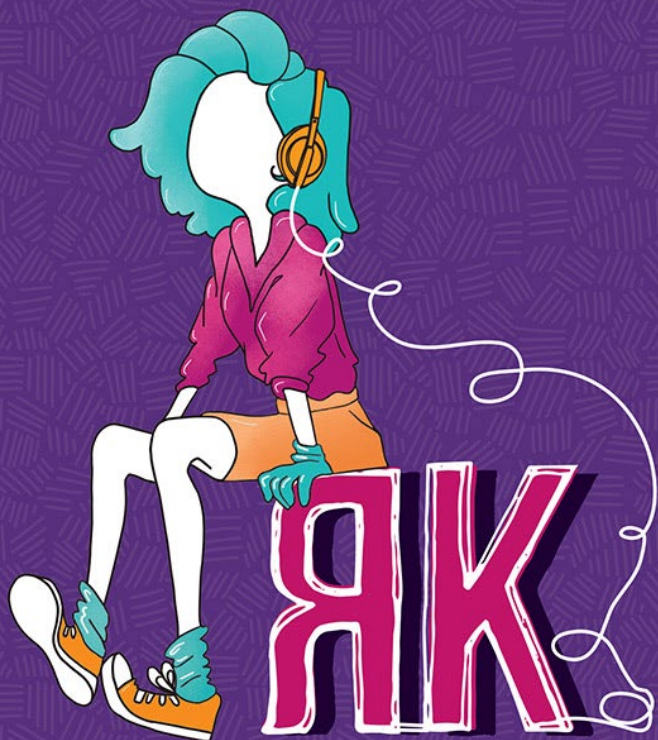


Мері Пайфер • Сара Пайфер Гілліам



ДОПОМОГТИ ДІВЧИНЦІ-ПІДЛІТКУ

 Vivat
ВИДАВНИЦТВО

Поради психологині, яка працює
з дівчатами-підлітками понад двадцять років

Mary Pipher, Ph.D., Sara Pipher Gilliam

REVIVING OPHELIA:
Saving the Selves of Adolescent Girls

Мері Пайфер • Сара Пайфер Гілліам

ЯК ДОПОМОГТИ дівчинці-підлітку

Харків



2021

УДК 159.9
П12

Серія «Саморозвиток»

Опубліковано за узгодженням
з *Kaplan/DeFiore Rights* завдяки *Andrew Nurnberg Associates Baltic*.

Перекладено за виданням:
Pipher, Mary. *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls* / Mary Pipher, Ph.D., and Sara Pipher Gilliam. — New York : Riverhead Books, 2019. — 448 p.

Переклад з англійської *Єви Николаєвої*
Дизайнер обкладинки *Світлана Кривошеї*

Пайфер М.

П12 Як допомогти дівчинці-підлітку / Мері Пайфер, Сара Пайфер Гіліам ; пер. з англ. Є. Николаєвої. — Х. : Віват, 2021. — 528 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).
ISBN 978-966-982-647-3 (PDF)
ISBN 978-966-982-198-0 (укр.)
ISBN 978-0-525-53704-5 (англ.)

Стандарти, які сучасне суспільство диктує молодому поколінню, іноді просто абсурдні: дівчата від раннього віку прагнуть бути стрункішими, страждають від залежностей, намагаючись здаватися «крутими», потерпають від насильства. Усе це може призвести до жакливих наслідків, які треба попередити.

Ця книжка містить корисні поради для дівчат і тих батьків, котрі хочуть, щоб їхні діти почувалися в безпеці. Тут звучать хоробрі й до болю чесні голоси самих дівчат, які потерпають від хаосу підліткового віку. Авторки закликають прагнути до віднайдення власної особистості, чому можуть сприяти важливі тактики поведінки, емпатія, внутрішня сила й жага до змін. Завдяки цій книжці ви зможете врятувати сім'ю від багатьох драматичних переживань і дати доньці змогу впевненіше ступити в зріле життя.

