

РАНДЖ СИНГХ
ПЕДИАТР

МАЛЬ-
ЧИКО-
ВЛЯ
КНИГА



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022



ОГЛАВЛЕНИЕ

Эй, ты! Да, ты!	6
Все ли мальчики одинаковые?	10
Давайте начнем!	12
Глава 1. Это я!	14
Твое потрясающее тело	16
Что такое половое созревание?	17
Все о «тех самых» местах	20
Эрекции не вовремя.	24
Обрести свой голос	25
Люби кожу, в которой ты живешь.	27
Подробнее о прыщах	27
Как ухаживать за кожей	28
Скажи «привет» гигиене	30
Если твои подмышки плохо пахнут	31
Волосы повсюду!	31
Искусство бритья	32
Твой стиль	35
Поговорим о девочках и половом созревании	36
Что такое месячные	39
Девочкам тоже нужно понимание	40
Самовосприятие и уверенность в себе	41
Уверенность имеет значение!	43





Глава 2. Акуна матата!	44
Что такое мысли и чувства?	46
Мозговые дела	47
Уборка...	49
Как контролировать эмоции	51
Красный флаг	53
Мальчики плачут	55
Борьба с тревогой.	56
Опасные занятия	59
Делай то, что правильно для тебя.	60
Психика имеет значение.	61



Глава 3. Я буду рядом с тобой!	66
Здоровые отношения	68
Мы семья	70
Когда родители расстаются	71
Смешанные семьи.	73
Семейные распри	74
Родители просто не понимают...	74
Соперничество между детьми в семье	77
Небольшая дружеская помощь.	80
Различия — это хорошо!	81
Остерегайся давления сверстников.	82
Забудь об одиночестве	84
Борьба с травлей	86
Найди своих людей	89

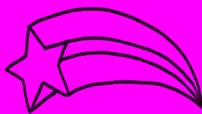




Глава 4. Поговорим о сексе	90
Что именно мы имеем в виду под словом «пол»?	92
Пол и гендер	92
Секс	93
Зачем об этом говорить?	93
Думаю, ты мне нравишься!	95
Поцелуи	97
Разговор о пенисе.	99
Эрекция и эякуляция	99
Мастурбация и поллюции	100
Теперь давай поговорим непосредственно о сексе	101
Зачатие ребенка	102
Другие способы стать родителями	104
Как правильно заниматься сексом	105
Безопасный секс	105
Согласие	107
Когда ты будешь готов	107
Глава 5. Красивые люди?	108
Что такое интернет?	111
Социальные сети	113
Фильтры	114
Фальшивые новости	114
Контролируй себя	115
Мессенджеры	116
Онлайн-порнография	117
Порно и реальность	118
Кибертравля и безопасность в Сети	119
Защити себя онлайн	121



Глава 6. Чувствую себя чертовски хорошо! . . .	122
Питайся хорошо!	124
Почему так важно следить за питанием?	126
Больше двигайся	128
Мыслить четко	132
Мозг	132
Почему психическое здоровье так важно?	135
Что такое осознанность?	136
Попробуй простую медитацию осознанности	137
Иногда меня переполняет тревожность.	
Что с этим можно сделать?	138
Забота об окружающих	139
Не забывай о своих маленьких друзьях	141
Здоровье глаз	141
Здоровье зубов	142
Спокойный сон	143
Видишь? Сон феноменален!	144
Как улучшить сон?	144
В реальном мире	147
Наркотики и алкоголь	147
Курение и вейпинг	149
Как расти и чувствовать себя замечательно . . .	150
Словарь терминов	155
Алфавитный указатель	158



ЭЙ. ТЫ! ДА. ТЫ!

Большое спасибо, что выбрал эту книгу. Даже не знаю, что тебя к этому подтолкнуло. Возможно, ты начал замечать изменения в самочувствии и внешности («Ой, что это за волос?!») или услышал, как кто-то произносит слова «гормоны» и «половое созревание». Быть может, мама или папа «случайно» оставили эту книгу на столе, и ты — упс! — ее обнаружил.

Как бы она ни оказалась у тебя, ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Эта книга о взрослении. Точнее говоря, она о твоём превращении из мальчика в мужчину. Это непростое время, верно? Я знаю, что сейчас у тебя в голове наверняка крутится множество вопросов. Не беспокойся, я тебя понимаю. Продолжай читать, и я отвечу на многие из них.

Прежде чем мы пойдем дальше, позволь мне представиться. Меня зовут Рандж, и я врач, который специализируется на лечении детей и молодых людей (короче говоря, педиатр). Иногда я появляюсь на телевидении, но мое основное рабочее место — это больница. Я 6 лет учился в медицинской школе и 18 лет работал в больницах. Благодаря учебе и опыту я многое узнал о том, что значит быть подростком, а также об изменениях, происходящих с людьми во время взросления.

