

Текст СКОТТА ТОДНЕМА, иллюстрации АНДЖАНА САРКАРА

ДЕТЯМ
про ЭТО

КАК УСТРОЕНЫ МАЛЬЧИКИ

18+



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ
РОДИТЕЛЯМИ ДЕТАМ

Рекомендованный
психологами возраст 8+

О ПЕРЕМЕНАХ В РОСТЕ, ВЕСЕ, ГОЛОСЕ,
А ТАКЖЕ О ГИГИЕНЕ И ПИТАНИИ

Детям про ЭТО

СКОТТ Тоднем

**Как устроены мальчики. О
переменах в росте, весе, голосе,
а также о гигиене и питании**

«ЭКСМО»

2019

УДК 087.5:613.96
ББК 51.28

Тоднем С.

Как устроены мальчики. О переменах в росте, весе, голосе, а также о гигиене и питании / С. Тоднем — «Эксмо», 2019 — (Детям про ЭТО)

ISBN 978-5-04-119393-5

Ты уже почувствовал изменения в своем теле или знаешь, что они вот-вот произойдут? Уже сейчас или совсем скоро тебе предстоит пройти через незабываемое время перемен – половое созревание. Возможно, у тебя уже есть вопросы, сомнения или переживания? Эта книга не зря попала к тебе в руки, в ней ты найдешь ответы на все свои вопросы и получишь полезные советы. Например, чего следует ожидать в этот период? Как ухаживать за собой? Как бриться и как часто мыться? Почему бывают перепады настроения и возникают новые чувства? И что вообще со всем этим делать? Помни, что знания – это сила. И благодаря им твое плавание по морю полового созревания пройдет без лишних переживаний и сюрпризов. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 087.5:613.96
ББК 51.28

ISBN 978-5-04-119393-5

© Тоднем С., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие от российского специалиста	6
Введение	7
1. Время перемен	10
Половое созревание и подростковый возраст	11
Что такое половое созревание?	11
Твои гены	12
Чего следует ожидать?	13
Что является нормальным?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Скотт Тоднем

Как устроены мальчики. О переменах в росте, весе, голосе, а также о гигиене и питании

Scott Todnem

Growing Up Great!:

The Ultimate Puberty Book for Boys

© Ляшенко О. А., перевод на русский язык, 2021

© Давлетбаева В. В., художественное оформление, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *



Предисловие от российского специалиста

Нужно ли мальчику 8–11 лет знать подробности того, какие изменения ждут его в переходный период на пути к взрослению? О гормонах, которые поменяют его тело: появится растительность и придет первая поллюция, изменится голос, откуда возьмутся эти ненавистные прыщи и что делать, если накроют эмоции, а дружба разладится.

Половое созревание является процессом непредсказуемым и волнующим. Никогда нельзя знать, что принесет с собой этот период, и родители с долей страха ожидают от него всевозможных неожиданностей. Подростки становятся беспокойными, непослушными, раздражительными, заносчивыми и самоуверенными. В то же время в глубине души страстно ищут признания собственной значимости со стороны других.

Чтобы «пересечь океан взросления по волнам полового созревания и... СТАТЬ МУЖЧИНОЙ», необходимы доступные и простые знания. Ведь «знания – это сила», убежден автор книги.

Скотт Тоднем много лет преподает санитарное просвещение и помогает мальчикам успешно проходить период взросления. Простой и доступный язык, прямое обращение к читателю создают эффект присутствия старшего друга. Он напоминает одну простую истину, которая так часто забывается в повседневной жизни, но в трудные минуты придает силу и устойчивость: «Не забывай, что взрослые – это выросшие дети. Даже крупные и высокие взрослые в глубине души остаются детьми».

Физическая сторона жизни юноши – изменения в теле, влияние спорта и питания – безусловно важны и подробно раскрыты в книге, однако есть что добавить. В связи с этим автор рассматривает вопросы психического состояния, сна и управление эмоциями, а также социальное общение и влияние окружающей среды, без которых невозможно формирование целостной и здоровой личности.

