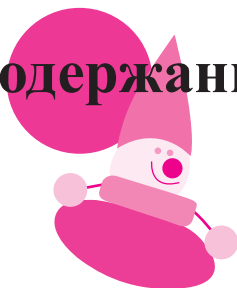


Содержание



Предисловие 5

Об авторах 6

Выражение благодарности 7

Введение. У вас девочка! 9

1 Девочка внутри вас 19

2 Первый год жизни 37

**3 Вглядываясь в будущее:
малышка и дошкольница 65**

**4 Рождение девочки – дело семейное.
Группа поддержки 99**

Институт Гуриана 112

Предисловие



Поздравляем! У вас девочка!

Ее появление на свет полностью изменит вашу жизнь. Благодаря новорожденной малышке ваш дом, ваши отношения и само ваше существование расцветут неведомыми доселе красками. Появление в семье девочки подарит вам экзотическую радость и внушит благоговение перед чудесами Вселенной.

Однако, как и все новое в жизни, рождение малышки часто становится испытанием. Еще до ее появления вам, возможно, говорили: «Жизнь уже никогда не будет прежней!» И вот это случилось, и жизнь уже действительно никогда не будет прежней, поэтому без помощи вам не обойтись!

Вам наверняка интересно:

- как воспитывать девочку;
- каковы ее потребности;
- каковы переломные моменты в ее развитии;
- по каким конкретно признакам их можно определить;
- какие особенности характерны только для вашей девочки, а какие являются общими для представителей обоих полов?

Цели Института Гуриана – поиск и предоставление научно обоснованных и проверенных временем ответов на вопросы родителей о воспитании. В этой книге собраны муд-

рые советы, примеры из жизни и удивительные научные факты о развитии девочек.

Чтобы написать эту книгу, доктор Стейси Беринг, занимающаяся проблемами здоровья матери и ребенка, и Эди Голдберг, специализирующаяся на раннем обучении детей, проработали массу литературы по воспитанию девочек и добавили реальные примеры из собственного опыта общения с малышами.

Авторы этой книги являются дипломированными преподавателями Института Гуриана. Они помогают родителям понять индивидуальные особенности девочек и мальчиков. Прочитав эту книгу, вы удивитесь тому, сколько у них схожих и отличных черт.

Наслаждайтесь чтением и общением со своей маленькой красавицей!

*Майкл Гуриан,
президент Института Гуриана*

Об авторах

Стейси Беринг – преподаватель и практикующий акушер-гинеколог с 25-летним стажем, доктор медицины. Имеет диплом в области паллиативной медицины. Является главврачом Центра паллиативной медицины в Спокане.

Эди Голдберг – дипломированный социальный работник, профессор медицины. Работает в клинике акушерства и гинекологии «WomanHealth» и преподает в Институте Гуриана. Выступает на различных конференциях и пишет статьи в специализированные журналы по вопросам семьи, образования и религии.

Выражение благодарности



Майкл Гуриан собрал профессиональную группу поддержки, принявшую участие в создании этой книги. Прошлым летом он позвонил нам и сказал, что у него есть идея – написать книги о воспитании девочек и мальчиков. Майклом руководило желание помочь родителям и дать им все необходимые знания. Мы не можем не поблагодарить его за полезные советы, вдохновение и наставление. Великодушные Майкла не осталось незамеченным.

Однако для написания книги одного видения недостаточно. Алан Ринзлер, редактор «Jossey-Bass», со своими помощниками Кэрол Хартланд, Наной Твумаси и Донной Кон помогал нам реализовать проект. Он проявил безграничное терпение в работе с двумя новоиспеченными авторами. Мы многому научились у него и к завершению книги стали писать гораздо лучше.

Около двадцати лет назад мы начали работать вместе в клинике акушерства и гинекологии «WomanHealth». Женщины приходили к нам, полные неуверенности и страхов в отношении беременности и рождения детей. Мы давали им советы, несмотря на то что сами еще не были матерями (теперь, вырастив пятерых детей, мы стали мудрее и опытнее). Мы выражаем особую благодарность пациенткам «WomanHealth», с которыми нас связала жизнь. Сотрудники этой клиники терпели нас во время бесчисленных обеденных пе-

перывов. Их чувство юмора поддерживало нас, а истории из практики заставляли смеяться до слез.

Пэм Силверстейн была главным врачом клиники. Ее муж Стив и дети Шайна и Джош дополняли нашу группу поддержки молодых семей. Нас обеих вдохновляли их мудрость, любовь и верность, особенно во время написания книги.

