



ТЕЛО  
И ВНЕШНОСТЬ

МЫСЛИ  
И ХАРАКТЕР

СЕМЬЯ  
И ДРУЗЬЯ

# ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ МНЕ ВСЕ ЗАПРЕЩАЮТ?

И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ  
ИНТЕРЕСУЮТ ПОДРОСТКОВ

НАСТОЯЩЕЕ  
И БУДУЩЕЕ

ЛЮБОВЬ  
И ОТНОШЕНИЯ

СТРАХИ  
И ПРЕДРАССУДКИ



# Содержание

- Они спрашивали... • 4
- ...А они отвечали • 8

## Тело и внешность

- Урчание в животе и другие неприятные звуки... как с ними быть? • 10
- Почему мои волосы меняют цвет и выглядят иначе? • 12
- Почему этот недостаток есть только у меня? • 14
- Почему я смущаюсь и краснею, когда вижу его/ее? • 16
- Почему мое тело так странно растет? • 18
- Когда что-то болит — это опасно? • 20
- Что делать, если от меня плохо пахнет? • 22
- Почему у меня столько прыщей? • 24
- Удовольствие — это в голове? • 26
- Почему диеты не помогают похудеть? • 28
- Почему волосы на теле растут у всех по-разному? • 30
- Есть ли правила для месячных? • 32
- Почему я не взрослею, как все? • 34
- А спать правда полезно? • 36

- Как можно улыбаться с брекетами? • 38
- Почему мы все разного роста? • 40
- Почему я так сильно потею? • 42

## Мысли и характер

- Как не бояться говорить «нет»? • 44
- Почему я боюсь перемен? • 46
- Как справиться с шоком? • 48
- Почему во мне столько противоречий? • 50
- Подростковый кризис выдумали родители? • 52
- Как избавиться от угрызений совести? • 54
- Почему с возрастом я становлюсь печальнее? • 56
- Мне все время скучно — это нормально? • 58
- Как заставить себя сосредоточиться? • 60
- Кто я? • 62
- Почему у меня столько комплексов? • 64
- Я легко поддаюсь влиянию — это опасно? • 66
- Почему мне не нравится то, что полезно для здоровья? • 68
- Стоит ли бояться того, чего я боюсь? • 70

- В моей жизни слишком много стресса — что делать? • 72
- Стать более чувствительным, чем раньше, — это нормально? • 74
- Как справиться с застенчивостью? Она мешает мне жить! • 76

## Семья и друзья

- Ссориться с друзьями — это нормально? • 78
- Как сделать, чтобы родители мне доверяли? • 80
- Дружба противоположностей — так бывает?! • 82
- Почему мы с родителями, братьями и сестрами все время ссоримся? • 84
- Кем лучше быть — девочкой или мальчиком? • 86
- Как влиться в компанию? • 88
- Как отделаться от папиной подружки? • 90
- Я бы продал брата или сестру — не хочешь купить? • 92
- Как «выжить» рядом с лицемером? • 94
- Почему умных не ценят? • 96
- Почему родители мне все запрещают? • 98
- Зависть и ревность — это очень плохо? • 100

- Меня все обманывают — это нормально? • 102
- Можно ли воспитывать родителей? • 104
- Можно ли быть расистом и дружить с иностранцами? • 106
- Как дать понять бесцеремонному человеку, что он мешает? • 108
- С глаз долой — из сердца вон? • 110

#### Настоящее и будущее

- Как понять, что у меня зависимость? • 112
- Что делать с «крутым», который меня достает? • 114
- Как заставить родителей завести домашнее животное? • 116
- Я хочу получать больше карманных денег! Что мне делать? • 118
- Почему выбирают за меня? • 120
- Курят только для того, чтобы покрасоваться? • 122
- Можно ли жить без смартфона? • 124
- Что не так с моей одеждой? • 126
- Меня травят — как это прекратить? • 128
- Хобби — это на всю жизнь? • 130
- Мальчики любят играть больше, чем девочки? • 132
- Почему мое свободное время — несвободное? • 134

- Почему родители запрещают мне краситься? • 136
- Что мне делать с таким именем? • 138
- Почему все родители хотят, чтобы мы учились на отлично? • 140
- Как справиться, когда не умеешь себя организовать? • 142

#### Любовь и отношения

- Почему я люблю слишком сильно или недостаточно? • 144
- Мы дружим или у нас роман? • 146
- Несчастливая любовь: что делать? • 148
- Как понять, настоящая ли это любовь? • 150
- Первый поцелуй — когда уже можно? • 152
- Как купить презервативы инкогнито? • 154
- Как признаться в любви? • 156
- Мое сердце мечется между двоими! • 158
- Что делать, если я забеременею? • 160
- Как заставить его полюбить меня? • 162
- Долго ли еще откладывать первый раз? • 164
- Почему некоторые стеснительнее других? • 166
- Как сказать «нет», не обидев того, кто тебя любит? • 168

