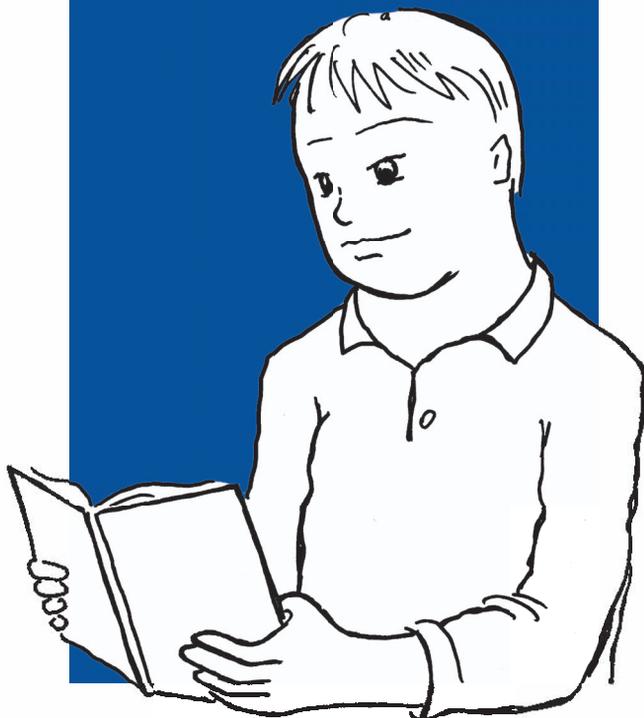


**Я ВЗРОСЛЕЮ**

**КНИГА  
ДЛЯ  
МАЛЬЧИКОВ**





**Я ВЗРОСЛЕЮ**

**Книга  
для  
мальчиков**



Москва · 2017  
Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

УДК 376.4  
ББК 74.5+74.90  
Я 117

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» выражает благодарность АО «Лаборатория Касперского» за финансовую поддержку в подготовке и публикации данного издания.

Я 117 Я взрослою. Книга для мальчиков / Сост. : А. Е. Киртоки, В. А. Степанова. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2017. – 24 с. : ил.

ISBN 978-5-904828-41-7

Книга для мальчиков среднего и старшего подросткового возраста. Очень простым языком рассказывается о самых важных моментах психосексуального развития, которые интересуют подростков и вызывают у них вопросы. Родителям также стоит познакомиться с текстом брошюры, поскольку она поможет им доступно объяснить то, что часто вызывает смущение у нас, взрослых, но совершенно необходимо знать подрастающим детям.

УДК 376.4  
ББК 74.5+74.90

ISBN 978-5-904828-41-7 © Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2017

## **Уважаемые родители!**

Несмотря на то, что эта брошюра написана для ваших детей, вступающих в непростой период полового созревания, мы предваряем ее введением для вас, взрослых. Нам хотелось бы, чтобы в этот период жизни, полный изменений, вы вместе с ними познакомились с этой брошюрой и были готовы ответить на их вопросы, а возможно, и сами бы привлекли внимание ваших взрослеющих детей к тем моментам, которые кажутся Вам особенно важными.

Эту брошюру рекомендуется прочитать детям среднего и старшего подросткового возраста с синдромом Дауна. Мы постарались в ней дать очень краткие ответы на те вопросы, которые часто возникают в это время. Тема полового просвещения деликатна, так как затрагивает интимную часть жизни каждого человека, но нам хотелось бы обратить ваше внимание на то, что не принято обсуждать широко и публично. Речь идет о названии половых органов. Всем нам известны медицинские термины: «пенис» – мужской половой орган и «вульва» – женский. Важно понимать, что это правильные названия частей тела, что эти термины нейтральны и не несут никакого подтекста. Для большинства людей они непривычны, поскольку их редко используют в повседневной жизни, но мы рекомендуем познакомить с ними детей и подростков, потому что эти названия лишены той излишней эмоциональной нагрузки, которой могут обладать сленговые слова или же слова «детского» языка, которыми родители называют половые органы.

