

Наталья Сергеевна Иванова

**Секреты моей мамы.**

**Энциклопедия взрослых тайн  
для девочек**



Наталья Иванова

**Секреты моей мамы.  
Энциклопедия взрослых  
тайн для девочек**

«РИПОЛ Классик»

2008

**Иванова Н. С.**

Секреты моей мамы. Энциклопедия взрослых тайн для девочек /  
Н. С. Иванова — «РИПОЛ Классик», 2008

ISBN 978-5-386-00578-8

Ты стоишь на пороге взрослой, самостоятельной жизни, которая постепенно раскрывает перед тобой свои тайны. Одни из них ты узнаешь из книг, другие – из кинофильмов, третьи – из бесед с друзьями, старшими сестрами или братьями. Однако есть такие секреты, которые лучше обсуждать с самым дорогим и близким человеком – мамой. Если по каким-то причинам ты стесняешься задать ей щекотливые вопросы о своём взрослении, отношениях мужчины и женщины, сексе и его последствиях, эта книга для тебя. Её автор расскажет тебе о том, что волнует тебя и всех девочек твоего возраста, посоветует, как справиться с той или иной ситуацией. Если же советы покажутся тебе чересчур назидательными, ты вольна захлопнуть книгу и не читать ее до конца. И это твой выбор. Но прежде чем делать это, подумай, может быть, ты пропустишь самое главное, и тогда тебе придется учиться на собственных ошибках.

ISBN 978-5-386-00578-8

© Иванова Н. С., 2008  
© РИПОЛ Классик, 2008

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение                                    | 5  |
| Секрет 1                                    | 6  |
| Поговорим о переходном возрасте             | 7  |
| Наши с тобой отношения                      | 8  |
| Твои отношения с друзьями и одноклассниками | 8  |
| Твое внимание к собственной внешности       | 10 |
| Тест № 1. Познай черты своего характера     | 12 |
| Что происходит с мальчиками                 | 13 |
| Когда и как начинается половое созревание   | 13 |
| Рост  | 13 |
| Изменение формы тела                        | 14 |
| Перемены в голосе                           | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 16 |

# **Наталья Сергеевна Иванова**

## **Секреты моей мамы. Энциклопедия взрослых тайн для девочек**

### **Введение**

В подростковом периоде в организме человека происходит бурный рывок физического и психического развития. Непропорционально длинные руки и ноги, угловатые и неловкие телодвижения, изменения форм тела, необычность полового напряжения и его разрядка – вот далеко не полный перечень того, что тревожит ребят переходного возраста.

Возможно, ты напугана изменениями, происходящими в твоём организме, а ошеломляющие тебя телесные ощущения как бы ставят перед фактом: детство ушло безвозвратно и, чтобы стать другой – взрослой, ты должна перестать быть прежней – ребёнком.

Многие из вас начинают сомневаться в правильности своего физического развития, боятся показаться смешными, а также болезненно воспринимают критику в свой адрес. Наверное, тебе кажется, что все люди только и делают, что обсуждают твою неуклюжесть, некрасивое лицо и нескладную фигуру, а родители обращаются с тобой как с маленьким ребёнком, хотя ты уже выросла.

Все эти переживания, вызывающие сомнения в себе, компенсируются тем, что подростки усиленно начинают поиск подтверждений своей физической «нормальности» и «взрослости». Девочки обращают пристальное внимание на размеры своей груди и расстраиваются, если у их сверстниц она больше. Кроме того, запаздывание, по сравнению с ровесницами, менструации некоторые воспринимают как величайшую трагедию.

Как и у каждого подростка, у тебя, скорее всего, есть множество вопросов, касающихся твоего полового созревания, а также секса. И если ты по каким-то причинам не можешь поделиться своими проблемами или переживаниями с родителями, тебе обязательно поможет эта книга, на страницах которой ты найдёшь ответы на большинство своих вопросов.

Согласно исследованиям сексологов, подростки, которые обсуждают вопросы сексуальной жизни с родителями и изучают литературу, посвящённую сексу, реже попадают в неприятные ситуации, связанные с беременностью и венерическими заболеваниями, более разумны в выборе контрацептивных средств и намного позже начинают половую жизнь, чем те, кто вступает во взрослую жизнь, руководствуясь собственными соображениями и советами друзей.

