



ТЕЛО
И ВНЕШНОСТЬ

МЫСЛИ
И ХАРАКТЕР

СЕМЬЯ
И ДРУЗЬЯ

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ МНЕ ВСЕ ЗАПРЕЩАЮТ?

И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ
ИНТЕРЕСУЮТ ПОДРОСТКОВ

НАСТОЯЩЕЕ
И БУДУЩЕЕ

ЛЮБОВЬ
И ОТНОШЕНИЯ

СТРАХИ
И ПРЕДРАССУДКИ



Содержание

- Они спрашивали... • 4
- ...А они отвечали • 8

Тело и внешность

- Урчание в животе и другие неприятные звуки... как с ними быть? • 10
- Почему мои волосы меняют цвет и выглядят иначе? • 12
- Почему этот недостаток есть только у меня? • 14
- Почему я смущаюсь и краснею, когда вижу его/ее? • 16
- Почему мое тело так странно растет? • 18
- Когда что-то болит — это опасно? • 20
- Что делать, если от меня плохо пахнет? • 22
- Почему у меня столько прыщей? • 24
- Удовольствие — это в голове? • 26
- Почему диеты не помогают похудеть? • 28
- Почему волосы на теле растут у всех по-разному? • 30
- Есть ли правила для месячных? • 32
- Почему я не взрослею, как все? • 34
- А спать правда полезно? • 36

- Как можно улыбаться с брекетами? • 38
- Почему мы все разного роста? • 40
- Почему я так сильно потею? • 42

Мысли и характер

- Как не бояться говорить «нет»? • 44
- Почему я боюсь перемен? • 46
- Как справиться с шоком? • 48
- Почему во мне столько противоречий? • 50
- Подростковый кризис выдумали родители? • 52
- Как избавиться от угрызений совести? • 54
- Почему с возрастом я становлюсь печальнее? • 56
- Мне все время скучно — это нормально? • 58
- Как заставить себя сосредоточиться? • 60
- Кто я? • 62
- Почему у меня столько комплексов? • 64
- Я легко поддаюсь влиянию — это опасно? • 66
- Почему мне не нравится то, что полезно для здоровья? • 68
- Стоит ли бояться того, чего я боюсь? • 70

- В моей жизни слишком много стресса — что делать? • 72
- Стать более чувствительным, чем раньше, — это нормально? • 74
- Как справиться с застенчивостью? Она мешает мне жить! • 76

Семья и друзья

- Ссориться с друзьями — это нормально? • 78
- Как сделать, чтобы родители мне доверяли? • 80
- Дружба противоположностей — так бывает?! • 82
- Почему мы с родителями, братьями и сестрами все время ссоримся? • 84
- Кем лучше быть — девочкой или мальчиком? • 86
- Как влиться в компанию? • 88
- Как отделаться от папиной подружки? • 90
- Я бы продал брата или сестру — не хочешь купить? • 92
- Как «выжить» рядом с лицемером? • 94
- Почему умных не ценят? • 96
- Почему родители мне все запрещают? • 98
- Зависть и ревность — это очень плохо? • 100

- Меня все обманывают — это нормально? • 102
- Можно ли воспитывать родителей? • 104
- Можно ли быть расистом и дружить с иностранцами? • 106
- Как дать понять бесцеремонному человеку, что он мешает? • 108
- С глаз долой — из сердца вон? • 110

Настоящее и будущее

- Как понять, что у меня зависимость? • 112
- Что делать с «крутым», который меня достает? • 114
- Как заставить родителей завести домашнее животное? • 116
- Я хочу получать больше карманных денег! Что мне делать? • 118
- Почему выбирают за меня? • 120
- Курят только для того, чтобы покрасоваться? • 122
- Можно ли жить без смартфона? • 124
- Что не так с моей одеждой? • 126
- Меня травят — как это прекратить? • 128
- Хобби — это на всю жизнь? • 130
- Мальчики любят играть больше, чем девочки? • 132
- Почему мое свободное время — несвободное? • 134

- Почему родители запрещают мне краситься? • 136
- Что мне делать с таким именем? • 138
- Почему все родители хотят, чтобы мы учились на отлично? • 140
- Как справиться, когда не умеешь себя организовать? • 142