Нам хотелось бы также обратить ваше внимание на логику построения данной брошюры, которая затрагивает все этапы психосексуального развития человека. Мы стремились очень кратко и понятно объяснить то, что вызывает естественный интерес, начиная с расспросов о том, откуда берутся дети, и заканчивая сопровождающими половое созревание феноменами: телесными изменениями, развитием и функционированием половых органов (поллюции у мальчиков и менструации у девочек), вопросами различия и взаимоотношения полов, а также профилактикой сексуальных злоупотреблений. Очень важно, к примеру, чтобы ребенок умел сказать «Нет!» и в случае необходимости обращался к взрослым за помощью.

Надеемся, что данная брошюра будет интересна и полезна не только детям, но и вам, уважаемые родители, так как она поможет дать ответы на непростые и подчас вызывающие смущение вопросы ваших взрослеющих детей.

Привет!  
Меня зовут Виктор.

Это мой семейный альбом.  
Я люблю рассматривать его.  
Ведь это моя история:  
как я родился, рос  
и вырос.

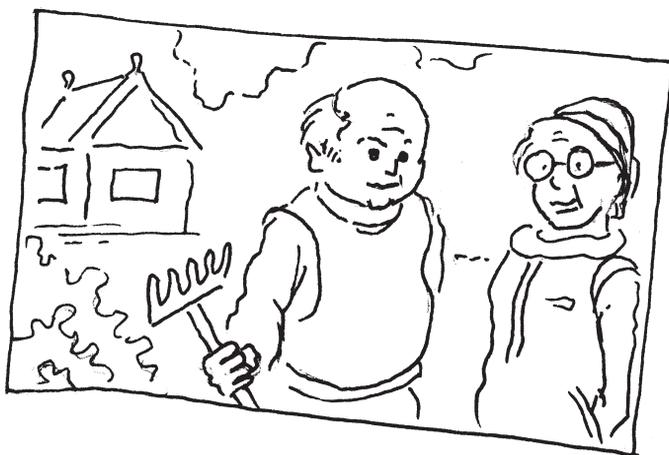
Это мои мама и папа.





А это бабушка и дедушка,  
они родители моей мамы.

А вот другие бабушка и дедушка.  
Они живут в деревне,  
и я езжу к ним на лето.  
Там родился мой папа.



Когда мои мама и папа встретились, они полюбили друг друга, поженились и стали жить вместе. И у них родился я – их ребенок.



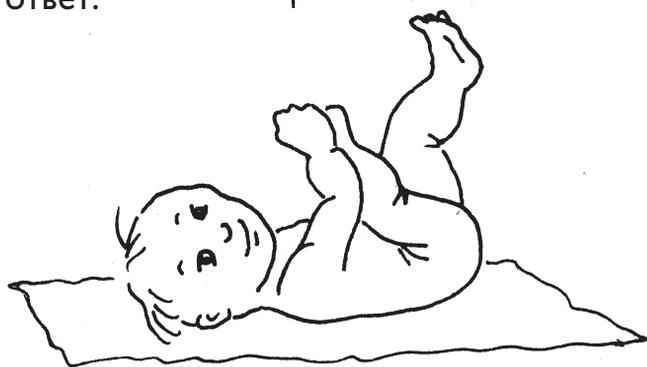
Я рос у мамы в животе 9 месяцев и потом появился на свет в родильном доме. И мама с папой принесли меня домой.

Когда я был совсем маленьким,  
мама кормила меня грудью  
или из бутылочки.



