



Донна Джексон Наказава
автор бестселлера «Осколки детских травм»

Моей дочери ТРУДНО

Как помочь девочке-подростку
пережить переходный возраст

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Н21

Donna Jackson Nakazawa
GIRLS ON THE BRINK:
Helping Our Daughters Thrive in an Era
of Increased Anxiety, Depression, and Social Media

Copyright © 2022 by Donna Jackson Nakazawa
This edition is published by arrangement with The Elizabeth Kaplan
Literary Agency and The Van Lear Agency LLC

Наказава, Донна Джексон.

Н21 Моей дочери трудно. Как помочь девочке-подростку пережить переходный возраст / Донна Джексон Наказава ; [перевод с английского Т. Голокозовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Бестселлеры Наказавы. Почему мы боеем и как это остановить).

ISBN 978-5-04-188882-4

Первые серьезные конфликты, школьный буллинг, преследования и излишнее внимание сверстников — лишь малая часть того, с чем сталкиваются девочки-подростки. Боясь осуждения и непонимания, они замыкаются в себе и отстраняются от близких.

В своей книге Донна Джексон Наказава, известный научный журналист и мать, автор бестселлера «Осколки детских травм», отвечает на главные вопросы, которые волнуют родителей девочек: почему взросление в современных реалиях так тяжело дается нашим дочерям? Как им помочь, если сегодня они сталкиваются с вызовами, которые не знали прошлые поколения?

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-188882-4

© Татьяна Голокозова, перевод
на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Предисловие 9

ЧАСТЬ I

Взросление девочек 17

ГЛАВА 1

Наши девочки не в порядке 19

Почему столь многим дочерям трудно?

ГЛАВА 2

Токсична ли эта эпоха для девочек? 41

Да, и все хуже, чем вы думали

ГЛАВА 3

Утраченные годы 63

Мы украли у девочек безопасные промежуточные годы

ЧАСТЬ II

**Новая наука о том, почему
наши девочки испытывают трудности** 73

ГЛАВА 4

Два периода, когда ранний стресс
формирует развитие ребенка 75

ГЛАВА 5

Сила социальной безопасности 91

Как ощущение угрозы и незащищенности влияет на девочек

ГЛАВА 6

Когда запускается процесс 111

*Что происходит, когда девочки испытывают стресс,
а эстроген наносит удар по организму*

6 Содержание

ГЛАВА 7	
Слишком много и скоро	127
<i>Влияние раннего пубертата на благополучие девочек</i>	
ГЛАВА 8	
Как угрозы для взросления женщины	
формируют мозг девочек и их развитие	137
ЧАСТЬ III	
<i>Антидоты</i>	161
ГЛАВА 9	
Элементы благополучной детско-родительской связи	
и важность стрессоустойчивости семьи	167
ГЛАВА 10	
Превратите дом	
в безопасное пространство для нее	197
ГЛАВА 11	
Уделите внимание тому, что может создать	
более надежное сообщество	245
ГЛАВА 12	
Подготовьте дочь к самостоятельности	287
<i>Заключение</i>	313
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Взросление женщины: статистика	323
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Список использованной	
и рекомендованной литературы	329
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
Краткий обзор антидотов	333
<i>Благодарности</i>	335
<i>Об авторе</i>	339
<i>Примечания</i>	341

*Посвящается моей дочери Клэр и сыну Кристиану,
всем девочкам и мальчикам, их родителям,
наставникам и учителям по всему миру*

Предисловие

ОТНОШЕНИЕ К ДЕВОЧКАМ и их благополучие — лакмусовая бумажка для оценки состояния любого общества. Если рассматривать психическое здоровье девушек сегодня, становится ясным одно: как общество мы терпим значительный упадок. Депрессия уже давно встречается у девочек чаще, чем у мальчиков, но в настоящее время эта тенденция достигла масштабов эпидемии. Каждая четвертая девушка-подросток сообщает о наличии симптомов большого депрессивного расстройства, в то время как оно встречается лишь у каждого десятого мальчика^{1*}. Девушки страдают от тревожности в два раза чаще мальчиков и молодых людей². В 2021 году Центры по контролю и профилактике заболеваний США зарегистрировали увеличение количества попыток самоубийства среди девочек на 51% в сравнении с 4% среди мальчиков³. Такую статистику нельзя объяснить более высоким уровнем осведомленности или диагностики. Она реальна и пугает родителей дочерей и всех, кто беспокоится о молодых девушках.

Хотя уровень депрессии и тревоги у девочек растет, причины подобного кризиса трудно понять. Откуда берет-

*Примечания приведены в конце книги (с. 357). (Прим. ред.)

