

Крутой Парень



Эта книга принадлежит
кандидату в Крутые Парни

¡Qué buen rollo el desarrollo!



Matías Néspolo
Ilustraciones de Raquel Gu

УДК 087.5:613.8
ББК 74.200.5
КТК 761
Н55

Первоначально эта книга была опубликована на испанском языке издательством Boldletters SL. Это издание опубликовано по договоренности с SD Foreign Rights & Oh! Books Literary Agency.

Н55 Несполо, Матиас.
Какое приключение это взросление! / Матиас Несполо ; пер. с исп. П. Беседко. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — [168] с. : ил.
ISBN 978-5-222-40380-8

В этой книге рассказывается о процессах физических изменений у мальчиков, о личной гигиене и уходе за собой. Она научит подростка распознавать свои эмоции и чувства, управлять ими, а также принимать решения, открывать собственную личность и общаться с другими людьми. Книга является прекрасным учебником, помогающим заложить здоровые привычки, и в ней есть хорошая доля юмора, что делает её идеальной для всех. Книга также снабжена практическими заданиями, чтобы предоставить читателям возможность поэкспериментировать с тем, что они узнали.

УДК 087.5:613.8
ББК 74.200.5

За незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и (или) их аналогов, потребление наркотических средств и (или) психотропных веществ, культивирование наркосодержащих растений законодательством Российской Федерации предусмотрена ответственность, в том числе пожизненное лишение свободы. Незаконное потребление наркотических средств или психотропных веществ вызывает зависимость и непосредственно угрожает жизни и здоровью человека.

ISBN 978-5-222-40380-8

© Boldletters S.L., 2020
Matias Nespolo, текст, 2019
Raquel Gu, иллюстрации и оформление
© Беседко П., перевод, 2024
© Оформление: ООО «Феникс», 2025



Какое приключение это взросление!

Матиас Несполо


Иллюстрации и оформление
Ракель Гу

Под редакцией Дианы Новелл
и Пас Гаспар

Перевод с испанского П. Беседко

«Феникс»
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
БЛОК 1. Первые сигналы	10
 ГЛАВА 1	
А это нормально?	13
 ГЛАВА 2	
Почему моё тело меняется?	17
БЛОК 2. Разберём по частям, как сказал бы Джек...	22
 ГЛАВА 3	
Этапы взросления	25
 ГЛАВА 4	
Уверенный взгляд, высоко поднятая голова	31
 ГЛАВА 5	
Осторожно, впереди подросток!	39
 ГЛАВА 6	
Лицом к лицу с неприятным запахом	47
БЛОК 3. Твои грандиозные перемены	54
 ГЛАВА 7	
Волосы везде!	57
 ГЛАВА 8	
Что происходит с моим голосом?	65



ГЛАВА 9

Что происходит там, внизу? 69

БЛОК 4. Полезные привычки 86



ГЛАВА 10

Питайся правильно 89



ГЛАВА 11

Занимайся спортом и хорошо отдыхай 95



ГЛАВА 12

Скажи «нет» алкоголю, сигаретам и наркотикам 101

БЛОК 5. Твои невидимые изменения 110



ГЛАВА 13

Что со мной происходит? 113



ГЛАВА 14

Мотоцикл эмоций: руководство по вождению 123



ГЛАВА 15

Как я себя чувствую? 131

БЛОК 6. Узнай, кто ты есть 140



ГЛАВА 16

Кто я такой? 143



ГЛАВА 17

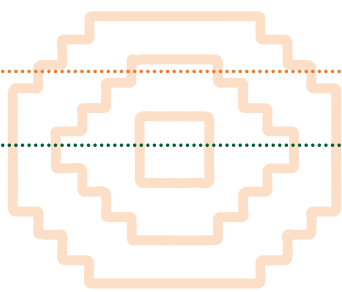
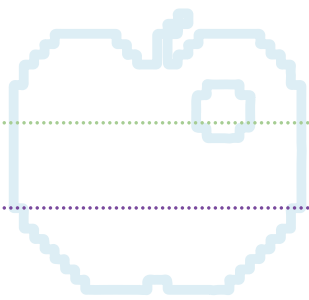
Будь собой в любой ситуации 149



