

ИЗ ПОДРОСТКА ВО ВЗРОСЛОГО

О ЧЕМ СЛОЖНО ГОВОРИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ

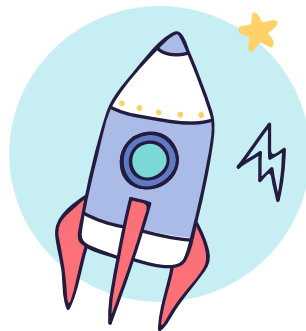


КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

ИЗ ПОДРОСТКА ВО ВЗРОСЛОГО

Книга для мальчиков
О чем сложно говорить с родителями

Иллюстрировано
Абдиным Канатом



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
И 32

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Из подростка во взрослого. Книга для мальчиков. О чем сложно говорить с родителями. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 28 с.

ISBN 978-601-7638-25-2

В книге «Из подростка во взрослого. О чем сложно говорить с родителями. Книга для мальчиков» описывается важность бережного и позитивного отношения к признакам полового развития, в том числе принятие своих физиологических изменений без отвращения, вины и стыда. Рассматриваются психологические аспекты формирования личности в половом отношении и даются рекомендации по безопасному проживанию этого процесса.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9
ББК 88.1
И 32

ISBN 978-601-7638-25-2

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

Молодость – единственное богатство, которое стоит беречь...

Она делает царями тех, кто ею обладает.

Оскар Уайльд

*Когда ребенок замечает, что все взрослые несовершенны,
он начинает взрослеть: когда он уже способен прощать им,
он становится взрослым,
а когда он способен прощать самому себе,
он становится мудрым.*

Олден Ноулан

ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой читатель!.....	7
Как это произошло?.....	8
Записи психолога.....	12
Это нормально?.....	14
Записи психолога.....	18
Как мне с этим справиться?.....	19
Записи психолога.....	23
Это может тебе пригодиться.....	25
На заметку родителям и опекунам.....	26
Об авторах и иллюстраторе.....	27



ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

В этот период ты перестаешь быть ребенком и переходишь во взрослый мир, еще и по этой причине данный период называют «переходным».

Переход от детства к взрослости несет в себе внутренние и внешние изменения.

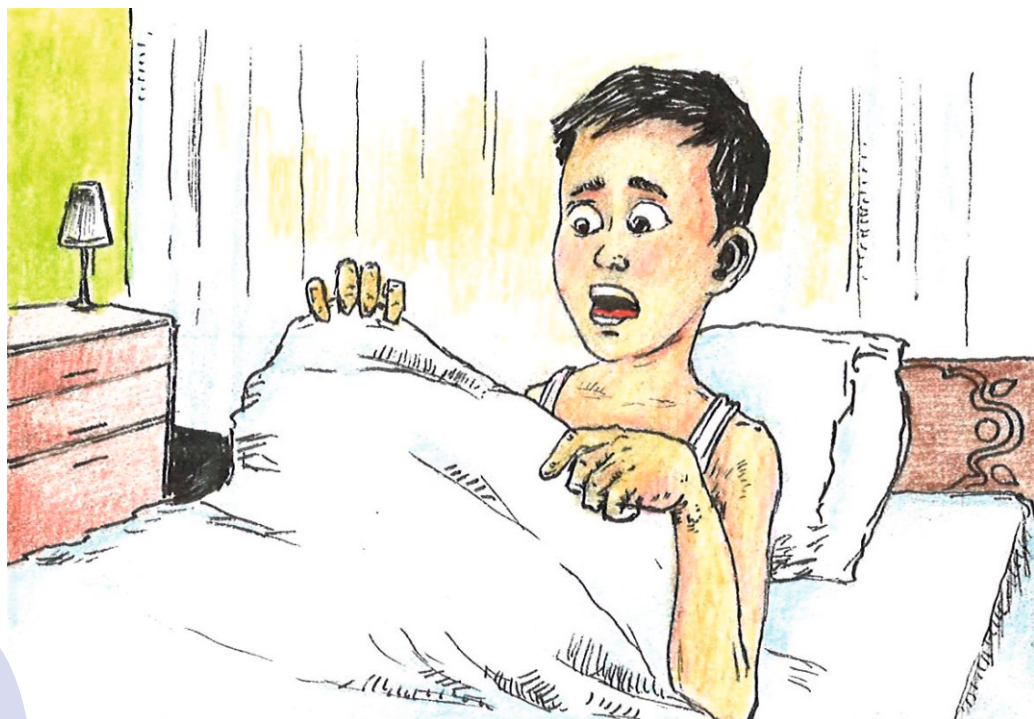
Твоя трансформация из мальчика в мужчину сначала становится заметной из-за изменения гормонального фона, который проявляется в быстром росте, «ломке» голоса, физиологических особенностях, новых потребностях. Ты впервые сталкиваешься с проблемами «сугубо мужскими», которые могут тебя отталкивать, раздражать или пугать.

