

ИЗ ПОДРОСТКА ВО ВЗРОСЛОГО

О ЧЕМ СЛОЖНО ГОВОРИТЬ
С РОДИТЕЛЯМИ



КНИГА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

ИЗ ПОДРОСТКА ВО ВЗРОСЛОГО

Книга для девочек
О чем сложно говорить с родителями

Иллюстрировано
Абдиным Канатом



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
И 32

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Из подростка во взрослого. Книга для девочек. О чем сложно говорить с родителями. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 32 с.

ISBN 978-601-7638-24-5

В книге «Из подростка во взрослого. Книга для девочек. О чем сложно говорить с родителями» описывается важность бережного и позитивного отношения к признакам полового развития, в том числе принятие своих физиологических изменений без отвращения, вины и стыда. Рассматриваются психологические аспекты формирования личности в половом отношении и даются рекомендации по безопасному проживанию этого процесса.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.


УДК 159.9
ББК 88.1
И 32

ISBN 978-601-7638-24-5

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

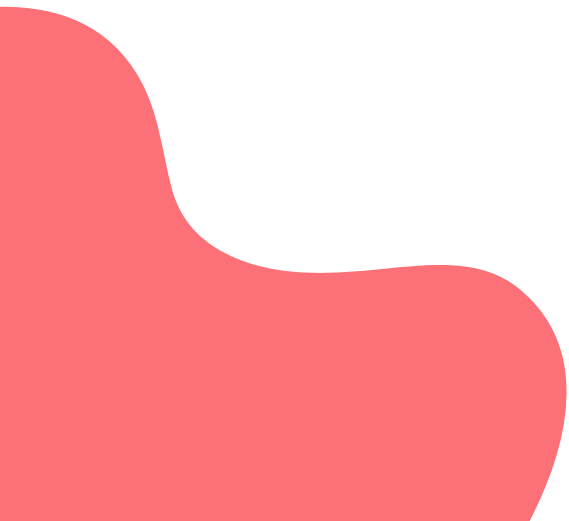
При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.



*Молодость – это не мода.
Молодость – это искусство.
Оскар Уайльд*

*Хочу обратиться к каждой девушке,
которой еще не сказали правду.
А правда в том, что вы – самое лучшее,
что случилось с этим миром.
Майк Тайсон*



ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогая читательница!.....	7
Неожиданные запахи.....	8
Записи психолога.....	13
Новый этап взросления.....	14
Записи психолога.....	20
Изменения в моем теле.....	22
Записи психолога.....	27
Это может тебе пригодиться.....	29
На заметку родителям и опекунам.....	30
Об авторах и иллюстраторе.....	31



ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА!

Мы рады приветствовать тебя на страницах нашей книги, где раскрываются личные, иногда запретные темы развития девочек. Возможно, на некоторые вопросы, которые мучают тебя сейчас, ты найдешь ответы на этих страницах. Сейчас ты переживаешь увлекательный период взросления, период, когда маленькая девочка превращается в прекрасную леди, приобретает очарование, открывает в себе скрытую до этого момента загадку. Ты словно бабочка, которая вылупляется из кокона и готовится к своему первому полету.

Это период волшебства часто омрачается страхом перемен, эмоциональной активностью, изменениями, которые поначалу трудно понять и принять. На некоторые темы тебе страшно говорить, ты стесняешься, нервничаешь, не знаешь, к кому обратиться и как правильно об этом спросить. В историях, представленных на страницах этой книги, девочки твоего возраста рассказывают о проблемах, с которыми им пришлось столкнуться, делятся своими переживаниями и чувствами, а также способами, которые помогли им преодолеть трудности, справиться с переживаниями.