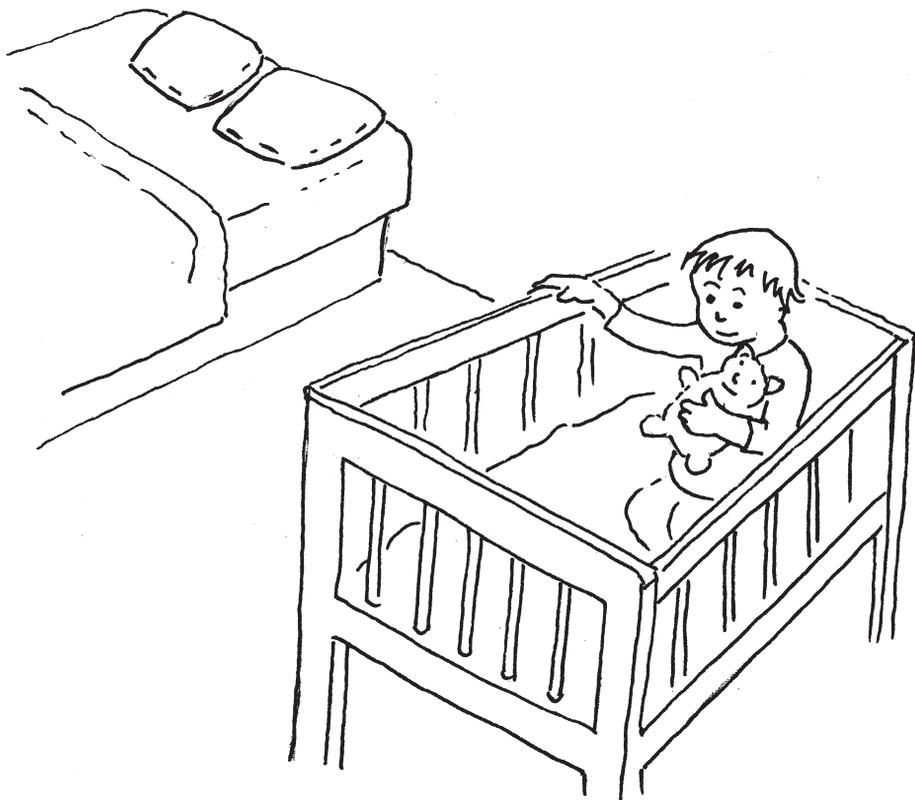


Мама меняла мне памперс,  
радовалась мне,  
и я улыбался ей в ответ.



Я рос. Мне все было интересно,  
даже собственные ручки и ножки.

А это – моя кроватка.  
А у мамы с папой своя кровать.  
У меня была любимая игрушка.  
Я играл и спал с ней, и тогда  
мне не было одиноко.



А какая любимая игрушка была у тебя?

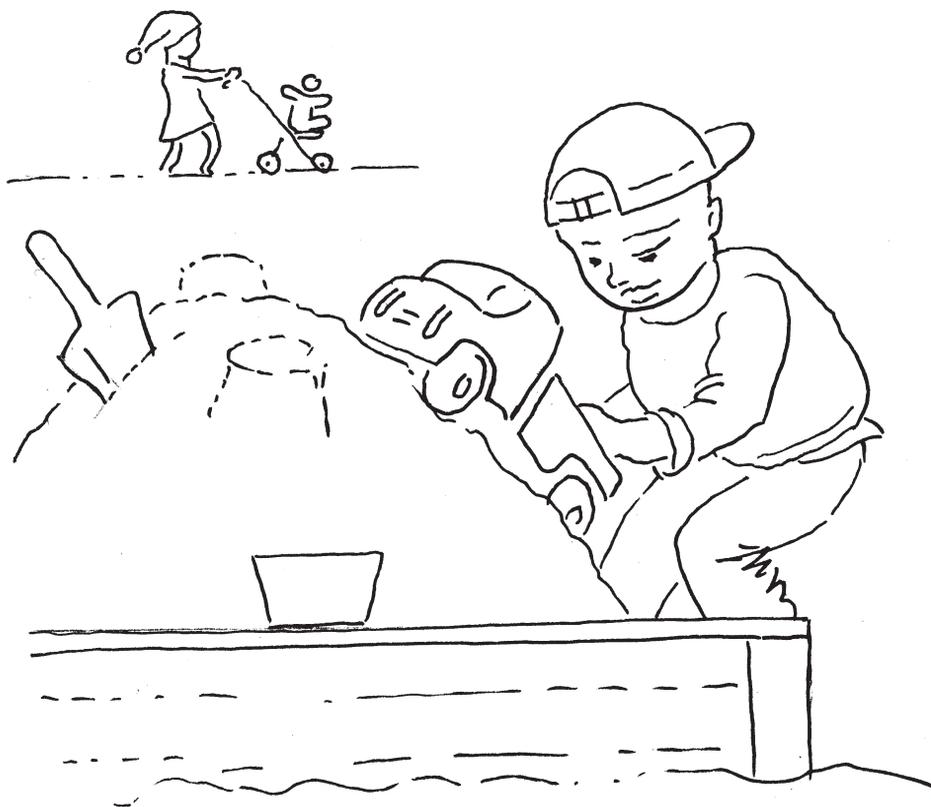
Когда я научился ползать  
и ходить, я стал сам  
добираться до интересных  
предметов.



