

КОРТНИ МАКАВИНТА  
АНДРЕА ВАНДЕР ПЛАЙМ



# ТЫ ИМЕЕШЬ ЗНАЧЕНИЕ!

КАК ДЕВОЧКЕ ВЫСТРОИТЬ  
ГРАНИЦЫ

КОРТНИ МАКАВИНТА  
АНДРЕА ВАНДЕР ПЛАЙМ

The background is a textured teal and green wash. In the center, the title is written in large, bold, red, hand-painted letters. To the left and right of the title are several circular signs on wooden sticks. From left to right: a smiling mouth, a person with a diagonal slash through them, a broken heart, and a hand with a red nail. There are also small diamond-shaped symbols in the upper left and lower right. The bottom of the cover features a light blue path leading towards the center.

# ТЫ ИМЕЕШЬ ЗНАЧЕНИЕ!

КАК ДЕВОЧКЕ ВЫСТРОИТЬ  
ГРАНИЦЫ

**Кортни Макавинта, Андреа Плайм**

**Ты имеешь значение!**

*Как девочке выстроить границы*

# RESPECT

A Girl's Guide to Getting Respect and Dealing  
When Your Line Is Crossed

by Courtney Macavinta and Andrea  
Vander Pluym

*edited by Elizabeth Verdick*  
*illustrated by Catherine Lepage*



Кортни Макавинта  
и Андреа Вангер ТТлайм

# ТЫ ИМЕЕШЬ ЗНАЧЕНИЕ!

## КАК ДЕВОЧКЕ ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ

Издано с разрешения *Free Spirit Publishing Inc.*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2019 by Mann, Ivanov and Ferber

Original edition published in 2005 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title: Respect. A Girl's Guide to Getting Respect and Dealing When Your Line Is Crossed

All rights reserved under International and PanAmerican Copyright Conventions.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

\* \* \*

ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящаем эту книгу нашим мамам и сестрам, а также всем девочкам и женщинам, которые каждый день сражаются за то, что принадлежит им по праву рождения: за уважение

## Об авторах

Сегодня Кортни Макавинта и Андреа Вандер Плайм – авторы, удостоенные многочисленных наград, но их карьеры начались со школьной газеты. Они работали вместе в команде ChickClick – интернет- и радиосети нового поколения, которая помогла более чем миллиону девочек и женщин.



Кортни – журналистка, автор, спикер и коуч, чья работа затронула жизни более миллиона женщин и девочек. Она вдохновляет молодых женщин раскрывать свой потенциал, учит их самоуважению и женской дружбе, побуждает меняться и менять мир вокруг. Кортни выступала на CNN, FOX, Национальном общественном радио и NBC, сотрудничала с USA Today, CosmoGIRL! Teen People и Teen Vogue. Кортни – бывший главный редактор сайта ChickClick.com, номинированного на интернет-премию Webby. Ведет блог для девочек RespectRX.com и публиковалась в Washington Post, Huffington Post, Daughters, Studio 2B, Common Sense Media, Wired News и CNET News.com. Является национальным послем организации Girls For A Change («Девочки за изменения»), работает в партнерстве с Girls Inc., «Американскими герлскаутами» и Фондом самоуважения Dove.



Андреа – автор книги *What Should I Do?* («Что мне делать?»), посвященной ответам на частые вопросы, которые задают девочки-подростки. Писала статьи и вела колонки в журналах *Teen*, *Planet Girl*, *Shape*, *Variety*, *Los Angeles View* и т. д. Оказавшись не в силах смириться с идеями, которые внушают подросткам популярные СМИ, Андреа посвятила себя поддержке девочек и стала давать им честные и реалистичные советы по психологии, восприятию тела и будущих перспектив. В 1999 году она присоединилась к команде *ChickClick*, стала управляющим редактором и запустила новую рубрику – очерки и рассказы, написанные девочками-подростками. Андреа выступала с лекциями по писательскому мастерству для подростков на национальных конференциях, в том числе организованных Обществом авторов и иллюстраторов детских книг. Работает ассистентом инструктора на курсах самообороны для подростков на добровольных началах. Волонтер организаций *Bay Area Teen Voices*, *Girl in the Hall*, *GirlVentures*. Живет в Сан-Франциско с семьей.



