

ДАВИДА ХАРТМАН | *Иллюстрации* МАРГАРИТЫ АННЫ САГС

Взросление
РУКОВОДСТВО
для
ДЕВОЧЕК



Что нужно знать девочкам в аутистическом спектре?



The Growing Up GUIDE *for* GIRLS

What Girls on the Autism Spectrum Need to Know!

DAVIDA HARTMAN

Illustrated by MARGARET ANNE SUGGS



Jessica Kingsley Publishers
London and Philadelphia

Взросление **Руководство** *для* **девочек**

Что нужно знать девочкам в аутистическом спектре?

ДАВИДА ХАРТМАН

Иллюстрации МАРГАРИТЫ АННЫ САГС



ТОЛКАЧЁВ ЛЕВ

MEDIO
design-over
КРИТИ

Москва, 2019

УДК 615.85

ББК 74.59

Все права защищены. Никакие части данного материала, защищённого авторским правом, не могут быть воспроизведены или использованы в любой форме или любыми способами, электронными или механическими, включая фотокопирование, запись, а также информационно-поисковыми системами без предварительного письменного разрешения владельцев авторских прав.

Перевод с английского языка: Людмила Оберфельд

Литературные редакторы: Марина Кузьмицкая, Лев Толкачёв

Вёрстка: Наталья Кожина

Иллюстрации: Маргарита Анна Сагс

В книге, адресованной в первую очередь девочкам-подросткам в аутистическом спектре, в доступной форме рассказывается об основных моментах, связанных с взрослением: личной гигиене, одежде, эмоциях, первой влюблённости, основах персональной безопасности. Приводятся советы родителям и специалистам, как учить данным навыкам.

Хартман Д. Взросление. Руководство для девочек. Что нужно знать девочкам в аутистическом спектре? / Перевод с англ. Под общей редакцией М. Кузьмицкой и Л. Толкачёва — Москва: ИП Толкачёв Л.Л., 2019. — 72 с.

Впервые опубликована в 2015
в издательстве Джессика Кингсли Паблишерс (Jessica Kingsley Publishers)

Copyright © Davida Hartman 2015

Illustrations copyright © Margaret Anne Suggs 2015

Front cover illustration: Margaret Anne Suggs

Copyright © Издательство ТОЛКАЧЁВ ЛЕВ



ISBN 978 I 84905 574 I (En)

eISBN 978 I 78450 038 2 (En)

ISBN 978-5-9500461-3-1 (Рус)



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ТЕЛО	11
ТВОЁ ТЕЛО - УДИВИТЕЛЬНОЕ	11
ТВОЁ ТЕЛО ПРЕКРАСНО	13
ВОЛОСЫ	15
ВОЛОСЫ ТАМ, ГДЕ РАНЬШЕ ИХ НЕ БЫЛО	15
КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ	17
ГРУДЬ	19
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРУДИ	19
ТВОЙ ПЕРВЫЙ ЛИФЧИК	21
ГИГИЕНА	23
КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ	23
КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВАГИНОЙ	25
ОДЕЖДА	27
ЧИСТАЯ ОДЕЖДА	27
ПОДХОДЯЩАЯ ОДЕЖДА	29
КОЖА	31
ВЫСЫПАНИЯ И ПРЫЩИ	31
КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ	33
МЕНСТРУАЦИЯ (МЕСЯЧНЫЕ)	35
ВСЁ О МЕНСТРУАЦИИ	35
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПМС	37
ЭМОЦИИ	39
РАЗБИРАЕМСЯ В ЭМОЦИЯХ	39
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ	41
ВЛЮБЛЁННОСТИ	43
ЧТО ТАКОЕ ВЛЮБЛЁННОСТЬ	43
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЛЮБИЛАСЬ	45
ДРУЗЬЯ	47
ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА	47
КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ И КАК ДРУЖИТЬ	49
ИНТЕРНЕТ	51
В ИНТЕРНЕТЕ МОЖЕТ БЫТЬ КЛАССНО	51
В ИНТЕРНЕТЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО	53
ТВОЁ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ	55
У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО НА СВОЁ ТЕЛО	55
КАК ГОВОРИТЬ "НЕТ"	57
Я - ЭТО Я. МНЕ НЕ НУЖНО БЫТЬ КЕМ-ТО ДРУГИМ	59
ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ, И КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЕН	59
ЗНАТЬ И ЛЮБИТЬ СЕБЯ	61
КАК ЭТО БЫВАЕТ У МАЛЬЧИКОВ?	62
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ	63
РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	68

*Посвящается всем прекрасным, сильным и способным
на многое девочкам в аутистическом спектре,
которые проходят порой непростой процесс
превращения в прекрасных, сильных и способных
на многое женщин.*

ВВЕДЕНИЕ

Людей бывает так непросто понять, особенно, если ты в аутистическом спектре, который включает в себя синдром Аспергера. Иногда они не говорят об очень-очень важном. Иногда велят не говорить о чём-то при всех, а потом ты слышишь, как именно об этом болтают на перемене или рассказывают по радио. Бывает, рассказывают про одно и то же, но совсем по-разному. Например, подружка говорит, что в курении нет ничего плохого, а родители говорят, что курить нельзя. Так можно и запутаться. Но когда знаешь факты, всегда проще. В этой книге ты найдешь много важных фактов. О них нечасто говорят, но всё равно они очень важны. Будешь знать эти факты — будешь лучше готова к некоторым изменениям, которые произойдут с тобой, когда станешь подростком.