- Любовь может быть простой? • 170
- А если двое любят одного? • 172
- Как его забыть... или не забывать?! • 174

#### Страхи и предрассудки

- Стоит ли верить гороскопам? • 176
- Верить или не верить? Вот в чем вопрос! • 178
- Привидение, ты здесь? • 180
- Конец света настанет уже завтра? • 182
- У всех есть свои талисманы? • 184
- Нормально ли бояться за себя и близких? • 186
- Я боюсь смерти — это нормально? • 188
- Нормально ли хотеть все контролировать? • 190
- Если всем страшно — может, есть чего бояться? • 192
- В этом есть хотя бы доля правды? • 194
- Пятница тринадцатое — это правда опасно? • 196
- Сны и правда сбываются? • 198
- Придерживаться ритуалов — это плохо? • 200
- Возможно ли исправить свои недостатки? • 202
- Разболтать секрет — это правда очень плохо? • 204
- Можно ли говорить на запретные темы? • 206

## Они спрашивали...

### **Имя** КЛЕМЕНТИНА ОЛЛИВЬЕ

**Я люблю:** Спорт, путешествия, семью, друзей... хотя необязательно в таком порядке!

**Я не люблю:** Когда запрещают делать то, что мне нравится!

**Моя любимая фраза:** Follow that dream («Следуй за мечтой») — это для тех, кто незнаком с песней Элвиса... и совсем не знает английского!

**Смешной случай, произошедший со мной:** Пошла в школу в тапочках и не сразу это заметила!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Столько всего было, что и не вспомню!

### **Имя** ЭЖЕН АНДРЕ

**Я люблю:** Спорт и мотоциклы.

**Я не люблю:** Когда много задают.

**Моя любимая фраза:** «Да нет, наверное».

**Смешной случай, произошедший со мной:** По-вашему, я шут?

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Глупый? У меня? Ни одного не было! Я примерный мальчик!

### **Имя** САМИ ПОЛЛАСТРИ

**Я люблю:** Командные виды спорта и игровую приставку.

**Я не люблю:** Ссориться с друзьями.

**Мое любимое высказывание:** «Быть или не быть — вот в чем вопрос...»\*

**Смешной случай, произошедший со мной:** Ради шутки делал вид, будто падаю, и упал в самом деле.

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Забыл!

\* У. Шекспир. «Гамлет»  
(пер. Б. Пастернака)

### **Имя** ДЖЕССИ ПАСТО

**Я люблю:** Тракторы... Вас это удивляет?

**Я не люблю:** Нет такого! Я не капризный!

**Мое любимое высказывание:** «А мне все равно!»

**Смешной случай, произошедший со мной:** Катил на велике с крутой горки и упал прямо в колючий куст... вообще-то, смешно было другим!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** А вот это вы мне скажите!

### **Имя** КЕВЕН КЕРРЬЕН

**Я люблю:** Футбол и компьютер.

**Я не люблю:** Домашние обязанности!

**Мое любимое высказывание:** Нечего сказать.

**Смешной случай, произошедший со мной:** Поскользнулся на грязи и приземлился в нее пятой точкой.

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Секрет!

**Имя АЛАН ТРЕМЕР**

Я люблю: Каникулы.

Я не люблю: Школу (конечно!).

Моя любимая фраза: У меня такой нет!

Смешной случай, произошедший со мной: Ни за что не расскажу!

Самый глупый поступок в моей жизни: Чуть не попал под машину!

**Имя ОСЕАН РОНДУЭН**

Я люблю: Ездить верхом.

Я не люблю: Регби, шпинат и цветную капусту.

Моя любимая фраза: LOL.

Смешной случай, произошедший со мной: Отвечу то же самое, что и Марго!

Самый глупый поступок в моей жизни: Свалилась с лошади у всех на глазах, забыв про стремя, — как будто впервые ехала верхом!

**Имя ЖОНАТАН БЕРНАР**

Я люблю: Футбол и гандбол.

Я не люблю: Делать уроки и ездить верхом.

Мое любимое высказывание: «Не жди волшебного пенделя!»

Самый глупый поступок в моей жизни: Разболтал всем кое-что, не подумав, что это секрет.

**Имя МАРГО ЖЕЛАЙ**

Я люблю: Животных и мотокросс.

Я не люблю: Насекомых.