# Введение

Сейчас мы скажем тебе одну вещь, которую нам в детстве никто не говорил: каждая девочка с рождения имеет право на то, чтобы ее уважали. Да-да, ты такой же человек, как и все остальные, и, следовательно, заслуживаешь уважения. Вот только окружающие не всегда относятся к нам уважительно – поэтому необходимо заявлять о своем праве. В этой книге мы поговорим об уважении к себе и об уважении к нам со стороны окружающих.

Мы много лет работали журналистами, редакторами и организаторами молодежных мероприятий и за это время успели напрямую и виртуально пообщаться с тысячами девушек. Они были из самых разных социальных слоев, но их объединяло одно: они столкнулись с неуважительным отношением к себе. Мы и сами не понаслышке знаем, что это такое. Поэтому мы решили помогать девочкам становиться сильнее, чтобы перед ними открылись все жизненные пути.

Как и многие из вас, мы сталкивались с травмами, драмами и дилеммами. Совершали ошибки, за которые потом было стыдно. Нам разбивали сердце, и казалось, будто мир рушится. Были и моменты, когда мы просто терялись и не понимали, кто мы и кем хотим стать. Но наша жизнь не ограничивалась неприятностями. Мы были сильными, умными и талантливыми. Мы самостоятельно пробивали себе дорогу: получали образование, делали карьеру и заводили близкие отношения с небезразличными нам людьми.

И все же, оглядываясь назад, мы удивляемся: почему мы не стали такими крутыми лет на десять или двадцать раньше, еще в средней и старшей школе? Почему нам пришлось набить столько шишек? Почему мы так сомневались в себе, переживали, что подумают о нас другие? Потому что у нас не было того, что необходимо каждой девочке в период взросления (да и всю остальную жизнь), – уважения. Мы не всегда уважали себя и окружающих. И мир тоже не всегда относился к нам с уважением: родные, друзья, возлюбленные, родственники, учителя, СМИ и общество не всегда принимали нас.

Как же добиться уважения, о котором идет речь? Для начала – поверить, что ты его заслуживаешь. Нужно хорошо узнать себя и научиться ценить свою индивидуальность. Ты такая одна. Будь честной в своих желаниях, потребностях и мыслях. Прислушивайся к внутреннему голосу, который поможет определить, что правильно, а что нет. Поставь себе цель – поддерживать других девочек. И никогда не молчи, столкнувшись с унижением своего достоинства.

Понять, кто ты и чего ты хочешь, будет сложнее, чем пройти тест в глупом журнальчике. Чтобы научиться уважать себя и окружающих, нужно потратить время и приложить усилия – ведь для этого надо посмотреть на мир по-новому. Наша книга должна помочь тебе в этом и во многом другом. На пути к уважению тебе придется заботиться о своем теле и разуме, устанавливать личные границы и активно добиваться, чтобы наш мир стал лучше.

В подростковом возрасте мы боролись за уважение, хотя и не знали, где искать его. Оказалось, что все необходимое, чтобы уважать себя и завоевать уважение окружающих, все это время было в нас самих. И вот самое важное, что мы поняли и что хотим донести до тебя: уважение – такая же повседневная забота, как чистка зубов! Осознав это, ты избавишься от груза прошлого, возьмешь максимум от настоящего и спланируешь потрясающее будущее!

Если девочки со всей земли будут уважать себя и распространять эту идею, мир станет сильнее. А пока ты можешь подать другим пример и стать собой на все 100 % – с уважением к себе и без всяких оправданий.

– Кортни и Андреа

## **ВЫ ГОВОРИЛИ, МЫ СЛУШАЛИ (И ЗАПИСЫВАЛИ)**

В создании этой книги приняли участие несколько сотен девочек. Мы взяли за основу старые интервью, новые беседы, а также онлайн-опросы, подготовленные специально для этой книги. Мы включили в книгу лучшие цитаты, советы, крупицы мудрости. Все высказывания, все истории – это реальные слова и рассказы девочек-подростков и молодых женщин. Иногда мы сокращали рассказы

и меняли имена для защиты личной информации. Указанный возраст соответствует возрасту девушки на момент интервью.