Подготовить своего ребенка к переменам способен любой заботливый и вдумчивый родитель. Он может вовремя дать верную информацию, рассказать о своем юношестве, о переживаниях в этот период и возможных ошибках, а также сказать своему ребенку: «ты не один, мы вместе». Это даст возможность мальчику стать настоящим капитаном своего корабля и стойко пережить время перемен.

Рекомендовано к прочтению как самостоятельно, так и совместно с родителями.

**Оксана Садыкова, врач-психотерапевт, психиатр, сомнолог,
преподаватель кафедры Междисциплинарной медицины, автор блога
@sadykova_somnolog**

Введение

Эта книга посвящается моим детям, моей семье и всем моим ученикам, которые позволили мне быть вторым капитаном в их плавании по морю взросления.

Управлять кораблем жизни бывает непросто. Друзья, семья, школа, здоровье – одна волна ответственности за другой ударяются о борт твоего судна, которое старается держаться на плаву. Как капитан корабля ты гадаешь, удастся ли тебе проплыть по неизведанным водам? Жизненные интересы могут увлекать тебя в разных направлениях, словно течения в океане. Некоторые из этих течений приятные, другие не очень. Ты стоишь за штурвалом и направляешь свой корабль от школы к хобби, от домашних обязанностей к социальной жизни. При этом тебя вот-вот настигнет физический и эмоциональный шторм – ох! – полового созревания.



Не будем увлекаться. Жизнь не похожа на трейлер к фильму. Нет никакого голоса, который описывал бы половое созревание мальчиков, например, так: «В постоянно меняющемся мире один мальчик должен пересечь океан взросления по волнам полового созревания и...

СТАТЬ МУЖЧИНОЙ». Это было бы странно, правда? Хотя, возможно, это было бы прикольно. Но вернемся к реальной жизни.

Первое, что нужно знать о взрослении, это то, что ты не обязан сразу знать все. Ты можешь учиться постепенно. Даже когда станешь старше и ответственнее, не беспокойся о том, чтобы все всегда держать под контролем. Пойми, что ни один капитан точно не знает заранее, что ждет его в плавании. Дело в том, что жизнь – это удивительное приключение. Если в какой-то момент тебе станет трудно, будь уверен, что это временно. Подумай обо всех потрясающих вещах, которые происходят в данный момент. Половое созревание это не изменит. Оно изменит тебя, но не тот факт, что ты можешь оставаться здоровым и счастливым на протяжении полового созревания.

Я знаю это, потому что я педагог по санитарному просвещению. Каждый год работаю с сотнями учеников, совершающих переход от детства к взрослой жизни. Помогаю мальчикам из средних классов успешно проходить через половое созревание, вооружившись точной информацией, надежными источниками знаний и, конечно, юмором. Кроме того, у меня хорошо получается просто слушать детей и понимать, через что они проходят. Мы отлично проводим время на уроках, потому что мои ученики понимают, что их здоровье и благополучие зависят в том числе и от них самих. Думаю, именно поэтому тебя привлекла эта книга: она о тебе!

Ты заметишь, что все главы объединяет общая тема: знание – сила. Вооружившись фактами и изучив свое тело, ты поймешь, что половое созревание – это не так уж плохо. Если будешь совершать переход от детства к взрослой жизни, будучи сильным и уверенным в себе, поймешь, что расти – здорово. Уверен, ты знаешь, что такое уважение. Но знаешь ли ты, что уважение начинается с самоуважения? Это означает, что ты гордишься своими достижениями и ценишь себя. Оно влияет на все сферы жизни, так же как физическое здоровье и отношения. Чтобы взросление было приятным, нужно уважительно относиться к себе и другим людям. Хотя мы все похожи, мысли, чувства и действия уникальны у каждого из нас. Кроме того, не существует двух одинаковых тел, и дети не растут в одинаковом темпе. Уважение к себе и другим людям является отличительной чертой по-настоящему взрослого человека.