УДК 159.9

ISBN 978-966-982-647-3 (PDF)
ISBN 978-966-942-827-1 (серія)
ISBN 978-966-982-198-0 (укр.)
ISBN 978-0-525-53704-5 (англ.)

© Mary Pipher, Ph.D., 1994
© Mary Pipher, Ph.D., and Sara Pipher Gilliam, 2019
© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2021

Подяка

З виданням 2019 року нам допомагали: Френсіс Бейті, Пем Баргер, Айна Бупелем, Ла Рей Боунбрайт, Ешлі Браймедж, Доун Браун, Блейк Карріхнер, Ерік Крамп, Даніка та Секвоя Девіс, Анака Еванс, Нікі Фігард, Грейс Фітцгіббон, Патті Форсберг, Сенді Галлентайн, Ніколь Гедутіс, Сара Жерве, Джулія Гаак, Рейчел Голлідей, Бет Гарді, Софі Гольц, Елен Джеймс, Джилліан Берроу Дженкінс, Енн та Грейс Кейсман, Нева Кушнер, Френк Мак-Ферсон, Мері Кон, Лінда Медісон, Лорел Масловскі, Меган Мей, Гелен Меєр, Анна Масгрейв, Еббі Раденслабен, Джессі Рід, Меган Ренц, Еббі Розауер, Шарі Стенберг, Пейдж Треварроу, Емма Вент і Кен та Гелен Вінстони.

Наша племінниця та онука Кейт Пайфер прочитала й відредагувала книжку багато разів, і ми вдячні їй за її знання та вдумливість.

Ми вдячні нашому агентові Сьюзен Лі Коен; редакторці рукопису «Reviving Orphelia» [Оригінальний заголовок книжки «Як допомогти дівчинці-підлітку» — «Воскресіння Офелії». — *Прим. ред.*] Джейн Ісей; Джейку Морріссі, нашому редакторові в «Penguin» (США).

*Бунтарки та сором'язливі, активістки та поетеси,
старші сестри та молодші, доньки та мрійниці! Ми віримо у вас.*

ВСТУП: МЕРІ

«Як допомогти дівчинці-підлітку» — мій спосіб осмислити досвід матері дівчини-підлітка й водночас психологині, яка працює з дівчатами-підлітками. Я написала цю книжку 1994 року, б'ючи на сполох і привертаючи увагу до отруйної культури, якою так захопилися дівчата-підлітки. Тоді мої плани здавалися грандіозними: я хотіла навчити психологів, учителів, батьків того, як допомогти дівчатам зцілитися і змінити своє ставлення до культурного середовища, у якому вони опинилися. Гадаю, певною мірою книжка досягла мети. Підлітки та їхні батьки, а їх було чимало, добре її сприйняли. Матері казали мені, що книжка допомогла їм зрозуміти доньок. Психологи поступово відійшли від кліше звинувачувати в підліткових проблемах дисфункціональні сім'ї¹, натомість звернувши увагу на те, як допомогти батькам відвернути своїх дітей від уподобаного ними культурного середовища. Освітяни винайшли способи, як привернути увагу дівчат до математики та різних наук і надовго зацікавити їх ними. Такі організації, як *Ophelia Project*, Організація дівчат-скаутів та Молодіжна жіноча християнська організація (*YWCA*) по всій країні заохочували юнок узяти в цій акції участь.

¹ Дисфункціональна сім'я — це така сім'я, у якій функції, покладені на неї, не виконуються або виконуються неповно та неефективно. Психологічна атмосфера дисфункціональної сім'ї здійснює деформувальний тиск на всіх її членів. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

Я глибоко вдячна своїм читачам та спільноті, що надали мені змогу виступити в їхніх закладах з промовами, а також людям, які висловлювали свою реакцію на книжку. Найбільша винагорода для мене — дізнаватися про позитивні зміни, що відбувалися в житті сімей з появою книжки «Як допомогти дівчинці-підлітку».