Любовь и отношения

- Почему я люблю слишком сильно или недостаточно? • 144
- Мы дружим или у нас роман? • 146
- Несчастливая любовь: что делать? • 148
- Как понять, настоящая ли это любовь? • 150
- Первый поцелуй — когда уже можно? • 152
- Как купить презервативы инкогнито? • 154
- Как признаться в любви? • 156
- Мое сердце мечется между двоими! • 158
- Что делать, если я забеременею? • 160
- Как заставить его полюбить меня? • 162
- Долго ли еще откладывать первый раз? • 164
- Почему некоторые стеснительнее других? • 166
- Как сказать «нет», не обидев того, кто тебя любит? • 168

- Любовь может быть простой? • 170
- А если двое любят одного? • 172
- Как его забыть... или не забывать?! • 174

Страхи и предрассудки

- Стоит ли верить гороскопам? • 176
- Верить или не верить? Вот в чем вопрос! • 178
- Привидение, ты здесь? • 180
- Конец света настанет уже завтра? • 182
- У всех есть свои талисманы? • 184
- Нормально ли бояться за себя и близких? • 186
- Я боюсь смерти — это нормально? • 188
- Нормально ли хотеть все контролировать? • 190
- Если всем страшно — может, есть чего бояться? • 192
- В этом есть хотя бы доля правды? • 194
- Пятница тринадцатое — это правда опасно? • 196
- Сны и правда сбываются? • 198
- Придерживаться ритуалов — это плохо? • 200
- Возможно ли исправить свои недостатки? • 202
- Разболтать секрет — это правда очень плохо? • 204
- Можно ли говорить на запретные темы? • 206

Они спрашивали...

Имя КЛЕМЕНТИНА ОЛЛИВЬЕ

Я люблю: Спорт, путешествия, семью, друзей... хотя необязательно в таком порядке!

Я не люблю: Когда запрещают делать то, что мне нравится!

Моя любимая фраза: Follow that dream («Следуй за мечтой») — это для тех, кто незнаком с песней Элвиса... и совсем не знает английского!

Смешной случай, произошедший со мной: Пошла в школу в тапочках и не сразу это заметила!

Самый глупый поступок в моей жизни: Столько всего было, что и не вспомню!

Имя ЭЖЕН АНДРЕ

Я люблю: Спорт и мотоциклы.

Я не люблю: Когда много задают.

Моя любимая фраза: «Да нет, наверное».

Смешной случай, произошедший со мной: По-вашему, я шут?

Самый глупый поступок в моей жизни: Глупый? У меня? Ни одного не было! Я примерный мальчик!

Имя САМЙ ПОЛЛАСТРИ

Я люблю: Командные виды спорта и игровую приставку.

Я не люблю: Ссориться с друзьями.

Мое любимое высказывание: «Быть или не быть — вот в чем вопрос...»*

Смешной случай, произошедший со мной: Ради шутки делал вид, будто падаю, и упал в самом деле.

Самый глупый поступок в моей жизни: Забыл!

* У. Шекспир. «Гамлет»
(пер. Б. Пастернака)

Имя ДЖЕССИ ПАСТО

Я люблю: Тракторы... Вас это удивляет?

Я не люблю: Нет такого! Я не капризный!

Мое любимое высказывание: «А мне все равно!»

Смешной случай, произошедший со мной: Катил на велике с крутой горки и упал прямо в колючий куст... вообще-то, смешно было другим!

Самый глупый поступок в моей жизни: А вот это вы мне скажите!

Имя КЕВЕН КЕРРЬЕН

Я люблю: Футбол и компьютер.

Я не люблю: Домашние обязанности!

Мое любимое высказывание: Нечего сказать.

Смешной случай, произошедший со мной: Поскользнулся на грязи и приземлился в нее пятой точкой.

Самый глупый поступок в моей жизни: Секрет!

Имя АЛАН ТРЕМЕР

Я люблю: Каникулы.

Я не люблю: Школу (конечно!).

Моя любимая фраза: У меня такой нет!

Смешной случай, произошедший со мной: Ни за что не расскажу!

Самый глупый поступок в моей жизни: Чуть не попал под машину!

Имя ОСЕАН РОНДУЭН

Я люблю: Ездить верхом.

Я не люблю: Регби, шпинат и цветную капусту.

Моя любимая фраза: LOL.

Смешной случай, произошедший со мной: Отвечу то же самое, что и Марго!

Самый глупый поступок в моей жизни: Свалилась с лошади у всех на глазах, забыв про стремя, — как будто впервые ехала верхом!

Имя ЖОНАТАН БЕРНАР

Я люблю: Футбол и гандбол.