Хотя мы разберем много тем вместе, у тебя все равно могут остаться вопросы. Я надеюсь, что эта книга упростит твое общение с родителями или опекунами. Будь осторожен, когда ищешь что-то в интернете. Ты, возможно, уже знаешь, чем это грозит: информация на некоторых сайтах слишком сложная, на фотографиях или видеозаписях запечатлено то, что ты еще не готов увидеть, а в некоторых источниках данные откровенно не соответствуют действительности. После того как прочтешь эту книгу, задай оставшиеся вопросы взрослому, которому доверяешь, или своему врачу. Не забывай, что взрослые – это выросшие дети. (Даже крупные и высокие взрослые в глубине души остаются детьми. Конечно, я не буду называть имен.)

Эта книга организована таким образом, что мы сначала поговорим о базовых вещах, например о том, что такое половое созревание и чего следует ожидать в этот период. Затем мы подробнее рассмотрим процесс развития тела мальчика. Мы начнем с малого, например с первых изменений в росте и весе, а затем перейдем к более обширным темам, таким как перепады настроения, питание, физические нагрузки и изменения гениталий (эй, что происходит ниже пояса?). Сосредоточимся на гигиене, управлении эмоциями и сохранении приватности. Фух, нам о многом предстоит поговорить, но тебе это необходимо. Кстати, словарь терминов в конце книги поможет понять значение новых слов и словосочетаний.

Я хочу сказать кое-что: у тебя все получится. Как виртуальный второй капитан, я всегда укажу тебе верное направление. С помощью этой книги ты со всем справишься. Воспринимай ее как своего гида или карту взросления. Забирайся на борт, потому что нам предстоит интереснейшее плавание.



1. Время перемен

Возможно, ты уже почувствовал изменения в своем теле или они вот-вот произойдут, но не понимаешь, чего именно ждать. Как бы то ни было, ты открыл эту книгу, чтобы узнать что-то новое. Будем честны: твои друзья не знают всего на свете, даже если они строят из себя всезнаек. В этой главе мы поговорим об основах полового созревания, хотя, возможно, тебе уже что-то об этом известно. Кстати, подготовься к тому, что в этой книге будут слова, которые заставят тебя хихикать, и это абсолютно нормально. Мы, однако, всегда будем использовать правильные и уместные термины, чтобы не искажать факты. Помни: знание – сила. Давай погрузимся в это время перемен.

Половое созревание и подростковый возраст



Все проходят через половое созревание, но люди редко о нем говорят. По разным причинам они иногда стесняются обсуждать изменения в своем теле. В этом нет ничего удивительного, потому что данный период во многом является очень личным опытом. Или, возможно, люди просто боятся сказать что-то не так и показаться глупыми. Иногда разговоры о половом созревании считают неприемлемыми и даже «грязными». Что ж, это совершенно не так. Данный этап взросления не является неправильным, постыдным или странным. Возможно, ты будешь чувствовать себя неловко, но с этим тебе помогут справиться открытые и честные разговоры (такие же, как мы будем вести в этой книге). Без полового созревания люди не смогли бы стать взрослыми и способными к размножению. Размножение – это процесс, в результате которого у живых существ появляется потомство. Проще говоря, без размножения не было бы людей. Это нормальная и необходимая часть жизни.

Что такое половое созревание?

Половое созревание – это процесс изменений в теле ребенка, в результате которого взрослеет. Это период физического роста, когда тело созревает и становится способным к продол-

жению рода. Мальчики начинают звучать и выглядеть как молодые мужчины. Причины этого одновременно просты и сложны. С одной стороны, этот процесс означает, что мозг просто выполняет свою работу. Он побуждает другие части тела производить особые химические вещества, гормоны, которые стимулируют рост и созревание. Гормон тестостерон вызывает большинство изменений, происходящих в теле мальчика в период полового созревания. Тестостерон производится яичками и отвечает за такие телесные черты, как оволосение тела, рост мышечной массы и понижение голоса.