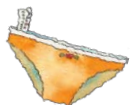
С тем, кто взрослеет, всегда случается много перемен. Некоторые из перемен могут оказаться трудными. Ведь это так чудно, когда твое тело меняется, когда подружки начинают вдруг непрерывно болтать о мальчиках, когда мама требует, чтобы ты принимала душ *каждый день!* Зато, когда знаешь причины изменений и знаешь, как теперь себя вести, становится не так уж и трудно.



Во взрослении есть масса приятного. Можно позже ложиться спать. Можно делать такие вещи, которые в детстве не разрешили бы, и ходить туда, куда раньше не пустили бы. Все растут, все меняются — это часть жизни.



Не было бы этих изменений, и никто никогда не научился бы ничему новому и не сделал бы ничего нового. Никто не изобрёл бы такие штуки как самолет и интернет, если бы все мы вечно оставались детьми!



Из этой книги ты узнаешь об всём, что будет происходить с твоим телом, как оно будет меняться в ближайшие несколько лет. Ты узнаешь и о том, почему классно быть девочкой, и что хорошего в том, чтобы быть в спектре. А ещё ты узнаешь про новые чувства, которые могут у тебя возникать, и как с ними справляться.

Ты прочтёшь о половом созревании, когда гормоны — полезные химические вещества в твоём организме — начинают тебя менять и превращать из девочки в женщину.

У девочек половое созревание начинается где-то в 8–13 лет и заканчивается в 15–17 лет. Во время и после полового созревания с твоим телом будут происходить самые разные перемены. Например, грудь станет больше, а кожа — чуть жирнее. Однако у всех девочек эти перемены наступают в разное время и происходят у кого-то быстрее, а у кого-то медленнее. Твоё тело само решит, какая скорость подойдёт именно тебе. Что-то из описанного в этой книжке, возможно, у тебя уже началось, а что-то ещё нет.



Очень может быть, что, прочитав книжку, ты захочешь узнать о какой-то теме побольше. Могут возникнуть вопросы. Поверь, даже взрослые не всегда до конца всё это понимают! Задавать вопросы, если что-то тебе не понятно, очень-очень правильно.

Некоторые темы в этой книге — очень *личные*. Когда речь идет о чем-то личном, это значит надо очень осторожно выбирать, *с кем и где* можно об этом поговорить.





О многих вещах, о которых говорится в этой книге, стоит говорить только с родителями, другими взрослыми, которым ты доверяешь, и близкими друзьями. Если не уверена, с кем можно поговорить на эти темы, то спроси у родителей или взрослых, которым доверяешь.





ДРУЖБА, ЛИФЧИК, САМОУВАЖЕНИЕ, ГИГИЕНА...
“ВЗРОСЛЕНИЕ. РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕВОЧЕК”
РАССКАЖЕТ ВАМ ВСЁ ОБ ЭТОМ.

«Взросление. Руководство для девочек» рассказывает о том, что нужно знать о подростковом возрасте и половом созревании. В книге объясняется, как будет меняться тело, как соблюдать гигиену, носить лифчик и справляться с прыщами! Ты найдёшь отличные подсказки, что такое настоящий друг, каково это, когда влюбляешься, как безопасно пользоваться интернетом и, самое главное, — о том, что каждый человек прекрасен по-своему, и поэтому стоит радоваться тому, что все мы разные! Отличное пособие, как быть тинэйджером, для девочек в возрасте 9–14 лет.



ДАВИДА ХАРТМАН — старший педагог-психолог с пятнадцатилетним опытом работы с детьми и подростками с РАС. Кроме того, она даёт консультации, читает лекции и проводит обучение по целому ряду тем, связанных с поддержкой и обучением детей с РАС. Давида проживает в Килкенни, Ирландия.



МАРГАРЕТ ЭНН САГС — обладатель степени магистра по визуальной коммуникации (*MA in Visual Communications*), полученной в Национальном колледже искусства и дизайна (*National College of Art and Design*) в Дублине. Кроме того, она имеет честь быть членом Гильдии иллюстраторов Ирландии.

Помимо любимого занятия — рисования в собственной студии — Маргарет Энн также преподаёт искусство иллюстрации в Колледже дополнительного образования в Балифермоте (*Ballyfermot College of Further Education*).

ISBN 978-5-9500461-3-1



9 785950 046131

12+

Идёт
работа



www.идётработа.дети