# Часть 1. Уважение рождается внутри

## Твои права

Чтобы ты добилась своего, уважение необходимо тебе как воздух. От него зависит все: твой выбор, самоощущение, само твое «я». Вот главное правило, запомни его наизусть: уважения заслуживает каждая из нас. Для начала нужно осознать, что у тебя есть права.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО:

- ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РАВНОЙ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.
- ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ И ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.
- ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОИМ ИСТИННЫМ ЧУВСТВАМ.
- ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ, МЕНЯТЬ СВОЕ МНЕНИЕ И СОМНЕВАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ.
- ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ СЕМЬИ, ДРУЗЕЙ, ИДЕАЛОВ И КАРТИНОК В СМИ.
- ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ И БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ.
- СТАТЬ НЕЗАВИСИМОЙ.
- СЛЕДОВАТЬ СВОЕЙ МЕЧТЕ И БЫТЬ СОБОЙ.

# 1

## Уважение – что это значит для тебя?

Ты живешь в эпоху, когда девочки и молодые женщины располагают гораздо большей свободой, чем раньше. Всего несколько поколений тому назад у девушек было много ограничений – расспроси об этом маму, тетю, бабушек и других знакомых женщин старше тебя. И знаешь, что самое классное? Ты растешь, а возможностей становится все больше. Ты можешь получить образование и узнать обо всем на свете. Развивать свои таланты и заниматься тем, что тебя увлекает. Зарабатывать деньги. Заниматься спортом профессионально или просто так, для удовольствия. А может быть, однажды ты объедешь весь мир, попробуешь баллотироваться в президенты или начнешь свой бизнес! Весь мир в твоём распоряжении – пользуйся этим.

Мы, девушки, проделали большой путь. Так зачем говорить об уважении? Потому что одних только возможностей мало: важно, как другие относятся к тебе и как ты сама себя воспринимаешь. Все сводится к одному: чем больше тебя уважают, тем больше ты получишь от жизни.

Возможно, ты этого не замечала, но на самом деле ты уже борешься за уважение каждый день. Многие девочки признаются: из-за гендерных стереотипов им сложно быть собой, потому что «из загадок и мармеладок сделаны наши девчонки». Другие испытывают давление со стороны окружающих из-за внешности. Это неудивительно: везде – по телевизору, в кино, в журналах, в интернете – рекламируют товары, призванные «улучшить» твой внешний вид, гардероб и личную жизнь. Даже если ты считаешь по-другому, тебя окружает эта философия: нужно достичь внешнего идеала, чтобы прийти к внутренней гармонии.

В книге «Проект “Тело”: интимная история американских девочек»<sup>[1]</sup> историк Джоан Брумберг демонстрирует, как общество потребления повлияло на взросление девочек. Для многих собственное тело стало «личным проектом номер один». Они вообразили, что погоня за физическим совершенством может привести к счастью.

Сегодня в девочках поощряют ум и самостоятельность, но одновременно внушают им, что они должны быть привлекательными! И как ни украшай этот посыл розовыми блестками, под «женской силой» мы имеем в виду совсем другое.

Настоящая ты – это твое сердце и ум, твои идеи, мечты и чувства. Ты начинаешь уважать себя, когда знаешь, кто ты и чего хочешь. Когда ты поймешь, что является уважением, а что нет, жизнь изменится навсегда. Именно этот секрет мы откроем тебе в нашей книге: уважение всегда рядом, потому что оно рождается внутри. Это и есть та самая женская сила, которая поможет тебе в жизни.

### УВАЖЕНИЕ – ЭТО...

«То, что завоевываешь, будучи честной и внимательной с окружающими».

Джулия, 13 лет

«Когда люди слушают тебя и ценят твои чувства и мнение».

Дебора, 15 лет

«Уверенность, благодаря которой ты становишься лучшей версией себя».

Лорен, 16 лет

«Когда окружающие дают тебе понять, что твои слова и поступки имеют значение».

Эрика, 14 лет

«Когда ты признаешь достоинство другого человека и говоришь ему, что он чего-то стоит».

Миа, 14 лет

«Когда тебя любят и ценят такой, какая ты есть, а не судят по внешности».