ГЛАВА 18

Социальное давление 155

Эпилог. Найди свой путь 162





Предисловие

«Скука смертная!» — я уверен, именно так ты сейчас думаешь... Ведь тебе нужно читать эту книгу, вместо того чтобы взять хороший комикс, поиграть в видеоигру, покататься на велосипеде или погонять мяч в парке... «Какая скука!» — думаешь ты, и ты абсолютно прав. Однако не спеши, ведь всё не то, чем кажется.

К примеру, ты уже не ребёнок, хотя с тобой всё ещё обращаются как с маленьким. Или наоборот, возможно, ты заметно подрос, у тебя появились волосы на всём теле, вылезли прыщи, однако ты не ощущаешь себя таким взрослым, как все говорят. Всё, чего тебе хочется, — это играть и ни о чём не беспокоиться; в последнее время с тобой происходит что-то странное или не происходит, в отличие от твоих друзей, и ты немного переживаешь. Как бы то ни было, ты в полной неразберихе.

Держу пари, эту книгу тебе подарил тот, кто о тебе заботится: твои родители, старший брат или сестра, друг, дядя или какой-нибудь добродушный учитель. Тот, кто заметил в тебе растерянность, неуверенность, перепады настроения и желание получить ответы на свои вопросы. Так что расслабься, всё это абсолютно нормально. Ты просто растёшь, и мы можем тебя уверить: это совсем не скучно, даже наоборот!

Взросление забирает куда больше сил, чем езда на велосипеде или футбол, и это намного интереснее. Даже интереснее твоей любимой видеоигры и увлекательнее самого лучшего комикса, потому что супергерой в этой истории — ты. Ты превращаешься в Крутого Парня. И так как в комплекте с этой трансформацией учебник не прилагается, мы даём тебе персональную инструкцию по тому, как справиться с этим на все сто. Готов к этому приключению?