За двадцять п'ять років після її виходу я редакую її зі своєю донькою Сарою. Ми простежуємо, що змінилося або не змінилося для дівчат-підлітків за цей час, аналізуємо вплив американської культури на життя сьогоднішніх дівчат. Сподіваємося, що це видання стане в пригоді й самим юнкам, і дорослим, які хочуть допомогти їм стати сміливими, доброзичливими, компетентними й упевненими в собі жінками.

У дев'яностих роках у моєму офісі ми намагалися вирішувати такі серйозні, ба більше, небезпечні для життя проблеми, як-от: анорексія, бажання фізично зашкодити собі чи навіть піти з життя. У когось були проблеми, пов'язані з небажанням ходити до школи, поганою успішністю, постійним провокуванням сварок із батьками. Багато моїх пацієнтів стали жертвами сексуального насильства. Під час розмови із цими дівчатами я збагнула, як насправді мало я розумію дівчат-підлітків, які живуть у дев'яностих. Мій власний досвід підлітка ранніх шістдесятих років ні про що мені не говорив. Дівчата в дев'яностих жили геть у новому світі — світі телебачення, яке, утім, ставало дедалі жорсткішим і досить сексуалізованим, а також у світі *MTV*-роликів і кричущо сексуалізованої реклами.

Як психолога мене це непокоїло, і я почувалася розгубленою. Я ставила собі цілу низку запитань. Чому дівчата звертаються до психологів? У чому сенс пірсингу губ, носа та брів, які на той час були новими явищами? Як я можу

допомогти тринадцятирічним дітям боротися з герпесом або генітальними бородавками? Чому в розповідях семи-класників так часто фігурують наркотики та алкоголь? Чому так багато дівчат кажуть, що ненавидять батьків?

Так само як і в моєї Сари, настрій дівчат дев'яностих років мінливий, як погода навесні. Ось вони здаються щасливими, їм цікавий світ, у якому вони живуть, а вже завтра почуваються геть нещасними. У цих дівчат завжди були негаразди в сім'ях, вони тільки те й знали, що з'ясовували стосунки одна з одною, сварилися. Середня школа здавалася неабияким випробуванням. Упевнені, добре підготовлені до життя дівчата нараз стали почуватися злими невдахами.

Коли в нас із друзями заходила розмова про наших доньок-підлітків, ми зізнавалися, що не знаємо, на якій козі до них під'їхати. Ми страждали від постійних непорозумінь, і це нас непокоїло. А вони, своєю чергою, були невдоволені нами. Ми намагалися прищепити їм наполегливість у досягненні мети, рішучість у діях, а натомість помічали, що вони невпевнені в собі, занепокоєні своєю зовнішністю, тим, що їм бракує жіночності. Як навчити своїх доньок бути незалежними й автономними і при цьому гарантувати їм соціальну безпеку? Як підготувати, щоб вони прийняли світ, у якому живуть, де є злодії та гвалтівники? Як підтримувати їх і, разом із тим, з очей не спускати, але так, щоб не викликати в них протесту? Навіть у нашому маленькому містечку, де мешкають здебільшого люди середнього класу, дівчата часто зазнавали душевних травм. Чи могли ми допомогти їм зцілитися від них? Як треба було діяти, щоб запобігти їм?

Як мати та психолог я намагалася надати певного змісту тому, що спостерігала довкола себе. Ми з подругами загалом

уникнули проблем, пов'язаних з підлітковим віком: ні в кого з наших дівчат не було поведінкового розладу з харчуванням, вони не думали про самогубство, не завдавали собі фізичної шкоди й не тікали з дому. То чому в дев'яностих у дівчат було більше проблем?