Мы очень признательны своим семьям, потому что они научили нас большему, чем аспирантура. Стейси хотела бы поблагодарить Джеффри Файнера, без которого никогда не познала бы радость материнства, и своих детей Кэсси и Зака, которые, уже будучи взрослыми, продолжают учить ее быть настоящей матерью.

Эди выражает признательность Робу за знание компьютера, терпение в процессе написания книги и способность заставлять ее смеяться даже в конце дня, а также своим дочерям Эмили и Мэгги, которые слушали ее до отвращения долгие рассуждения, комментировали ранние наброски и задавали вопросы, заставляющие думать. Особую благодарность выражаем Хлое, которая, даже находясь в отпуске по уходу за близнецами, помогала нам в написании книги. Она была для нас банком памяти, напоминая давно забытые истории.

Большое спасибо каждому читателю. Вы продолжаете учить нас и напоминаете, что всегда есть чему учиться.

*Стейси Беринг, доктор медицины,
Эди Голдберг, дипломированный
социальный работник, профессор*

Введение. У вас девочка!



Поздравляем! У вас девочка!

С того момента, как вы узнали, что беременны, у вас начали появляться вопросы. Каким будет малыш: со светлыми или темными волосами? Кем он станет – музыкантом, ученым или спортсменом? И наконец, кто у вас родится – мальчик или девочка?

Вы с мужем придумали для ребенка по три имени. Тетушка Тилли высказала предположение, что у вас будет девочка, и соседка подтвердила его, когда узнала о вашей страсти к конфетам. Но чудеса медицины XXI века позволили точно определить пол ребенка на самых ранних сроках беременности.

Если вам исполнилось тридцать пять лет, доктор назначил амниоцентез на 16-й неделе беременности из-за «преклонного материнского возраста» (эту фразу ненавидит большинство беременных женщин!), поскольку вы подвержены большему риску рождения ребенка с синдромом Дауна и другими хромосомными отклонениями. Во время проведения амниоцентеза вас спросили, не хотите ли вы узнать пол ребенка. А затем вам позвонили из гинекологического центра сообщить результаты – абсолютно здоровая девочка!

Если амниоцентез не проводился, вы могли узнать пол ребенка на 18-й неделе во время проведения УЗИ. Врач ча-

сто предлагает провести повторное обследование во втором триместре беременности, чтобы убедиться, что плод развивается нормально и дата родов определена правильно. В этот чудесный день на мониторе уже видны бьющееся сердечко, две ручки и две ножки, по счастливому стечению обстоятельств раскинувшиеся в стороны, так что можно определить пол ребенка.



Девичья история

Ребекка шла в воскресную школу с плачущей дочкой на руках (той как раз исполнилось четырнадцать месяцев). До этого она уже успела отвести пятилетнего сына Джозела в детский сад. Лиз, другая мама, повернулась к ней, чтобы успокоить. Ребекка сказала: «Я ничего не понимаю в психологии развития. Я всегда воспитывала Сьюзи так же, как Джозела. Когда он сердился, то шлепал меня, бросал вещи, щипался. Всем своим видом он выражал недовольство. Сьюзи плачет крокодильими слезами и устраивает настоящую истерику, хотя она еще слишком мала, чтобы понимать, что это такое!»

Опять же, вы могли узнать пол ребенка по старинке – через несколько секунд после родов, когда доктор объявил: «У вас девочка!»

Независимо от того, как вы об этом узнали, хотим вас уверить, что ваша девочка – это сложный мир гормонов, дополненный мозговой структурой и генетическими особенностями.

Добро пожаловать в удивительный мир воспитания дочери!

С самого рождения участливые родственники и друзья начинают давать советы по воспитанию девочки – от стран-

ных и мистических до избитых и традиционных. Вы могли слышать, что:

- девочкам можно смело надевать подгузники (в отличие от мальчиков, у которых это может спровоцировать крипторхизм);
- девочки более зависимы и послушны, чем мальчики;
- девочки эмоционально экспрессивнее и сложнее мальчиков.

И как только у вас вырывается первый вздох облегчения, опытные родители взрослой дочки предупреждают вас: «Настоящие проблемы начнутся в подростковом возрасте!»

Девочки действительно отличаются от мальчиков

Последние исследования, проведенные на современном оборудовании, позволяющем сканировать мозг во время движения тела, показывают, какое влияние оказывает половая принадлежность на поведение человека. Имеются неопровержимые доказательства того, что структура мозга вашей дочери, генетические особенности и гормональное развитие имеют решающее значение в ее самоопределении как женщины.