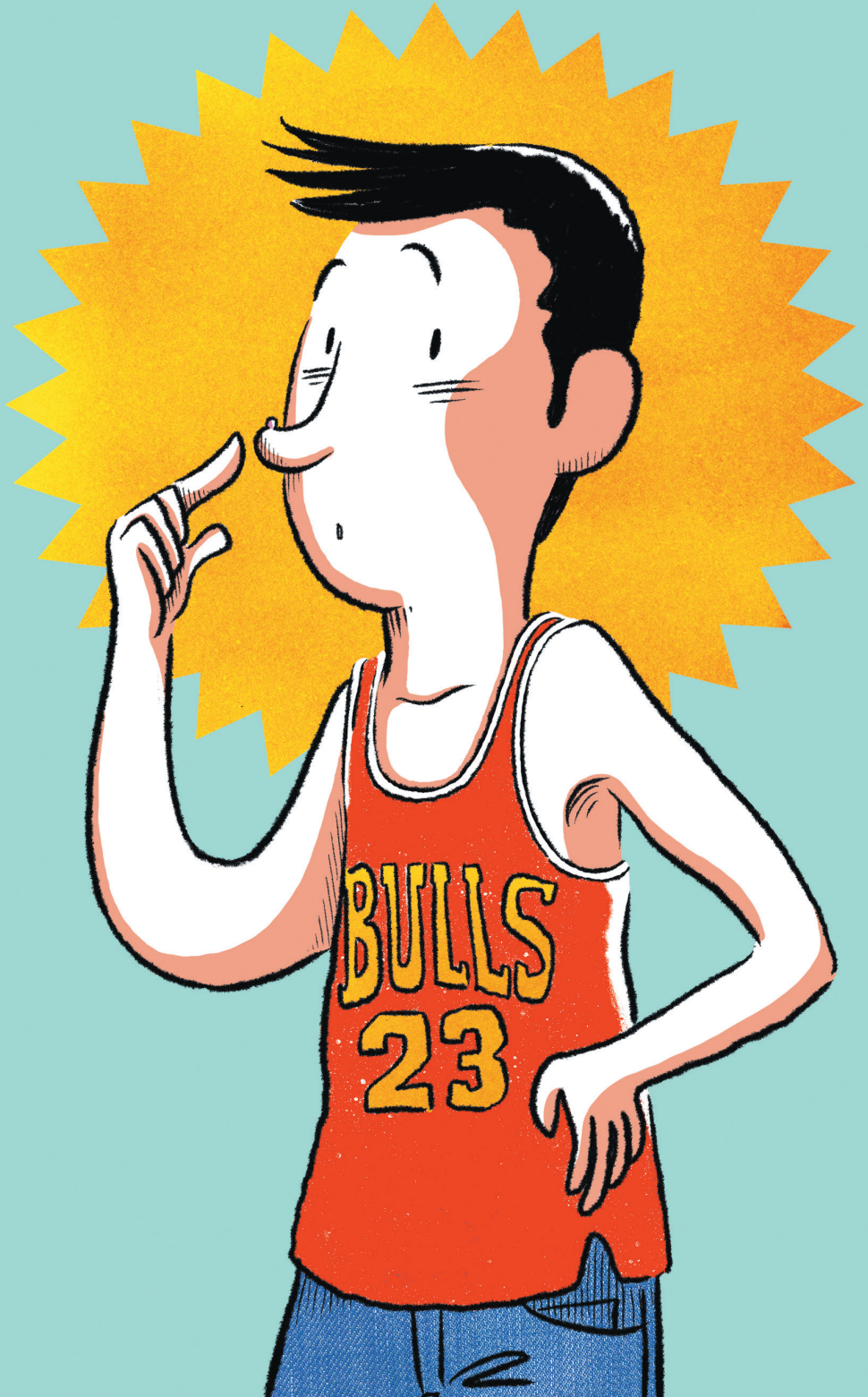
Тогда поехали!

Первые сигналы

Возможно, у тебя вылез прыщ или ты обнаружил какие-то волосы там, внизу. Скорее всего, ты вырос более чем на 10 сантиметров за прошедшее лето. Или, может быть, с тобой ничего такого не случилось, однако ты всё равно чувствуешь себя иначе. Тебе больше не интересны прежние игры, ты смеёшься над тем, что раньше не казалось забавным, и ты стал более беспокойным. Тебя удивляет то, насколько изменились девочки в твоём классе, и ты задаёшься вопросом: что же с тобой происходит? Спокойно, всё в порядке! Девочки взрослеют раньше, чем мы, да и у нас взросление проходит в разном темпе. Тебе не о чем беспокоиться.

Просто твой организм переживает гормональную вечеринку и посылает тебе первые сигналы о том, что он начал меняться.

Ты превращаешься в Крутого Парня.





А это нормально?

**АБСОЛЮТНО
НОРМАЛЬНО!**

Возможно, ты заметил, что твой запах изменился. Теперь ты потеешь во время физической или умственной активности. Может быть, у тебя даже выросли волосы в подмышках. Скорее всего, ты чувствуешь себя более неуклюжим, ты можешь испытывать некоторые проблемы с координацией. Наверняка твои плечи внезапно стали шире, и, может быть, ты заметил, что твои мышцы изменились, и тебе хочется узнать, на что они способны. **Возможно, ты и вовсе не узнаёшь своё собственное тело, и это приводит тебя в замешательство.**

Может быть, пока с тобой ничего такого и не произошло, однако ты стал чаще испытывать сонливость и легко впадать в ярость. Возможно, тебя бросает из смеха в плач за считанные секунды и без особого повода. Или ты чувствуешь себя странно и не знаешь почему.

«Это нормально?» — спрашиваешь ты себя. Да, это абсолютно нормально.

И что здесь происходит?

