



# 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 доступ-

ные 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**

# Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>8</b>
<b>Глава 1.</b> Время перемен .....	<b>13</b>
<b>Глава 2.</b> Твое меняющееся тело .....	<b>29</b>
<b>Глава 3.</b> Выглядеть и звучать старше .....	<b>51</b>
<b>Глава 4.</b> Ниже пояса .....	<b>67</b>
<b>Глава 5.</b> Питание и пополнение энергетических запасов .....	<b>83</b>
<b>Глава 6.</b> Чувства и друзья .....	<b>101</b>
<b>Глава 7.</b> Семья и другие люди, к которым можно обратиться .....	<b>115</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>126</b>
<b>Словарь терминов</b> .....	<b>128</b>
<b>Источники</b> .....	<b>131</b>
<b>Ссылки</b> .....	<b>133</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>137</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>138</b>
<b>Алфавитный указатель</b> .....	<b>140</b>

# Введение

## 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 измене-

ний 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 знаешь, что 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 исказить 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 глупы-