прогнали: «Що вам тут робити? Ви — молодь, йдіть гуляти!..» Найдивніше — ми наших батьків багато в чому розуміємо, а вони нас — не завжди.

Проблема батьків і дітей стара як світ. Але сьогоднішнім підліткам особливо не пощастило.

— Хоча, з особистою свободою у нас все в порядку, — продовжувала Світлана. — Принаймні сьогодні нікого не виключають зі школи за зачіску, забагато косметики або успіхи в особистому житті. Але мами з татами як і раніше не люблять, коли ми ввечері йдемо з дому.

«Світлана, повернися не пізніше одинадцяти. Тато зустріне біля метро», — в моїй родині це ще найм'якший варіант. А у моєї подруги взагалі клінічний випадок. Він називається: «Куди намилилась? А уроки?!» Або: «Ось у тітки Лелі дочка на курси ходить, а деякі по нічних клубах вештаються». Або ще: «У цій спідниці ти вийдеш з дому тільки через мій труп».

Я себе вважаю молодою і ставлюся до проблем підлітків співчутливо. Пам'ятаю, років п'ятнадцять тому запросила додому друзів. Потанцювати, пластинки послухати... Мама з'являлася на порозі моєї кімнати кожні двадцять хвилин. То музику тихіше зробити, то до столу запросити, то просто дверима помилилася...

— Ха! Знаємо, як вони помиляються... — зауважила Світлана, коли я поділилася з нею своїми спогадами. — Нехай наші батьки вчать у закордону — це зараз модно. «Нинішнє покоління вибирає пепсі!» А ви часом не знаєте, що вибирає підростаюче покоління в Англії, наприклад?

Як не знати? Ось, будь ласка...

Нещодавно в 28 англійських містах провели опитування на тему: «Чим займаються підлітки у своїй кімнаті?» **Соціологів цікавили дані про те, скільки часу йде на приготування домашніх завдань, читання книжок, заняття спортом, на культурні розваги.**

«Аякже!» — відрапортувало підростаюче покоління. З 407 опитаних школярів від 14 і старше 253 підлітка зізналися, що регулярно займаються сексом. З них дві третини роблять це прямо під носом у тата з мамою.

Відповіді на питання: «Що Ви тримаєте у себе під ліжком?» — здивували соціологів не на жарт. Під ліжками у школярів можна знайти: касети, всякий непотріб, мертвих золотих рибок, використані презервативи, блювоту, «трусики моєї дівчини» і чомусь «недоїдену локишину швидкого приготування». В своїх кімнатах юні англійці люблять прикрашати стіни плакатами з улюбленими зірками. За результатами опитування у дівчаток це Бред Пітт і група «Бойзон», у хлопчиків — Памела Андерсон і Клавдія Шиффер.

Загалом, життя в англійських дитячих кипить щосили. Що й не дивно: в особистому користуванні британських підлітків є матеріальні цінності, якими володіє не кожна російська сім'я.

Ось як розподілилися відповіді на питання: «Які особисті речі є у вас в кімнаті?»:

Магнітофон або музичний центр — 89%

Телевізор — 80%

Відеомагнітофон — 40%,

Телефон — 19%

Порнофільми і алкоголь — 60%

Останній пункт викликав в Англії справжній скандал.

«Якого дідька ми їх не пускаємо на вулицю, — надривалися батьки, — якщо вони примудряються напиватися вдома?!» «Лупцювати треба, лупцювати», — задоволено відповідали консервативно налаштовані вчителі.

Всім їм відповіла одна матуся, чий лист надрукували в газеті «Дейлі міррор».

«Цього літа ми з чоловіком вирішили виділити нашій доньці Джейн невеликий сарайчик поряд з будинком. Вона поставила туди ліжко, стіл і стала кликати гостей. Гості приходять майже щовечора, деякі жили по кілька днів. Ми часто не могли заснути через жахливо гучну музику і крики. Вранці дочка виносила купи банок з-під пива, а можливо, не тільки з-під пива, я знаю, що моя дівчинка займалася сексом і випивала. Звичайно, мені це не подобається. Але, принаймні, я знала, що вона жива-здорова, і не турбувалася за неї!»

— Ну чому я народилася не в Англії?.. — сказала подружка моєї тринадцятирічної дочки, коли прочитала те, що зараз читаєш ти.

І тоді я познайомила її з результатами нещодавно проведеного в Росії соціологічного дослідження.

Всупереч поширеній думці про загальне падіння моралі, сексуальна революція у нас поступово сходить нанівець. Вже не модно хвалитися серед друзів кількістю сексуальних партнерів і абортів. Підлітки проголошують чистоту любові, 42% школярів десятих-одинадцятих класів вважають, що з початком сексуального життя можна почекати і до повноліття, 63% поскаржилися, що їм не вистачає інформації про протизаплідні засоби, і майже 80% бояться заразитися венеричними хворобами та СНІДом.

Не так давно одна мама мені сказала, що, мовляв, вона нічого не знала про секс, коли виходила заміж, і її доньці знати про це зовсім не обов'язково. Багато хто так вважає. І мені завжди