Если тебе 10–14 лет (годом больше, годом меньше, это приблизительные цифры; не переживай!), то знай: все изменения, через которые ты сейчас проходишь, естественны. И вскоре ты поймёшь, что это ещё не всё, дальше – больше.

Твой организм сейчас переживает гормональную вечеринку, химические вещества закипают, и ты меняешься. **Ты вступаешь в половое созревание, этап сумасшедшего роста, когда ты перестаёшь быть ребёнком и превращаешься в подростка.** Первый шаг на пути к тому, чтобы стать взрослым спустя несколько лет.

Ты словно перешёл на следующий уровень в видеоигре, и всё теперь по-новому. Ура! У тебя получилось! Это нормально, что ты чувствуешь себя немного потерянным. Ты выучишь правила игры на этом уровне и станешь чемпионом. И увидишь, насколько это весело.

Но преобразается не только твоё тело (в особенности половые органы), твой головной мозг также меняется. Ты познаёшь новые чувства и эмоции, учишься понимать своё настроение и открываешь в себе те стороны, о существовании которых раньше и не догадывался. Во время полового созревания также развивается твоя личность, ты формируешь свою идентичность и учишься строить отношения с другими людьми.

Взбодришься, это будет невероятно!

В РЕЖИМЕ ПВ*



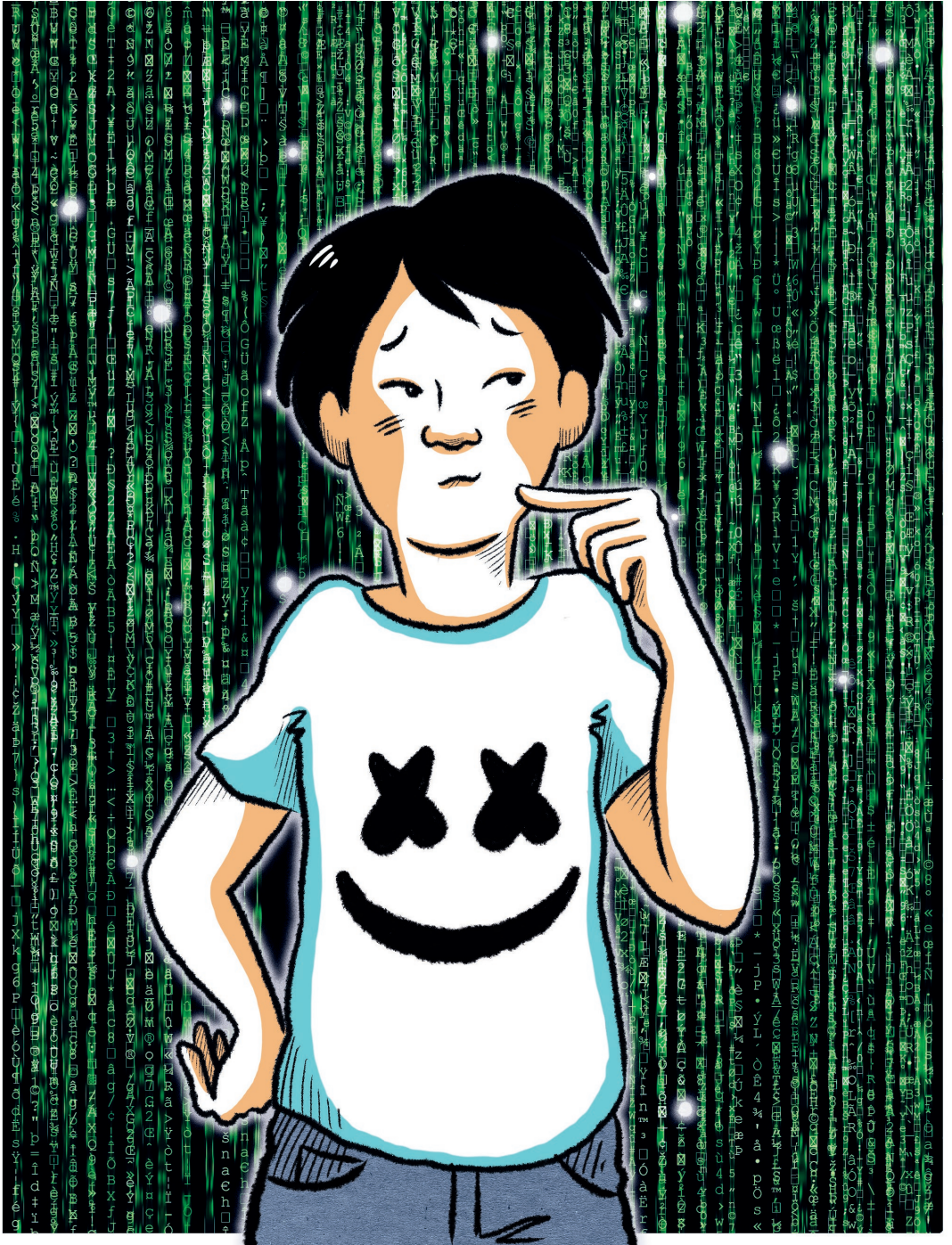
Когда взрослые тебе скажут, что ты стал «трудным подростком» или что у тебя «трудный возраст», не принимай это близко к сердцу, так как в твоём возрасте они тоже были «трудными» и сейчас говорят это из лучших побуждений. Они имеют в виду то, что ты вступаешь в период полового созревания, и это очень весело.