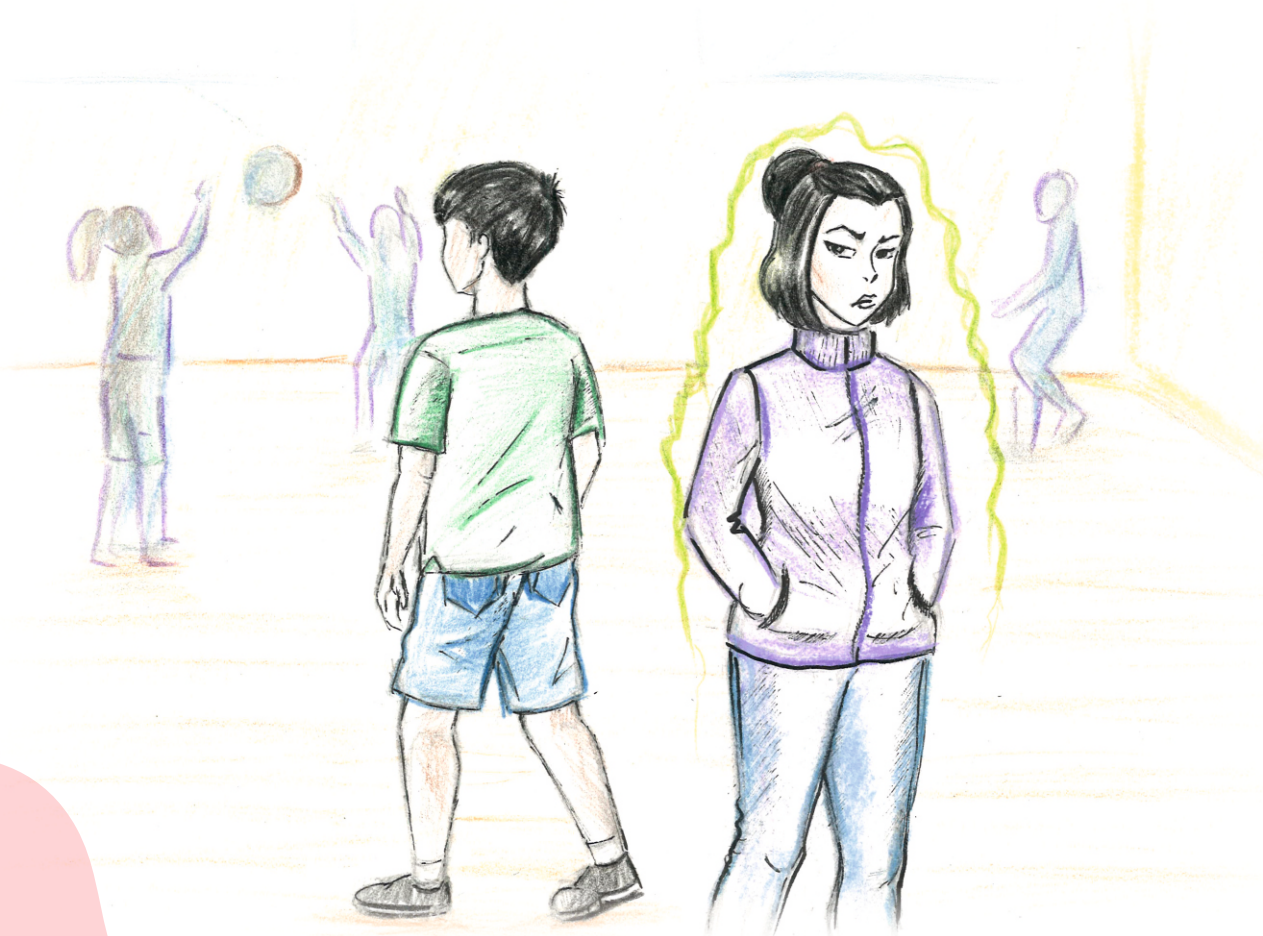
Здесь ты узнаешь про опыт единомышленников, а самое главное, получишь возможность найти решения для преодоления трудностей и понимание изменений, которые происходят в тебе и твоём теле.



Неожиданные запахи



После урока физкультуры я почувствовала резкий запах. Скорее всего, это пахнет от кого-то из девочек или из соседней раздевалки мальчиков. Я чувствовала этот запах еще весь день, будто он преследовал меня. Каждый раз, когда проходил человек, и я оборачивалась, казалось, что этот неприятный запах шлейфом оставался за ним.