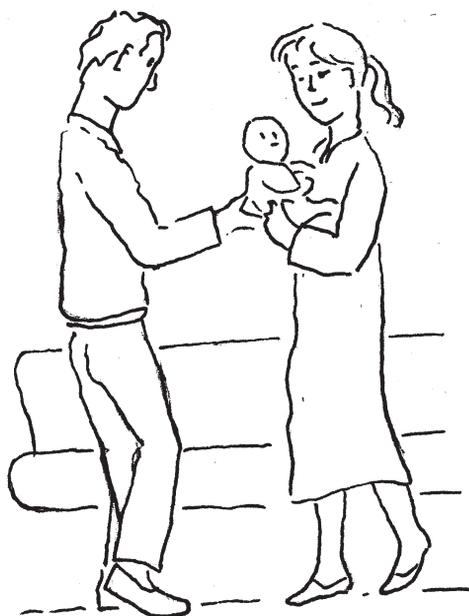
Я не только рос,  
но и выросел,  
и я многому научился.  
И вот уже мне стали  
не нужны памперсы.  
Я начал пользоваться  
горшком. Это очень радо-  
вало моих маму и папу.



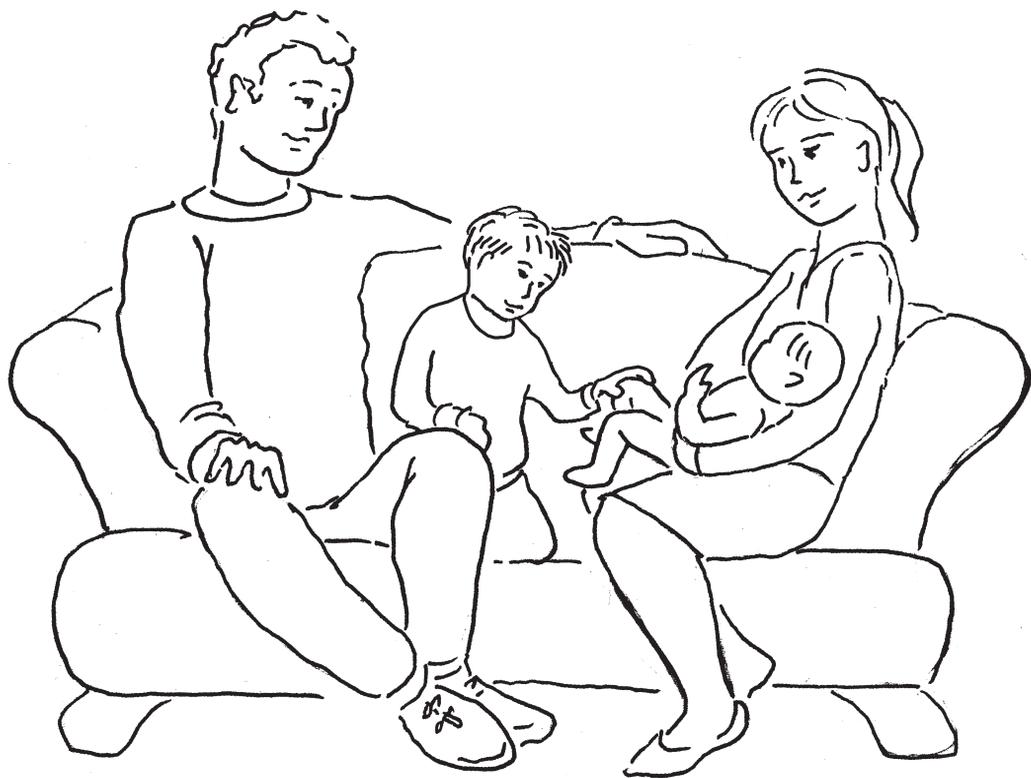
Я любил гулять во дворе. Там было очень интересно. У детей были ведерки, совки и формочки. Они делали куличики. Я тоже делал, но мне нравилось и ломать их!