## **Секрет 1**

### **«Куда уходит детство...»**

Ты становишься взрослой, и твой мир стремительно меняется. Прежние интересы и увлечения кажутся детскими и наивными, появляются совершенно новые желания и потребности, даже твое тело становится другим. И все это происходит так быстро! Скорее всего, многое тебя тревожит и даже пугает. Наверняка ты хочешь задать тысячу вопросов – о половом созревании, отношениях с друзьями, подругами и взрослыми, а также о первой любви и всем том, что волнует каждого подростка. Пришло время найти ответы и вместе разобраться во всех сложностях переходного возраста. Итак, приступим.

## Поговорим о переходном возрасте

Медики считают, что переходный возраст начинается в 10–11 лет. До этого момента ты была послушным и ласковым ребенком, с тобой не возникало никаких проблем. Но с недавних пор все изменилось, и ты сама это замечаешь. Буквально все вокруг вызывает у тебя раздражение, недовольство и чувство протеста. Тебе кажется, что взрослые обращаются с тобой как с маленьким ребенком, хотя ты уже вполне самостоятельный человек, имеющий право на собственную жизнь. Непонимание со стороны окружающих становится причиной неожиданных реакций и поступков. Это совершенно нормальное явление, свойственное подростковому возрасту. Будь готова к тому, что сложный переходный период продлится еще 4–5 лет.

Пора взросления – самый важный этап в жизни каждого человека. В это время в организме происходят большие перемены, которые принято называть половым созреванием. Твой внутренний мир также не стоит на месте, а развивается и совершенствуется. Именно в переходном возрасте закладываются основы морали, вырабатываются взгляды на жизнь, определяются эстетические и этические ценности. С окончанием этого периода ты вновь станешь спокойной и уравновешенной, как прежде, с той лишь разницей, что научишься думать и поступать «по-взрослому». Рано или поздно все придет в норму, хотя сейчас тебе, без сомнения, приходится непросто. Никто не застрахован от ошибок, но в переходном возрасте они зачастую имеют решающее значение. Поступки, совершенные в пору становления личности, могут повлиять на всю дальнейшую жизнь. Поэтому наша с тобой общая задача – помочь тебе преодолеть все трудности переходного возраста, чтобы ты могла с достоинством и уверенностью вступить в большой мир взрослых.

Почему же подростковый период считается сложным, проблемным? Дело в том, что за эти несколько лет ты перестаешь быть ребенком и становишься взрослой, наблюдается своеобразный переход из одного состояния в другое (отсюда термин «переходный возраст»). Основные изменения затрагивают эндокринную систему. В 10–14 лет усиливается работа щитовидной железы и гипофиза. Выделяемые ими гормоны активизируют обмен веществ, и ты начинаешь быстро расти. Причем этот процесс далеко не всегда протекает равномерно. В результате твои конечности могут казаться слишком длинными, фигура – нескладной и угловатой, а движения – резкими и неуклюжими. Все это пройдет со временем, и к 15–16 годам ты обретишь женственность и грациозность.

Однако изменения в работе желез внутренней секреции сказываются не только на твоей внешности. В переходном возрасте (обычно в 14–15 лет, но иногда чуть раньше или позже) повышается функция коры надпочечников, гормоны которой принимают активное участие в формировании реакции стресса. Это необходимо для нормальной деятельности организма, но приводит к некоторым побочным эффектам, не слишком приятным для тебя и окружающих. Постоянно находясь в состоянии стресса, обусловленного гиперфункцией коры надпочечников, ты становишься излишне раздражительной и агрессивной. Именно с изменениями в работе эндокринной системы связаны резкие и на первый взгляд беспричинные перепады настроения, а также беспокоящие тебя усиленное потоотделение, незначительное повышение температуры тела и неустойчивый аппетит.

Гормоны, в большом количестве вырабатываемые корой надпочечников, оказывают стимулирующее влияние на функцию половых желез. Усиленная деятельность последних, в свою очередь, обуславливает процесс, называемый половым созреванием. После его завершения ты станешь биологически взрослой и способной к материнству.