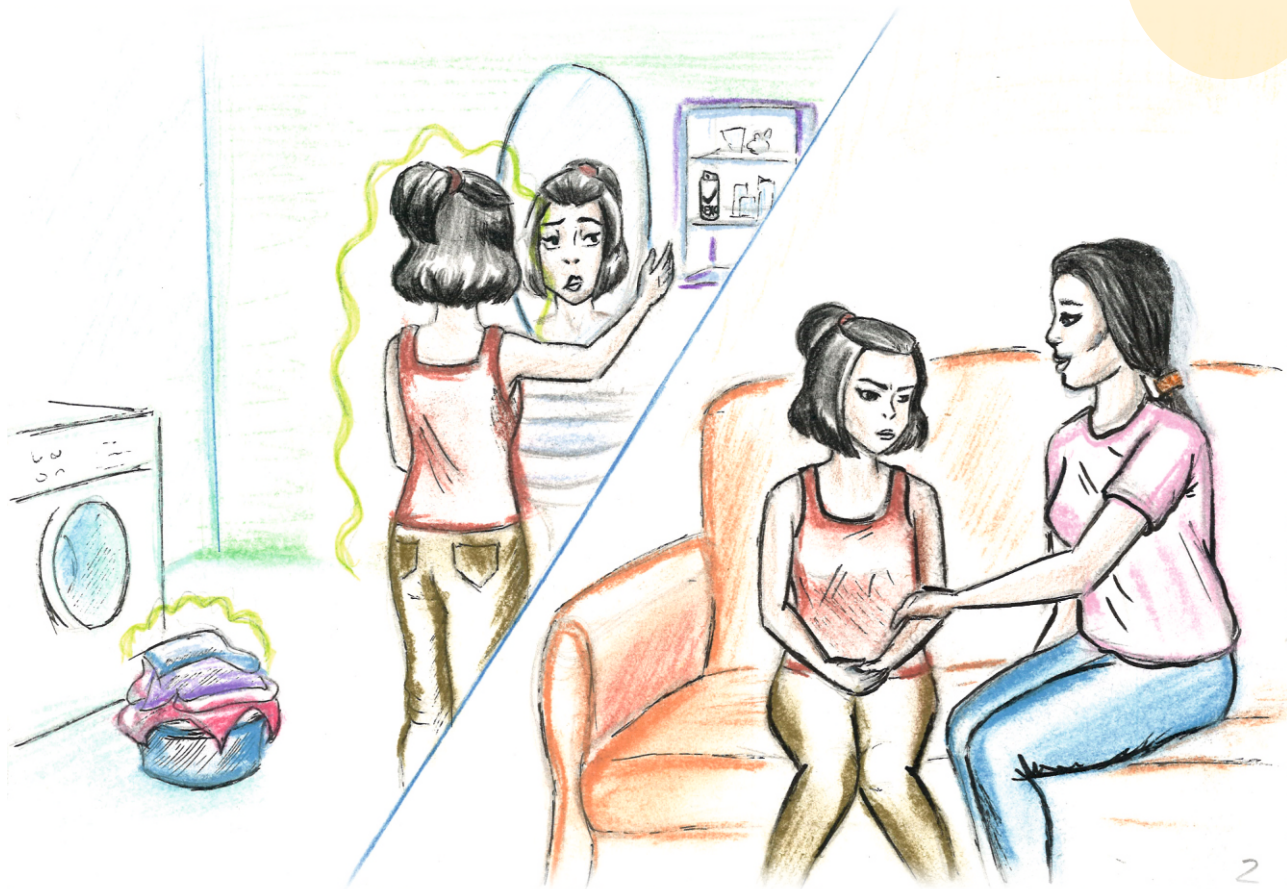
Только вернувшись домой, я поняла, что этот запах исходил от меня. В ту же секунду я побежала в душ, тщательно помылась, нанесла ароматный крем и надела чистую одежду. Проблема была решена, я надеялась, что больше такого не повторится.

Утром я, как обычно, собралась в школу, надела чистую рубашку и пошла на уроки. Поначалу все было хорошо, а к концу третьего урока я опять почувствовала этот запах. Весь день в школе я переживала, что все вокруг тоже чувствуют этот неприятный запах. Я старалась не поднимать свои руки, что было не очень удобно, но я не хотела, чтобы другие узнали. Они ведь будут думать, что я вообще не моюсь. Я считала минуты до каждого звонка. Мне было очень неуютно в своем теле. В голове была картинка того, что в комнату сначала заходит этот неприятный запах, а потом уже я. Тогда я решила, что завтра возьму запасную рубашку и одолжу у сестры ее дезодорант.

Вечером я тщательно помылась два раза, но запах все равно оставался на одежде. Я совсем не могла понять, что со мной не так, ведь я моюсь и ношу чистую одежду. Вроде бы я ем все то же самое, что ела до этого, занимаюсь спортом, всё как обычно. Я не знала, кого можно спросить об этом. Мама и сестра никогда не пахли так, да и в школе, вроде как, девочки не испытывают этой проблемы. Все, что я сейчас могу замечать, это неприятный запах моего тела.