* Переводчик со взрослого (ПВ) поможет тебе понять, что хотят донести до тебя взрослые, которые тебя окружают.

ПОМНИ:

Важно понимать: всё, что с тобой происходит, — это нормально, тебе стоит спокойно принять этот этап взросления и наслаждаться им по максимуму.





Почему моё тело меняется?

ЧТО-ТО НАЧАЛОСЬ...

Сейчас начинается самая «занудная» часть этого практического руководства по превращению в **Крутого Парня**, но мы постараемся сделать её интересной, насколько это возможно; не переживай.

Это похоже на то, как если бы программист стал объяснять тебе особенности разработки твоей любимой видеоигры, рассказывая про сложные алгоритмы. Скука смертная! Особенно если всё, чего ты хочешь, — это научиться играть, а не создавать игры.

В любом случае, не вдаваясь в заумные рассуждения, в отличие от того программиста, мы постараемся рассказать, что нового появилось на этом уровне.

Ведь твой организм был запрограммирован на изменения, которые сейчас начались.



Популярное издание



Матиас Несполо

КАКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ ЭТО ВЗРОСЛЕНИЕ!

Руководитель направления	Бажунашвили Нана
Ответственный редактор	Баткаева Ирина
Технический редактор	Логвинова Галина
Переводчик	Беседко Полина
Арт-директор	Криволапова Софья
Дизайн обложки	Полякова Анита
Верстка	Джинчарадзе Нания

- RU** **Какое приключение это взросление!** Формат: 70x90/16. Тираж 4 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 12.2025. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА» Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс»».
Юридический адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2.
Фактический адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2.
- KZ** **Қандай шытырман оқиға!** Форматы: 70x90/16. Таралымы 4 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл.,
Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 12.2025. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «ТАТМЕДИА» АҚ. «Идел-Пресс» полиграфиялық-баспа кешені» филиалы.
Орналасқан жері: 420097, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Академическая к-сі, 2 үй.
Нақты мекенжайы: 420066, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Декабристы к-сі, 2 ғимарат.
- BY** **Якое прыгода гэта сталенне!** Фармат: 70x90/16. Тыраж 4 000. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Феникс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вобл.,
г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 12.2025. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў АТ «ТАТМЕДІА» Філіял «Паліграфічна-выдавецкі комплекс «Идел-Пресс»».
Юрыдычны адрас: 420097, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Акадэмічная, д. 2.
Фактычны адрас: 420066, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Дзекабрыстаў, д. 2.