Половое созревание приводит к гармонизации развития организма и устраняет все неполадки в его работе. Однако это происходит не сразу. Сначала процесс протекает не слишком гладко. Дело в том, что твой организм вырабатывает слишком много половых гормонов, а

это вызывает избыток сексуальной энергии, которую ты в силу определенных причин пока не можешь реализовать. В результате весь этот мощный потенциал, не находя естественного выхода, выплескивается в виде вспышек агрессии, раздражения, дерзости, упрямства и непослушания. Направить лишнюю энергию в нужное русло тебе помогут занятия спортом и регулярная физическая активность.

## **Наши с тобой отношения**

Для меня не секрет, что в своем возрасте ты уже считаешь себя достаточно взрослой и самостоятельной и полагаешь, что вполне можешь обойтись без советов старших. Бесконечные родительские требования, претензии и нотации вызывают у тебя лишь раздражение. Ты больше не желаешь быть «маменькиной дочкой» и стремишься во всем руководствоваться только собственным мнением. Такое поведение типично для большинства подростков, и в нем нет ничего противоестественного. Трудности в отношениях с родителями, как и все остальные проблемы переходного возраста, временны. Но иногда они могут приводить к нежелательным последствиям, особенно если обе конфликтующие стороны ведут себя не так, как следовало бы.

Подросток – это, конечно, уже не ребенок, но и не совсем взрослый человек. Его действия не всегда продиктованы здравым смыслом, а некоторые поступки совершаются исключительно в знак протеста, из стремления доказать свою самостоятельность. Ты можешь сколько угодно отрицать справедливость этого утверждения, тем не менее оно верно. Не прислушавшись к совету родителей, которые, безусловно, обладают большим жизненным опытом, ты рискуешь сделать серьезную ошибку и попасть в очень неприятную ситуацию.

Проблемы переходного возраста порой совершенно напрасно недооцениваются взрослыми. Сложность заключается не только в том, что подростки острее воспринимают трудности, но и в том, что в силу своих ограниченных возможностей они зачастую не в силах с ними справиться. Оказавшись в подобных обстоятельствах, ты, скорее всего, смиришь свою гордыню и обратишься за помощью к родителям, поскольку, как бы то ни было, они являются самыми близкими для тебя людьми.

Дальше события могут развиваться двумя путями. Прекрасно, когда мама с папой, как в твоём случае, готовы разобраться в проблеме ребенка и оказать ему поддержку. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Многие твои друзья и подруги наверняка сталкивались с ситуацией, когда родители, узнав о трудностях сына или дочери, выражали недовольство и возмущение, осыпали свое чадо упреками, а впоследствии не уставали напоминать ему о совершенной некогда глупости. Неудивительно, что в дальнейшем подросток отказывается делиться с ними своими сокровенными тайнами, предпочитая доверять их посторонним людям. Проблемы от этого не решаются, а конфликт отцов и детей только усугубляется.

Из рассмотренного примера видно, как важно сохранять доверие и взаимопонимание в семье. Многие подростки, часто необоснованно, боятся рассказывать родителям о своих проблемах, полагая, что будут жестоко наказаны. Вероятно, тебе не раз приходилось слышать от подруг: «Они меня за это убьют!», «Мама выгонит меня из дома!» или что-нибудь в этом роде. Конечно, ничего такого не случится. Что бы ты ни натворила, любящие родители никогда не пожелают тебе зла, всегда постараются понять тебя и простить. Кроме того, не забывай, что в большинстве случаев они оказываются единственными людьми, действительно способными помочь тебе справиться с трудностями.

## **Твои отношения с друзьями и одноклассниками**

Вспомни то беззаботное время, когда ты была маленькой. Большую часть времени ты проводила во дворе, играя со своими многочисленными приятелями, жившими по соседству.



У тебя действительно не было недостатка в друзьях и подругах. Но куда они исчезли теперь? Почему сейчас, когда ты повзрослела, тебе стало труднее находить общий язык с другими ребятами?

На самом деле все очень просто. В детстве такие вещи, как общность взглядов на жизнь, схожесть увлечений и взаимопонимание, не имеют большого значения. Малыши могут свободно общаться между собой, даже если несколько минут назад они были незнакомы. Самозабвенно предаваясь игре, дети не думают о том, что их родители принадлежат к разным социальным слоям, что сами они не имеют друг с другом ничего общего. В мире ребенка просто нет места таким сложностям.