Моя любимая фраза: «Биться до победного!»

Смешной случай, произошедший со мной: Угадайте!

Самый глупый поступок в моей жизни: Не делаю глупостей!

**Имя ИОНА ЛЕ ЖАМТЕЛЬ**

Я люблю: Лошадей, собак, спорт, друзей и семью.

Я не люблю: Пауков и врунов.

Смешной случай, произошедший со мной: Ага... Какие любопытные!

Самый глупый поступок в моей жизни: Не знаю (и я никогда не вру!).

**Имя ЭНОРА ЛЕ ВЮ**

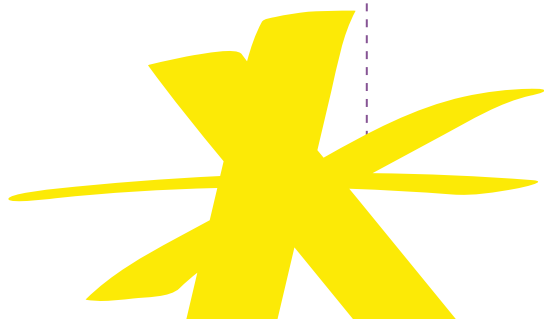
Я люблю: Сериалы, лошадей, музыку, книги.

Я не люблю: Больших пауков, математику, когда обижают других, расизм.

Моя любимая фраза: «Люди слишком часто меня разочаровывали, и я ушел к лошадям» (Жан-Франсуа Пиньон, постановщик шоу с участием лошадей).

Смешной случай, произошедший со мной: Посреди безумного веселья стала пить воду, прыснула со смеху и всех подруг окатила!

Самый глупый поступок в моей жизни: Проще подсчитать, сколько было умных!



**Имя** МАКСИМ ВАССЕР

**Я люблю:** Видеоигры и соревнования между игроками.

**Я не люблю:** Подлиз.

**Мое любимое высказывание:** У меня его нет.

**Смешной случай, произошедший со мной:** Мы с Мазлем попросили родителей дать нам объяснительную записку из-за опоздания, а сами даже не опаздывали!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Ничего такого никогда не делаю!

**Имя** ГАБЕН ЛЕНЕ

**Я люблю:** Механизмы.

**Я не люблю:** Такого нет.

**Мое любимое высказывание:** Ничего не вспоминается...

**Смешной случай, произошедший со мной:** Упал у всех на глазах в самый неподходящий момент!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Сказал одну вещь и сразу понял, что говорить этого не стоило.

**Имя** ЖАН-ВИКТОР КУЛИ

**Я люблю:** Лошадей, собак... и рыб!

**Я не люблю:** Футбол и сильную жару.

**Моя любимая фраза:** Она на бретонском — вы не поймете!

**Смешной случай, произошедший со мной:** Aga!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Дайте-ка вспомнить...

**Имя** МАЭЛЬ  
МАЖАНАМ-КАРИО

**Я люблю:** Гитару и боевики.

**Я не люблю:** Работать в саду.

**Моя любимая фраза:** Такой нет.

**Смешной случай, произошедший со мной:** Мы с Максимом попросили родителей дать нам объяснительную записку из-за опоздания, а сами даже не опаздывали!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Ничего не приходит в голову...

**Имя** ЛЮСИ КИЙВЕРЕ

**Я люблю:** Верховую езду и животных.

**Я не люблю:** Пауков.

**Мое любимое высказывание:** У меня его нет.

**Смешной случай, произошедший со мной:** Поскользнулась на льду на пешеходном переходе и шлепнулась прямо перед машиной, которая остановилась, чтобы меня пропустить!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Уже не помню!

**Имя** ЛУИ ЛЕ БОРНЬ

**Я люблю:** Верховую езду и работу на ферме.

**Я не люблю:** Проигрывать!

**Моя любимая фраза:** «И все-таки!»

**Смешной случай, произошедший со мной:** Вы этого не узнаете!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Со мной такого никогда не было... По крайней мере, я не помню!

**Имя** МАЭЛЛА МАРТЕН

**Я люблю:** Верховую езду, спорт, хорошо поесть и детей!

**Я не люблю:** Шпинат и английский язык!

**Мое любимое высказывание:** Нет такого.

**Самый глупый поступок в моей жизни:** На катке подруга бросила мне пакет с конфетами, я хотела его поймать и упала на него. Конфеты раздавила, и все на меня так посмотрели... в том числе и мальчики, которые нам с подругой нравились!