Зміст

Замість передмови.....	3
КНИГА ПЕРША	
Зі мною все гаразд?.....	11
Розділ 1. Ти і твоє тіло.....	13
<i>Ознаки статевої зрілості</i>	
<i>Груди — не привід для хвилювання</i>	
<i>Що не подобається одному, викликає захват в іншого</i>	
<i>Менструація — свідчення твоєї зрілості</i>	
<i>Волосся на тілі — як його позбутися?</i>	
<i>Гормони влаштували бунт</i>	
Розділ 2. Ти і твоя сім'я.....	32
<i>Родичів не вибирають: їх люблять</i>	
<i>Постарайся зрозуміти їхню логіку</i>	
<i>Мої родичі б'ють мене</i>	
<i>Я знайшла у батьків порнографічні журнали</i>	
Розділ 3. Що таке кохання?.....	43
<i>Хлопчики, хлопчики...</i>	
<i>Не кидайся в обійми першому ліпшому</i>	
<i>Самотність — це погано чи не дуже?</i>	
<i>Я люблю дорослих мужчин</i>	
<i>Мінливість любові</i>	
Розділ 4. Твої друзі і подружки.....	54
<i>Як зберегти дружбу?</i>	
<i>Я заздрю своїм друзям</i>	
<i>Якщо дружба дала тріщину...</i>	
<i>А чи потрібні тобі такі «друзі»?</i>	
Розділ 5. Це важке шкільне життя.....	65
<i>Твої вчителі</i>	
<i>Чи вмієш ти вчитися?</i>	
<i>Бездарних людей не буває.</i>	

<i>Як захистити себе від знущань</i>	
<i>Я не подобаюся однокласникам</i>	
Розділ 6. Секс.....	75
<i>Вигадки і правда про секс</i>	
<i>Не можу нікому відмовити</i>	
<i>Хочу дитину</i>	
<i>СНІД і венеричні хвороби</i>	
<i>Що робити, якщо заразилася</i>	
Розділ 7. Нетрадиційні сексуальні стосунки	90
<i>Хто такі лезбіянки?</i>	
<i>Можливо, я бісексуальна?</i>	
<i>Як ставитися до тих, хто в цьому зізнався?</i>	
<i>Як уникнути тертя в стосунках з «нетрадиціоналами»?</i>	
Розділ 8. Як бути в згоді з самою собою.....	99
<i>Якщо ти не супермодель...</i>	
<i>Як навчитися любити себе?</i>	
<i>Алкоголь, наркотики та інші проблеми...</i>	
<i>Коли ми втрачаємо близьких</i>	
<i>Твоє істинне «я»</i>	

КНИГА ДРУГА

Коли приходять кохання.....	110
Розділ 1. Що таке кохання?.....	112
<i>Чому ми закохуємося?</i>	
<i>Божевільне кохання — що це таке?</i>	
<i>Чи віриш ти в кохання з першого погляду?</i>	
<i>Закоханість — чудове почуття</i>	
<i>Любов без взаємності</i>	
<i>Щастя — це стан душі</i>	
Розділ 2. У неї «хтось є».....	123
<i>Як знайти свою першу любов — декілька корисних порад</i>	
<i>Почуття гідності в любові — річ обов'язкова</i>	
<i>Хлопці бувають різні...</i>	
<i>Як вести себе в товаристві молодій людині</i>	
<i>Якщо ти не хочеш кукати сама...</i>	
Розділ 3. Як не втратити голову від кохання.....	142

- Ти захопилася. Чи потрібно з цим боротися?*
Вмій володіти собою
Мистецтво флірту
Як призначити побачення?
Якщо ти не хочеш зустрічатися з ним
Твої почуття. Твої подруги
- Розділ 4. Перше побачення..... 156
Принади першої зустрічі
Якщо побачення не вдалося
Поцілунки
- Розділ 5. Проблеми, проблеми... .. 166
Батьківські страхи і переживання
Чи варто забувати про друзів?
Школа і інші обов'язки
Якщо ви постійно сваритесь...
А чи любов це?
Деякі причини для розставання
- Розділ 6. Твій перший сексуальний досвід..... 179
Незайманість
Як уникнути неприємних наслідків
Корисні поради для тих, хто...
- Розділ 7. Сім «смертних гріхів» в любові..... 189
Ревність
Лиш би наполягти на своєму...
Чи потрібно змушувати його страждати?
Не спокуйайтесь, дівчатка!
Невірність і брехня
Якщо не хочеш його втратити
Якщо ти не впевнена в собі
- Розділ 8. Розрив. Як і чому це трапляється?..... 201
Коли прийшов час розлучитися
Якщо він тебе покинув...
Сварки, суперечки, сльози...
Якщо твій хлопець зустрічається ще з кимось...
На помилках вчаться
Якщо він не вірить, що ваш роман закінчився...

Розділ 9. Як пережити розрив	212
<i>Розбите серце</i>	
<i>Подруги і батьки</i>	
<i>Клин клином...</i>	
<i>Гркота, образа і гнів...</i>	
<i>А якщо залишитися друзями?</i>	
Розділ 10. Принади самотності	221
<i>Хороше, погане і просто жакхливе</i>	
<i>Чи варто починати новий роман?</i>	
<i>Радість і щастя — все в твоїх руках</i>	

КНИГА ТРЕТЯ

ЗНАЙОМСЯ — ЦЕ ТИ!	227
Тест 1. Чи не занадто ти добра?	228
Тест 2. Чи вирізняєшся ти сміливістю?	233
Тест 3. Чи справжній друг твоя подружка?	238
Тест 4. Дружба потребує жертв — ти готова до цього?	242
Тест 5. Твоє місце в сім'ї. Яке воно?	246
Тест 6. Чи зважаєш ти на своїх батьків?	251
Тест 7. Хто ти — скромниця, розумниця чи задавака?	255
Тест 8. Твоя самооцінка. Яка вона?	260
Тест 9. Твоє ставлення до кохання. Яке воно?	264
Тест 10. Чи підходите ви один одному?	269
Тест 11. Ваші стосунки — «райське блаженство» чи «пекельні муки»?	273
Тест 12. Шкільні роки – це чудово! А ти як вважаєш?	277
Тест 13. Хто ти — лідер, тихоня, чи «собі на думці»?	281
Тест 14. Ти знайшла своє покликання?	285
Тест 15. Наскільки ти честолюбна?	289
Замість висновку	294