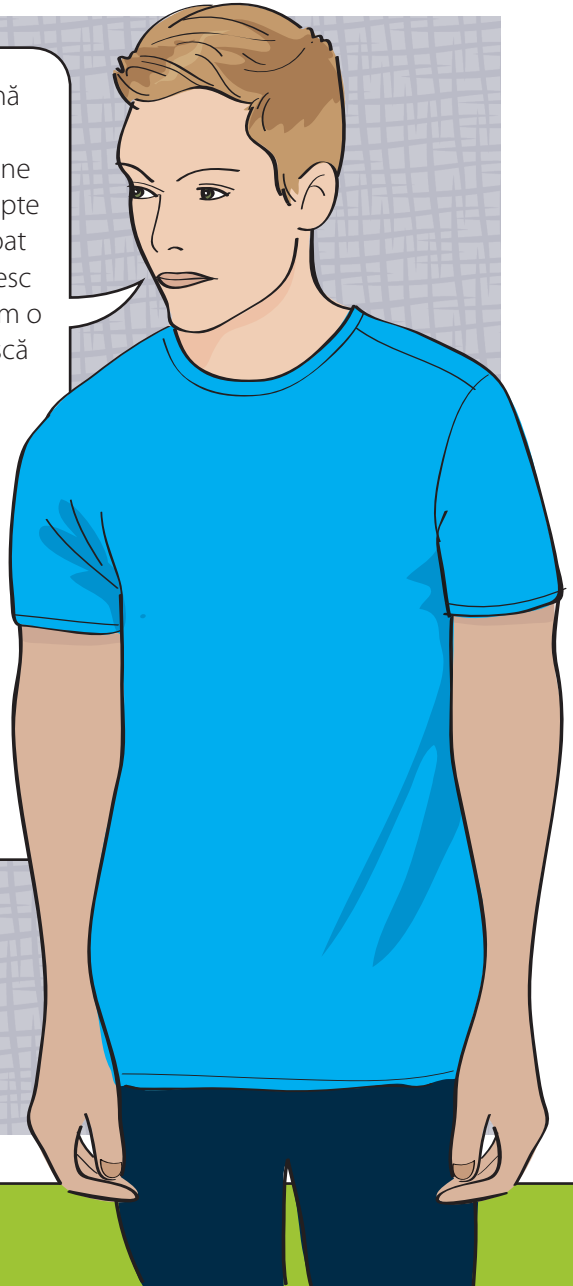


Cuprins

Un cuvânt din partea lui Alex Hooper-Hodson	4
Capitolul unu. Băieții și corpurile lor	5
Capitolul doi. Cuvântul cu S* (Sentimente)	25
Capitolul trei. Ce înseamnă să fi într-o relație?	47
Capitolul patru. Fii independent, dar în siguranță	65
Capitolul cinci. Sex, droguri și alte asemenea lucruri	79
Glosar	92
Indice	95

1 M-am săturat ca părinții să mă trateze ca pe un copil!

M-am săturat ca mama să mă trateze ca pe un copilăș. Continuă să vorbească cu mine așa cum făcea când aveam șapte ani, chiar dacă mi s-a schimbat vocea, trebuie să mă bărbieresc la fiecare două săptămâni și am o iubită. Cât o să-i mai trebuiască să se trezească și să-și dea seama că nu mai sunt un copil? Nu e vorba doar despre felul în care îmi vorbește – nu mă lasă să-mi închid ușa la dormitor, încă i se pare că este în regulă să intre cu mine în baie și vrea să mă culc până la ora 22. M-am săturat de toate astea și simt nevoia de puțină intimitate – ai putea să mă ajuți?



Mack, 14 ani

Sfatul lui Alex

Ți-am înțeles frustrarea. Cred că mulți dintre noi au simțit același lucru. Din punctul tău de vedere, copilăria s-a terminat. Nu mai e cale de întoarcere. Dar, deși nu mai ești băiețelul pe care îl vede mama ta, încă nu ești un adult. Până te vei maturiza e nevoie de ceva timp și de multă experiență de viață. Cât despre mama ta, este greu pentru părinți să țină pasul cu dezvoltarea copiilor lor și să știe cum să se comporte față de ei. Cu alte cuvinte, hormonii, care în acest moment îți schimbă viața, sunt mult mai rapizi decât abilitatea mamei tale de a-și modifica punctul de vedere.

