



РОЗАЛИНД ВАЙСМАН

КОРОЛЕВЫ, СПЛЕТНИЦЫ И ИЗГОИ

КАК ПОМОЧЬ
ДОЧЕРИ ВЫЖИТЬ
В МИРЕ ДЕВОЧЕК

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7

ББК 88.8

B14

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.

Вайсман, Розалинд.

B14 Королевы, сплетницы и изгои : как помочь дочери выжить в мире девочек / Розалинд Вайсман ; [перевод с английского А. Д. Сайфуллиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 496 с.

ISBN 978-5-04-153966-5

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.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

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

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-153966-5

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	17
ДОРОГИЕ ПАПЫ	23
ХОТИТЕ — ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ — НЕТ, ОДНАКО ВЫ НУЖНЫ ДОЧЕРИ	24
РАЗБУДИТЕ В СЕБЕ ДЕВОЧКУ	25
А ПОМНИТЕ... ..	26
СТРАЖИ ПОРЯДКА	28
ЧЕМ Я МОГУ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНА?	30
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ	34
ТОЛЬКО МЕЖДУ НАМИ	37
 1. КРУГ ПРИБЛИЖЕННЫХ	38
ПОПУЛЯРНОСТЬ	42
Милые и вредные девочки	47
КОРОЛЕВА И ПРИДВОРНЫЕ	48
Королева	50
Вторая скрипка	53
Интриганка	54
Посредница	55
Угодница/подражательница	56
Сторонняя наблюдательница	58
Жертва	59
Воительница	60

ГЛУБОКОВОДЬЕ	62
ШКОЛА ГЛАЗАМИ ДОЧЕРИ	68
ПОДРУГИ ИЛИ СЕМЬЯ?	68
Итак, пришло время поговорить с дочерью... ..	69
Как поступать, если дочь отчаянно хочет дружить с популярными девочками?	72
Как поступать, если вы ненавидите подруг дочери?	72
К чему мы стремимся	76
2 НЕУЖЕЛИ ДЕВОЧКИ ВЗРОСЛЕЮТ ТАК РАНО?	78
СЕГОДНЯ ДЕВОЧКИ ВЗРОСЛЕЮТ РАНЬШЕ?	81
Половое созревание и социальное развитие	83
МОЗГ ПОДРОСТКА	84
КТО ВПЕРЕД	86
ВОЛОСЫ НА ТЕЛЕ	87
Что делать, если дочь дразнят	89
Что делать, если дочь дразнят из-за месячных	90
Что делать, если дочь выглядит старше сверстников	91
Что делать, если девочка развивается медленнее сверстниц	92
Что делать, если дочь слишком рано просит себе бюстгальтер?	92
3. ПРОПУСК В ДЕВИЧИЙ МИР	94
ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ	95
ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ	96
Тюремщик	97
Лучший друг	98
Чума	99
Заступник	100

Скандалист	101
Зритель	102
Невидимка	102
Недотепа	103
Придира	103
Скала	104
Болтушка	104
Посторонний	105
Суровый, но любящий родитель	105
ЧЕГО ХОТЯТ ОТ ВАС ВАШИ ДОЧЕРИ	107
С кем водится ваш ребенок?	109
ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ НЕДАЛЕКО ПАДАЕТ	110
«СОЮЗНИК»	113
ВЫ — ХОРОШИЙ РОДИТЕЛЬ	116

4. ПРОБИТЬСЯ СКВОЗЬ СТЕНУ	118
А... зачем вообще с ней разговаривать?	124
КОГДА ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ	141
Как понять, лжет ли дочь?	144
КАК ПРАВИЛЬНО ЛГАТЬ?	145
ПОЧЕМУ ДЕВОЧКИ ЛГУТ	146
Причина первая: самообман	146
Причина вторая: чтобы родители не вмешивались	146
Причина третья: во имя защиты	147
Причина четвертая: свобода и независимость	149
СЕТЬ РАЗВЕДКИ	150
Осада замка	151
Поймана с поличным — что дальше?	152
ДОЧЬ БУДЕТ ВОСПРИНИМАТЬ ВАС ВСЕРЬЕЗ, ЕСЛИ... ..	154

5. ГАДЖЕТЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ	156
Как все исправить?	159
Барабанная дробь... нужен ли ребенку телефон?	165
Как дочь должна пользоваться телефоном, чтобы вы не пожалели о том, что дали его ей	167
ДОГОВОР ПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТАМИ	170
УЧИТЕСЬ У ДЕТЕЙ	171
КОГДА РЕБЕНКУ МОЖНО РЕГИСТРИРОВАТЬСЯ В СОЦСЕТЯХ?	172
Соцсети-злодеи	175
Когда дочь хочет удалить страничку	176
Правильно ли следить за ребенком в интернете?	177
Как поступить, если хочется забрать у дочери телефон? ..	181
«НЕ ТУДА НАЖАЛА» И ОБЛАЖАЛАСЬ	183
ВИДЕОИГРЫ	185
ЕСЛИ ВАС БЕСИТ ЕЕ МУЗЫКА (ИЛИ ВАМ ТАК КАЖЕТСЯ)	189
«Мне просто нравится мелодия»	190
Исполнители — тоже люди	191
А вы не слишком увлекаетесь?	191
Как разговаривать с дочерью о высоком	192
ПОЖАЛУЙ, ОСТАНОВИМСЯ	192
6. ВНЕШНОСТЬ	193
ЖЕНСТВЕННОСТЬ: ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА	197
БЕЗУПРЕЧНАЯ ДЕВУШКА	200
НАРУШИТЬ УСТОИ	202
РАСА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ — И НЕВАЖНО, КАКОЙ ВЫ РАСЫ	206
«Уподобление белым»	208
«Не такие» волосы	210
Внутренний расизм	211

ПРОЯВИТЬ СЕБЯ	212
Селфи	213
Как разговаривать с дочерью о внешности	216
Дресс-код	223
КОНКУРС, В КОТОРОМ НЕ ПОБЕДИТЬ	229
У ДОЧЕРИ РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ?	231
Признаки и проявления расстройств пищевого поведения	232
Следите за языком	233
ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР: КОГДА ТУФЛИ — ЭТО НЕ ПРОСТО ТУФЛИ	235
7. ВРЕДНЫЕ ДЕВОЧКИ: ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА И СЛУХИ	237
НАЧНЕМ ЖЕ	239
ВЕЛИКИЕ И УЖАСНЫЕ СЛУХИ	240
В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЖАЛОБОЙ И СПЛЕТНЕЙ?	242
ТРАВЛЯ ИЛИ ССОРА?	243
ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА	245
Когда дразнят в шутку	245
Когда обижают нечаянно	245
Когда обижают нарочно	247
РОЛИ	248
«Проститутка» — изгой девичьего мира	249
КАК В ДЕВИЧЬЕМ МИРЕ ПРИНЯТО ВЫРАЖАТЬ ЗЛОСТЬ	254
Что отвечать, если дочь жалуется на обидчиков?	256
СТОП	258
УМЕНИЕ ИЗВИНЯТЬСЯ	262
Как поступать, если упрямая дочь отказывается извиняться — или извиняется неискренне?	263
Как правильно принимать извинения	264

КАК ПОСТУПАТЬ, ЕСЛИ ДОЧЬ СЛИШКОМ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ? ...	265
КОГДА «ВРЕДНАЯ ДЕВОЧКА» ЗЛИТСЯ	266
КАК ПОСТУПАТЬ, ЕСЛИ ВАША ДОЧЬ — ЖЕРТВА?	267
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С УЧИТЕЛЯМИ И ТРЕНЕРАМИ	272
ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ ГОВОРИТЬ С ЗАВУЧЕМ ИЛИ ДИРЕКТОРОМ	275
Как разговаривать с родителями «очень вредной девочки»?	276

8. БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ В ДЕВИЧЬЕМ МИРЕ:

ПОЛИТИКА МОЛЧАНИЯ	284
ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ	285
КОГДА ТЕБЯ НЕ ПОЗВАЛИ НА ПРАЗДНИК	286
ШЕПОТ ЗА СПИНОЙ	291
Когда подруга то подпускает к себе, то отстраняется	292
Как поступать, если дочь бросает старых подруг?	293
ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ: МОЖНО ЛИ ДРУЖИТЬ С ДВУМЯ ДЕВОЧКАМИ ОДНОВРЕМЕННО?	294
ЛУЧШИЕ ПОДРУГИ — НАВЕК... ИЛИ НА ДЕНЬ?	300
ИЗГНАННЫЕ ИЗ ЗЕМЛИ ОБЕТОВАННОЙ	302
Когда с одной подругой интереснее, чем с другой	305
КОГДА ПОДРУГА НАПРАШИВАЕТСЯ НА ПОХВАЛУ	309
КАК БЫТЬ?	311
«Что, если...» и «как же мне...». Вопросы и ответы	314
МЕНЬШЕ СЛОВ, БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ	320
МЫСЛИМ КРИТИЧЕСКИ	320
КАК БЫТЬ СОТРУДНИКАМ ШКОЛЫ?	321

9. МИР МАЛЬЧИКОВ	326
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МАЛЬЧИКОВ	329
ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ	329

КАК ОПРЕДЕЛЯЮТ МУЖЕСТВЕННОСТЬ В МИРЕ МАЛЬЧИКОВ? ..	330
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ МАЛЬЧИШЕСКАЯ ИЕРАРХИЯ?	332
Популярность в мире мальчиков	333
Иерархия	333
10 процентов	335
Большинство	336
Нижняя ступень	337
Изгои	337
КАК В МИРЕ МАЛЬЧИКОВ ПРИНЯТО ВЫРАЖАТЬ ЗЛОСТЬ	338
КОГДА ДЕВОЧКИ ЗЛЯТСЯ НА МАЛЬЧИКОВ	340
КАК ИЗВИНЯЮТСЯ МАЛЬЧИКИ	342
ГОМОФОБИЯ И МУЖЕСТВЕННОСТЬ	343
ПОСТУПАЙТЕ ПО СОВЕСТИ	345
10. НА ПЕРЕКРЕСТКЕ ДВУХ МИРОВ	346
ЛЮБОВНЫЙ МНОГОУГОЛЬНИК	346
ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ	348
ДРУГ ИЛИ ПАРЕНЬ?	349
ВЛЮБЛЕННОСТЬ	351
КОГДА ВЛЮБЛЯЕШЬСЯ ПО УШИ	352
Почему девочки влюбляются в знаменитостей?	352
Когда девочка по уши влюбляется в знакомого человека	353
СВОДНИЦЫ — СЕРЫЕ КАРДИНАЛЫ ДЕВИЧЬЕГО МИРА	354
ВНЕЗАПНО ГЛУПЕЮЩАЯ ДЕВОЧКА	357
БИТВА ЗА ЛЮБОВЬ	361
БИЛЛЬ О ПРАВАХ ВЛЮБЛЕННЫХ	363
ОТЦЫ, ВНИМАНИЕ!	364
КОГДА МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ СОБРАЛИСЬ ВМЕСТЕ	366
«ЭТО ВСЕ РОДИТЕЛИ»	367