З першого погляду може здатися, що 1994 року життя дівчат-підлітків мало б бути кращим. Зрештою, тоді був жіночий рух. Хіба це не мало їм якось зарадити? Відповідь: і так, і ні. Багатьом моїм друзям — жінкам середнього віку та середнього класу, до яких належу і я, — поталанило так, як мало кому з жінок будь-коли щастило. У нас були такі можливості, про які наші матері й мріяти не могли. Проте існували якись особливі причини, через які дівчата перебували в більш пригніченому стані, ніж були ми в їхньому віці. Річ у тім, що вони дорослішали, оточені зусібіч небезпечною, сексуалізованою і насиченою медіа-культурою. Вони стикалися з неймовірним тиском, від них вимагали бути гарними, вишуканими, що в середніх класах означало вживання наркотиків, алкоголю і сексуальну активність. І саме в пошуках свого шляху в цьому небезпечному оточенні вони були не досить захищені.

Що уважніше я роззиралася навкруги, слухала музику, дивилася телебачення та фільми, досліджувала сексистські рекламні ролики, то більше переконувалася, що ми з дівчатами-підлітками йшли неправильним шляхом. Американська культура була для них отрутою. Повідомлення, які отримували дівчата про секс, красу та місце в соціумі, спотворювали їх розвиток, нівечили й травмували багатьох з них. З настанням статевої зрілості дівчата занурювалися в дешеву культуру, яка була занадто важка, щоб її зрозуміти й засвоїти. Багато хто не витримував тиску, впадав у депресію, ставав агресивним.

У 1963 році Бетті Фрідан написала про «проблему без назви». Вона зазначила, що багато жінок були нещасні, але не могли чітко сформулювати джерело своєї біди. Дівчата-підлітки дев'яностих років стикалися з подібною проблемою. Вони знали: щось пішло не так, проте шукали причину в собі або у своїх родинах. Я хотіла допомогти їм побачити те, що з ними відбувається, у контексті культурних процесів і в книжці «Як допомогти дівчинці-підлітку» назвала проблему, яка мене по-справжньому занепокоїла.

Тепер, двадцять п'ять років по тому, дівчата-підлітки почувуються впевненіше в соціальному середовищі, ніж дівчата дев'яностих, але й вони дорослішають у новому для них світі — тепер цифровому. Міркуючи над життям дівчат-підлітків та юнок за останні п'ятдесят років, я розумію, як цей світ змінився, і не лише для них, а й для всіх нас. У 1959 році мені виповнилося тринадцять. Я зіткнулася з усіма типовими тогочасними проблемами: сором'язливістю, прищами, гормонами та усвідомленням себе, що диктував вік. У дев'яностих роках я була матір'ю доньки-підлітка. Як психологу мені здебільшого довелося працювати з такими, як вона. Нині в мене є дві онуки підліткового віку, їх звати Кейт і Клер, і знову я занурилася у світ дівчат.

Кейт, Сара та я — усі ми представниці покоління, так би мовити, зламних періодів. Я народилася одразу після закінчення Другої світової війни й жила в аграрному штаті Небраска. Мені випало бути представницею останнього американського покоління, яке виростало без телебачення. Одразу після офіційного закінчення війни у В'єтнамі народилася моя донька. І вона вже належить до останнього покоління, яке виховувалося без мобільних телефонів, комп'ютерів чи цифрових пристроїв. А ось моя внучка Кейт з'явилася на

Мері Пайфер, Сара Пайфер Гілліам

світ в липні 2001 року, за два місяці до 11 вересня, і вона є представницею того покоління, яке було виховане на цифрових пристроях.

Тоді, коли я була підлітком, час плинув повільно, і мешкала я в такому місці, де життя теж плинуло повільно. Моїм світом була родина та крихітне містечко Бівер-Сіті в штаті Небраска. Новини були здебільшого місцеві, більшість наших розваг була місцева, і відбувалися ці розваги в реальному часі, коли ми спілкувалися одне з одним. У дітей не було інших занять, окрім як гратися разом, читати, бути серед людей.

Покоління Сари подолало перехід від місцевої культури до глобальної. Відчуття колективу, яке єднало дівчат мого покоління, чимраз швидше покидало нас. Ми досі підтримували зв'язки, особисті зустрічі, а вже їхню культуру поза їхніми потребами генерували корпоративні організації, що не були зацікавлені в їхньому духовному здоров'ї. Моя дочка та мої пацієнти з підліткової терапії 1994 року були частиною того покоління, яке вперто та з головою занурювалося в токсичну культуру, просувалося життям без допомоги від дорослих. Підлітки були непокірні, неспокійні, гнівалися на батьків, що ті не сприймають їхнього досвіду, не підтримують їхніх уподобань.

