

Cum să ne creștem fetele

Ilustrații de Kimio Kubo
Traducere din engleză de
Veronica Sidon și Nicoleta Drăghiceanu

- Pro Asay, patru devreme
- Riscul de sănătate în care le putem prezenta
- Calea către noile zile de viață și cum se poate face
- Răsuflare
- Situații prezentate și soluționale
- Alcoolul și drogurile
- Fetele și universul viril



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Comunitate online www.humanitas.ro
Comunitate online www.libris.ro

<i>O scrisoare de la Steve</i>	7
Faceti cunoștință cu Kaycee și Genevieve	9

Partea întâi:

Cele cinci etape ale copilăriei și adolescenței fetelor

1. Cum să creezi fata desăvârșită.....	21
2. Să începem cu începutul (de la naștere la 2 ani).....	35
3. Copiii învață să exploreze (de la 2 la 5 ani)	57
4. Armonia în relațiile cu ceilalți (de la 5 la 10 ani)	79
5. Descoperirea sufletului (de la 10 la 14 ani).....	111
6. Pregătirea pentru maturitate (de la 14 la 18 ani),	145

Partea a doua:

Riscurile și modul în care le putem preveni:

Cele cinci mari zone de risc si cum le putem depasi

7. Prea sexy, prea devreme	163
8. Răutăcioasele	181
9. Siluetă, greutate și alimentație.....	193
10. Alcoolul și drogurile	211
11. Fetele și universul virtual	223

Partea a treia: Fetele și părintii lor

12. Fetele și mamele lor	237
13. Fetele și tații lor	249
<i>Ce s-a întâmplat cu Kaycee?</i>	263
<i>Post-scriptum</i>	267
<i>Colaboratori și mulțumirile autorului</i>	269
<i>Note</i>	273



PARTEA ÎNTÂI

CELE CINCI ETAPE

ALE COPILĂRIEI ȘI ADOLESCENTEI FETELOR



CAPITOLUL 1

CUM SĂ CREEZI FATA DESĂVÂRȘITĂ

Mollie, în vîrstă de doi ani, ridică în aer o basculantă de jucărie și e gata să o arunce în capul prietenei sale, Jemima. Chiar și la această vîrstă ea știe că nu e bine să faci asta când te joci cu alții copii, așa că aruncă priviri spre mama ei, care o supraveghează, ca să vadă ce s-ar putea întâmpla în continuare. Mama a văzut tot și se încruntă numai decât, parcă spunându-i „Nu cumva să îndrăznești!“. Foarte, foarte încet, Mollie lasă basculanta pe covor și se duce să coloreze. Jemima continuă să cânte fericită, fără să aibă habar de ceea ce s-a întâmplat, în timp ce strânge cu strășnicie în mână singurul creion galben.

Elise, 10 ani, citește la computer un mesaj batjocoritor la adresa unei fetițe din clasa ei, care e oricum timidă și nesigură. Mesajul e răutăcios și personal și tocmai a fost postat de una din prietenele ei. Elise își mușcă atât de tare buza de sus, încât îi rămâne un semn roșu. Urăște hărțuirea, dar cum ar putea interveni fără să-și facă dușmani? Coboară la parter să vorbească cu mama ei.

Samantha, 15 ani, face o pauză în timpul examenului de matematică, trage aer în piept și se încruntă. Aproape a terminat și mai are la dispoziție o gramadă de timp. Dacă va merge aşa în continuare, va ajunge probabil prima din clasă; îi place matematica și are mereu rezultate bune, dar apoi va fi privită drept „tocilară“, ceea ce nu e absolut deloc cool, mai

ales când vine vorba de băieți. Se gândește că s-ar putea opri pur și simplu, lăsând nerezolvate ultimele exerciții. „Nu!” își spune ea, apoi se întreabă cu îngrijorare dacă nu cumva o fi exclamat cu voce tare. Nimeni nu pare să fi auzit ceva. Merge mai departe și termină lucrarea.

Copilăria și adolescența fetelor sunt foarte amuzante și pentru ele, și pentru părinți, dar au și perioade de mare intensitate. În fiecare etapă a dezvoltării, fetele trebuie să se confrunte cu hotărâri dificile. Uneori sunt derutate și fac greșeli, dar până la urmă învață și evoluează și, datorită tuturor acestor experiențe devin femei capabile și puternice.