Cel care controlează acești hormoni – testosteronul – este răspunzător și de faptul că te face să te simți mai încăpățânat și mai independent. Corpul tău îți spune că ești bărbat, în ciuda faptului că încă nu este cu totul adevărat. Dacă vrei ca mama ta să te privească la fel ca pe un adult, atunci fii răbdător cu ea. Da, trebuie să-i aduci aminte că nu mai ai șapte ani, că nu ai de gând să-i împărtășești toate secretele și că ești de părere că ar trebui să bată la ușa dormitorului sau a băii înainte de a intra, ca un gest de politețe. Dar, de asemenea, trebuie să demonstrezi prin fapte că ai crescut și încearcă să abordezi confruntarea într-un mod calm și rațional. Va înțelege destul de repede că nu mai ești băiețelul ei.

Faptul că părinții tăi nu te lasă să-ți închizi ușa, după părerea mea dovedește că într-adevăr nu înțeleg prin ce treci. Pubertatea este destul de dificilă, mai ales dacă nu ai puțină intimitate în dormitorul tău. Vorbește din nou cu mama ta.

Frankie, 15 ani

Privește lucrurile în felul următor: te-ai bărbierit și ai o prietenă! Până la urmă, mama ta își va schimba părerea și va vedea lucrurile la fel ca tine, dar până atunci poți să fii mândru de tine, pentru că se pare că te-ai descurcat cu pubertatea destul de bine.

Chris, 16 ani

Fii răbdător cu mama ta! Știi că pare nedrept, dar în cele din urmă se va obișnui cu gândul că ai crescut. Trebuie să fie greu pentru părinți, care și-au petrecut atât de mult timp având grijă de tine, încât uneori uită că trebuie să fii și independent.

Jas, 14 ani

3 Toți mă tachinează că sunt prea gras. Te rog să mă ajuți!



Kumar, 14 ani

Din cauză că sunt gras, băieții de la școală îmi fac viața un chin. Am fost destul de șocat când au început să mă poreclească, pentru că niciodată nu m-am gândit la mine ca la o persoană cu probleme de greutate, sau chiar să-mi pese cu adevărat de cum arătam. Aș face orice să revin la vechea mea siluetă, când eram ceva mai slab. De ce mi s-a întâmplat asta și ce pot face pentru a reveni la greutatea pe care o aveam înainte de 14 ani?

Sfatul lui Alex

Unul dintre motivele pentru care ai luat în greutate este faptul că hormonii pubertății îți pot modifica metabolismul. În cazul în care înainte ai fost destul de slab, corpul tău poate acum stoca mai multă grăsime pentru a te ajuta să crești. Dar dacă în același timp ești mai puțin activ, acest lucru te face să câștigi în greutate. Din fericire, de obicei, diferența nu este foarte mare și poate fi corectată printr-o alimentație sănătoasă și prin menținerea unei vieți active (asta include și mișcare, și sport).

Verifică etichetele de pe alimentele pe care le consumi și încearcă să te hrănești în mod corect. De exemplu, dacă treci de la un burger cu chipsuri la un cartof copt cu fasole sau salată, din start vei reduce o mulțime de calorii. Dacă ești cu adevărat îngrijorat, medicul de familie te poate sfătui cum să pierzi din greutate și, în egală măsură, îți poate oferi și un program personalizat.

Între timp, dacă băieții vor continua să te agreseze în acest fel, vorbește cu mama ta și cu profesorii despre ce se întâmplă. Agresiunea verbală este o problemă serioasă și îți poate distruge încrederea de sine, motiv pentru care trebuie să fie rezolvată repede de către școală.

Mișcare – de ce e bine să transpiri

Indiferent dacă îți place sau nu mișcarea și sportul, merită cu adevărat să le incluzi în viața ta, în adolescență. Chiar dacă ești mai atras de jocul propriu-zis (de exemplu, fotbal sau tenis) decât de beneficiile pentru corpul tău, merită să știi de ce e bine să transpiri cât mai mult.