А это – мой братик. Он недавно родился.  
Мама и папа очень рады. А я ревную.

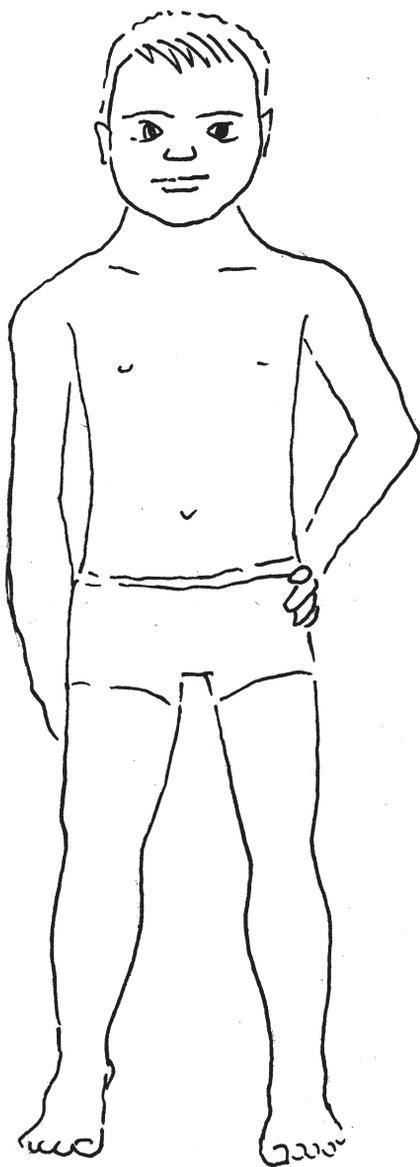


Но мама сказала, что любит меня по-прежнему. Мы подружились с братом.



Я хотел все делать сам.  
И я начал ходить в детский сад.  
Там было много девочек  
и мальчиков. У девочек были  
куклы, кровати, посуда.  
Я любил играть в машинки  
и в роботов. Мне нравилось  
наблюдать за тем, как играют  
другие дети, и играть самому.

В детском саду в туалете  
я увидел, что мальчики, как и я,  
писают стоя, а девочки – сидя.  
Так я узнал, что есть части  
тела – половые органы\*), кото-  
рые отличаются у мальчиков и  
девочек. Потому что мальчики  
и девочки различаются по полу.  
Эти части тела люди закрывают  
одеждой даже в бассейне или  
на пляже. Их называют интим-  
ными частями тела.