Я начала прогуливать физкультуру, потому что после тренировок от меня пахло еще больше. Мне казалось, что, если со мной заговорят учителя или одноклассники, стоя рядом со мной, все вокруг будут чувствовать эту вонь. Я забрала дезодорант сестры, но он не особо помогал. Становилось только хуже, это была жуткая смесь аромата дезодоранта с резким запахом пота. От этого я еще больше стыдилась своего тела и мне было жутко противно. Я попыталась надевать побольше слоев одежды в надежде, что хоть это поможет приглушить запах. Не вышло. Меня жутко злило, что ничего не помогает, а говорить об этом с кем-нибудь было стыдно и неудобно. Что обо мне думают окружающие? Все говорят, что девочки должны выглядеть опрятно, от девочек всегда должно приятно пахнуть, а я никак не могу справиться со своим телом. А что делать, когда ты не можешь контролировать то, как ты пахнешь? Вся ситуация начинала очень сильно действовать мне на нервы.

Дома я пару раз меняла одежду, чтобы домашние не заметили, но сестра начала спрашивать маму, куда делся ее дезодорант, и они начали его искать. Тогда они заметили, что я постирала всю свою домашнюю и школьную одежду. Моя старшая сестра спросила:



- ☆ - Асия, разве ты не стирала свою одежду вот только позавчера?
- Да, стирала.
- Ты так быстро успела замарать все рубашки и футболки сразу?
- Это не твое дело.
- Ты взяла мой дезодорант?
- Да, мне было очень нужно.

- Что-то случилось?

- Я не знаю, что со мной происходит. От меня резко начало пахнуть после урока физкультуры пару дней назад. Раньше пахло потом, но я не обращала внимания, а после физкультуры я все время переживаю об этом.

- Ты, наверно, просто сильно вспотела.

- Но этот запах не уходит. Все рубашки и футболки пахнут, стоит мне поносить их полдня. Мне так противно, кажется, что все только на это и будут обращать внимание, если подойдут поговорить и будут стоять рядом со мной. С твоим дезодорантом на секунду я подумала, что запах прошел, но потом он как будто просто смешался с запахом твоего дезодоранта и стало только хуже.

- А почему ты не спросила нас с мамой?

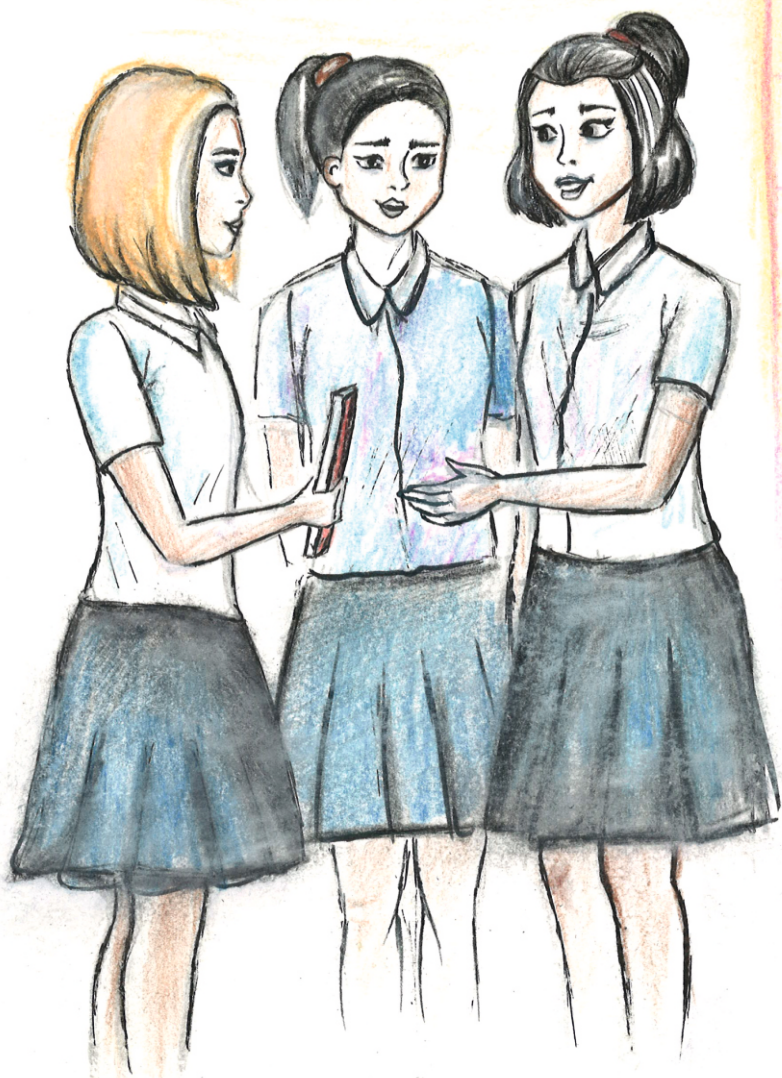
- Я думала, что со мной что-то не так. От вас с мамой ведь так не пахнет.