Детский мозг девочки, руководящий ее телом, сформирован иначе, нежели у мальчика, уже с первых недель жизни. В результате она обрабатывает информацию, воспринимает окружающий мир, ведет себя и расставляет приоритеты совсем не так, как ее сверстники мужского пола.

И хотя считается, что женщины часто меняют свое мнение, одно известно наверняка: уже с рождения у вашей дочки сформировалось собственное мнение: она – девочка.

Прорыв в науке позволил ученым детально изучить мозг и даже записать процесс мышления и обработки информа-

ции, чтобы понять гендерные особенности запоминания и решения проблем.

Благодаря магнитно-резонансной томографии исследователи увидели все то, что нам было известно всегда. Гендерные различия на самом деле существуют, и они коренятся в строении головного мозга. Специалисты обнаружили, что мужчины и женщины обрабатывают информацию, слушают и переживают по-разному. С помощью метода магнитно-резонансной томографии можно определить, какие именно области мозга девочки активизируются во время тех или иных действий и переживаний. У мальчика же в аналогичной ситуации активизируются совсем другие участки мозга.

Никакой метод исследования мозга вашей дочери не позволил бы определить ее расовую принадлежность, но зато дал бы возможность со стопроцентной уверенностью утверждать, что это именно женский мозг.

Вот что еще нам известно о различиях между новорожденными мальчиками и девочками:

- Прежде чем вы принесете свою девочку домой из роддома, медсестра заметит, что она способна фокусироваться на лицах окружающих людей дольше, чем мальчик в соседней кроватке.
- У вашей дочки одновременно используются оба полушария ее более сложного мозга. Между полушариями лучше налажено кровообращение, поэтому с самого раннего возраста девочка может выполнять одновременно несколько задач.
- Новорожденные девочки острее чувствуют боль и дискомфорт по сравнению с младенцами в голубых пеленках, о чем и сообщают медсестрам. И если кто-нибудь уронит на пол металлический предмет, те же самые девочки тут же расплачутся. Однако если кто-нибудь из

мальчиков все же наконец забеспокоится, то успокоить его покачиванием или пением будет намного сложнее, чем девочку.

- Таз новорожденной девочки имеет другую форму по сравнению с мальчиками. У нее больше подкожного жира и мышцы по-другому насыщаются кислородом. Из-за этого в будущем она может быть менее выносливой, но, по крайней мере, поначалу ваша дочка действительно более закаленная и здоровая, чем ее сверстники мужского пола.

• НАУЧНЫЙ ФАКТ О ДЕВИЧЬЕМ МОЗГЕ •

Разные с рождения

Доктора говорят: «Новорожденную девочку по физиологии можно сравнить с 4–6-недельным мальчиком». Эта разница обусловлена генетическими особенностями развития мальчиков и девочек. Две X-хромосомы в утробе и при рождении лучше, чем одна. X-хромосома отвечает за иммунитет, поэтому шансы на выживание у новорожденных девочек благодаря двум X-хромосомам удваиваются. Если с одной из них что-то не в порядке, всегда есть запасной вариант.

Несмотря на заверения в том, что девочки находятся на вершине пирамиды выживания, вы, вероятно, все равно испытываете тревогу, неуверенность и беспокойство. Вас волнуют важные вопросы. Детские манежи, молочные смеси и кормление строго по часам, которых придерживались ваши родители, бабушки и дедушки, отошли в прошлое. Вы воспитываете дочь в эпоху передовых научных открытий в области мозга. Что же вам делать со всей этой информацией?

• **НАУЧНЫЙ ФАКТ О ДЕВИЧЬЕМ МОЗГЕ** •
Мозг с большим количеством нейронных связей

В отличие от мальчиков девочки в утробе редко испытывают выбросы тестостерона, которые препятствуют развитию коммуникационных и эмоциональных центров в мозге эмбриона. В результате потенциал развития навыков в соответствующих сферах у них от рождения выше, чем у мальчиков. В указанных областях мозга у девочек устанавливается больше связей. Благодаря более развитому коммуникационному центру ваша дочка по мере взросления будет использовать в общении больше слов, чем ее брат.

Структура книги

Данная книга создана для того, чтобы помочь родителям девочки развить уникальные особенности ее мозга.

Это увлекательное путешествие может вас удивить. К примеру, наша подруга Лиз однажды пришла на работу в растерянности, не понимая, чего хочет ее 10-месячная дочь Джулия. С самого начала она поставила маму в известность о том, что не переносит мокрые пеленки. Она не переставала плакать до тех пор, пока Лиз не вытирала ее насухо после купания. Этим утром ее поведение изменилось. Каждый раз, когда на слюнявчик попадало молоко или каша из бутылочки, она возмущалась, пока мама не надевала ей чистый нагрудник. За одно кормление Лиз пришлось сменить три нагрудника, и она уже перестала понимать, какую ошибку совершила в воспитании жизнерадостной малышки.