Но все становится иначе, когда детство проходит. Ты вдруг начинаешь понимать, что тебе больше не о чем разговаривать с прежними закадычными подругами. Игры, объединяющие всех без исключения детей независимо от их происхождения, пола, национальности и перспектив на будущее, утратили былое значение. Теперь на первый план выступили другие ценности – схожесть интересов, доверие, преданность – словом, все то, что для взрослого человека складывается в понятие «дружба».

Совершенно очевидно одно: дружить нужно уметь. Для того чтобы окружающие хорошо к тебе относились и хотели с тобой общаться, необходимо обладать определенными качествами. Ты сомневаешься в том, что они у тебя есть? Тогда попробуй взглянуть на себя со стороны и найти что-то такое, чем ты могла бы привлечь людей. Позитивные качества есть у каждого, и у тебя в том числе.

А может быть, проблема в том, что ты сама отказываешься замечать хорошее в других людях? Попробай мысленно поставить себя на их место. Нравится ли тебе, когда собеседник говорит исключительно о своих интересах, признает верным только собственное мнение и при этом презрительно отзывается обо всех окружающих? Скорее всего, с таким человеком никто не захочет общаться. Прими это к сведению и постарайся никогда не вести себя подобным образом.

Ты наверняка замечала, что те из твоих сверстников, кто имеет множество интересов и обладает широким кругозором, никогда не страдают от недостатка друзей. С человеком, способным поделиться новыми знаниями, всегда хочется общаться. Чтобы уметь заинтересовать окружающих, нужно постоянно получать информацию – из книг, фильмов, телепередач, Интернета и др. Занимайся тем, что тебе нравится, и не стесняйся рассказывать о своем увлечении.

Для некоторых взрослых одиночество – удовольствие, редкая и прекрасная возможность остаться наедине с собой, со своими мыслями. Однако для большинства подростков естественно проводить много времени с друзьями, а не сидеть дома перед телевизором в компании самого себя. Ребята твоего возраста обычно тяжело переносят одиночество, чувствуя себя при этом отвергнутыми и ненужными. Чтобы не оказаться в такой неприятной ситуации, необходимо научиться проявлять инициативу, знакомиться с людьми и находить с ними общий язык. И не стоит стремиться понравиться всем без исключения, потому что добиться этого все равно не удастся.

Основные проблемы многих подростков – робость, застенчивость, неуверенность в себе. Именно эти черты характера зачастую мешают знакомиться и заводить друзей. Особенно тяжело бывает общаться с представителями противоположного пола. Представь, что к тебе подходит малознакомый симпатичный мальчик и пытается с тобой заговорить. Ты бы с радостью поддержала беседу, но робость сковывает твой язык, заставляет краснеть от смущения и произносить невнятные фразы. Ты просто боишься выглядеть смешно и глупо, а окружающие порой принимают твою застенчивость за высокомерие, и это отбивает у них все желание продолжить знакомство с тобой.

Главное, что нужно тебе в этом случае, – преодолеть робость и научиться любить себя независимо от чужого мнения. У тебя, безусловно, есть качества, достойные уважения. Разгляди их в себе и постарайся сделать так, чтобы все вокруг тоже это заметили. Не бойся посмотреть в лицо своей застенчивости и бросить ей вызов. Ты никогда не избавишься от робости, упорно избегая ситуаций, в которых она проявляется. Если каждый раз при встрече с тем самым мальчиком тебе хочется от смущения провалиться сквозь землю, подойди к нему сама и первой заведи беседу. Звучит ужасно, но это единственный способ преодолеть застенчивость. Даже если он откажется с тобой разговаривать (а для этого, вероятно, нет причин), ничего страшного не произойдет. Повторив такой прием несколько раз, ты избавишься от робости раз и навсегда.

## **Твое внимание к собственной внешности**

Достигнув переходного возраста, ты обязательно столкнешься с проблемами, которые останутся для тебя актуальными на протяжении всего периода взросления. Бурный рост, непривычная угловатость движений, изменение телесных форм, необычность ощущений, связанных с сексуальным напряжением и его разрядкой, – все это может стать для тебя серьезными проблемами, причем во многом неосознаваемыми и потому беспокоящими тебя еще больше.