Beneficiile fizice ale mișcării sunt dintre cele mai evidente. Pubertatea aduce după sine posibilitatea de a lua mai mult în greutate, iar mișcarea regulată o să te ajute să arzi calorii care ar putea contribui altfel la creșterea în greutate. Dacă faci mișcare în mod regulat, este mai probabil să rămâi la o greutate normală și să ai mai multă energie zilnic. Mișcarea și starea activă te ajută să începi să-ți consolidezi mușchii în formare, pe măsură ce se dezvoltă.

Exercițiile fizice regulate, cum ar fi alergarea, tenisul, fotbalul sau rugby-ul, fac ca mușchii să folosească oxigenul mai eficient și îți întăresc inima și plămânii. Cu toate acestea, exercițiile de forță, ridicarea greutăților și culturismul nu sunt recomandate pentru adolescenții care se află în plin proces de maturizare. Explicația este că aceste tipuri de activități pot duce la probleme grave în ceea ce privește creșterea oaselor, a mușchilor și a articulațiilor. Reține totuși că poți face exerciții de rezistență la orice vârstă.

Cu cât îți vei antrena forma fizică, cu atât îți va fi mai folositor, ceea ce este excelent pentru sănătatea și corpul tău, iar beneficiile mișcării nu sunt numai fizice. Mișcarea înseamnă, de asemenea, o mai bună dispoziție, ceea ce te face

10

Este OK să folosesc suplimente cu proteine care să mă ajute la dezvoltarea musculaturii?



De obicei, toată lumea se lua de mine la școală pentru că eram „slăbănog”. Când am împlinit 16 ani, am decis să fac ceva și am început să merg la sala de forță. Unul dintre antrenorii personali de acolo mi-a spus că suplimentele cu proteine mă vor ajuta la dezvoltarea mușchilor. După părerea lui, nu are niciun rost să lucrăm fără ele. Dar nu este nici medic, nici nutriționist, așa că este calificat să-mi dea acest sfat?

Jamie, 16 ani

Sfatul lui Alex

Antrenorul tău personal greșește. Ridicarea greutăților are efect indiferent dacă iei sau nu suplimente cu proteine. Nu face decât să repete, pur și simplu, părerea comună printre adulții care se antrenează mult, că aceste tipuri de suplimente sunt esențiale. Nu este nimic în neregulă cu aceste shake-uri și băuturi, cu excepția faptului că sunt făcute pentru adulți și sunt foarte scumpe. La 16 ani, în corpul tău se produc o mulțime de schimbări și ai dreptate să nu te joci cu așa ceva și să începi să iei suplimente care te fac să nu te simți bine. Spune-i că nu te interesează subiectul shake-urilor cu proteine și, dacă vrei să crești conținutul de proteine din dieta ta, concentrează-te pe consumul de ton, ouă și pui – toate fiind surse importante de proteine.

Pubertatea – ce se întâmplă cu mine?

Pubertatea poate fi o perioadă dificilă pentru adolescenți în ceea ce privește imaginea despre propriul corp. Așa cum au arătat unele dintre scrisorile mele, lucrurile nu merg întotdeauna fără probleme în această etapă a vieții, dar aș vrea să-ți ofer câteva încurajări. Indiferent dacă îți miros picioarele, dacă ai acnee sau ești îngrijorat de dimensiuni, despre orice ar fi vorba – fi sigur că orice alt adolescent care trece prin pubertate are, de asemenea, propriile lui probleme care decurg de aici.

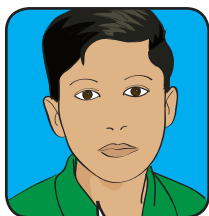
Important este să-ți dai seama că pubertatea este un proces prin care corpul și mintea ta trec de-a lungul mai multor ani. Cu fiecare nouă schimbare fizică și impuls hormonal (motivul pentru care trupul și sentimentele tale se schimbă atât de mult), te vei simți altfel. Uneori supărat, uneori irascibil, uneori frustrat sau toate acestea la un loc și multe altele. Secretul este să-ți oferi o pauză!