ся такой разрыв в состоянии психического здоровья мальчиков и девочек, когда последние вступают в пубертат? И почему сейчас эта тенденция прослеживается все чаще? В этой книге я изучу открытия ведущих исследователей, которые в свете текущей ситуации решили ответить на эти два вопроса. Результаты исследований свидетельствуют о том, что мы воспитываем девочек, с проблемами которых не сталкивались девочки прошлых поколений, и влияние этих проблем на мозг и тело имеет неожиданное и беспрецедентное значение. Когда мальчики и девочки вступают в период полового созревания, непрерывное воздействие стресс-факторов может совершенно по-разному проявляться у подростков на биологическом уровне. В совокупности со стрессом, сопровождающим само взросление женщины в нашем обществе, это служит важной причиной сегодняшней эпидемии депрессии и тревоги у девочек.

Впервые взявшись за отчеты о данных исследованиях, я задумалась, будут ли разумными попытки вникнуть с точки зрения биологии в то, что стоит за кризисом психического здоровья девочек-подростков.

Даже когда стало ясно, что с девочками происходит нечто связанное с окружающей их средой и что это влияет на них в пубертатный период не так, как на мальчиков, я не была уверена в том, что это связано с половыми различиями. Я боялась даже начать это обсуждение, чтобы им не злоупотребили или неверно его истолковали, причинив вред девочкам, — я ошибочно полагала, что женская биология в чем-то слаба или девочки сами каким-то образом виноваты.

Я никогда не была так далека от истины. Если говорить проще, женское тело и мозг более чувствительны к неблагоприятному влиянию хронического стресса *только* тогда, когда его источник остается без внимания и всякого воздействия. В самом деле, в здоровой среде, способствующей их благополучию, девочки могут иметь явные *преимущества* в преодолении трудностей. Эта среда включает в себя здоровые, крепкие отношения с родителями и другими взрослыми, ощущение глубокого психологического чувства безопасности в мире и осознание того, что общество их признает и ценит.

Подростковый возраст — период, не похожий ни на какой иной и полный невообразимых перспектив; золотое время, примечательное обучением, перспективами и ростом. По мере того, как гормоны вступают в дело и начинают совершать видимые физические изменения, мозг подростков становится особенно зрелым, податливым и гибким, открытым к возможностям и опыту, а также к освоению новых подходов к самосознанию, адаптации и связям, что подготавливает тинейджеров к решению очень сложных проблем. И все же пубертат — это еще и пропасть. Каждый подросток стоит на ее краю, готовый либо споткнуться, либо пойти вперед и добиться успеха при вступлении в период юной взрослости.

И все же пубертат – это еще и пропасть. Каждый подросток стоит на ее краю, готовый либо споткнуться, либо пойти вперед и добиться успеха при вступлении в период юной взрослости.

Вероятно, вышесказанное больше относится к девочкам. Как вы увидите далее, особенности женской реакции на стресс-угрозу делают организм девочки-подростка воспри-

имчивым к биофизическому влиянию проблем и токсичной окружающей среды, но при этом способствуют и тому, что ее мозг становится удивительно гибким и отзывчивым к позитивным изменениям. Однако поддерживающая среда, обеспечивающая крепкую опору для здорового развития девочки, создается не просто через отсутствие трудностей и невзгод или защиту от любых форм стресса (даже если бы подобное было разумно либо реально). Необходима «нейропротекторная» среда, в которой родители и другие члены семьи, наставники и сообщество создают условия, содействующие ощущению безопасности, глубокой связи и ценности. Каждая из нейропротекторных сфер влияния лежит внутри следующей, большей сферы, как в матрешке. Если мы хотим растить сильных девочек, мы должны проверить, насколько девочки чувствуют себя защищенными внутри них. В конечном счете это позволит каждой девочке, являющейся самой маленькой фигуркой в центре, чувствовать безопасность внутри себя.

Существует множество способов использования мощной силы этой стратегии для развития у девочек новых уровней стойкости. Если мы как родители научимся распознавать токсичные хронические стресс-факторы, уменьшать по возможности их количество и обеспечивать адекватную поддержку девочек перед лицом неприятностей, нам удастся сформировать для них среду для взросления, которая приведет к отличным результатам. На самом деле теперь мы понимаем основные факторы, которые обеспечивают нейробиологическую защиту девочек от проблем с психическим здоровьем, и тех девочек, что уже борются с трудностями.

