



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| Эй, ты! Да, ты! . . . . .                           | 6         |
| Все ли мальчики одинаковые? . . . . .               | 10        |
| Давайте начнем! . . . . .                           | 12        |
| <b>Глава 1. Это я!</b> . . . . .                    | <b>14</b> |
| Твое потрясающее тело . . . . .                     | 16        |
| Что такое половое созревание? . . . . .             | 17        |
| Все о «тех самых» местах . . . . .                  | 20        |
| Эрекции не вовремя. . . . .                         | 24        |
| Обрести свой голос . . . . .                        | 25        |
| Люби кожу, в которой ты живешь. . . . .             | 27        |
| Подробнее о прыщах . . . . .                        | 27        |
| Как ухаживать за кожей . . . . .                    | 28        |
| Скажи «привет» гигиене . . . . .                    | 30        |
| Если твои подмышки плохо пахнут . . . . .           | 31        |
| Волосы повсюду! . . . . .                           | 31        |
| Искусство бритья . . . . .                          | 32        |
| Твой стиль . . . . .                                | 35        |
| Поговорим о девочках и половом созревании . . . . . | 36        |
| Что такое месячные . . . . .                        | 39        |
| Девочкам тоже нужно понимание . . . . .             | 40        |
| Самовосприятие и уверенность в себе . . . . .       | 41        |
| Уверенность имеет значение! . . . . .               | 43        |





|   |    |
|---|----|
| <b>Глава 2. Акуна матата!</b> . . . . .   | 44 |
| Что такое мысли и чувства? . . . . .      | 46 |
| Мозговые дела . . . . .                   | 47 |
| Уборка... . . . .                         | 49 |
| Как контролировать эмоции . . . . .       | 51 |
| Красный флаг . . . . .                    | 53 |
| Мальчики плачут . . . . .                 | 55 |
| Борьба с тревогой. . . . .                | 56 |
| Опасные занятия . . . . .                 | 59 |
| Делай то, что правильно для тебя. . . . . | 60 |
| Психика имеет значение. . . . .           | 61 |



|   |    |
|---|----|
| <b>Глава 3. Я буду рядом с тобой!</b> . . . . . | 66 |
| Здоровые отношения . . . . .                    | 68 |
| Мы семья . . . . .                              | 70 |
| Когда родители расстаются . . . . .             | 71 |
| Смешанные семьи. . . . .                        | 73 |
| Семейные распри . . . . .                       | 74 |
| Родители просто не понимают... . . . .          | 74 |
| Соперничество между детьми в семье . . . . .    | 77 |
| Небольшая дружеская помощь. . . . .             | 80 |
| Различия — это хорошо! . . . . .                | 81 |
| Остерегайся давления сверстников. . . . .       | 82 |
| Забудь об одиночестве . . . . .                 | 84 |
| Борьба с травлей . . . . .                      | 86 |
| Найди своих людей . . . . .                     | 89 |

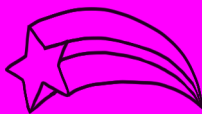




|  |            |
|--|------------|
| <b>Глава 4. Поговорим о сексе</b> . . . . .              | <b>90</b>  |
| Что именно мы имеем в виду под словом «пол»? . . . . .   | 92         |
| Пол и гендер . . . . .                                   | 92         |
| Секс . . . . .   | 93         |
| Зачем об этом говорить? . . . . .                        | 93         |
| Думаю, ты мне нравишься! . . . . .                       | 95         |
| Поцелуи . . . . .  | 97         |
| Разговор о пенисе. . . . .                               | 99         |
| Эрекция и эякуляция . . . . .                            | 99         |
| Мастурбация и поллюции . . . . .                         | 100        |
| Теперь давай поговорим непосредственно о сексе . . . . . | 101        |
| Зачатие ребенка . . . . .                                | 102        |
| Другие способы стать родителями . . . . .                | 104        |
| Как правильно заниматься сексом . . . . .                | 105        |
| Безопасный секс . . . . .                                | 105        |
| Согласие . . . . .                                       | 107        |
| Когда ты будешь готов . . . . .                          | 107        |
| <br>   |            |
| <b>Глава 5. Красивые люди?</b> . . . . .                 | <b>108</b> |
| Что такое интернет? . . . . .                            | 111        |
| Социальные сети . . . . .                                | 113        |
| Фильтры . . . . .  | 114        |
| Фальшивые новости . . . . .                              | 114        |
| Контролируй себя . . . . .                               | 115        |
| Мессенджеры . . . . .                                    | 116        |
| Онлайн-порнография . . . . .                             | 117        |
| Порно и реальность . . . . .                             | 118        |
| Кибертравля и безопасность в Сети . . . . .              | 119        |
| Защити себя онлайн . . . . .                             | 121        |



