

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. Судьба — это вопрос выбора	6
ВВЕДЕНИЕ. На пороге больших перемен	8
ГЛАВА 1. Что происходит?	14
Коротко о половом созревании	14
Скачки роста	16
Странные дела	18
Утренний сюрприз	18
Я превращаюсь в обезьяну?	19
Пот и прыщи — проблема или норма?	20
Нервы на пределе	21
Откуда у меня грудь?	23
Что у меня с голосом?	24
Доктор, скажите, это нормально?	26
ГЛАВА 2. Взросление от макушки до пяток	28
Да здравствует мыло душистое!	28
Чистые руки	30
Лосьон: для всех и каждого	32
Уход за волосами	32
Уход за ушами	33
Глаза — зеркало души	34
Уход за лицом	36
Здоровые зубы	38
Поход к стоматологу	39
Это страшное слово «брекеты»	40
Бритье	41
Первое бритье	42
Пахучие подмышки	44
Уход за ногами	44
Одежда и внешний вид	46
Разве это нормально?	46
Здоровая еда — лучшая диета	47
Фастфуд — не лучшая еда	48
Здоровое питание для тех, кто спешит	50

Без спорта никуда	52
Безопасность в спорте.....	55
Движение — жизнь	58
Стероиды: лучше не рисковать.....	60
Баюшки-баю	60
Недержание мочи	61
Слагаемые хорошего сна	62
ГЛАВА 3. Дружба и любовь	64
Как сохранить самообладание	64
Старые и новые друзья	70
Дружить надо уметь	72
Как быть хорошим слушателем и собеседником.....	74
Немного о любви	76
В чем твоя сила?	76
Границы и запреты	80
ГЛАВА 4. Инструкция по выживанию в семье	82
Ответственность	84
Комендантский час и другие правила	85
Помощь по дому	86
Как подружиться с братом или сестрой	88
Перемены начинаются с тебя	91
ГЛАВА 5. Инструкция по выживанию в школе и за ее пределами	92
Научись учиться	94
Трудности с обучением	95
Викторина: что ты знаешь об оценках?	96
Как выстраивать отношения с учителями	99
Чем заняться после уроков?	102
Неспортивные дополнительные занятия	103
Мода и стиль	106
ГЛАВА 6. Безопасность в реальной и виртуальной жизни	108
Взрослые друзья	108
Давление со стороны сверстников	111
Как защититься от буллинга	113

Как самому не стать обидчиком	115
Безопасность в реальной жизни	117
Хорошая репутация	119
Безопасность в интернете	119
Кибербуллинг	122
Цифровой детокс	124
ГЛАВА 7. Плюсы и минусы проблемных ситуаций.....	126
Все мы разные	126
Переезд	129
Развод родителей	131
Алкоголь, наркотики и другие вредные вещи	133
Неблагополучные семьи	134
ГЛАВА 8. Вперед в будущее!	136
Тратить или копить — вот в чем вопрос!	137
Кем быть?	138
Поступать или нет?	140
Слово на прощание	142
Полезные ресурсы	143
Предметный указатель.....	145

Предисловие

СУДЬБА — ЭТО ВОПРОС ВЫБОРА

Как педагог, я всецело одобряю и рекомендую «Книгу о мальчиках и для мальчиков». Выступая перед учащимися разных стран, я убедился, что для принятия правильных решений им необходим прочный фундамент из надежных фактов. Судьбы нашей молодежи — это не дело случая, а вопрос выбора.

Более 30 лет я работаю с молодыми людьми в школах и колледжах, уделяя основное внимание проблеме алкоголя и наркотиков. С годами я начал замечать, что многие не умеют противостоять давлению со стороны сверстников и идут на поводу у компании. В 1980-х и начале 1990-х годов проблема продолжала расти. Подростки как будто специально игнорировали наши доводы и поступали по-своему. Я уверен, что в большинстве случаев молодые люди начинают употреблять алкоголь и наркотики под давлением сверстников, и поэтому создал организацию SADD («Студенты против вождения в нетрезвом виде»)¹.

¹ «Студенты против вождения в нетрезвом виде» (Students Against Driving Drunk), сейчас «Студенты против деструктивных решений» (Students Against Destructive Decisions) — организация, целью которой является предотвращение несчастных случаев, вызванных разрушительным поведением или необдуманными решениями учащихся и студентов.

Работая в SADD, я понял, что истоки алкоголизма и наркомании лежат в сфере воспитания молодежи, а значит, решение тоже следует искать здесь. Из своего опыта могу сказать, что к смертельным авариям, совершенным подростками в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, приводят в основном две причины. Во-первых, это недостаток общения между родителями и детьми, а во-вторых, давление со стороны сверстников. Соглашаясь идти на поводу у ровесников, молодые люди часто совершают непоправимые ошибки или поступки, о которых потом сожалеют. Мой опыт и данные статистики показывают, что все усилия по созданию среды, свободной от наркотиков, остаются тщетными. Я считаю, что родители и учителя обязаны снабдить парней всей необходимой информацией для ответственного принятия правильных решений. Такая тактика позволит уберечь наших детей и поможет сформировать такие ключевые жизненные навыки, как адекватная самооценка, позитивная мотивация, эмоциональная зрелость и созидательное лидерство.

В этой книге представлена полезная информация по самым разным вопросам, которая поможет молодым людям сделать правильный выбор на жизненном пути. Прочитав ее, они станут лучше понимать процессы, происходящие в их теле в период взросления, а также научатся противостоять негативному влиянию сверстников, а значит, смогут продуктивнее учиться и развивать свои таланты и способности. Издание позволит подросткам найти ответы на многие вопросы, связанные с взрослением и развитием, а также подскажет родителям темы для доверительных разговоров с детьми.

