



Дон Элиум Джоан Элиум

ВОСПИТАНИЕ ДОЧЕРИ

**4 ВОЗРАСТА ДОЧЕРИ
ОТ КОЛЫБЕЛИ К КАРЬЕРЕ
ЗАГАДКИ ПОЛА**



ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая

Девочки и женщины.

или как трудно быть женщиной

Глава 1

Проблемы воспитания девочек	8
Способность заботиться и опекать — это не слабость	11
Почему мы написали эту книгу	12

Глава 2

Из чего же сделаны наши девочки?	15
Биологическое влияние	16
Женская программа	18
Структура мозга и поведение	18
Эстроген и поведение женщины: пять биологических влияний	21
Круги	22
Сосуд	22
Большая картина	24
Слово	26

Отношения	28
Психологическое влияние	29
Гобелен с героиней в центре	31
В поисках собственного голоса:	
развитие своего Я	32
Первый мужчина в жизни женщины	32
Жизнь души	34
Предназначение	36
Развивая душу	37

Глава 3

Становясь женщиной	41
Древнее общество	42
Племена охотников и собирателей	44
Легендарные пятидесятые	47
Постиндустриальная эпоха	50

Глава 4

Сила культуры — вопросы компетентности ..	56
Компетенция: руководство по воспитанию	58
Диссоциация	58
Это же девочка!	60
Игры и игрушки	62
«Я такая толстая!»	66
Менструальные табу	69
Как жить в небезопасном мире	72
Девочкам не дается математика	80

Часть вторая *Воспитывая девочку*

Глава 5

Партнерство в процессе воспитания:	
мать и отец должны действовать заодно	88
Женщины и мужчины: большая разница	89
Ситуация та же самая,	
стили мышления разные	89

Обязанности: очаг или охота	94
Роль отца в жизни дочери	96
Вопреки старым установкам	97
Роль отца с момента рождения девочки до семи лет	99
Роль отца в жизни девочки от восьми до двенадцати	103
Роль отца в жизни девочки от тринадцати до семнадцати лет	108
Роль отца в жизни дочери от восемнадцати до двадцати девяти	111
Роль матери в жизни дочери	112
Мифы о хороших и плохих матерях	113
Анализируя материнство	114
Кто есть кто?	115
Матери в роли наставников	116
Переход женщины в новое качество: годы с момента рождения дочери до семи лет	120
От восьми до двенадцати лет	122
Между тринадцатью и семнадцатью годами	123
Молодая женщина: от восемнадцати до двадцати девяти	124
Развод и неродные родители	125
Мачеха и отчим	129

Глава 6

Ограды: выработка

здорового чувства личной

свободы и четких личностных границ

Четкость личностных границ —

залог личной свободы

Все ли у вас в порядке

с границами личности?

Наказания не помогают

Установление оград

и определение меры последствий

141

Ограды в действии	145
Рекомендации по установлению оград	149
Хороши такие последствия, которые в наибольшей степени соответствуют «прошлому» в ограде	151
Пагубность оград, навязанных нашим обществом	153
Установление оград в сводных семьях	156
Ограды в семье с одним родителем	160
Смелое и отважное воспитание: современное общество устанавливает новые ограды	162

Глава 7

Внутренняя система управления:

эмоции, мышление, воля	165
Могущественное трио	165
Эмоциональная жизнь	167
Что движет нашими чувствами	169
Как пройти через зону, где нет места мысли	172
Воспитание в зоне, где нет места мысли	175
Подавление эмоций и чувств — кратковременное их хранение	177
Откладывание эмоций или чувств имеет свои отрицательные стороны	178
Как справиться с подавленными чувствами	180
Вытеснение эмоций и чувств — долговременное их хранение	181
Чемодан эмоций	183
Учите девочек уважать гнев	184
Если нас что-то травмировало	187
Прислушивайтесь к ее чувствам, чтобы узнать правду о случившемся	188
Сны, ночные видения и ночные кошмары	190
Чем могут помочь родители	190

Если нам ничего не удается сделать	194
Как использовать помощь психотерапевта, если ребенок плохо спит	194
Интуиция — голос истины	195
Мышление — другая сторона знания	198
Стратегическое мышление	199
Из пункта А в пункт В	200
Как же девочкам освоить стратегическое мышление?	201
Воля: призыв к действию	204
Четыре аспекта воли	204
Уравновешенная внутренняя система управления	210

Глава 8

Положительный настрой	212
Семена ее судьбы	213
Прислушиваясь к положительному настрою ..	215
Самооценка и душа	219
Рекомендации к тому, как определить и развить положительный настрой	221
Упражнение: учимся определять положительный настрой	223
Это похоже на ваши ответы?	224

Часть третья

От колыбели к карьере

Глава 9

«Посмотрите на меня»:	
возраст от рождения до семи лет	228
Задачи возрастного этапа развития	229
Потребности	239
Девочки расцветают в ритме жизни своей семьи	248
Внутренняя система управления	252

Ограды	254
Сексуальность	260
Положительный настрой	266
Нужно действовать	268

Глава 10

«Я все могу!»:

возраст от восьми до двенадцати	271
Задачи возрастного этапа развития	272
Потребности	275
Внутренняя система управления	280
Ограды	282
Сексуальность	284
Детский инцест и другие виды сексуальных посягательств	285
Культурный подтекст сексуальных отношений	293
Сексуальные домогательства	296
Ранние менструации	298
Положительный настрой	299
Нужно действовать	291

Глава 11

«Вы совсем меня не понимаете»:

возраст от тринадцати до семнадцати	307
Задачи возрастного этапа развития	308
Изменения интеллектуальной сферы	308
Изменения в эмоциональной сфере	309
Физические изменения	310
Развитие своего Я	311
Потребности	312
Девочек нужно учить ставить перед собой цели и достигать их	318
Девочкам нужны наставники	320
Внутренняя система управления	321
Установление оград	327
Сексуальность	331

Положительный настрой	340
Будем действовать	343

Глава 12

Годы «Я пытаюсь найти себя»:

от восемнадцати до двадцати девяти	351
Задачи возрастного этапа развития	351
Потребности	353
Внутренняя система управления	355
Установление оград	356
Сексуальность	357
Положительный настрой	358