Нині, коли йдеться про вплив корпоративної культури, ми розуміємо, що й дорослі, і підлітки тепер більш досвідчені. Та нас уже поглинає нова хвиля технологій, і, як упоратися з нею, ніхто ще не знає. За невеликим винятком дівчата, які навмисне чи через певні обставини не занурилися в онлайн-життя, замінили цифрові пристрої на особисті зустрічі, взаємини віч-на-віч. Підлітки частіше залишаються вдома або відвідують певні заходи з батьками,

інколи — самостійно чи з друзями. Їм до вподоби у вихідні дивитися *Netflix* і спілкуватися з друзями за допомогою текстових месенджерів, зокрема *Snapchat* чи *Instagram*.

Сьогодні в дівчат рідше виникають проблеми з алкоголем, уживанням наркотиків, сексуальною активністю чи відвідуванням вечірок, але вони стали схильними до депресій, тривоги та суїциду. Багато хто з них відчуває, що із цифровою культурою, серед якої вони живуть, відбувається щось неладне.

Підлітки сплять з увімкненими телефонами, щоб увесь час залишатися на зв'язку, і при цьому ще й скаржаться на батьків, які тиснуть на них. Однак вони також почуваються глибоко самотніми, у них немає зв'язку з родиною, однолітками й оточенням. Вони ностальгують за давніми часами, коли ходили на побачення, читали книжки й телефонували друзям. Вони досить-таки вразливі й бояться залишатися наодинці із самими собою.

Я почувалася в безпеці у своєму маленькому містечку в п'ятдесятих та шістдесятих роках. Тепер ми вже знаємо, що сексуальні домагання і домашнє насильство були й тоді — про них просто не повідомляли, що багато людей з іншим кольором шкіри стали жертвами насильства. Але діти, яких я знала, вільно подорожували світом, і здавалося, що їм не загрожує жодна небезпека.

Поколінню моєї дочки було більше відомо про сексуальні домагання, інцест та страшні злочини, яких трапляється чимало по всій країні. Про такі події повідомляли по телебаченню, рівень злочинності зростав, на коробках з молоком поміщали зернисті світлини зниклих безвісти дітей. А втім, дев'яносто четвертий був роком, коли трагедія в школі «Колумбайн» іще не відбулася, як і інші інциденти

зі шкільною стріляниною; ще не було 11 вересня, обох війн у Перській затоці, «Аль-Каїди» та ІГІЛ, епідемії опіоїдів, кліматичної кризи, глобальної кризи, пов'язаної з біженцями, політичної та соціальної поляризації нашої країни, а також підйому верховенства білих у владних структурах.

Теперішні підлітки та їхні батьки стали лякливішими й обережнішими, ніж попередні покоління, передусім через постійне висвітлення злочинів та небезпеки, що чатує на них. Сьогодні підлітки рідше, ніж підлітки 1994 року, виходять на прогулянки самотійно, попри те що, згідно з даними Науково-дослідного центру П'ю, 2016 року рівень злочинності знизився на п'ятдесят відсотків порівняно з 1993 роком.

У період з 1960 року й дотепер діяли два великі силові вектори. Американці стали набагато боязкішими й поміняли стиль особистих спілкувань на цифрові зв'язки. Мій друг, професор, у розмові зі мною якось сказав, що студенти, які на перерві між парами поводитися так галасливо, що можна було оглухнути, тепер сидять в аудиторіях, не фліртують, не розмовляють, стоїть німа тиша, бо вони всі посихіялися над своїми телефонами.

