

Ирина Чеснова

Мальчики Взрастают

Как меняется тело и настроение



Содержание


Твой переходный возраст	2
Этапы большого пути	4
Внимание: гормоны!	6
Как ты растешь?	8
Будь готов к изменениям!	10
Помоги своей коже	12
Личная гигиена и уход за собой	14
Ох уж эти волосы!	16
Важные органы	18
Все нормально, по-мужски	22
Твои визиты к врачу	26
Для чего нужен секс?	28
Принцип согласия	30
Такие разные семьи	31
Откуда берутся дети?	32
Самое ценное – здоровье и жизнь	36
Твое настроение	38
Твои чувства	40
Как справляться с эмоциями	42
Дружба и отношения	44
Сон, еда и движение	48
Самооценка и образ тела	50
Будь уверен в себе!	52
Личные границы и безопасность	54
А что там у девочек?	58
Девчонкам тоже непросто	60
Словарь взросления	62

ТВОЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Переходный возраст – время чудесного превращения из мальчика в юношу. Это время интересных открытий и неповторимых изменений, которые случаются с каждым из нас. Меняются черты лица и тело. Эмоции, мысли, взгляд на мир тоже становятся другими. Появляются состояния, с которыми раньше ты, возможно, не был знаком. Это нормально и естественно, ведь ты растешь.



Ты не одинок!



Подобный переход совершают все парни на свете. Он задуман природой, чтобы постепенно подготовить организм к взрослой жизни. И к тому, чтобы в будущем – когда ты будешь готов – у тебя могли появиться дети.





В подростковом возрасте мы словно переправляемся с берега детства на берег взрослости. Это настоящее путешествие. Давай отправимся в него вместе! Будет не страшно и весело, пусть даже заранее не всегда понятно, какие приключения нас ждут. И тогда ты сможешь не только помочь себе, но и поддержать друзей, если им что-то будет неясно. Помни, что в среднем мальчики начинают взрослеть позже девочек, и это заметно. Более того, каждый взрослеет в собственном темпе: у кого-то изменения происходят быстрее, у кого-то чуть медленнее. Пусть это не пугает, мы же все разные. В итоге все сложится так, как подходит именно тебе.



Если на какой-то свой вопрос ты не найдешь ответа в книге или тебе понадобится помощь, пожалуйста, обратись к близкому взрослому, которому доверяешь.