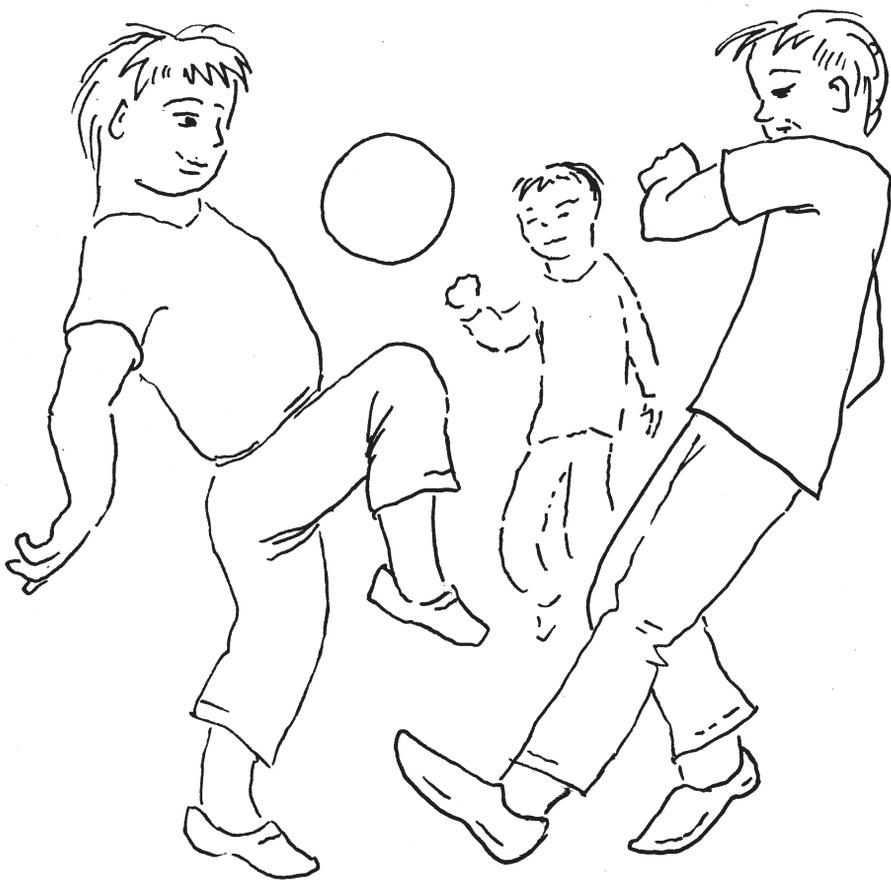


\* В бытовом общении вы можете использовать те названия половых органов, которые приняты в вашей семье и в вашем окружении.

А вот я в школе. Я стал учеником, чтобы учиться читать, писать, считать и узнавать, как устроен окружающий мир.



А здесь я с друзьями. Это Миша и Петя, и мы играем в футбол, потому что мы, мальчики, любим играть в футбол! И мне интереснее с ними, чем с девочками!



А ты любишь футбол?

Этим летом я очень вырос, и мое тело стало меняться. На лице начали расти волосы, как у папы, и скоро мне понадобится бритва.



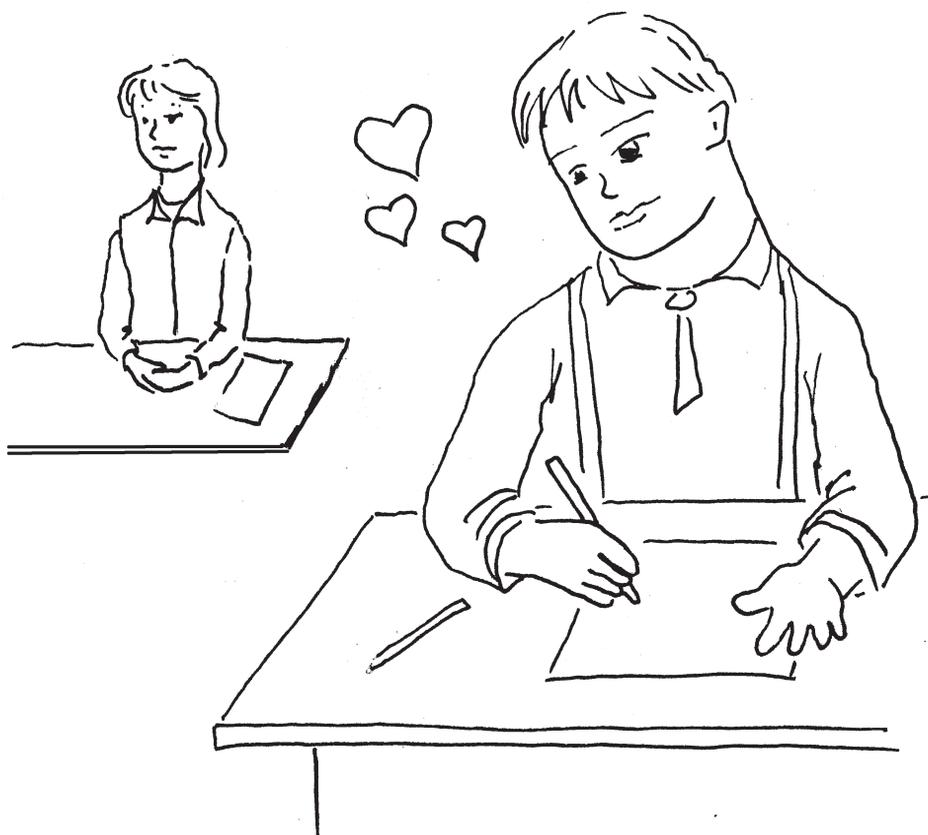
А еще у меня на лице появились какие-то красные пятнышки – прыщики – и стали расти волосы вокруг моего полового органа и в подмышках. Иногда у меня во время сна на трусах стали появляться белые пятна. Меня это насторожило и испугало. Но родители объяснили, что это нормально. Такие выделения из моего полового органа называются поллюции.