Роберт Анастас, основатель организации SADD
(«Студенты против вождения в нетрезвом виде»)

Введение

НА ПОРОГЕ БОЛЬШИХ ПЕРЕМЕН

В твоей жизни наступает период (а может, он уже наступил), когда кажется, что все вокруг меняется!

Меняется **тело**.

Меняются **чувства**.

Меняются **отношения** с друзьями и родными.

Почему же так происходит?

По мере взросления молодые люди обнаруживают, что им все труднее говорить со взрослыми о привычных вещах. На то есть несколько веских причин:

- Возможно, юноши боятся задать вопрос, на который, казалось бы, есть очевидный ответ.
- Возможно, им трудно подобрать правильные (или приличные) слова, чтобы описать изменения в своем теле.
- Возможно, они переживают, что другие станут осуждать их или смеяться, узнав о происходящих с ними эмоциональных и физических переменах.

Веселого, конечно, мало, но все это абсолютно нормально!

Проблемы с общением возникают не только у тебя. Вероятно, ты уже замечал, что иногда взрослым тоже трудно обсуждать перемены подросткового возраста. Казалось бы, им-то зачем волноваться, ведь у них все эти сложности позади? Но на самом деле взрослых беспокоят те же вопросы, что и тебя! Они переживают, что у них нет всей необходимой информации. Вспоминают, как неловко чувствовали себя в подростковом возрасте, и не знают, каким своим опытом можно с тобой поделиться. Волнуются, что не смогут найти правильные или приличные слова (знакомо, не правда ли?) для обозначения частей тела и процессов, происходящих в организме. Понимают, что какие-то знания ты уже почерпнул из разговоров с друзьями или из интернета. И уж тем более они не хотят перегружать тебя лишними подробностями или информацией, к которой ты пока не готов.

И вот когда разговор заходит в тупик, а собеседники начинают краснеть и запинаться, самое время достать эту книгу!

Здесь ты найдешь информацию о переменах, которые грядут в твоей жизни. Надеюсь, книга ответит на многие твои вопросы. Хочется, чтобы вместо страха и растерянности ты чувствовал уверенность. А для этого нужно быть хорошо подготовленным ? и информированным.

Ты имеешь полное право читать эту книгу так, как тебе удобно! Можешь сесть и сразу прочитать ее от корки до корки (если стесняешься, можно забраться



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ



Если не любишь читать (я знаю парней, которые предпочли бы этой книге тематическую компьютерную игру), то обратись за помощью к папе или старшему брату. Возможно, они прочтут тебе эту книгу вслух или вы решите читать по очереди. В процессе можно обсудить все возникающие вопросы.

под одеяло с фонариком). Или просмотреть интересующие тебя главы, а потом поставить книгу на полку, пока не появятся вопросы по остальным частям. Возможно, ты вообще не готов сейчас читать или тебе неинтересно. Не беда — отложи книгу на потом, когда захочешь узнать больше!

Конечно, в одной небольшой книге невозможно ответить на все вопросы о таком непростом и волнующем периоде взросления. Если что-то покажется тебе непонятным, странным или пугающим, обратись к старшим, которым доверяешь и с которыми сможешь все обсудить.



ДОКТОР, СКАЖИТЕ, ЭТО НОРМАЛЬНО?

● В ходе полового созревания тело довольно быстро и сильно меняется. Естественная реакция на эти изменения — растерянность и неуверенность. Эта книга для того и написана, чтобы помочь тебе разобраться в возникающих вопросах.

● Каждый молодой человек развивается в собственном темпе — кто-то быстрее, кто-то медленнее. Это касается как физического, так и эмоционального развития.

● Подростковый период — время неразберихи в себе и в отношениях с окружающими. Поэтому не удивляйся, что ты ча-

сто чувствуешь себя не в своей тарелке.

● Неловкие моменты в подростковом возрасте — обычное дело. Когда ты вдруг срываешься на фальцет, отвечая у доски, хочется провалиться сквозь землю. Но поверь, этот эпизод забудется уже через пару недель или месяц.

● Мы все разные: высокие и низкие, полные и стройные. Поэтому нет смысла сравнивать себя с любимыми блогерами, бодибилдерами из журналов или даже с одноклассниками. Ты — это только ты!

● Желание что-то изменить в жизни — это совершенно естественное стремление. Ты растешь и меняешься, а значит, и вокруг все тоже будет постепенно меняться.

● Родители (опекуны) и другие члены семьи —





твои лучшие помощники в преодолении трудностей, связанных с половым созреванием. Ведь родные для того и существуют, чтобы поддерживать друг друга!

- Если волосы появляются в неожиданных местах и не растут там, где должны, — это тоже нормально. Возможно, они появятся позже или этот участок останется гладким.

- Стремление взять на себя больше ответственности и управлять своей жизнью (особенно когда кажется, что она выходит из-под контроля) — это нормально. Именно сейчас ты понемногу становишься более самостоятельным. Границы этой самостоятельности зависят только от твоего поведения. Чем ответственнее оно будет, тем больше независимости ты получишь.

Поэтому не переживай, все будет хорошо. В конце концов все утрясется, уляжется, и ты станешь гармоничным взрослым человеком!

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ



Чтобы научиться владеть собой, попробуй вести дневник. Это может быть запароленный файл на компьютере или секретная тетрадь, о которой знаешь только ты. Записав чувства и мысли на бумаге, ты сможешь их проанализировать и понять, что и почему ты ощущаешь.