Точно так же, как сегодняшнее состояние девочек не связано с каким-то одним изменением в среде, их защи-

та от негативных изменений в мозге и иммунной системе тоже имеет много элементов. Их правильные взаимодействия, которые помогают девочкам чувствовать себя в безопасности, способны запустить на биофизическом уровне серию мощных изменений. Они способны действовать в качестве клеточного антидота от нашей токсичной и сложной в культурном отношении эпохи и подготовить почву для процветания. Со временем несколько микроизменений могут преобразить жизнь и эмоциональное состояние девушек.

По большей части я написала эту книгу, так как чувствовала моральный долг устранить разрыв между тем, что ученые выяснили о воспитании сильных девочек в век все более возрастающих опасностей, и тем, что необходимо знать родителям.

В дополнение к беседам с экспертами в науке и психологии я изложила истории трех девушек. Их пути иллюстрируют то, почему девочки-подростки не ощущают безопасности в мире, который взрослые создали для них, и насколько современные стрессогенные факторы становятся сильнее, чем мы ранее полагали, в развитии каждой девочки. Я изменила кое-какие имена и характеристики с целью скрыть личности девушек, однако их переживания реальны. Эти истории наряду с последними научными открытиями составляют то, что, я надеюсь, будет рассмотрено как новая эффективная программа воспитания девочек и защиты их эмоциональной сферы.

Девочки, с которыми я говорила, хорошо смогли объяснить, почему они не чувствовали безопасности, признания или собственной ценности в мире. Каждая из них очень сложно пережила период полового созревания. Эти девочки не были виноваты, но им пришлось учиться на

своим горьком опыте. И тем не менее, несмотря на тяжелые обстоятельства, они все — при поддержке неравнодушных окружающих и самостоятельном решительном поиске ответов — нашли эффективные способы исцеления. Стратегии, которых девочки придерживались в процессе обучения успешному развитию, включены в третью часть книги, «Антидоты».

Как вы узнаете из этого раздела, существуют различные пути, которые могут облегчить реакцию девочки на стресс-угрозу, сформировать у нее умение адаптироваться, управлять собой и устранить хроническое состояние «бей-беги-замри» даже при воздействии сильных стрессовых факторов. Мы поможем девочкам обрести внутреннее ощущение безопасности и укрепить их психическое благополучие.

Пятнадцать антидотов позволят вам понять, как, когда и где лучше всего культивировать в наших дочерях глубокое психологическое чувство безопасности и связи в четырех областях жизненного опыта, подверженных стрессовым факторам, — доме, среде,

Основная задача для нас всех, какую бы роль мы ни играли в судьбах девочек-подростков, — это сделать трудный и иногда шаткий переход к зрелости более мягким, легким и, как результат, счастливым.

сообществе и социуме, — и одновременно усилить независимость и стойкость девочек. Я надеюсь, приведенные мной антидоты позволят родителям помочь своим дочерям избежать излишних мучений и борьбы и на самом деле достичь процветания. Также я надеюсь, что эти антидоты

помогут учителям, консультантам, психотерапевтам, наставникам и другим взрослым поддержать девочек, с чьими жизнями они пересекаются. Основная задача для нас

всех, какую бы роль мы ни играли в судьбах девочек-подростков, — это сделать трудный и иногда шаткий переход к зрелости более мягким, легким и, как результат, счастливым.

Возможно, нарастающая тенденция к подавленности среди девочек коснулась и вас, так как вы беспокоитесь за своего знакомого подростка, испытывающего трудности. Или вы уже пробовали помочь девочке, которую любите, но не сумели найти для этого лучших вариантов решения проблем. Если такое положение вещей для вас актуально, знайте: вы не одиноки.

Чем глубже я погружалась в изучение темы, тем больше мое материнское сердце подталкивало меня вперед. Кажется, стоит признать, что мое рвение к исследованию встречающихся сегодня сложностей перед девочками было вызвано любовью ко всем ним, равно как к моей собственной дочери. Для меня личное всегда формировало профессиональное, вынуждая переводить актуальные научные открытия на понятный, доступный язык, насколько это в моих силах. Настоящая книга ничем не отличается. Она была написана с умом журналиста и проникнута любовью материнского сердца.

Я мама прекрасной и, осмелюсь сказать, необыкновенной дочери, которая, как и многие другие девочки, боролась с проблемами психического здоровья на протяжении всего подросткового периода вплоть до двадцатилетнего возраста — это ее история, не моя. И все же, работая над этими страницами, я продолжаю задаваться вопросом: если бы я знала то, что знаю сейчас, когда моя дочь была младше и еще не страдала, смогла бы я помочь ей