Мама сказала, что я становлюсь подростком. И это мне понравилось! Это значит, что я совсем скоро стану взрослым!

У меня стал меняться голос – теперь он не детский. В подмышках выросли волосы и появился запах. Я стал чаще принимать душ и начал пользоваться дезодорантом.

Иногда, когда я смотрю на себя в зеркало, мне не нравится, как изменилась моя внешность, а иногда я себе нравлюсь.

Мне больше нравится быть с друзьями,  
чем с родителями, но иногда мне бывает  
грустно, даже когда я не один.  
Раньше я дружил только с мальчиками,  
но теперь я смотрю и на девочек, и они  
мне нравятся. Мне хочется подойти  
к Ане, обнять и поцеловать ее.

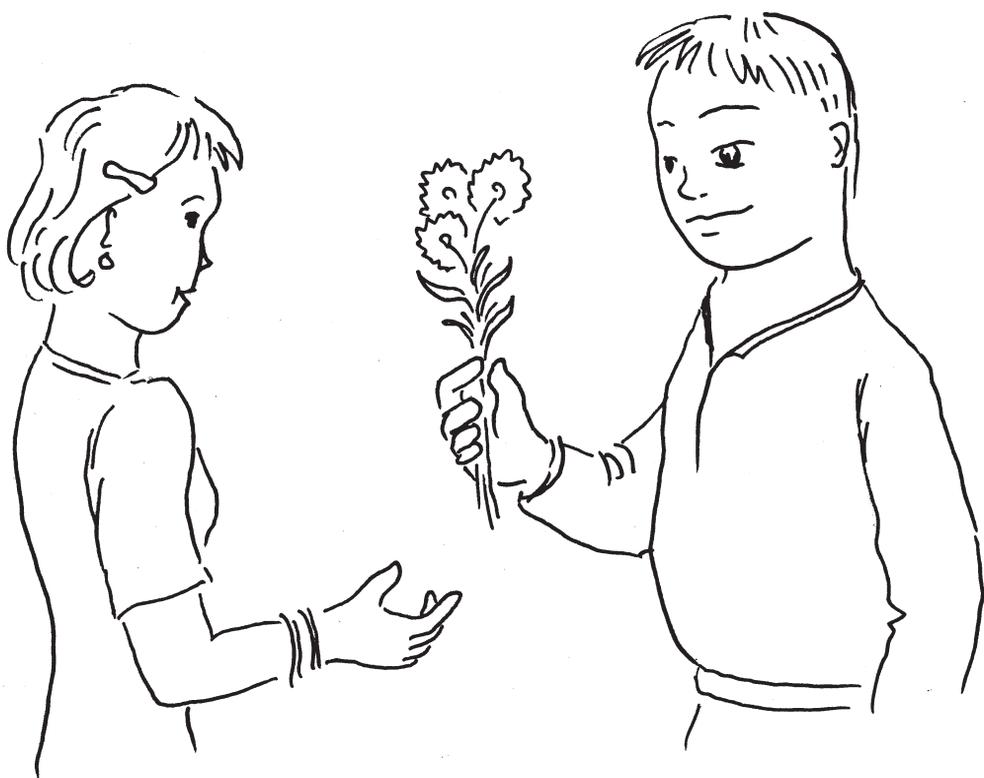


А тебе нравится какая-нибудь девочка?