Я не люблю: Делать уроки и ездить верхом.

Мое любимое высказывание: «Не жди волшебного пенделя!»

Самый глупый поступок в моей жизни: Разболтал всем кое-что, не подумав, что это секрет.

Имя МАРГО ЖЕЛАП

Я люблю: Животных и мотокросс.

Я не люблю: Насекомых.

Моя любимая фраза: «Биться до победного!»

Смешной случай, произошедший со мной: Угадайте!

Самый глупый поступок в моей жизни: Не делаю глупостей!

Имя ИОНА ЛЕ ЖАМТЕЛЬ

Я люблю: Лошадей, собак, спорт, друзей и семью.

Я не люблю: Пауков и врунов.

Смешной случай, произошедший со мной: Ага... Какие любопытные!

Самый глупый поступок в моей жизни: Не знаю (и я никогда не вру!).

Имя ЭНОРА ЛЕ ВЮ

Я люблю: Сериалы, лошадей, музыку, книги.

Я не люблю: Больших пауков, математику, когда обижают других, расизм.

Моя любимая фраза: «Люди слишком часто меня разочаровывали, и я ушел к лошадям» (Жан-Франсуа Пиньон, постановщик шоу с участием лошадей).

Смешной случай, произошедший со мной: Посреди безумного веселья стала пить воду, прыснула со смеху и всех подруг окатила!

Самый глупый поступок в моей жизни: Проще подсчитать, сколько было умных!

Имя МАКСИМ ВАССЕР

Я люблю: Видеоигры и соревнования между игроками.

Я не люблю: Подлиз.

Мое любимое высказывание: У меня его нет.

Смешной случай, произошедший со мной: Мы с Мазлем попросили родителей дать нам объяснительную записку из-за опоздания, а сами даже не опаздывали!

Самый глупый поступок в моей жизни: Ничего такого никогда не делаю!

Имя ГАБЕН ЛЕНЕ

Я люблю: Механизмы.

Я не люблю: Такого нет.

Мое любимое высказывание: Ничего не вспоминается...

Смешной случай, произошедший со мной: Упал у всех на глазах в самый неподходящий момент!

Самый глупый поступок в моей жизни: Сказал одну вещь и сразу понял, что говорить этого не стоило.

Имя ЖАН-ВИКТОР КУЛИ

Я люблю: Лошадей, собак... и рыб!

Я не люблю: Футбол и сильную жару.

Моя любимая фраза: Она на бретонском — вы не поймете!

Смешной случай, произошедший со мной: Aa!

Самый глупый поступок в моей жизни: Дайте-ка вспомнить...

Имя МАЭЛЬ
МАЖАНАМ-КАРИО

Я люблю: Гитару и боевики.

Я не люблю: Работать в саду.

Моя любимая фраза: Такой нет.

Смешной случай, произошедший со мной: Мы с Максимом попросили родителей дать нам объяснительную записку из-за опоздания, а сами даже не опаздывали!

Самый глупый поступок в моей жизни: Ничего не приходит в голову...

Имя ЛЮСИ КИЙВЕРЕ

Я люблю: Верховую езду и животных.

Я не люблю: Пауков.

Мое любимое высказывание: У меня его нет.

Смешной случай, произошедший со мной: Поскользнулась на льду на пешеходном переходе и шлепнулась прямо перед машиной, которая остановилась, чтобы меня пропустить!

Самый глупый поступок в моей жизни: Уже не помню!

Имя ЛУИ ЛЕ БОРНЬ

Я люблю: Верховую езду и работу на ферме.

Я не люблю: Проигрывать!

Моя любимая фраза: «И все-таки!»

Смешной случай, произошедший со мной: Вы этого не узнаете!

Самый глупый поступок в моей жизни: Со мной такого никогда не было... По крайней мере, я не помню!

Имя МАЭЛЛА МАРТЕН

Я люблю: Верховую езду, спорт, хорошо поесть и детей!

Я не люблю: Шпинат и английский язык!

Мое любимое высказывание: Нет такого.

Самый глупый поступок в моей жизни: На катке подруга бросила мне пакет с конфетами, я хотела его поймать и упала на него. Конфеты раздавила, и все на меня так посмотрели... в том числе и мальчики, которые нам с подругой нравились!

Имя ПЬЕР КЕРРИУ

Я люблю: Все, что имеет отношение к природе.

Я не люблю: Быть наказанным и пауков.

Мое любимое высказывание: «Не человек уходит в море, а море уводит человека».

