

Это нормальное явление для периода полового созревания, и никому не стоит этого стесняться.

Биолог Ван Ли, глядя на притихший класс — кто-то из учеников смущался, кто-то перешучивался, — принялась объяснять серьёзным тоном:

— Нет ничего постыдного в том, чтобы правильно осознавать перемены, происходящие с вами на данном этапе. Как только вы поймёте и усвоите эти здоровые, правильные знания о физиологии, вы перестанете чувствовать неловкость или растерянность. Возможно... когда вы освоите этот материал, в будущем, став замечательными отцами или матерями, вы сможете легко отвечать на вопросы своих детей. Вам больше не придётся мямлить, краснеть или в раздражении обрывать их расспросы.

За окном коридора первого класса третьей параллели дул свежий ветерок, ласково перебирая листву школьных деревьев и принося с собой аромат цветов. Казалось, сама природа благословляет учеников, направляя этот лёгкий поток прямо в класс.

Учитель биологии Ван Ли, стоя у доски, мягким, но уверенным голосом задала вопрос:

— Как прожить свой подростковый период?

Она обвела взглядом каждого ученика, ожидая ответа. Однако, не переходя сразу к сути, она решила начать с темы, которая многим кажется неловкой, но на самом деле критически важна для ребят этого возраста:

— Что такое пубертат?

Ван Ли прекрасно понимала, что понимание сути этого периода — ключ к тому, как его прожить. Она хотела направить мысли учеников на то, что они сейчас переживают, и пробудить интерес к собственному взрослению. Но стоило ей задать вопрос, как по классу прокатился дружный смех. Ученики начали переглядываться, кто-то смущённо, кто-то с любопытством, послышался шёпот. Пара озорных мальчишек под столами затеяли возню, и строгая атмосфера урока вмиг сменилась непринуждённой.

Глядя на этих наивных, полных энергии детей, Ван Ли невольно усмехнулась. Она понимала, что в их возрасте темы физиологии и взросления вызывают лишь стыд и замешательство. Но она также знала, как важно образование — нельзя допустить, чтобы дети упустили шанс понять перемены, происходящие с их телом и разумом. Она улыбнулась и терпеливо дождалась тишины.

Наконец смех стих, и в классе воцарился покой. Взгляд Ван Ли стал серьёзным и твёрдым:

— Ребята, вам кажется этот вопрос смешным? Или, может, вы считаете его неловким?

Её голос прозвучал настолько строго, что многие невольно призадумались. Ученики переглянулись, осознав, что учительница не шутит. Улыбки исчезли, они сосредоточились.

— На самом деле, пубертат — это неизбежный этап в жизни каждого человека, время самого стремительного физического и психологического развития, — продолжила Ван Ли. — В этот период мы меняемся кардинально. Понять пубертат — значит понять собственное взросление. Поэтому я надеюсь, что вы будете изучать это с открытым сердцем и не упустите драгоценное время из-за ложного стыда.

Её слова, словно весенний ветер, коснулись сердец учеников. Они слушали, и в них просыпалась жажда знаний. В этот миг они осознали, как искренне учительница заботится о них, и поняли, насколько важен этот этап для их будущего.

В этот момент одна из учениц, одетая в стиле унисекс, с короткой стрижкой, прервала её:

— Но, учитель Ван, этого же не будет на экзаменах. Зачем нам вообще знать что-то о своём взрослении?

Ван Ли мягко улыбнулась и ответила:

— Ребята! Пусть этого не будет на госэкзаменах, но, как писал Ши Тешэн, спустя годы та самая пуля всё равно настигнет вас прямо в сердце. Запомните: то, что кажется бесполезным сейчас, может оказаться жизненно важным потом. К тому же, учимся мы не ради оценок, а чтобы лучше понимать этот мир и собственную жизнь.

Учительница сделала паузу и добавила:

— Ты говоришь, что знаний о физиологии не будет в тестах. Но позвольте спросить вас, особенно девочек: что вы чувствовали, когда ваш подростковый период только начинался?

Она смотрела на класс, ожидая ответа. Ученики потупили взоры — кто-то смущённо, кто-то задумчиво.

— М-м... на самом деле, когда у меня впервые начались месячные, я очень испугалась, — тихо сказала одна из девочек. — Я не знала, что происходит, и думала, что заболела.

— Да, — подхватила другая, — я тогда совсем не знала, что делать, внутри всё дрожало от паники.

Ван Ли кивнула:

— Именно поэтому нам нужны эти знания. Когда мы понимаем, что происходит с нашим телом,

мы можем действовать хладнокровно и заботиться о своём здоровье. Подростковый возраст — важнейший этап, и нам нужно учиться справляться с трудностями. Физиология — лишь малая часть. Я надеюсь, вы будете внимательны к любой информации, а не станете игнорировать её только потому, что её нет в билетах.

В классе воцарилась тишина, ребята о чём-то глубоко задумались.

Эта тема словно открыла шлюзы. Одна из девочек с простодушным выражением лица встала и произнесла с ноткой растерянности:

— Я впервые осознала, что развитие груди заставляет меня чувствовать себя неловко. Иногда я невольно пыталась скрыть это, даже перебинтовывала... Но потом поняла, что это только вредит моему телу.

Ван Ли с нежностью посмотрела на ученицу и тихо спросила:

— А сейчас ты понимаешь, что тогда тебе было просто страшно? Страшно от чужих взглядов и перешёптываний за спиной?

Девочка на мгновение замерла, а затем твёрдо и уверенно ответила:

— Учитель, я считаю, что нам необходимо знать всё это, и я уверена, что мальчикам это нужно не меньше.

Ван Ли обвела взглядом мальчишек в классе:

— Ну что, ребята, может, вы расскажете, какие вопросы в этот период путают вас?