|   |     |
|---|-----|
| Глава 6. Чувствую себя чертовски хорошо! . . .    | 122 |
| Питайся хорошо! . . . . .                         | 124 |
| Почему так важно следить за питанием? . . . . .   | 126 |
| Больше двигайся . . . . .                         | 128 |
| Мыслить четко . . . . .                           | 132 |
| Мозг . . . . .                                    | 132 |
| Почему психическое здоровье так важно? . . . . .  | 135 |
| Что такое осознанность? . . . . .                 | 136 |
| Попробуй простую медитацию осознанности . . . . . | 137 |
| Иногда меня переполняет тревожность.              |     |
| Что с этим можно сделать? . . . . .               | 138 |
| Забота об окружающих . . . . .                    | 139 |
| Не забывай о своих маленьких друзьях . . . . .    | 141 |
| Здоровье глаз . . . . .                           | 141 |
| Здоровье зубов . . . . .                          | 142 |
| Спокойный сон . . . . .                           | 143 |
| Видишь? Сон феноменален! . . . . .                | 144 |
| Как улучшить сон? . . . . .                       | 144 |
| В реальном мире . . . . .                         | 147 |
| Наркотики и алкоголь . . . . .                    | 147 |
| Курение и вейпинг . . . . .                       | 149 |
| Как расти и чувствовать себя замечательно . . .   | 150 |
| Словарь терминов . . . . .                        | 155 |
| Алфавитный указатель . . . . .                    | 158 |



# ЭЙ. ТЫ! ДА. ТЫ!

Большое спасибо, что выбрал эту книгу. Даже не знаю, что тебя к этому подтолкнуло. Возможно, ты начал замечать изменения в самочувствии и внешности («Ой, что это за волос?!») или услышал, как кто-то произносит слова «гормоны» и «половое созревание». Быть может, мама или папа «случайно» оставили эту книгу на столе, и ты — упс! — ее обнаружил.

Как бы она ни оказалась у тебя, ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Эта книга о взрослении. Точнее говоря, она о твоём превращении из мальчика в мужчину. Это непростое время, верно? Я знаю, что сейчас у тебя в голове наверняка крутится множество вопросов. Не беспокойся, я тебя понимаю. Продолжай читать, и я отвечу на многие из них.

Прежде чем мы пойдем дальше, позволь мне представиться. Меня зовут Рандж, и я врач, который специализируется на лечении детей и молодых людей (короче говоря, педиатр). Иногда я появляюсь на телевидении, но мое основное рабочее место — это больница. Я 6 лет учился в медицинской школе и 18 лет работал в больницах. Благодаря учебе и опыту я многое узнал о том, что значит быть подростком, а также об изменениях, происходящих с людьми во время взросления.

Однако мое обучение началось еще раньше. Хотите верить, хотите нет, но я тоже когда-то был подростком. Для меня взросление было непростым временем, полным взлетов и падений. Я много лет был



самым низким в классе и развивался медленнее остальных. Я даже боялся, что никогда не превращусь в мужчину! Временами меня это напрягало, но я научился жить с этим, пока не догнал своих сверстников.

Были времена, когда у меня были проблемы с психическим здоровьем, и моменты, когда нужно было принимать важные решения о том, как жить дальше. Позднее мы поговорим об этом подробнее. Самое важное, что я все преодолел, и трудности сделали меня тем, кто я есть сегодня. Этот опыт преподавал мне важный урок о взрослении. Благодаря работе и своему жизненному опыту я видел и испытывал практически все, через что проходят мальчишки-подростки. К счастью, я понял, как справляться с трудностями, с которыми мы все сталкиваемся. Я написал эту книгу, чтобы поделиться с тобой уроками, которые я для себя вынес. Приятного чтения!