Утім, багато чого, якщо порівнювати з 1994 роком, змінилося на краще. 3-поміж подружніх пар поменшало розлучень, серед підлітків менше трапляється незапланованих вагітностей. Нинішнє покоління толерантне до ЛГБТ-спільноти, йому вже не такою мірою притаманний расизм. Дівчата рідше вскакують у халепу через свою поведінку та більше схильні до фемінізму й активного життя.

Вони також повідомляють, особливо вже в середніх класах, про те, як ніжно люблять і поважають батьків. У наших останніх інтерв'ю та фокус-групах ми не помічали схиль-

ності підлітків до смутку й гнівливості, властивих їм у дев'яностих роках. Їхні батьки також засвідчують налагодження стосунків зі своїми дочками, а ще кажуть, що їм майже не доводиться говорити з ними про дисципліну.

Гадаю, є чимало причин для такого покращення стосунків між батьками та підлітками. Це насамперед жорсткіші економічні умови й уявлення про світ як про небезпечне місце. Сім'ї, як правило, згуртовуються, коли настають важкі часи. Крім того, коли на орбіті нема тих чи тих угруповань, до тенет яких можуть потрапити діти, сім'ї виступають на перший план. Позаяк підлітки сьогодні не такі проблемні, ніж донедавна, батьки зазвичай тепліше ставляться до них і краще їх розуміють. Батьки нині значно більше приділяють уваги своїм дочкам, ніж двадцять п'ять років тому. Дівчата цінують, що в них є родина, яка захищає їх від жахів сучасного буремного світу.

Більшість того, що я дізналася про соцмережі під час дослідження для цього нового видання «Як допомогти дівчинці-підлітку», я сприйняла як явище негативне. Від 2007 року, коли на арені з'явилися айфони, дівчата як група стали дещо ізольованими. Отже, критично важливі процеси розвитку порушувалися. Я визнаю, що цифрові технології мають переваги, але навіть на позитивні аргументи на користь соцмереж можна поглянути з іншого ракурсу. Наприклад, я часто чую: «Онука може підтримувати спілкування зі своєю бабусею за допомогою текстових повідомлень». Відповідаю на це: «Звісно, може, але чи не краще, коли онука розмовлятиме з бабусею телефоном або час від часу навідуватиме її? Чи не ближчими вони тоді будуть?»

З іншого боку, ми можемо бачити силу-силенну соцмереж, у яких спілкуються відвідувачі щойно народжених

молодіжних активістських угруповань, таких як *#MeToo*¹ і *#NeverAgain*², останнє з яких з'явилося після стрілянини в Паркленді, штат Флорида, у лютому 2018 року. Учні середньої та старшої школи в усьому світі знайшли одне одного в *Twitter* та *Instagram* і далі використовували ці платформи, щоб організувати змагання та позитивні заходи для груп на кшталт *Si Se Puede*³ та *Black Lives Matter*⁴.

І, звісно, я сама користуюся соцмережами. У мене є сторінка у *Facebook*. Сара кілька разів на день перевіряє свої *Twitter*- та *Instagram*-акаунти. Я знаю, що багато людей розцінює соцмережі як спосіб розваги й залежить від них. У всіх нас час від часу виникає потреба забути про жорстокі політичні реалії і визначитися в сьогоденному світі новітніх технологій. Я не засуджую тих, хто надто багато часу проводить у соцмережах. Однак я хочу запропонувати спосіб, завдяки якому батьки та їхні діти зможуть свідоміше користуватися цими онлайн-платформами. Гадаю, ніхто з нас не хоче, щоб на його надгробку була вирізьблена епітафія: «У неї було 2000 фоловерів».

Нам із Сарою неймовірно пощастило знайти книжку, яку ми шукали, — «Покоління» Джейн Твендж⁵. У ній досліджено геть усе з 1974 до 2016 року, від самогубств до рейтингів злочинності, перегляду телевізійних програм, часу, проведеного в соцмережах, та кількості прочитаних за рік

¹ «#ЯТеж» (англ.). (Прим. пер.)

² «#НіколиЗнову» (англ.). (Прим. пер.)

³ «Так, ми можемо!» (ісп.). (Прим. пер.)

