

1568644

Аніта Найк

ПСИХОЛОГІЯ ДЛЯ ДІВЧАТОК

Практична
психологія
для
дівчаток,

або

як ставитися
до себе
і хлопчиків



Автор книги – відомий англійський психолог Аніта Найк. Ось уже багато років вона веде колонку порад-рекомендацій в популярному в усій Європі журналі для дівчаток «Just Seventeen» («Мені сімнадцять»). Юні читачки буквально завалюють Аніту Найк своїми листами. «Як не втратити голову від кохання? Як повірити в себе? З якого віку можна займатися сексом? »

На ці та багато інших питань відповідає Аніта Найк в своїй книзі..

Зміст

Замість передмови.....	3
КНИГА ПЕРША	
Зі мною все гаразд?	11
Розділ 1. Ти і твоє тіло	13
<i>Ознаки статевої зрілості</i>	
<i>Груди — не привід для хвилювання</i>	
<i>Що не подобається одному, викликає захват в іншого</i>	
<i>Менструація — свідчення твоєї зрілості</i>	
<i>Волосся на тілі — як його позбутися?</i>	
<i>Гормони влаштували бунт</i>	
Розділ 2. Ти і твоя сім'я.....	32
<i>Родичів не вибирають: їх люблять</i>	
<i>Постарайся зрозуміти їхню логіку</i>	
<i>Мої родичі б'ють мене</i>	
<i>Я знайшла у батьків порнографічні журнали</i>	
Розділ 3. Що таке кохання?	43
<i>Хлопчики, хлопчики...</i>	
<i>Не кидайся в обійми першому ліпшому</i>	
<i>Самотність — це погано чи не дуже?</i>	
<i>Я люблю дорослих мужчин</i>	
<i>Мінливість любові</i>	
Розділ 4. Твої друзі і подружки.....	54
<i>Як зберегти дружбу?</i>	
<i>Я заздрю своїм друзям</i>	
<i>Якщо дружба дала тріщину...</i>	
<i>А чи потрібні тобі такі «друзі»?</i>	
Розділ 5. Це важке шкільне життя	65
<i>Твої вчителі</i>	
<i>Чи вмієш ти вчитися?</i>	
<i>Бездарних людей не буває.</i>	

<i>Як захистити себе від знущань</i>	
<i>Я не подобаюся однокласникам</i>	
Розділ 6. Секс.....	75
<i>Вигадки і правда про секс</i>	
<i>Не можу нікому відмовити</i>	
<i>Хочу дитину</i>	
<i>СНІД і венеричні хвороби</i>	
<i>Що робити, якщо заразилася</i>	
Розділ 7. Нетрадиційні сексуальні стосунки	90
<i>Хто такі лезбіянки?</i>	
<i>Можливо, я бісексуальна?</i>	
<i>Як ставитися до тих, хто в цьому зізнався?</i>	
<i>Як уникнути тертя в стосунках з «нетрадиціоналами»?</i>	
Розділ 8. Як бути в згоді з самою собою.....	99
<i>Якщо ти не супермодель...</i>	
<i>Як навчитися любити себе?</i>	
<i>Алкоголь, наркотики та інші проблеми...</i>	
<i>Коли ми втрачаємо близьких</i>	
<i>Твоє істинне «я»</i>	
 КНИГА ДРУГА	
Коли приходить кохання... ..	110
Розділ 1. Що таке кохання?	112
<i>Чому ми закохуємося?</i>	
<i>Божевільне кохання — що це таке?</i>	
<i>Чи віриш ти в кохання з першого погляду?</i>	
<i>Закоханість — чудове почуття</i>	
<i>Любов без взаємності</i>	
<i>Щастя — це стан душі</i>	
Розділ 2. У неї «хтось є»	123
<i>Як знайти свою першу любов — декілька корисних порад</i>	
<i>Почуття гідності в любові — річ обов'язкова</i>	
<i>Хлопці бувають різні...</i>	
<i>Як вести себе в товаристві молодої людини</i>	
<i>Якщо ти не хочеш кукати сама...</i>	
Розділ 3. Як не втратити голову від кохання.....	142

<i>Ти захопилася. Чи потрібно з цим боротися?</i> <i>Вмій володіти собою</i> <i>Мистецтво флірту</i> <i>Як призначити побачення?</i> <i>Якщо ти не хочеш зустрічатися з ним</i> <i>Твої почуття. Твої подруги</i>	
Розділ 4. Перше побачення.....	156
<i>Принади першої зустрічі</i> <i>Якщо побачення не вдалося</i> <i>Поцілунки</i>	
Розділ 5. Проблеми, проблеми.....	166
<i>Батьківські страхи і переживання</i> <i>Чи варто забувати про друзів?</i> <i>Школа і інші обов'язки</i> <i>Якщо ви постійно сваритесь...</i> <i>А чи любов це?</i> <i>Декілька причин для розставання</i>	
Розділ 6. Твій перший сексуальний досвід	179
<i>Незайманість</i> <i>Як уникнути неприємних наслідків</i> <i>Корисні поради для тих, хто...</i>	
Розділ 7. Сім «смертних гріхів» в любові	189
<i>Ревність</i> <i>Лиш би наполягти на своєму...</i> <i>Чи потрібно змушувати його страждати?</i> <i>Не спокушайтесь, дівчатка!</i> <i>Невірність і брехня</i> <i>Якщо не хочеш його втратити</i> <i>Якщо ти не впевнена в собі</i>	
Розділ 8. Розрив. Як і чому це трапляється?	201
<i>Коли прийшов час розлучитися</i> <i>Якщо він тебе покинув...</i> <i>Сварки, суперечки, сльози...</i> <i>Якщо твій хлопець зустрічається ще з кимось...</i> <i>На помилках вчать</i> <i>Якщо він не вірить, що ваш роман закінчився...</i>	

Розділ 9. Як пережити розрив	212
<i>Розбите серце</i>	
<i>Подруги і батьки</i>	
<i>Клин клином...</i>	
<i>Гіркота, образа і гнів...</i>	
<i>А якщо залишитися друзями?</i>	
Розділ 10. Принади самотності	221
<i>Хороше, погане і просто жахливе</i>	
<i>Чи варто починати новий роман?</i>	
<i>Радість і щастя — все в твоїх руках</i>	

КНИГА ТРЕТЯ

ЗНАЙОМСЯ — ЦЕ ТИ!	227
Тест 1. Чи не занадто ти добра?	228
Тест 2. Чи вирізняєшся ти сміливістю?	233
Тест 3. Чи справжній друг твоя подружка?	238
Тест 4. Дружба потребує жертв — ти готова до цього?	242
Тест 5. Твоє місце в сім'ї. Яке воно?	246
Тест 6. Чи зважаєш ти на своїх батьків?	251
Тест 7. Хто ти — скромниця, розумниця чи задавака?	255
Тест 8. Твоя самооцінка. Яка вона?	260
Тест 9. Твоє ставлення до кохання. Яке воно?	264
Тест 10. Чи підходите ви один одному?	269
Тест 11. Ваші стосунки — «райське блаженство» чи «пекельні муки»?	273
Тест 12. Шкільні роки — це чудово! А ти як вважаєш?	277
Тест 13. Хто ти — лідер, тихоня, чи «собі на думці»?	281
Тест 14. Ти знайшла своє покликання?	285
Тест 15. Наскільки ти честолюбна?	289
Замість висновку	294