ИДЕМ В МАГАЗИН... КУЧКОЙ	368
ПОЛУНОЧНЫЕ ЗВОНКИ	368
ВДОХНИТЕ ПОГЛУБЖЕ. СТОИТ ЛИ ПУСКАТЬ МАЛЬЧИКОВ К НЕЙ В СПАЛЬНЮ?	369
КОГДА ТЕБЕ РАЗБИВАЮТ СЕРДЦЕ	370
КОГДА ДОЧЬ ХОЧЕТ С КЕМ-ТО РАССТАТЬСЯ	372
ОНЛАЙН-РАССТАВАНИЕ	373
ЧТО МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ ХОТЯТ ЗНАТЬ ДРУГ О ДРУГЕ?	376
ЧТО ВАШИ ДОЧЕРИ ЧАЩЕ ВСЕГО СПРАШИВАЮТ О МАЛЬЧИКАХ?	378
ЭТО ВАЖНО ПЕРЕЖИТЬ!	380
11. УГОЖДАТЬ ЕМУ — ЗНАЧИТ ИЗМЕНЯТЬ СЕБЕ	381
ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ	383
КОГДА СРЕДИ ПОДРУГ ЕСТЬ СВОДНИЦЫ	385
ПОДРУГА ИЛИ ПАРЕНЬ?	386
КОГДА ПОДРУГА УВОДИТ ПАРНЯ	387
МЫ ВСТРЕЧАЕМСЯ ИЛИ «МУТИМ»?	389
ОСТАТЬСЯ ВМЕСТЕ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ: УМОЛЯЮ, ТОЛЬКО НЕ БРОСАЙ МЕНЯ!	391
СЕКСТИНГ: НУЖЕН ЛИ ОН ДЕВОЧКАМ?	392
ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ	398
ЗАИГРЫВАТЬ, НО НЕ ЗАИГРЫВАТЬСЯ	401
Девочки молчат, потому что... ..	403
Мальчики молчат, потому что... ..	403
КОГДА СОПЕРНИЦА МЛАДШЕ ТЕБЯ	407
ПЛОХОЙ ПАРЕНЬ ИЛИ ПЛОХАЯ ДЕВУШКА	408
ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ	409
КАК ПОМОЧЬ ДОЧЕРИ	411

КАК ПОСТУПАТЬ, ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЕЕ ПАРЕНЬ	414
КАК ПОСТУПАТЬ, ЕСЛИ ДОЧЬ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ПАРНЕМ ТАЙКОМ?	417
КАК ПОМОЧЬ ДОЧЕРИ РАСПОЗНАТЬ НЕЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ	419
Что такое насилие?	420
Почему дочь молчит?	421
Признаки того, что над вашей дочерью учиняют насилие	422
Как разговаривать с дочерью, которая, как вам кажется, подвергается насилию?	423
Как ведет себя партнер в нездоровых отношениях	425
ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРАВИТЕСЬ	425
12. СЕКС, НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И ВЕЧЕРИНКИ	427
МЫ ПЕРЕЖИВЕМ ЭТУ ГЛАВУ!	428
Прошел тут слухок... ..	428
ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ	429
Тем временем на вечеринке... ..	430
ЧТО НИ СДЕЛАЕШЬ РАДИ ВНИМАНИЯ	437
АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ	438
ЛЕКАРСТВА ПО РЕЦЕПТУ	439
КАК БЫТЬ?	441
Когда устраивает вечеринку дочь	441
КОГДА ДОЧЬ ЗАСТАЕТ ВРАСПЛОХ	443
КОГДА ДОЧЬ ОТПРАВЛЯЕТСЯ НА ВЕЧЕРИНКУ ОТКРЫТО	445
КОГДА ДОЧЬ ОТПРАВИЛАСЬ НА ВЕЧЕРИНКУ ТАЙКОМ	446
ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ГОСТЯ	449
ОДИН В ПОЛЕ НЕ ВОИН	449
Как говорить с дочерью об алкоголе, наркотиках и сексе	451

Давление сверстников	451
«Просто уходи»	452
Как быть, если в ее возрасте вы пили или принимали наркотики?	453
СЕКС ДЛЯ ЧАЙНИКОВ	455
Как беседовать с дочерью о сексе?	455
Когда дочь завидует подругам	458
Оральный секс не считается?	459
Господи, я их застукала!	461
Как поступать, если вы нашли презервативы?	461
Как поступать, если вы застукали дочь	462
Как призвать дочь к ответственности	463
Что делать, если дочь тайком сбежала из дома?	465
Порно... смотрят не только мальчики	465
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ	466
13. НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ	468
КТО НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ?	473
КАК ВЫБРАТЬ СПЕЦИАЛИСТА	474
НАПУТСТВИЕ: ПОКА МЫ НЕ РАССТАЛИСЬ	476
ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ	478
БЛАГОДАРНОСТИ	489
ОБ АВТОРЕ	491

Моим подопечным и другим молодым людям,
которые обращались ко мне за все эти годы.

Вы вдохновляете меня на свершения.