Если такое случится с вами, не волнуйтесь. Надеемся, эта книга поможет вам стать лучшими родителями для только что появившейся на свет малышки. Конечно, мы не мо-

жем дать вам ответы на все вопросы по воспитанию малышки, но, главное, вы узнаете, в чем заключаются особенности воспитания дочери. В каждой главе представлены жизненные «Девичьи истории» и «Научные факты о девичьем мозге», основанные на последних научных открытиях и советах профессионалов.

А теперь о структуре книги.

В первой главе раскрывается физиология беременности. Вы узнаете, как взаимодействуют ДНК и гормоны в ходе развития плода. Мы постараемся пролить свет на хромосомы, гены и особенности формирования мозга эмбриона, а также расскажем о последних исследованиях, связанных с питанием, влиянием стресса, алкоголя, наркотиков, никотина и значением оздоровительной физкультуры во время беременности.

Из второй главы вы узнаете о том, каковы физиологические особенности ребенка первого года жизни и как влияет на его развитие окружающая обстановка. Каждое чувственное переживание новорожденной малышки передает в мозг сообщение, тем самым определяя количество и структуру связей в мозге. Чем больше сообщений, чем больше повторений, тем больше нейронных дорожек формируется. В это время малышка учится и ее мозг «кодируется».

Многие годы люди спорят о том, что имеет решающее значение в развитии новорожденных детей – воспитание или природа. Большинство придерживаются мнения, что наибольшее влияние на мозг оказывает окружение ребенка. На родителей возлагается непомерная ответственность, так как в этом случае непосредственно от них зависит раскрытие потенциала мозга ребенка. Последние исследования в области нейробиологии доказывают обратное: мозг девочки уникален и запрограммирован особым образом благодаря генам и эволюции, причем окружение влияет на его развитие в наименьшей степени.



Девичья история

Кэтлин, терапевт, работающая преимущественно с пациентами мужского пола, выросла в семье с двумя братьями, которые были на семь и девять лет старше ее. У Кэтлин два сына младшего школьного возраста и полугодовалая дочь Морган. Когда сыновья еще не ходили в детский сад, на ее кофейном столике появилась шахматная доска. Теперь мальчики профессионально играют в шахматы. Но в то время они составляли из шахматных фигурок башины и сбивали их. Поэтому Кэтлин с искренним удивлением описывает реакцию на шахматы своей маленькой дочери. «Морган составляет из шахматных фигур семьи, где есть мама, папа и маленькие дети. А я привыкла расставлять фигуры по местам после игр мальчишек».

Во второй главе представлены упражнения, направленные на развитие мозга девочки, советы для родителей, описание важнейших этапов развития и заметка для пап.

Из третьей главы вы узнаете, каким образом ваша дочь будет развиваться в дальнейшем и чем вы можете ей помочь.

Почему мальчики и девочки выбирают разные групповые игры? Чаще всего на детской площадке ваша дочь будет отказываться от игр, основанных на соперничестве, в то время как мальчик отдаст предпочтение командным подвижным играм. Первый раздел третьей главы фокусируется на описании занятий, игрушек и особенностей общения девочек. Не все они играют в куклы. Ваша дочь может превосходно себя чувствовать, гоня с мальчишками в футбол. Мы поможем вам определить рамки дозволенного поведения, объясним, какие навыки необходимы девочке для игр, и дадим подсказки на будущее.

Последний раздел третьей главы посвящен вопросам обучения девочки на раннем этапе. Родителям и воспитателям необходимо руководство, раскрывающее особенности ежедневной заботы, воспитания и обучения девочек в дошкольный период.

Наконец, четвертая глава поможет вам осознать, что вы не одиноки. Иногда мы нуждаемся в напоминании, что наши отношения с партнером, родственниками и друзьями являются важными источниками поддержки.

Эта глава заканчивается объяснением того, чем отличается родительская забота пап и мам. Мы покажем, почему папы спокойно относятся к рискованным действиям дочерей, а мамы стремятся наладить с дочками более тесные отношения.

Будет много отличий и трудностей. Но будут и радостные моменты. Обещаем, вы будете смеяться чаще и любить сильнее, чем когда-либо прежде. Надеемся, что эта книга поможет всем родителям порадоваться появлению малышки и расслабиться перед невероятным приключением, которое ждет вас впереди!