В книге «Из подростка во взрослого. О чем сложно говорить с родителями. Книга для мальчиков» описывается важность бережного и позитивного отношения к признакам полового развития, в том числе принятие своих физиологических изменений без отвращения, вины и стыда. Здесь ты найдешь истории мальчиков твоего возраста, которые столкнулись с переходным периодом и свойственными ему физиологическими изменениями. В историях они поделятся с тобой своими переживаниями, мыслями и ощущениями, которые испытали в ситуациях внезапного проявления полового созревания. Наши герои расскажут о своем опыте, поделятся «лайфхаками», способами саморегуляции и принятия своих новых особенностей. Также в этой книге ты найдешь комментарии психолога, которые помогут тебе смягчить «углы» и «шероховатости» в трудный, но безумно увлекательный период твоего перехода от мальчика к мужчине.



Как это произошло?

Недavno со мной произошла не самая приятная ситуация. Я проснулся утром, приподнял одеяло и увидел, что на моем белье и кровати немного мокроватые белые пятна. Спросонья я медленно соображал и не понял, как это так получилось, что во сне у меня выделилась сперма. Я почувствовал какое-то неприятное ощущение. Мне было почему-то стыдно. В моей голове время будто остановилось, а я не мог найти решение этой проблемы. Потом я собрался, снял свое белье, сдернул с кровати простыню, чтобы никто не увидел. Это будет слишком стыдно, если еще кто-то дома узнает об этом.



Вдобавок к растерянности мне было неловко и дискомфортно из-за того, что я не знал, как сделать так, чтобы это больше не повторилось. Решить эту проблему мне нужно было самому. Я спрятал простыню и нижнее белье за диваном. Мне нужно было идти на дополнительные занятия по английскому, поэтому я быстро собрался и побежал на урок. Всю дорогу я думал, ну как это могло случиться. Я не мог понять, почему такое произошло, до этого ведь не было, может со мной что-то не так. В общем, урок прошел впустую, потому что я никак не мог собрать свои мысли в одну кучу. Все время я отвлекался и переживал, что кто-то дома найдет мое белье и простыню. И очень обрадовался, что, когда пришел домой, все вели себя как обычно, никто и не заметил ничего подозрительного. Я быстренько незаметно закинул вещи в стиральную машину и только тогда смог спокойно вздохнуть. Я лежал на кровати в своей комнате, в растерянности раздумывая, что же мне делать, если такое со мной повторится опять. А вдруг кто-нибудь из домашних случайно увидит. Мне было не по себе от всех этих мыслей.

«Может поискать в интернете что-нибудь? Наверное там есть хоть какая-то информация», - подумал я и прошерстил интернет. Первое, на что там наткнулся, это «поллюция». Никогда не слышал такого слова. Оказалось, то, что произошло со мной, так и называется. Почитал про это и более-менее успокоился. Но чувствовал, что этого недостаточно.

У меня есть двоюродный брат, с которым можно было поговорить на разные темы. Порой делюсь с ним тем, что меня волнует. Он всегда меня поддерживает и подбадривает. И я решил, не откладывая все это в долгий ящик, сходить к нему и посоветоваться, как мне дальше быть. Я позвонил ему и сказал, что скоро приду. Тамерлан жил неподалеку, и через 15 минут я уже сидел в его комнате и рассказывал ему о том, что произошло со мной сегодня утром.

Он внимательно меня выслушал и совершенно спокойно произнес:

- Ну, вообще-то это нормально, ты же растешь, и гормоны дают о себе знать, - улыбнулся он.

- Гормоны? Как гормоны могут влиять на то, чтобы сперма вот так



сама испускалась во сне, - с недоумением спросил я.

- Ты сейчас растешь, и это вполне нормально, чтобы ночью происходила поллюция, так это называется. Это происходит неконтролируемо. Это может повториться, а может и нет, это очень индивидуально, поэтому не переживай, расслабься, - сказал брат и похлопал меня по плечу.

- Да, я про это читал, но не уверен, что до конца все понял, - сказал я.