⁴ «Життя чорних важливі» (англ.). (Прим. пер.)

⁵ Джейн Твендж — американська психологиня, професорка університету в Сан-Дієго. Три її книжки присвячені психології сучасної молоді: «Епідемія нарцисизму» (*The Narcissism Epidemic*), «Покоління я» (*Generation Me*) та «Покоління» (*iGen*).

книжок. Порівнюючи наше покоління з попередніми за численними показниками, ми можемо дізнатися, як змінилися часи та молодь.

У цьому оновленому виданні містяться дослідження, які ми провели в таких самих групах дівчат, що й ті, які зверталися до мене з метою дістати психологічну допомогу в дев'яностих роках, і ми створили фокус-групи мам і дочок. Я брала інтерв'ю в психологів, а Сара, колишня вчителька середньої школи, — у вчителів та шкільних психологів.

У першому виданні «Як допомогти дівчинці-підлітку» я писала про пацієнтів, які зверталися до мене протягом років. Більшість із тих дівчат, про яких ішлося, я бачила лише раз у житті. Ці фокусовані групові інтерв'ю давали змогу певною мірою відстежити мотивацію їхніх учинків, побачити варіанти сприйняття чи ставлення до проблеми. А психологічні заняття, які відвідували мої пацієнти, фокусували ще й історії, з яких можна було дізнатися про їхнє життя. Через ті самі випробування, яких зазнавали дівчата, проходить і нинішнє покоління підлітків. З наших інтерв'ю та досліджень можна дізнатися, що відбувалося в їхньому житті. Вдача сьогоденних дівчат, якщо порівняти з попередніми роками, зазнала змін, але те, що змушує їх сумувати чи радіти, не змінилося.

Ми запропонували дівчатам з різних куточків країни прочитати «Як допомогти дівчинці-підлітку» і висловити свої думки, почуття та реакції на цю книжку. Ми запитали їх, що досі є актуальним у їхньому житті, а що застаріло. Заохотили їх проілюструвати текст примітками на полях, заголовками, флешами та відверто сказати нам, що, на їхню думку, нам треба обговорити в новому виданні. Ми не здивувалися, зауваживши, що дівчата стикаються з мізогінією

(жінконенависництвом), розладами харчової поведінки, сексизмом, питаннями самоідентифікації, занурюються в підліткову культуру. Усе це досі лишається складним і актуальним для них. Вони зазначили, що найдужче на них впливають соцмережі. Майже кожна дівчина подавала чи не в кожному розділі примітку «увімкніть соцмережі».

В оновленій книжці є захопливі історії з першого видання; додали ми, звісно, і нові історії від сучасних дівчат. Ми поміркували над змінами в житті дівчат, включивши сучасні дослідження та поради, які можна застосовувати в сучасних реаліях. Деякі слова з попереднього видання ми зберегли, попри те що тепер вони видаються застарілими. (Наприклад, у шістдесятих та дев'яностих дівчата відвідували «неповну середню школу», а тепер вони навчаються в «базовій середній».)

Я написала «Тоді і тепер, 1959—2019» і «Чого я навчилася слухаючи». Сара проводила й записувала майже всі інтерв'ю. Ми додали один новий розділ про тривожність. У шістнадцятому розділі «Огорожа на вершині пагорба» ми пропонуємо конкретні рішення для батьків, підлітків та всіх тих, хто працює з підлітками. У післямові висловлені сподівання на те, що ця книжка посприє досягненню благополуччя в цю непевну добу великих зрушень.

Перечитавши перше видання «Як допомогти дівчинці-підлітку», я завважила, що книжка актуальна й нині. Дівчата, як і тоді, намагаються розв'язати підліткові проблеми, так само виявляють непокору батькам, непокояться з приводу своєї зовнішності. Культура змінилася, але потреби дівчат, пов'язані з їхнім розвитком, залишилися ті самі. Сучасним дівчатам так само потрібне те, що було необхідне їхнім одноліткам кілька поколінь тому, а саме: батьки, які люблять