Ca părinți, ne este de folos o hartă cu tărâmul copilăriei pentru a ști la ce să ne așteptăm și ce anume avem de făcut. Harta din această carte e trasată pe baza ultimelor descopeririri în domeniul dezvoltării copilului și în cel al neurologiei, al terapiei de familie și al educației parentale, dar vine și cu informații adunate în urma discuțiilor purtate cu mame, tatăi și profesori din multe țări. Nu am încredere deplină în experți, decât dacă ceea ce spun ei se potrivește cu ceea ce simt eu și trece proba bunului-simț. Este concluzia la care am ajuns stând de vorbă cu mulți oameni. În cele din urmă, harta devine mai clară. Ai sentimentul că știi unde te află.

Cele cinci etape ale copilăriei și adolescenței fetelor

Fiecare fată este unică în felul ei, dar toate au de făcut aceeași călătorie pentru a se dezvolta corespunzător. Etapele pe care le traversează fetele, respectiv băieții și vârsta la care încep aceste etape la unii și la alții sunt complet diferite. În capitolele următoare puteți afla mai multe detalii despre etapa pe care o parcurge fiica dumneavoastră, căutând categoria de vârstă în care se înscrie. Dar mai întâi e bine să aveți o privire de ansamblu ca să știți cum stați...

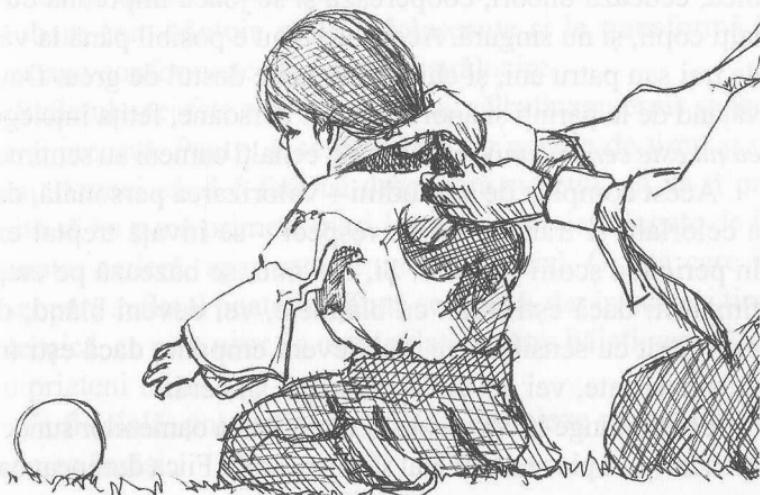
ETAPA 1: SIGURANȚA – SUNT IUBITĂ ȘI PROTEJATĂ? (DE LA NAȘTERE PÂNĂ LA 2 ANI)

Puii de om sunt cei mai dependenți pui de pe pământ. Se nasc complet lipsiți de apărare și știu instinctiv că adulții din jurul lor trebuie să-i iubească, căci în caz contrar nu vor fi îngrijiți cum se cuvine. Nu e de-ajuns doar să fii hrănит și îmbrăcat; aparatele pot ține în viață un bebeluș, dar acesta nu va dobândi inteligență ori bunătate, ci va deveni o ființă foarte ciudată. Mulțumită părinților care o mânăie cu dragoste, cântându-i și vorbind cu ea, legânând-o, gâdilând-o și iubind-o, o fetiță ajunge să fie plină de energie și să afle că viața e frumoasă.

Așadar, nevoile ei emoționale și fizice sunt satisfăcute. Această satisfacție îi dă fetiței o certitudine: „Sunt iubită și în siguranță“. și va simți asta întotdeauna.

ETAPA 2: EXPLORAREA – E LUMEA UN LOC AMUZANT ȘI INTERESANT? (DE LA 2 LA 5 ANI)

În această etapă o fată învață să aibă încredere în ea și să fie curioasă în legătură cu lumea încurajoare, să-și dezvolte inteligența și creativitatea. Se bazează pe sentimentul de siguranță dobândit în prima etapă: „Dacă ceilalți vor continua să



fie aproape de mine și să mă iubească, o să mă destind și să-mi văd de jucările mele, o să mă joc în grădină, o să fac primii pași prin iarba și o să mă murdăresc cu pământ, pietre și frunze“.

