

Фил Уилкинсон

Как Взрослеют Мальчики

Гид по изменениям тела и настроения



МИФ
ДЕТСТВО

Фил Уилкинсон



≡ Как ≡ Взрослеют мальчики

Гид по изменениям тела
и настроения



Иллюстрации Сары Хорн

Перевод с английского Анны Авдеевой



Москва

«Манн, Иванов и Фербер»


2020





Содержание

Переходный возраст	3
Этапы взросления	4
Как действуют гормоны?	6
Гонка роста и веса	8
А теперь басом	10
Что с моей кожей?	12
Волосы повсюду	14
Искусство бриться	16
Пот, запах и личная гигиена	18
Что происходит внизу?	20
Что ещё происходит внизу?	22
Незнакомые эмоции	24
Зачем нужен секс?	26
Откуда берутся дети?	28
Будь уверен в себе!	30
Перепады настроения	32
Как справиться с эмоциями?	34
Здоровая еда	36
Сила тренировок	38
Личные границы	40
Как взрослеют девочки?	42
У девочек свои заботы	44
Словарь взросления	46
Предметный указатель	47
Полезная информация	47



ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ



В ближайшие несколько лет твоё тело заметно изменится — и внутри, и снаружи.

Перемены коснутся того, как ты выглядишь, что чувствуешь и думаешь. Чем больше ты узнаешь о переходном возрасте, тем проще будет принять перемены.

Переходный возраст — время, когда мальчик превращается в юношу. Это значит, что ты будешь расти и постепенно становиться выше и мускулистее. Твой голос изменится, а на теле появится больше волос.

Период полового созревания готовит тело к тому, чтобы в будущем у тебя могли появиться дети (если ты, конечно, этого захочешь).

Помни: в изменениях нет ничего странного — так задумала природа. Переходный возраст проходят все, это абсолютно естественный процесс.