Подростковый период в твоей жизни – это время внутренне противоречивого и нередко конфликтного состояния утраты привычного и обретения нового физического Я. Накануне рывка в физическом развитии мальчики и девочки часто становятся «грязнулями»: они перестают умываться, чистить зубы, стричь ногти, менять белье и следить за своей одеждой. Почему же так происходит? Ты, вероятно, и сама этого не понимаешь. Попробуем разобраться.

Дело в том, что смутное чувство тревоги иногда заставляет тебя подсознательно противиться всему, что угрожает твоему детству. Ты все еще боишься вступления во взрослую жизнь и потому активно сопротивляешься, когда что-то или кто-то пытается нарушить твою неприкосновенность. У мальчиков этот «антигигиенический» период протекает конфликтнее, чем у девочек. Длительность описываемой поры варьируется в зависимости от темпов полового созревания, но обычно через 1–1,5 года поведение подростка приходит в норму, и он уделяет должное внимание чистоте своего тела и опрятности одежды. Но в то же время, ты, возможно, начнешь искать дефекты там, где на самом деле их нет. «У меня слишком длинный нос», «У меня очень короткие ноги», «У меня широкие бедра», «У меня слишком маленькая (слишком большая) грудь», «Я уродина» – такие мысли, наверное, уже приходили тебе в голову. Не правда ли?

Скорее всего, ты просто стыдишься или даже пугаешься приходящих с половым созреванием изменений своего тела, зачастую пребывая в полной уверенности, что ты «уродлива», «смешна» и т. п. Ощущения, которые испытывает ребенок в этот период, прекрасно описал Г. Х. Андерсен в сказке «Гадкий утенок»: «...бедного утенка охватила непонятная тревога. Он завертелся в воде, как волчок, вытянул шею и тоже закричал, да так громко и странно, что сам испугался. Ах, он не мог оторвать глаз от этих прекрасных, счастливых птиц, а когда они совсем скрылись из виду, он нырнул на самое дно, выплыл опять и долго не мог опомниться... Красоте их он не завидовал; ему и в голову не приходило, что он может быть таким же, как они».

Итак, любые физические изменения пробуждают у тебя тревогу и сомнения: «Правильно ли я развиваюсь? Не отстаю ли от своих сверстников?». Сравнивая себя с ровесниками, которые чувствуют то же самое, ты прежде всего видишь их наружность, а не переживания, поэтому и приходишь к выводу, что ты не такая, как все. Кроме того, ты, как и все остальные девочки твоего возраста, часто сопоставляешь себя с признанными «стандартами красоты»: моделями, актрисами, девушками из рекламных роликов и т. д. В сравнении с ними ты, конечно, чувству-

ешь себя «гадким утенком» и начинаешь непримиримую борьбу со своими «недостатками», которая нередко захватывает целиком и полностью твое внимание. Главной целью этой битвы является маскировка мнимого или действительного изъяна: с помощью одежды, косметических средств и т. п.

## Тест № 1. Познай черты своего характера

Хочешь ли ты лучше разобраться в своем характере? Тогда ответь на 12 вопросов – по 3 в каждой группе. Только запомни, что отвечать нужно коротко – «да» или «нет».

### **I группа**

- ♥ Часто ли ты лжешь?
- ♥ Миришься ли ты со своими недостатками?
- ♥ Легко ли ты меняешь свое мнение?

### **II группа**

- ♥ Часто ли ты говоришь о себе?
- ♥ Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми людьми или в чужой компании?
- ♥ Доверяешь ли ты людям?

### **III группа**

- ♥ Нравится ли тебе слышать похвалы в свой адрес?
- ♥ Довольна ли ты собой?
- ♥ Часто ли ты обсуждаешь с друзьями недостатки других людей?

### **IV группа**

- ♥ Всегда ли ты сдерживаешь свое обещание?
- ♥ Настойчиво ли ты двигаешься к своей цели?
- ♥ Проявляешь ли ты инициативу в коллективных делах?

Теперь проанализируй каждую группу вопросов: если оказалось больше положительных ответов, запиши себе цифру «1», а если преобладают отрицательные – «0». Напиши в строчку свои результаты: у тебя получится код ответа из 4 цифр.