Copilașii care nu simt legătura puternică cu mama nu explorează prea mult, fiind prea speriați că vor fi părăsiți de părinți.

Această vîrstă este cea la care ficei dumneavoastră î se poate arăta cum să picteze, să sape o gropiță, să construiască, să creeze și să se bucure de lucrurile înconjurătoare, de animale și de oameni. Dacă cei care o iubesc iau parte la activitățile ei, fetița va împrumuta din entuziasmul și placerea lor. Creierul ei va rămâne astfel *permanent deschis către învățare*. I-ați arătat că viața e o aventură. Lucrurile neobișnuite, noi și provocatoare vor fi o bucurie pentru ea, pentru tot restul vieții.

ETAPA 3 – SOCIALIZAREA – MĂ POT ÎNTELEGE CU CEILALȚI? (DE LA 5 LA 10 ANI)

Ceilalți copii, adulții, chiar și mama și tatăl, frații și surorile pot fi dificili, dar în majoritatea timpului sunt amuzanți. Fiica dumneavoastră va afla că se poate distra mai bine dacă e dărnică, cedează uneori, cooperează și se joacă împreună cu ceilalți copii, și nu singură. Acest lucru nu e posibil până la vîrstă de trei sau patru ani, și chiar și atunci e destul de greu. Dar, învățând de la părinți și apoi de la alte persoane, fetița înțelege că *ea nu este centrul universului*, că și ceilalți oameni au sentimente.

Acest complex de aptitudini – valorizarea personală, dar și a celorlalți și tratarea lor cu respect – se învață treptat exact în perioada școlii primare. Și, din nou, se bazează pe etapele timpurii: dacă ești tratat cu blândețe, vei deveni bland; dacă ești tratat cu sensibilitate, vei deveni empathic; dacă ești tratat cu sinceritate, vei deveni o persoană sinceră.

Fetița ajunge la concluzia că majoritatea oamenilor sunt cumsedace. „Îmi place de ei! Hai să ne jucăm!“ Fiica dumneavoastră

va fi o „persoană sociabilă“. Pentru tot restul vieții sale va ști să relaționeze bucuroasă cu oamenii și le va fi de ajutor.

**ETAPA 4: DESCOPERIREA SUFLETULUI –
POT SĂ DESCOPĂR CINE SUNT ÎN ADÂNCUL
SUFLETULUI ȘI CE MĂ FACE CU ADEVĂRAT FERICITĂ?
(DE LA 10 LA 14 ANI)**

Atunci când se apropiе pubertatea, o fată începe să simtă mult mai intens că e o persoană de sine stătătoare, o individualitate separată. E departe de a fi femeie, dar nu mai este nici copil. Precum un pom în timpul iernii, ea adună rezerve pentru momentul în care va fi pregătită să înflorească. Aceştia sunt anii în care începe să își consolideze „miezul“ eului său profund, adică cine este ea cu adevărat. Este o perioadă în care are nevoie de ajutor pentru a se gândi la ceea ce reprezintă și la lucrurile de care îi pasă cel mai mult, pentru a afla care îi sunt interesele și pasiunile. Deseori, o fată la această vîrstă își găsește acea „scânteie“ – ceva ce îi place să facă și care îi oferă bucurie, un scop și un mod creativ de a-și aduce și ea contribuția la lumea din jur. Un motiv de a trăi.

Dobândind o identitate prin ceea ce face și crede, și consolidându-și lumea interioară, o fată se va elibera de nevoia de aprobare care bântuie multe adolescente și le transformă în persoane conformiste și lipsite de strălucire.

Sufletul unei fete este ca un animal sălbatic: puternic și ager, dar și precaut. Pentru a se dezvăluи are nevoie de timp și de calm. Atunci când o fată își descoperă sufletul, ea va fi pregătită să își pună primele mari întrebări ale vieții legate de intimitate, carieră, apartențа la un grup social. O fată care își descoperă sufletul poate fi o ființă sensibilă, dar în același timp puternică, ce nu e ușor de manipulat de către băieți nepăsători sau prieteni falși.

Va fi loială, puternică, va ști să-i protejeze pe cei din jur. Și pe ea însăși.