Однако мое обучение началось еще раньше. Хотите верить, хотите нет, но я тоже когда-то был подростком. Для меня взросление было непростым временем, полным взлетов и падений. Я много лет был



самым низким в классе и развивался медленнее остальных. Я даже боялся, что никогда не превращусь в мужчину! Временами меня это напрягало, но я научился жить с этим, пока не догнал своих сверстников.

Были времена, когда у меня были проблемы с психическим здоровьем, и моменты, когда нужно было принимать важные решения о том, как жить дальше. Позднее мы поговорим об этом подробнее. Самое важное, что я все преодолел, и трудности сделали меня тем, кто я есть сегодня. Этот опыт преподавал мне важный урок о взрослении. Благодаря работе и своему жизненному опыту я видел и испытывал практически все, через что проходят мальчишки-подростки. К счастью, я понял, как справляться с трудностями, с которыми мы все сталкиваемся. Я написал эту книгу, чтобы поделиться с тобой уроками, которые я для себя вынес. Приятного чтения!

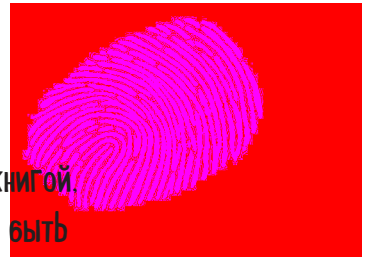




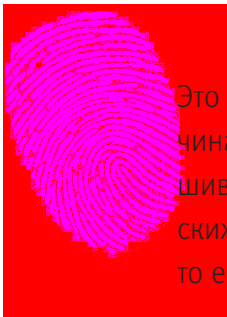
Кто

ты

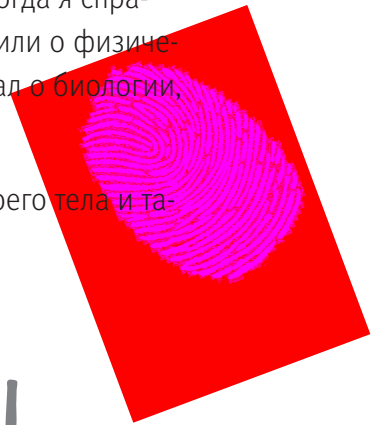
есть?



Когда я только начал работать над этой книгой, я спросил себя: что на самом деле значит быть мальчиком и ПРЕВРАЩАТЬСЯ В МУЖЧИНУ? Некоторые люди хотят, чтобы мальчики говорили, носили и любили определенные вещи. Мужчины должны быть сильными, выносливыми, привлекательными и уверенными в себе. так?



Это не относилось ни ко мне, ни ко многим моим друзьям-мужчинам, поэтому я вернулся к началу. Каждый раз, когда я спрашивал людей о том, кто такие мальчики, они говорили о физических характеристиках. Естественно, как врач, я думал о биологии, то есть о **ВСЯКОЙ ВСЯЧИНЕ** человеческого тела.

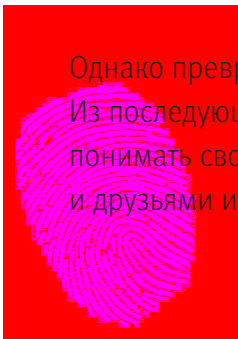


В первой главе ты прочтешь о некоторых частях своего тела и таких вещах, как

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ.

ГОРМОНЫ

И РАСТИТЕЛЬНОСТЬ НА ЛИЦЕ.



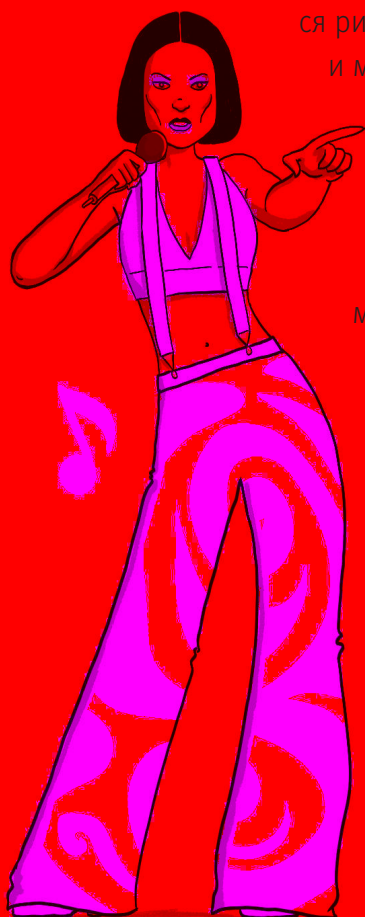
Однако превращение в мужчину вовсе этим не ограничивается. Из последующих глав ты узнаешь о других важных вещах: как понимать свои чувства, как иметь хорошие отношения с семьей и друзьями и как ухаживать за телом.


Все ли мальчики одинаковые?