Итак, цифровые комбинации говорят, что ты:

- 0000 – необщительна, медлительна, не умеешь ставить перед собой цели;
- 1000 – скрытна, беспринципна, нетребовательна к себе;
- 0010 – деятельна, но малообщительна;
- 0001 – честна, самоуверенна, но немного скрытна;
- 0100 – вежлива, бесхитростна, но несколько пассивна;
- 0110 – честна, упряма и очень заботлива;
- 0011 – надменна и не всегда искренна, но упорна в достижении цели;
- 1001 – замкнута, ленива, любишь себя;
- 1010 – очень деятельна, честна;
- 1100 – правдива, скромна, упорна в достижении цели, но легко меняешь свои убеждения;
- 0101. – открыта, целеустремленна, коммуникабельна;
- 1011 – необщительна, излишне самолюбива, но тверда в своих убеждениях;
- 1101 – слабохарактерна, простодушна, ленива и самовлюбленна;
- 0111 – принципиальна, общительна, но несколько высокомерна;
- 1110 – бесхитростна, трудолюбива, но легко уступаешь другим первенство в конкурентной борьбе;
- 1111 – энергична, общительна, но непоследовательна.

## **Что происходит с мальчиками**

Когда мальчику исполняется 11–12 лет, часто приходится слышать от взрослых странную фразу, что у него начался пубертатный период. Слово кажется незнакомым, звучит некрасиво и немного пугающе. Возможно, ты замечаешь, что твои недавние товарищи по играм стали по-другому вести себя, и теперь вам почему-то сложнее найти общий язык. Да и сами мальчики чувствуют, что с ними происходит нечто, необъяснимое словами. Разумеется, это их тревожит, ведь все люди боятся перемен. На самом деле с твоими сверстниками все в порядке, просто они становятся мужчинами. Мальчик в переходном возрасте – уже не ребенок, но пока еще и не взрослый человек, и этим объясняются все необычные и волнующие явления.

## **Когда и как начинается половое созревание**

С 12 до 15 лет основное событие, происходящее в организме мальчика, – это интенсивное формирование вторичных половых признаков. В конце пубертатного периода мальчик становится юношей. В 15 лет его половые органы будут уже готовы к репродуктивной функции, то есть в это время он уже теоретически сможет стать отцом.

Однако заметь, что главное слово здесь – «теоретически». Несмотря на появившуюся новую способность к деторождению, 15-летнего мальчика вряд ли кто-нибудь решится назвать действительно зрелым. Ему еще расти и расти – как в социальном, так и в интеллектуальном отношении. По-настоящему взрослым мальчик станет не ранее 22 лет. Кстати, в Европе человек признается полностью зрелым в 23 года, а в странах Востока, особенно в Японии, мужчинам запрещено жениться до 35 лет. Но забудем на время о европейцах и японцах и вернемся к проблемам переходного возраста. Что же происходит в этот период с организмом мальчика?

Итак, он начинает претерпевать изменения. Стоит заметить, что не все эти перемены приятны для мальчика. Наверное, каждому мужчине есть что рассказать о неприятностях в период собственного полового созревания. Хотя бы одно из многих обстоятельств, о которых мы собираемся говорить, доставило ему немало хлопот и беспокойства.

Главное, что тревожит, по крайней мере, 90 % подростков, – это внешний вид. Все 12-13-летние мальчики – самые большие в мире максималисты, и первое, что попадает под огонь их критики, – это собственный облик. Такое чрезмерно повышенное внимание к себе усугубляет и без того свойственную подростковому возрасту стыдливость. В результате возникают крайняя неуверенность в себе и депрессивное состояние.

Ты и сама, наверное, заметила, как тяжело мальчикам твоего возраста общаться с ровесниками, даже с теми, которых они когда-то считали своими друзьями. Все дело в том, что период полового созревания у каждого человека проходит совершенно не так, как у других. Иногда мальчик значительно опережает в развитии своих сверстников, которые пока еще выглядят детьми по сравнению с ним. Данное обстоятельство может вызывать издевки приятелей (а дети способны смеяться очень жестоко) и больно ранить. Но это не продлится долго. Вскоре остальные ребята начнут испытывать то же самое, и им уже будет не до смеха.

## **Рост**

Половое созревание мальчиков начинается с интенсивного роста: тело увеличивается в длину, главным образом за счет ускоренного роста и развития длинных костей. Причем формирование костей может происходить неравномерно, как бы скачками.