Мальчики замялись, многие почувствовали неловкость. Они начали переглядываться, кто-то уставился на свои ботинки, кто-то в окно, стараясь не встречаться взглядом с учительницей.

Дуань Цинъюй, который до этого сидел, покраснев от смущения, не выдержал и поднял руку:

— Учитель, как вы думаете, с какими проблемами можем столкнуться мы, мальчики?

Ван Ли кивнула, предлагая ему продолжить. Дуань Цинъюй глубоко вдохнул и выпалил, покраснев до корней волос, как спелое яблоко:

— Я хотел спросить... могут ли у нас, мальчиков, быть такие же физиологические циклы, как у девочек?

Учительница улыбнулась:

— Мальчик в маске, не волнуйся. Это отличный вопрос, он волнует многих. На самом деле, у нас есть как сходства, так и различия. У мальчиков не бывает месячных, но происходят другие процессы взросления: голос становится ниже, растут волосы на лице. Это нормальные явления, не стоит беспокоиться. Если у вас возникнут вопросы по здоровью, всегда можете подойти ко мне или к нашему школьному психологу Лу Синьи.

Она добавила:

— Разумеется, у мальчиков тоже бывает плохое настроение, просто оно длится не так долго. Так что, если вы чувствуете подавленность или раздражение, возможно, это и есть ваш мужской аналог такого периода. Но не переживайте, это нормально. Просто старайтесь соблюдать режим, нормально питаться и больше двигаться, чтобы снять стресс.

Один из мальчиков в классе удивлённо пробормотал:

— Вот оно что... А я думал, что заболел! Напугался до смерти.

Ли Суй, сосед Дуань Цинъюя по комнате, задал вопрос, который волновал всех:

— Учитель, а если в этот период мы влюбляемся в кого-то из противоположного пола, это считается ранней любовью? Или это что-то ненормальное?

Ван Ли не стала отвечать сразу. Она спокойно взяла свой термос, сделала глоток чая, поставила его на стол, прочистила горло и мягко произнесла:

— Это вполне естественно. В подростковом возрасте вы часто принимаете симпатию и тягу к прекрасному за настоящую любовь. Но, ребята, это не любовь. Настоящая любовь — это когда двое вместе растут, понимают, поддерживают и уважают друг друга. Это не ограничивается написанием любовных записок или подарками. Это лишь способы выразить чувства, но не сама любовь.

В этот момент Дуань Цзяцин, которая обычно была тише воды, ниже травы, медленно встала и звонко произнесла:

— Учитель Ван, я хочу спросить: если в этот период я чувствую себя одинокой и не хочу ни с кем общаться, это нормально?

Ван Ли на мгновение удивилась, но тут же мягко улыбнулась:

— Прекрасный вопрос. В это время вы сталкиваетесь не только с физиологическими, но и с

социальными вызовами. Прежде всего, я хочу похвалить эту девочку за смелость. Ребята, давайте поддержим её аплодисментами.

Класс отозвался тёплыми хлопками, и Дуань Цзяцин заметно приободрилась.

После аплодисментов Ван Ли продолжила:

— Подростковый период — это золотое время для развития социальных навыков, но оно сопряжено с тревогами о самоидентификации и отношениях. Важно правильно относиться к этим переменам, чтобы не попасть в беду. Этот возраст прекрасен, но полон подводных камней. Вы можете сомневаться в себе, беспокоиться о внешности, переживать из-за чувств. Это нормально, главное — справляться с этим здоровыми способами.

Затем она спросила:

— Есть ли что-то, что вы очень хотите сделать? Или, может, кто-то из вас уже чувствует, что может принимать самостоятельные решения? Беспокоит ли вас что-то в поведении родителей? Если они слишком сильно вмешиваются в вашу жизнь или требуют слишком многого — не бойтесь сказать мне об этом.

В классе повисла тишина. Наконец, один из мальчиков поднял руку:

— Да, учитель. Нам кажется, что родители нас не понимают и относятся как к маленьким детям. Иногда они нас ужасно раздражают своим вмешательством.

— Это тоже признак взросления, — улыбнулась Ван Ли. — Скажите, вы считаете себя маленькими взрослыми?

— Думаю, ещё нет, — ответила одна из девочек. — Внешне мы почти взрослые, но внутри всё ещё дети.

— А я думаю, что уже взрослые! — возразил крепкий парень. — Просто родители всегда считают нас детьми и смеются над тем, что мы говорим.

Ван Ли добавила:

— Подростковые эмоции — это не только радость и гнев, но и тревога. Важно научиться регулировать эти чувства. Если вам грустно или страшно — это нормальная реакция. Главное — найти способ справиться. Как вы думаете, как можно регулировать эмоции?

— Можно слушать музыку! — отозвался мальчик.

- Можно выговориться другу, — тихо сказала девочка.
- Можно заняться спортом, например, бегать, — предложил кто-то ещё.
- Можно нарисовать свои чувства, — гордо добавил юный художник.
- Можно посмотреть фильм, — сказала любительница кино.
- Или съесть что-нибудь вкусненькое, — рассмеялся любитель поесть.

Учительница удовлетворённо кивнула:

— Всё верно. Каждому подходит своё. Главное — снять стресс. И помните: если проблема кажется неразрешимой, обращайтесь к родителям, учителям или психологам. Вы не одиноки.

Она хлопнула в ладоши, объявляя конец урока. Ребята выходили из класса с довольными лицами — они не только получили знания, но и поняли, как справляться со своими эмоциями.

Два урока пролетели незаметно. Дуань Цинъюй и Ли Суй направились в столовую, обсуждая всё то, что узнали сегодня.

<http://bllate.org/book/21728/2245451>