Некоторые люди думают, что все мальчики должны любить автомобили и носить голубую одежду (розовый для девочек, да?). **СЕНСАЦИЯ:** это не так. Мальчики не просто выглядят по-разному, но и любят разные вещи. Кому-то нравится строить крепости и играть в футбол, а кто-то увлекается


рисованием и музыкой. Некоторым мальчикам нравятся мода и танцы.

В мире, где часто побуждают испытывать определенные чувства и делать определенные вещи, легко забыть, кто мы на самом деле. Давление общества и ожидания других людей мешают нам быть собой. Не имея возможности быть такими, какие мы есть на самом деле, мы становимся несчастными. Я уверен, что у тебя в жизни была ситуация, когда было неловко перед сверстниками за свое увлечение и ты решил притвориться, что шутишь. Тебе наверняка было неприятно в этот момент. Давай поговорим об этом подробнее.






Возможно, ты знаешь поп-звезду Джесси Джей. Она невероятная, и у нее просто потрясающий голос! Она исполнила множество известных песен, но моя любимая – «КТО ТЫ ЕСТЬ» («WHO YOU ARE»). В конце припева есть строчка «ПРОСТО ОСТАВАЙСЯ ТЕМ, КТО ТЫ ЕСТЬ». Джесси, как же ты права!



Быть мальчиком – не значит выглядеть или вести себя определенным образом. Это не значит любить определенные вещи. Это никак не связано с твоим происхождением и стилем одежды, любимым цветом, хобби или профессией мечты. Это не имеет отношения к людям, которые тебе нравятся, и к тем, в кого ты влюбляешься. Тебе не нужно вписываться в рамки. **ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ**, поэтому просто оставайся собой.



Так что же значит быть мальчиком? Это может значить все, что ты хочешь! Тебе решать. Если ты счастлив и добр к окружающим, это значит просто быть собой!



ТЫ – это ТЫ





Возможно, ты думаешь:

«ЭМ, РАНДЖ, Я ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮ, КТО Я».





Не беспокойся. Взрослея, ты это поймешь. Подростковый возраст примечателен тем, что ты будешь открывать самого себя. Если отправишься в это путешествие, стараясь всегда оставаться собой, ты не собьешься с пути.





Я буду честен с тобой: взросление не всегда проходит гладко. Будут и взлеты, и падения. В той песне Джесси Джей есть еще одна строчка: «Нормально чувствовать себя ненормально». Она снова попала в точку!



Пойми, что ты не должен постоянно быть счастливым. Чтобы ценить хорошие времена, иногда полезно переживать плохие. Ты не одинок: каждый подросток чувствует то же самое. У меня есть множество идей, как снова стать счастливым. Ты можешь справиться с трудностями самостоятельно или обратиться к другим людям, чтобы они тебе помогли.

Ладно, пока хватит о серьезном. Пора начинать!



ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ!

Эта книга поможет тебе стать тем мальчиком и мужчиной, каким ты хочешь быть. Мы рассмотрим разные стороны взросления и поговорим о вещах, через которые тебе предстоит пройти.

Поговорим об изменениях в теле и разуме, о физическом и психическом здоровье. Обсудим твои чувства, эмоции и способы с ними справляться. Еще мы поговорим об отношениях с другими людьми: друзьями, родственниками и теми, кто тебе нравится (когда будешь к этому готов). Мы обсудим даже социальные сети и интернет, потому что они наверняка станут значимой частью твоей жизни, даже если сейчас это не так.

Я надеюсь, что в этой книге ты найдешь много информации и идей о том, как быть лучшей версией себя и РАСТИ СЧАСТЛИВЫМ!

Ты заметишь, что каждая глава начинается с песни. Я обожаю музыку. Честно говоря, ничто не радует меня так, как петь в душе по утрам. Поэтому я решил подобрать для тебя песню, соответствующую теме главы. Признаться, это было нелегко, потому что отличных песен так много!

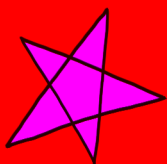
Ты готов?



ПОЕХАЛИ!

Рангз





1



Давай начнем с песни из одного из моих самых любимых фильмов — «ВЕЛИЧАЙШИЙ ШОУМЕН». Хью Джекман играет мужчину, который создает цирк, где выступают артисты всех форм и размеров. У каждого из артистов свой уникальный талант. Мораль в том, что кем бы ты ни был и как бы ни выглядел, в мире найдется для тебя место.



«ЭТО Я» («THIS IS ME») — главная песня фильма, и она прекрасно отражает его посыл. Это одна из тех песен, которые побуждают встать и идти вперед. Она имеет для меня большое значение.

Когда я был подростком, мне всегда казалось, что я не вписываюсь. Меня очень беспокоила моя внешность. В детстве и на протяжении значительной части взрослой жизни мне не нравилось снимать футболку на пляже, потому что я не чувствовал себя достаточно уверенно.



Многие чувствуют то же самое. Знаешь, что я в итоге понял? Мое тело **ВЕЛИКОЛЕПНО!**