Pubertatea este o perioadă dificilă și trebuie să evoluezi treptat și cu grijă și să te asiguri că felul în care arăți și te simți acum nu este cel în care vei arăta și te vei simți peste cinci ani. Mai mult, discută cu o persoană apropiată despre felul în care te simți, mai ales dacă ești îngrijorat, pentru că nu trebuie să te descurci singur.

Gândindu-te la asta, atunci când privești pubertatea în perspectivă, ești, de fapt, un erou. Așteaptă – nu te prăpădi de râs! Ceea ce vreau să spun este că atunci când adulții se confruntă cu probleme în viață, în general pot apela la o experiență mult mai bogată. Dar trebuie să te confrunți cu

18

Sunt obsedat de gândul morții!



Kane, 13 ani

Tocmai am aflat că profesorul meu preferat este bolnav de cancer și de când am auzit vestea nu mă pot opri din plâns. N-am cunoscut niciodată pe nimeni care a murit. Este un sentiment oribil să auzi că un cunoscut ar putea muri – chiar dacă nu este un apropiat. Mă trezesc noaptea gândindu-mă la toate modurile în care aș putea muri și cred că am început chiar să fiu obsedat de asta. Aș vrea să aflu cum să fac să-mi recapăt viața fericită, dar, în acest moment, totul pare să fie deprimant.

Sfatul lui Alex

Ai avut un șoc foarte mare. Acest lucru ți-a tulburat mintea și acum te gândești la toate lucrurile rele. Este extrem de trist când cineva se îmbolnăvește grav și nu vreau să minimalizez acest lucru. Dar te rog să observi că restul lumii tale rămâne neschimbat. Toți ceilalți pe care îi cunoști sunt în regulă – și așa ești și tu. Odată ce ți-ai băgat în cap să fii trist, o să îți se pară că acest eveniment se potrivește în mintea ta ca „oricare altele”, deși este nedorit. Trebuie să-ți spui că nu trebuie să anticipezi. În zilele noastre, a fi diagnosticat cu o astfel de maladie este departe de a însemna o condamnare la moarte. O mulțime de forme de cancer au o rată mare de vindecare – în unele cazuri, de 80–90%. Dacă vrei să fii din nou fericit, împărtășește-ți îngrijorările cu altcineva în care poți avea încredere. Cu toții avem astfel de sentimente uneori și, destăinuindu-le cuiva, poți spera că vei începe să vezi că nu ești singur cu sentimentele tale.

19

Nu mă simt în siguranță
acasă din cauza hoților.

Daryl, 14 ani

Casa nouă a tatălui meu a fost jefuită luna trecută. Au luat bijuteriile mamei mele vitrege, televizorul și computerul și au distrus complet sufrageria. Spune că acum este în siguranță, pentru că a pus niște încuietori noi la uși și ferestre, dar asta nu mă liniștește, deoarece încuietorile nu i-au oprit prima dată pe hoți. N-am mai fost pe acolo de când s-a dat spargerea și cu siguranță nu vreau să stau acolo. Nu înțeleg cum poate fi liniștit știind că se poate întâmpla din nou. Există ceva care să mă poate face să mă simt din nou în siguranță?

Sfatul lui Alex

Spargerile pot fi devastatoare. Pierderea bunurilor este un lucru rău, dar invadarea spațiului și afectarea siguranței de către străini este de multe ori un lucru mult mai grav. Tatăl tău a făcut ce trebuia când ți-a arătat că a asigurat casa, dar e de înțeles că ai nevoie de ceva timp pentru a te simți confortabil să locuiești din nou acolo. Împărtășește-i acestuia îngrijorările tale, astfel încât să înțeleagă situația. Apoi analizează faptele: probabil că este prima oară când ai avut de-a face cu un furt în cei 14 ani ai tăi – deci nu este un eveniment obișnuit. Tatăl tău ar putea cere unui polițist de la crimă organizată să vină și să-ți dea câteva sfaturi cu privire la cel mai bun mod de a preveni alte spargeri – asta te-ar putea ajuta să începi să te simți mai sigur în casa tatălui tău. Dacă după mai multe săptămâni ai aceleași sentimente, atunci apelează la ajutorul unui psiholog care te poate ajuta să depășești momentul.