Разумеется, подробное объяснение было бы более сложным, поскольку в половом созревании большое значение имеет не только тестостерон. Гормоны должны находиться в равновесии, чтобы работать правильно. Тело устроено удивительным образом, и ты, вероятно, больше узнаешь об этом в школе на уроках биологии. Сейчас достаточно знать, что мозг и тело просто выполняют свою работу. Можешь вытереть пот со лба – никаких сложных объяснений не будет.

Что такое подростковый возраст?

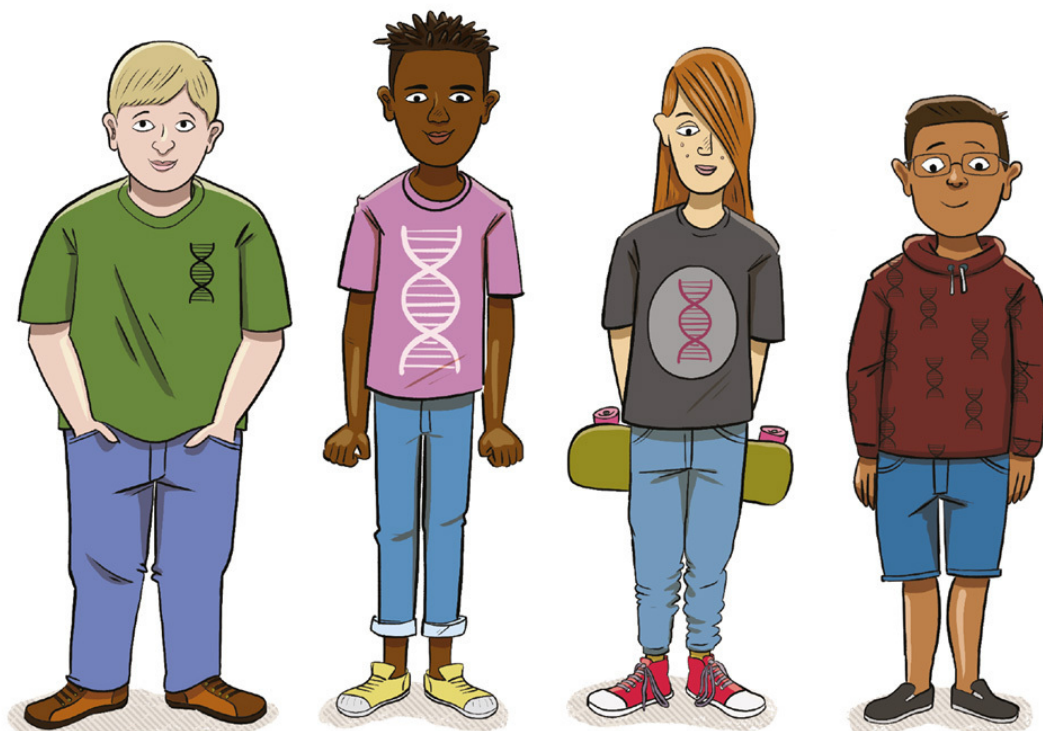
Это период между началом полового созревания и взрослой жизнью. Иногда понятия «половое созревание» и «подростковый возраст» идут рука об руку. Термин «подростковый возраст» обычно касается не только физического, но также социального и психологического аспектов. Период, когда тело готовится к взрослой жизни, а половое созревание является частью этой подготовки. В этой книге будут часто использоваться оба понятия.