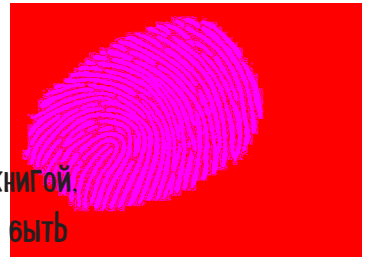




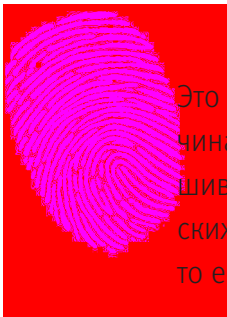
Кто

ты

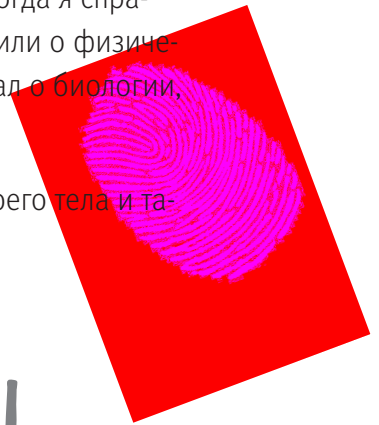
есть?



Когда я только начал работать над этой книгой, я спросил себя: что на самом деле значит быть мальчиком и ПРЕВРАЩАТЬСЯ В МУЖЧИНУ? Некоторые люди хотят, чтобы мальчики говорили, носили и любили определенные вещи. Мужчины должны быть сильными, выносливыми, привлекательными и уверенными в себе. так?



Это не относилось ни ко мне, ни ко многим моим друзьям-мужчинам, поэтому я вернулся к началу. Каждый раз, когда я спрашивал людей о том, кто такие мальчики, они говорили о физических характеристиках. Естественно, как врач, я думал о биологии, то есть о **ВСЯКОЙ ВСЯЧИНЕ** человеческого тела.

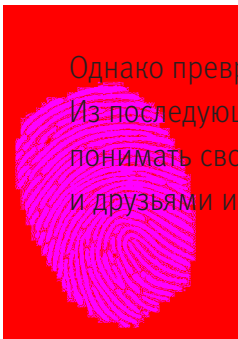


В первой главе ты прочтешь о некоторых частях своего тела и таких вещах, как

**ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ.**

**ГОРМОНЫ**

**И РАСТИТЕЛЬНОСТЬ НА ЛИЦЕ.**



Однако превращение в мужчину вовсе этим не ограничивается. Из последующих глав ты узнаешь о других важных вещах: как понимать свои чувства, как иметь хорошие отношения с семьей и друзьями и как ухаживать за телом.

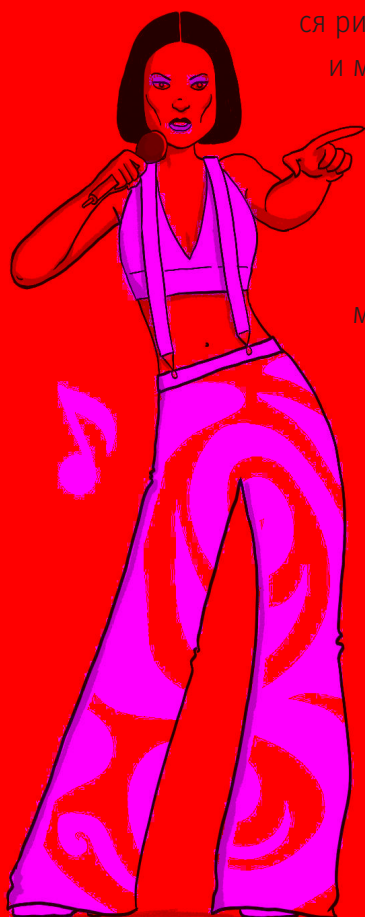



## Все ли мальчики одинаковые?

Некоторые люди думают, что все мальчики должны любить автомобили и носить голубую одежду (розовый для девочек, да?). **СЕНСАЦИЯ:** это не так. Мальчики не просто выглядят по-разному, но и любят разные вещи. Кому-то нравится строить крепости и играть в футбол, а кто-то увлекается


рисованием и музыкой. Некоторым мальчикам нравятся мода и танцы.

В мире, где часто побуждают испытывать определенные чувства и делать определенные вещи, легко забыть, кто мы на самом деле. Давление общества и ожидания других людей мешают нам быть собой. Не имея возможности быть такими, какие мы есть на самом деле, мы становимся несчастными. Я уверен, что у тебя в жизни была ситуация, когда было неловко перед сверстниками за свое увлечение и ты решил притвориться, что шутишь. Тебе наверняка было неприятно в этот момент. Давай поговорим об этом подробнее.