**Имя** ПЬЕР КЕРРИУ

**Я люблю:** Все, что имеет отношение к природе.

**Я не люблю:** Быть наказанным и пауков.

**Мое любимое высказывание:** «Не человек уходит в море, а море уводит человека».

**Смешной случай, произошедший со мной:** А с вами?

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Сильно ударил одного человека ракеткой для пинг-понга (не нарочно, но все же!).

**Имя** ЗОЯ МОАЛИК

**Я люблю:** Животных, верховую езду.

**Я не люблю:** Ветер (у нас, надо сказать, он дует неслабо!).

**Моя любимая фраза:** Мне нечего сообщить.

**Смешной случай, произошедший со мной:** Тсс!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** И снова: тсс!

**Имя** АДЕЛЬ ЛЕ МАНШЕК

**Я люблю:** Английский, испанский и конфеты (особенно когда не я их покупаю!).

**Я не люблю:** Когда со мной спорят!

**Мое любимое высказывание:** «Месть — это блюдо, которое подают холодным».

**Смешной случай, произошедший со мной:** Столько всего происходит, не буду же я всю свою жизнь рассказывать!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Сказала маленькому ребенку, что Деда Мороза не существует!

**Имя** АНАИС РАУ

**Я люблю:** Животных и гулять в лесу.

**Я не люблю:** Тех, кто не любит меня и моих друзей!

**Мое любимое высказывание:** Никакого нет.

**Смешной случай, произошедший со мной:** Скорчила рожу, чтобы повеселиться, и меня так сфотографировали, не успела поменять выражение!

**Самый глупый поступок в моей жизни:** Это не про меня!



## ...А они отвечали

**НАТАЛИ  
ШАПИРО-МАНУКЯН**



**Я хотела стать:** Ветеринаром.

**Я училась:** На врача.

**А теперь?** Выучившись на врача, я стала... журналисткой! Написала много статей о здоровье (для таких изданий, как Le Figaro, Notre Temps, Le Quotidien du Médecin и т. д.). Пишу о молодых и не очень молодых, и поскольку я из породы упрямых, то много пишу и про животных (для журнала Trente Millions d'Amis). Я и книги пишу, в том числе для Bayard Presse (например, «Поколение подростков: словарь»<sup>\*</sup>). Однообразная работа? Не сказала бы! Мне она не надоедает.

**Мое любимое высказывание:**

«Кто не рискует, тот не выигрывает». Другими словами, не слушай тех, кто говорит, что у тебя никогда ничего не получится. Действуй, пытайся. Чем ты рискуешь?! Ничего плохого не случится, если у тебя не выйдет (это опыт, а опыт в итоге всегда оказывается полезным). Намного хуже даже не попытаться.

<sup>\*</sup> Оригинальное название: Génération Ado, Le Dico. Прим. ред.

**Я люблю...**

- Брать интервью у ученых, способных свернуть горы ради того, чтобы улучшить повседневную жизнь людей или защитить природу.
- Полезные изобретения, а еще такие, которые поднимают настроение или помогают мечтать. Хочу, чтобы их было как можно больше.

**Я не люблю...**

- Давления со стороны «благоразумных» людей, которые заставляют говорить и поступать как все.
- Насилия и преступного молчания общества, когда жестоко обращаются с самыми незащищенными, в том числе с животными.
- Синоптиков, которые становятся на удивление недобросовестными, когда дело доходит до Бретани, — Сильви не даст соврать!

## СИЛЬВИ ФРИДМАН

**Я хотела стать:** Писателем.

**Я училась:** На журналиста, потом на антрополога.

**А теперь?** Я продолжаю заниматься тем же, чем занималась всегда. Еще я создала сайт памяти Альфреда Метро, антрополога и путешественника, и его жены — Фернанды Шульман, которая путешествовала по всему миру и написала много полезного.

**Мое любимое высказывание:** Это индейская молитва: «Великий Дух, сделай так, чтобы я не судил соседа, пока не пройду мимо в его мокасинах». Другими словами — не суди других, но, кроме того, не суди и себя. Иди вперед, и пусть твой ум будет максимально открыт для всего разнообразия людей и знаний!

**Я люблю...**

- Мне нравится любознательность. Формы жизни совсем непохожи одна на другую, мир фантастически разнообразен, и все это заслуживает нашего внимания, уважения и даже восторга! Я надеюсь сохранить молодой и ясный ум, способный удивляться и восхищаться, до 120 лет!

**Я не люблю...**

- Мне не нравится, что исчезают языки и маленькие цивилизации, наше жизненное пространство становится везде одинаковым. К счастью, люди все еще порой делают удивительные вещи! Я думаю, что человек одарен замечательной способностью превосходить самого себя, а значит, и менять мир.