Твои гены

Проведем быстрый урок биологии. Главным фактором изменений, происходящих с мальчиком в период полового созревания, является его наследственность. Гены – это характеристики, унаследованные от биологических родителей. Возможно, ты уже знаешь термин «наследственность», который означает передачу генов от родителей к детям. Они включают в себя код, написанный, чтобы появился ты. Гены, унаследованные от обоих родителей, объединяются уникальным образом, чтобы дать нашему телу карту, согласно которой оно будет расти и продолжать существовать.

Ты также узнаешь слова «хромосомы» и «ДНК» (дезоксирибонуклеиновая кислота). Они употребляются по отношению к микроскопическому «составу» человека. Опять же, это может показаться сложным, но об этом стоит упомянуть. Гены находятся в хромосомах, содержащих ДНК. Мы снова возвращаемся к мысли о том, что это инструкции для твоего тела. До появления на свет этих инструкций никогда не существовало. Они абсолютно уникальны. Носи свои гены гордо, поскольку в мире никогда не было второго тебя и никогда не будет.

С этого момента слово «родители» будет также подразумевать опекунов, поскольку семьи бывают разными. Если я не буду говорить конкретно о биологических родителях, то это значит, что подразумеваю всех, кто о тебе заботится.



Чего следует ожидать?

Тебе следует ожидать, что гены будут функционировать так же, как у твоих биологических родителей. Когда ты вырастешь, будешь выглядеть и даже вести себя похоже на них. Однако из-за окружения, в котором растешь, все же будешь отличаться от своих родителей, потому что ты являешься совместным продуктом природы и общества. Наша природа – это наша наследственность. Пока ребенок растет, за ним ухаживает родитель, который следит за физическим (питание, дом, безопасность), психическим (эмоции, интеллект, жизненные уроки) и социальным (семья, друзья и более многочисленные группы людей) здоровьем ребенка.

Ты рождаешься с определенными основами для роста, но это не означает, что твое будущее предопределено. Генетический код, согласно которому растет твое тело, является лишь схематическим планом. Не все определено заранее. Принятые решения и поведение влияют на здоровье в подростковом возрасте. Воспринимай себя как зернышко. На твой рост влияют не только постоянные факторы, такие как плодородная почва и безопасное окружение, но и изменчивые, такие как дождь и солнечный свет. Таким образом, у тела есть план развития, заложенный в генах, однако такие аспекты, как время начала полового созревания, и изменения, которые ты заметишь, будут отличаться от опыта твоих друзей, братьев и родителей.

Ожидай физических изменений в росте и весе. Ожидай появления волос в подмышечных впадинах, на лице и лобке. Ожидай изменения размера половых органов, которые называются половой член и яички. Ожидай увеличения мышечной массы. Ожидай понижения голоса. Ожидай акне (это прыщи). Ожидай перепадов настроения, изменений в уровне энергии и, возможно, даже влечения к другим людям. Ожидай, что ты будешь чувствовать себя взрослым в одних ситуациях и ребенком – в других. Обычно эти изменения начинаются в возрасте 9–14 лет. Половое созревание, как правило, завершается к 16–20 годам. Желательно не ждать конкретных перемен в определенном возрасте, потому что мальчики растут в разном темпе и порядок изменений может быть неодинаковым.

Все эти изменения мы подробнее обсудим в следующих главах.

Что является нормальным?

Самый распространенный вопрос среди детей, переживающих половое созревание – это «нормальный ли я?». Беспокойство по этому поводу вполне обоснованно, и оно в очередной раз доказывает наше стремление быть частью сообщества. Нам не нравится чувствовать себя одинокими, особенно когда наше тело претерпевает многочисленные перемены, связанные с половым созреванием. Во-первых, практически все, что происходит в этот период, нормально. Мальчики всегда растут в разном темпе. Различия вполне допустимы. В процессе полового созревания они переживают как приятные, так и неприятные моменты, например скачки роста, оволосение тела и развитие половых органов. Половое созревание также сопровождается паузами в росте, короткими перерывами в появлении видимых изменений. Эти приливы и отливы в океане взросления абсолютно нормальны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.