Возможно, ты знаешь поп-звезду Джесси Джей. Она невероятная, и у нее просто потрясающий голос! Она исполнила множество известных песен, но моя любимая – «КТО ТЫ ЕСТЬ» («WHO YOU ARE»). В конце припева есть строчка «ПРОСТО ОСТАВАЙСЯ ТЕМ, КТО ТЫ ЕСТЬ». Джесси, как же ты права!




Быть мальчиком – не значит выглядеть или вести себя определенным образом. Это не значит любить определенные вещи. Это никак не связано с твоим происхождением и стилем одежды, любимым цветом, хобби или профессией мечты. Это не имеет отношения к людям, которые тебе нравятся, и к тем, в кого ты влюбляешься. Тебе не нужно вписываться в рамки. **ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ**, поэтому просто оставайся собой.



Так что же значит быть мальчиком? Это может значить все, что ты хочешь! Тебе решать. Если ты счастлив и добр к окружающим, это значит просто быть собой!



**ТЫ – это ТЫ**





Возможно, ты думаешь:

**«ЭМ, РАНДЖ, Я ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮ, КТО Я».**





Не беспокойся. Взрослея, ты это поймешь. Подростковый возраст примечателен тем, что ты будешь открывать самого себя. Если отправишься в это путешествие, стараясь всегда оставаться собой, ты не собьешься с пути.





Я буду честен с тобой: взросление не всегда проходит гладко. Будут и взлеты, и падения. В той песне Джесси Джей есть еще одна строчка: «Нормально чувствовать себя ненормально». Она снова попала в точку!



Пойми, что ты не должен постоянно быть счастливым. Чтобы ценить хорошие времена, иногда полезно переживать плохие. Ты не одинок: каждый подросток чувствует то же самое. У меня есть множество идей, как снова стать счастливым. Ты можешь справиться с трудностями самостоятельно или обратиться к другим людям, чтобы они тебе помогли.

Ладно, пока хватит о серьезном. Пора начинать!



## ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ!

Эта книга поможет тебе стать тем мальчиком и мужчиной, каким ты хочешь быть. Мы рассмотрим разные стороны взросления и поговорим о вещах, через которые тебе предстоит пройти.

Поговорим об изменениях в теле и разуме, о физическом и психическом здоровье. Обсудим твои чувства, эмоции и способы с ними справляться. Еще мы поговорим об отношениях с другими людьми: друзьями, родственниками и теми, кто тебе нравится (когда будешь к этому готов). Мы обсудим даже социальные сети и интернет, потому что они наверняка станут значимой частью твоей жизни, даже если сейчас это не так.

Я надеюсь, что в этой книге ты найдешь много информации и идей о том, как быть лучшей версией себя и РАСТИ СЧАСТЛИВЫМ!

Ты заметишь, что каждая глава начинается с песни. Я обожаю музыку. Честно говоря, ничто не радует меня так, как петь в душе по утрам. Поэтому я решил подобрать для тебя песню, соответствующую теме главы. Признаться, это было нелегко, потому что отличных песен так много!

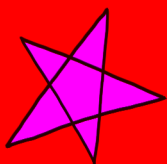
Ты готов?



**ПОЕХАЛИ!**

**Рангз**





1



Давай начнем с песни из одного из моих самых любимых фильмов — «ВЕЛИЧАЙШИЙ ШОУМЕН». Хью Джекман играет мужчину, который создает цирк, где выступают артисты всех форм и размеров. У каждого из артистов свой уникальный талант. Мораль в том, что кем бы ты ни был и как бы ни выглядел, в мире найдется для тебя место.



«ЭТО Я» («THIS IS ME») — главная песня фильма, и она прекрасно отражает его посыл. Это одна из тех песен, которые побуждают встать и идти вперед. Она имеет для меня большое значение.

Когда я был подростком, мне всегда казалось, что я не вписываюсь. Меня очень беспокоила моя внешность. В детстве и на протяжении значительной части взрослой жизни мне не нравилось снимать футболку на пляже, потому что я не чувствовал себя достаточно уверенно.



Многие чувствуют то же самое. Знаешь, что я в итоге понял? Мое тело **ВЕЛИКОЛЕПНО!**