Брианна, 13 лет

«Когда кто-то относится к тебе как к человеку с такими же правами, как у всех. Точка».

Эшли, 15 лет

## 7 принципов уважения

Разница между уважением и его отсутствием – это разница между уверенностью в себе и постоянными сомнениями в себе. Между тем, когда тебя слушают, и когда игнорируют. Между жизнью по твоим правилам или по чужим. Между разговором и попытками перекричать друг друга. Между «нет значит нет» и «нет значит да».

Уважение выражается в словах и поступках – твоих и окружающих. Как добиться уважения, которого ты заслуживаешь, убедиться, что твои права соблюдаются? Выучи эти принципы наизусть и следуй им каждый день.

### 1. Уважай себя

Самоуважение определяется в словаре как «должное уважение к себе как человеку». Это забота о себе, потому что ради себя стоит постараться. Умение прислушиваться к своим чувствам, самой определять, во что ты веришь, и делать выбор, который будет правильным именно для тебя. Подумай о том, что важно для тебя, – и сможешь постоять за себя и за свои права.

Самоуважение – понятие сложное, его невозможно представить без этих элементов:

**самоценность**, *сущ.* Ощущение собственной ценности и значимости.

**самопринятие**, *сущ.* Принятие себя таким, какой ты есть; умение ценить себя таким, какой ты есть.

**уверенность**, *сущ.* Вера в то, что ты можешь сделать все, что задумал.

**признание**, *сущ.* Подтверждение (в том числе окружающими) того, что ты и твои чувства имеют значение.

### 2. Слушай свою интуицию

Знаешь такое выражение – «нутром чувствую»? Внутри каждой из нас есть голос, который озвучивает наши самые сокровенные мысли и чувства. Этот голос (иногда просто шепот) подает телу сигналы – это



и есть интуиция. Прислушивайся к этим сигналам, и ты никогда не забудешь о своих истинных потребностях и страхах.

Порой мы игнорируем свою интуицию. Почему? Возможно, все дело в том, что на нас оказывают давление. Ты наверняка оказывалась в ситуации, когда твой друг или подруга хотели, чтобы ты сделала что-то, а тебе этого совсем не хотелось. Но ты все равно делала, вопреки интуиции. Иногда на нас давят взрослые. Например, маме очень хочется видеть тебя на сцене в школьном спектакле, а ты сама мечтаешь попасть в команду по легкой атлетике, но вместо того, чтобы пробоваться в команду, идешь на прослушивание в театральную студию, чтобы сделать приятное маме. Порой нам бывает сложно пойти против чужих ожиданий, поэтому мы игнорируем голос сердца. Мы не прислушиваемся к себе, потому что хотим угодить окружающим, боимся показаться странными, или нам кажется, что проще поступать как все и не высовываться.

Но к чему приводит подобное наплевательское отношение к своим мыслям и потребностям? Ты начинаешь делать то, что тебе делать совсем не хочется, и жить совсем не так, как хочется. Твой внутренний голос – твоя самозащита, он заботится о твоей безопасности. Ты сама – тот человек, к которому нужно прислушиваться в первую очередь, и себе нужно доверять, потому что твой внутренний голос может сообщить тебе нечто важное.

### **3. Устанавливай границы**

Граница – это невидимая линия, которую не должны переходить окружающие. Эту линию проводишь ты. Границы определяются твоими личными представлениями о том, что можно, а что нет, твоими ценностями и жизненным опытом. Если в определенной ситуации ты чувствуешь себя неловко или кто-то поступает с тобой так, как тебе не нравится, это значит, что твои границы нарушены. Установленные тобой границы влияют на то, как люди с тобой разговаривают, как они к тебе относятся, как прикасаются к тебе, – и на многое другое.

Границы – это не стены, которые ты выстраиваешь вокруг себя, чтобы отгородиться от людей. Скорее это прозрачный защитный экран, которым ты себя окружаешь. На самом деле, границы не разделяют людей, а наоборот, располагают к комфортному общению. Наличие и

признание границ способствует уважительным взаимоотношениям. Сообщая людям о том, что у тебя есть границы, ты показываешь им, что для тебя комфортно, а что нет, и это помогает сблизиться.