Сначала в подростковом возрасте увеличиваются голова, стопы и ладони. Они первыми становятся такими же, как у взрослого мужчины. Потом начинают расти кости верхних и

нижних конечностей, то есть удлиняются руки и ноги. А самым последним, к сожалению, растет туловище. Поэтому подростки выглядят нескладными: короткое туловище, непропорционально длинные руки и ноги, огромные ступни и ладони. Так, ладони мальчика-подростка достигают «взрослых» размеров на 4 месяца раньше, чем, например, кости предплечий. Именно поэтому некоторые юноши стесняются собственных рук и стараются спрятать их за спину или в карманы брюк. Но проходит совсем немного времени – несколько месяцев или чуть больше, и все приходит в норму: ладони уже не выделяются своими размерами.

В возрасте от 12 до 16 лет изменения происходят и во внутренних органах мальчиков. Например, сердце за этот период становится в 2 раза тяжелее. Но, что интересно, работа его немного замедляется: оно не сразу может справиться с резко возросшим объемом крови и количеством кровяных телец. Именно поэтому в подростковом возрасте артериальное давление часто бывает повышенным, а температура тела – пониженной или повышенной.

Увеличивается и объем легких, в то время как частота дыхания становится меньше. А мышечная сила к 15 годам возрастает в 2 раза. Это происходит благодаря усиленной выработке организмом мужского гормона тестостерона и огромному синтезу белка. Поэтому в этом возрасте подросток объективно так же силен, как и взрослый мужчина.

## **Изменение формы тела**

У мальчиков-подростков есть свое неоспоримое преимущество перед девочками: они очень редко страдают от избыточного веса. Дело в том, что у мужчин вообще от природы жировая прослойка незначительна, поэтому полнота у мальчиков наблюдается в исключительных случаях, например при нарушении обмена веществ или в результате генетической предрасположенности к полноте. Скорее, родителей мальчиков-подростков беспокоит иная проблема – они излишне худощавы. Однако вес постепенно придет в норму, а мышцы станут четко выраженными, с характерной, чисто мужской привлекательностью. К 15 годам физическая сила юноши уже ни у кого не будет вызывать сомнений. Сложнее дело обстоит с выносливостью (женщины вообще гораздо выносливее и терпеливее мужчин), но этот недостаток исправим с помощью достаточно несложных упражнений.

Фигура у подростка формируется очень индивидуально. Конечно, нельзя не признать, что в сознании многих укрепился вполне определенный идеал мужской фигуры: широкие плечи и узкие бедра. Далеко не все подростки подходят под этот критерий. У большинства мальчиков плечи еще очень долго остаются узкими, и только по сравнению с ними таз кажется чрезмерно широким. Тем не менее это не недостаток, и уж тем более не несчастье. Физкультура поможет быстро справиться с этой проблемой.

## **Перемены в голосе**

Одна из многих проблем, возникающих у мальчиков в переходном возрасте, – это метаморфозы, происходящие с голосом. У всех детей независимо от пола голос высокий. Однако если у тебя голосовые изменения настолько незначительны, что проходят незаметно, у мальчиков же все обстоит гораздо сложнее. В период полового созревания у них происходит увеличение гортани.

Внутри нее находятся голосовые связки – туго натянутые, подобно струнам музыкального инструмента, мышечные связки. Они на самом деле и являются струнами, тогда как гортань – это резонатор, усиливающий звучание. Вместе с ростом мышечной ткани происходит и рост голосовых связок, что является причиной изменения привычной тональности звука. У девочек этой проблемы не существует, поскольку голосовые связки у них растут не столь стремительно,

как у мальчиков: у последних во время скачкообразного роста они просто не успевают увеличиваться равномерно. Говорят, что у молодых людей в этот период «ломается голос».

Как же это происходит? Сначала голос мальчика становится хрипловатым, как при простуде, хотя на самом деле он абсолютно здоров. Затем начинается самое неприятное: тон голоса тоже меняется, то поднимаясь до фальцета, то падая до басовых нот. В результате в процессе общения многие мальчики-подростки сильно смущаются. Они стесняются собственного «режущего слух» голоса и стараются разговаривать как можно меньше. Особенно тяжело приходится тем юношам, которые занимаются профессиональным вокалом: для них метаморфозы, происходящие с голосом, могут оказаться фатальными.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.