- Асия, это нормально. У меня было так же, когда я была в твоём возрасте, я уверена, что и мама сталкивалась с похожей ситуацией. У тебя сейчас перестраиваются гормоны, поэтому у тебя сейчас много чего меняется в теле. Запах от тела, о котором ты говоришь, появляется как раз из-за этого. Это нормально, и так будет почти у всех девочек в твоём классе. У кого-то этот запах менее заметен, а у кого-то он более ярко выражен. Со временем это пройдет. Надо просто немного подождать, ну полгода примерно, гормональный фон начнет стабилизироваться, и запах тела тоже придет в свою норму.

- Точно?

- Да, со временем он будет становиться менее заметным. Сейчас тебе также надо будет соблюдать гигиену, стараться ходить в душ почаще, но не перебарщивать. Веди себя, как и раньше. Конечно, тебе сейчас не совсем комфортно, но помни, что я и мама всегда рядом, чтобы подсказать и поддержать тебя.

Мне стало немного полегче после этого разговора. Я поняла, что это все временно и пройдет. Мне все еще было немного стыдно в школе и было неприятно чувствовать этот запах, но я старалась не думать об этом. Со временем я поняла, что не одна я испытываю эти проблемы. Я заметила, что от некоторых девочек в моем классе исходит похожий запах под конец дня. После этого мне стало легче и спокойнее на душе. Я знала, что через это прохожу не только я, но и многие другие девочки, нужно просто немного потерпеть и не забывать о личной гигиене.



ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА



Переходный возраст у девочек начинается раньше, чем у мальчиков. Пока мальчишки играют в игры, в девочках начинаются физиологические и психологические изменения. Ты, наверное, уже и сама столкнулась с изменениями, которые происходят в тебе: меняется твое тело, чувства и эмоции, отношение к окружающему миру, предпочтения и вкусы. Тебя уже трудно отнести к ребенку, но и ко взрослой девушке еще отнести нельзя. Сравнивая себя с мамой, сестрой или просто с другими девушками и женщинами из окружения, социальных сетей, историй и книг, ты можешь ощущать неуверенность, так как еще мало соответствуешь их физическому образу и восприятию, да и они часто могут не воспринимать тебя ровней себе, это абсолютно нормально, это переходной период – взросление.

Взросление – это период формирования, «лестница», которая ведет тебя во взрослую жизнь. Каждая «ступенька» – это определенный этап перехода твоего тела и самосознания к новому «Я», к новому самовосприятию и ощущению. Одной из таких «ступенек» является активное потовыделение, изначально оно может напугать и вызвать негативные эмоции. Справиться с изменениями тебе поможет гигиена, и с эмоциями тебе тоже нужно будет поработать.



*В работе с эмоциями тебе могут помочь истории и сказки собственного сочинения, где главная героиня будет попадать в истории, похожие на твои собственные, но намного страшнее и абсурднее. Она может бояться, что ее запах может оттолкнуть одноклассников, друзей, и они превратятся в монстров, или что за ней, чуя ее запах, будут гнаться злые и голодные звери. Задача твоя – придумать самую абсурдную ситуацию со своими страхами и помочь главной героине выбраться из этой ситуации. Да, понимаем, звучит глупо. Зато это очень действенный способ работы с нашими страхами и негативными эмоциями. **В момент, когда мы через героев нашего собственного произведения переживаем страшные или абсурдные истории и при этом они сопровождаются нашими ощущениями и эмоциями, к нам приходит понимание пустых переживаний, которые могут сопровождать нас во время возрастных изменений, которые происходят с нашим телом.***

Еще важно напоминать себе о том, что через такие изменения проходит каждая девушка на Земле. Всем нам нужно учиться жить с новыми аспектами себя, которые появляются и видоизменяются, когда мы взрослеем. После таких напоминаний, возможно, тебе станет немного легче от осознания того, что ты можешь обратиться к девушкам и женщинам в твоём кругу общения, если тебе вдруг понадобится совет, помощь или поддержка.