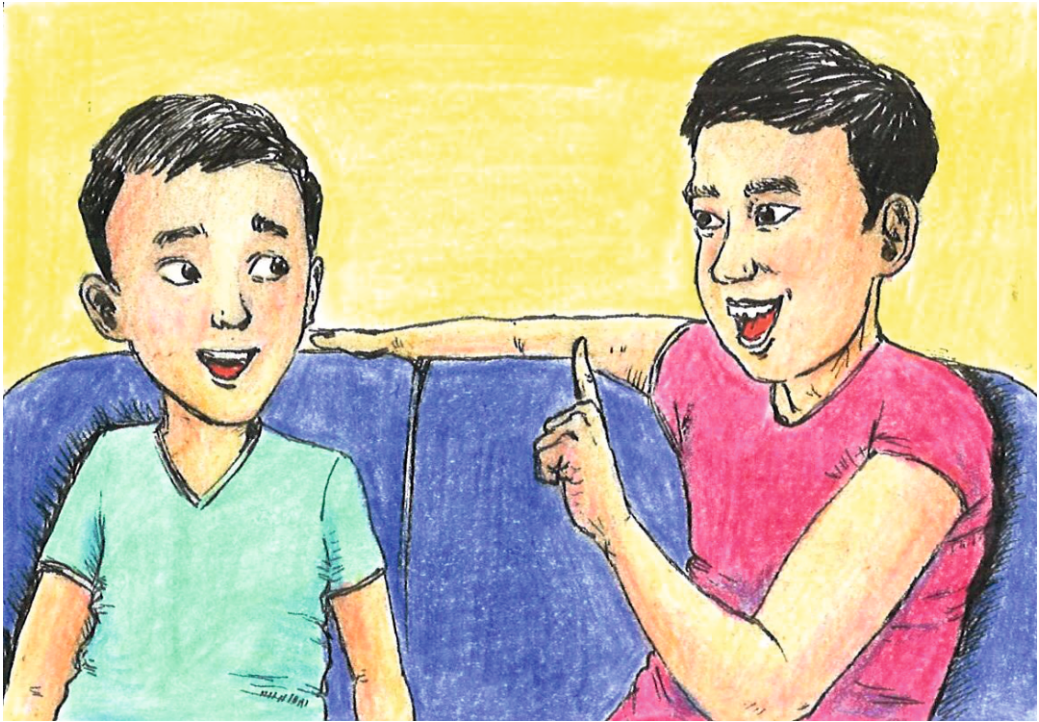
- Наверное вам в школе рассказывали про половое созревание и все такое? - спросил брат.

- Да, вроде что-то говорили, но я не особо слушал.

- Ну тогда слушай: во время полового созревания, то есть как раз в твоем возрасте, твое тело меняется и может происходить поллюция – это признак здорового развития твоего тела, оно так избавляется ночью от активно вырабатываемой спермы в твоём организме. Это вполне

нормальный процесс, происходящий во время полового созревания.

Мы еще о многом поговорили с Тамерланом, он рассказал, как это впервые происходило с ним, что при этом он чувствовал. Он шутил, и мы оба смеялись над его прошлым опытом.



После разговора на душе мне стало намного спокойнее, я хоть перестал переживать, потому что понял, что домашние, даже если это увидят, будут к этому нормально и спокойно относиться. И я был рад, что поговорил с ним, ведь хоть в интернете есть какая-то информация, вживую все это воспринимается намного лучше, и ты чувствуешь поддержку.

Я почувствовал облегчение от того, что стал воспринимать свои поллюции физиологической нормой для своего возраста, мне все стало ясно и понятно, что в этом ничего такого постыдного нет.



ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА



Человек в течение всей своей жизни проходит несколько стадий изменения, все эти стадии мы называем взросление. Взросление – это процесс, сопровождающий нас на протяжении всей жизни от самого рождения. Самыми активными периодами взросления и изменения являются младенчество и подростковый возраст. Если ты когда-нибудь мог наблюдать за изменениями ребенка от рождения до года, то наверняка замечал, как он сильно меняется, сколько новых навыков он приобретает за короткий срок, как сильно меняется его организм и внешняя активность.

*На данный момент ты так же переживаешь практически идентичный по скорости изменения период. С каждым днем ты становишься взрослее, меняешься внешне и внутренне. Глядя в зеркало, ты иногда удивляешься, что на тебя глазами ребенка смотрит уже взрослый молодой человек. Мы можем замечать только внешние проявления изменений, а ты только представь, сколько изменений происходит в твоём организме, которые трудно увидеть невооружённым взглядом. Усложняется работа внутренних органов, все процессы твоего организма становятся другими, совсем как у взрослого. **Поллюция – это результат твоих внутренних изменений, переход от детской половой системы к взрослой.***

Эти все изменения, неожиданные реакции организма, несомненно смущают и могут вызывать дискомфорт. Однако не следует забывать и о том, что не ты один переживаешь подобные изменения, сталкиваешься с трудностями и неприятными неожиданностями. Эти трудности вместе с тобой переживают все ребята твоего возраста, твои родные тоже это проживали. Твой папа, брат, тренер, учитель в школе – все они так же, как ты сейчас, переживали подростковый период и сталкивались с поллюцией. Ты всегда можешь попросить их о поддержке, поделиться опытом, который они вынесли в течение этих изменений, попросить совета.

Наряду с этим в период активного взросления, изменения организма тебе необходимо соблюдать несколько несложных правил:

Личная гигиена. Старайся каждый день принимать душ и менять нижнее бельё.

Не доставляй дискомфорта родным. Не пугайся, если у тебя с утра на кровати поллюция, собери постельное бельё, сам его замени и постирай. Попроси у мамы 2 комплекта постельного белья для себя.

§ *Физические нагрузки. Физкультура поможет тебе безболезненно и*



★ *Физические нагрузки. Физкультура поможет тебе безболезненно и легко пройти период изменения и укрепит твое тело.*

★ *Дыхательные упражнения. Поллюция возникает из-за напряжения. Это высвобождение напряжения и чрезмерного возбуждения, поэтому глубокий медленный вдох и такой же медленный выдох, минимум в трех повторах помогут тебе расслабиться, успокоиться и снять напряжение.*