На уроке в школе учительница рассказала нам, что мальчик и девочка могут нравиться друг другу. Но, даже если они влюблены друг в друга, хотят пожениться и иметь детей, им надо подождать, когда они станут взрослыми! А сейчас мальчики могут помогать девочкам, ухаживать за ними, носить им портфель или приглашать в кино.



Если я хочу дружить с Аней, я должен спросить у нее, нравлюсь ли я ей и хочет ли она со мной дружить. Она может ответить мне «Да» или «Нет».

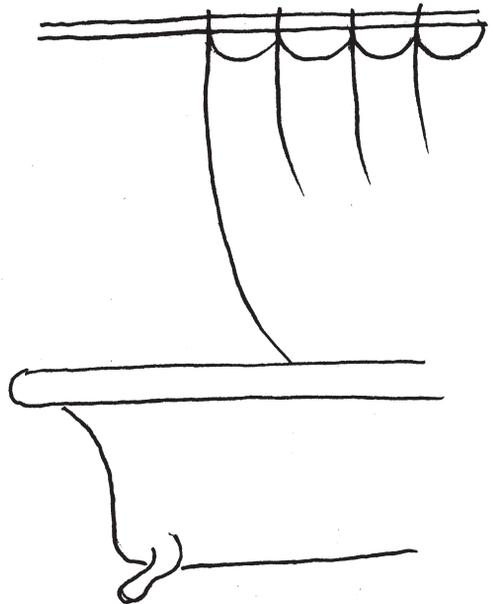
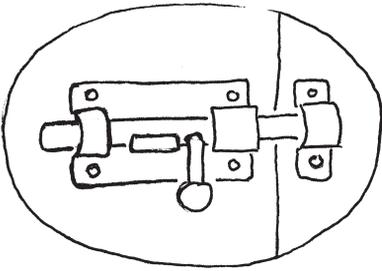
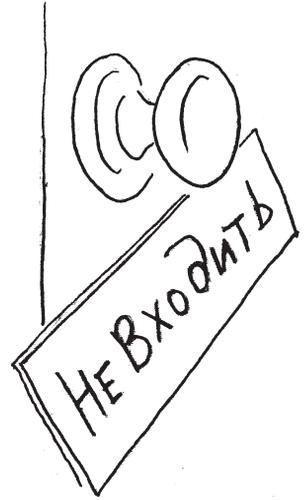


Мне не нравится, когда меня толкают, бьют или дотрагиваются до интимных частей тела! Если я говорю «Нет!» и меня не слушают, я должен подойти к моим родителям или учителю и попросить помощи.

Когда я переодеваюсь, то стараюсь, чтобы меня не видели другие люди, даже родители, ведь у меня появился стыд.

Я слежу, чтобы мое тело было в порядке, чтобы я был чистым, и моя одежда и обувь тоже были чистыми.

Теперь я всегда закрываю дверь в туалет или душ.



Я пока еще не взрослый, но уже не ребенок.  
И мне это нравится. Мне нравится взрослеть!

А тебе нравится взрослеть?



А у тебя есть твой альбом с фотографиями?  
Ты рассматриваешь его? Вспоминаешь, о том,  
как был маленьким и как вырос? Если еще  
нет, – можешь сделать такой же!

До встречи!

Я ВЗРОСЛЕЮ.  
КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Составители: А. Е. Киртоки, В. А. Степанова

Редактор и корректор: Г. В. Аتماшкина

Художник и верстальщик: М. Ю. Щербов

Тираж 1000 экз.

Российская НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»  
Россия, 105043, Москва, 3-я Парковая ул., д. 14-а

Тел.: +7(499) 367-10-00, +7(499) 367-26-36

E-mail: [downsideup@downsideup.org](mailto:downsideup@downsideup.org)

[www.downsideup.org](http://www.downsideup.org)

Отпечатано в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати»  
г. Подольск, Революционный проспект, 80/42



**Я ВЗРОСЛЕЮ**

**Книга  
для  
мальчиков**