Смешной случай, произошедший со мной: А с вами?

Самый глупый поступок в моей жизни: Сильно ударил одного человека ракеткой для пинг-понга (не нарочно, но все же!).

Имя ЗОЯ МОАЛИК

Я люблю: Животных, верховую езду.

Я не люблю: Ветер (у нас, надо сказать, он дует неслабо!).

Моя любимая фраза: Мне нечего сообщить.

Смешной случай, произошедший со мной: Тсс!

Самый глупый поступок в моей жизни: И снова: тсс!

Имя АДЕЛЬ ЛЕ МАНШЕК

Я люблю: Английский, испанский и конфеты (особенно когда не я их покупаю!).

Я не люблю: Когда со мной спорят!

Мое любимое высказывание: «Месть — это блюдо, которое подают холодным».

Смешной случай, произошедший со мной: Столько всего происходит, не буду же я всю свою жизнь рассказывать!

Самый глупый поступок в моей жизни: Сказала маленькому ребенку, что Деда Мороза не существует!

Имя АНАИС РАУ

Я люблю: Животных и гулять в лесу.

Я не люблю: Тех, кто не любит меня и моих друзей!

Мое любимое высказывание: Никакого нет.

Смешной случай, произошедший со мной: Скорчила рожу, чтобы повеселиться, и меня так сфотографировали, не успела поменять выражение!

Самый глупый поступок в моей жизни: Это не про меня!

...А они отвечали

**НАТАЛИ
ШАПИРО-МАНУКЯН**



Я хотела стать: Ветеринаром.

Я училась: На врача.

А теперь? Выучившись на врача, я стала... журналисткой! Написала много статей о здоровье (для таких изданий, как Le Figaro, Notre Temps, Le Quotidien du Médecin и т. д.). Пишу о молодых и не очень молодых, и поскольку я из породы упрямых, то много пишу и про животных (для журнала Trente Millions d'Amis). Я и книги пишу, в том числе для Bayard Presse (например, «Поколение подростков: словарь»^{*}). Однообразная работа? Не сказала бы! Мне она не надоедает.

Мое любимое высказывание:

«Кто не рискует, тот не выигрывает». Другими словами, не слушай тех, кто говорит, что у тебя никогда ничего не получится. Действуй, пытайся. Чем ты рискуешь?! Ничего плохого не случится, если у тебя не выйдет (это опыт, а опыт в итоге всегда оказывается полезным). Намного хуже даже не попытаться.

^{*} Оригинальное название: Génération Ado, Le Dico. Прим. ред.

Я люблю...

- Брать интервью у ученых, способных свернуть горы ради того, чтобы улучшить повседневную жизнь людей или защитить природу.
- Полезные изобретения, а еще такие, которые поднимают настроение или помогают мечтать. Хочу, чтобы их было как можно больше.

Я не люблю...

- Давления со стороны «благоразумных» людей, которые заставляют говорить и поступать как все.
- Насилия и преступного молчания общества, когда жестоко обращаются с самыми незащищенными, в том числе с животными.
- Синоптиков, которые становятся на удивление недобросовестными, когда дело доходит до Бретани, — Сильви не даст соврать!

СИЛЬВИ ФРИДМАН

Я хотела стать: Писателем.

Я училась: На журналиста, потом на антрополога.

А теперь? Я продолжаю заниматься тем же, чем занималась всегда. Еще я создала сайт памяти Альфреда Метро, антрополога и путешественника, и его жены — Фернанды Шульман, которая путешествовала по всему миру и написала много полезного.

Мое любимое высказывание: Это индейская молитва: «Великий Дух, сделай так, чтобы я не судил соседа, пока не пройду мимо в его мокасинах». Другими словами — не суди других, но, кроме того, не суди и себя. Иди вперед, и пусть твой ум будет максимально открыт для всего разнообразия людей и знаний!

Я люблю...

- Мне нравится любознательность. Формы жизни совсем непохожи одна на другую, мир фантастически разнообразен, и все это заслуживает нашего внимания, уважения и даже восторга! Я надеюсь сохранить молодой и ясный ум, способный удивляться и восхищаться, до 120 лет!

Я не люблю...

- Мне не нравится, что исчезают языки и маленькие цивилизации, наше жизненное пространство становится везде одинаковым. К счастью, люди все еще порой делают удивительные вещи! Я думаю, что человек одарен замечательной способностью превосходить самого себя, а значит, и менять мир.





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