Но не стоит ожидать, что окружающие сами догадаются о том, где ты провела черту (как и нельзя гадать о чужих границах). О своих границах мы должны говорить вслух. И лучший способ это сделать – сказать прямо и уверенно: «Мне неприятно, когда ты... Пожалуйста, не делай так больше».

#### **4. Высказывайся**

Ты заслуживаешь того, чтобы тебя услышали. Это так важно, что мы, пожалуй, повторим: ты заслуживаешь того, чтобы тебя услышали! Каждая девочка ДОЛЖНА говорить, что она чувствует. Когда ты говоришь, а другие тебя слушают, ты чувствуешь, что твое мнение что-то значит (то есть тебя признают).

Иногда нам сложно высказывать свое мнение, потому что мы боимся, что нас осудят, или нам кажется, что сказать просто нечего. А некоторые настолько плохо знают себя, что вообще не понимают, что хотят сказать. Высказываться – значит сообщать окружающим свою правду, даже когда ты чувствуешь себя неуверенно. Чтобы честно обозначить свои чувства, мнения и границы, нужна смелость. Но когда ты делаешь это, люди начинают лучше понимать тебя и твою жизненную позицию, а также понимают, какая позиция твоей не является. Так они учатся правильно к тебе относиться.

Высказываясь, ты привлекаешь внимание к своему внутреннему миру, а не к своей внешности, и сообщая окружающим: «Эй, мне есть что сказать!» Это развивает самоуважение гораздо сильнее, чем молчаливые улыбки и кивки головой. Хотя не всем легко делиться своими чувствами и высказывать свое мнение, с практикой у тебя начнет получаться лучше. Умение уверенно и честно выражать свои мысли просто необходимо для установления границ и построения хороших отношений. Чем больше ты будешь говорить, тем лучше у тебя начнет получаться.

#### **5. Выстраивай крепкие отношения**

Никто не сидит день и ночь напролет один в комнате – наверняка большую часть времени ты проводишь с людьми. Подумай о том, как ты хочешь, чтобы к тебе относились, и сообщи о своих потребностях семье, друзьям и любимому человеку. Уважительное общение – ключевой шаг в построении любых отношений. И здесь все начинается с тебя.

Любая девочка, которая хочет, чтобы ее уважали, должна начать с главного. Ты сама должна уважать других девочек и строить с ними крепкие отношения. Принимать их такими, какие они есть, без осуждения, и отстаивать права подруг – вот что значит женская дружба. Некоторые считают, что женская дружба осталась в 1960-х вместе с хиппи и второй волной феминистского движения, а сегодня всем заправляют стервы. Но это не так.

Такие девочки, как ты, могут возродить идею женской дружбы. Для этого нужно начать уважать друг друга и распространять идею взаимоуважения в своем кругу. Ты можешь подать хороший пример и относиться к другим девочкам как к полноценным людям, которыми они и являются. Всегда поддерживай и уважай их, стараясь узнать лично, прежде чем осуждать за глаза. В своих суждениях ориентируйся на внутренний мир человека, а не на внешность или материальные вещи.

## **6. Борись за равенство**

Хотя к женщинам сейчас относятся совсем иначе, чем пятьдесят или сто лет назад, неравенство существует, и мы сталкиваемся с ним каждый день. Степень уважения, которое оказывают тебе окружающие, зависит не только от пола, но и от возраста, расовой и этнической принадлежности, религии, класса, сексуальной идентичности и физических недостатков. Увы, неравенство есть. И ты наверняка хоть раз испытала это на себе или стала свидетелем дискриминации.

В основе уважения лежит вера в то, что все люди независимо от происхождения и образа жизни заслуживают одинакового обращения. Но чтобы к тебе относились как к равной, часто необходимо что-то сделать. Отстоять свое право, высказаться против несправедливости, организовать акцию протеста. А еще ты должна верить в то, что все

люди равны, – даже несмотря на то, что сталкиваешься с дискриминацией.

## ВИДЫ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация – это когда люди начинают относиться к кому-то хуже, основываясь на своих стереотипах (устоявшемся мнении). Все эти «-измы» обозначают дискриминацию. Вот тебе шпаргалка на случай, если ты незнакома с этими терминами.

**Классовая дискриминация, сущ.** – дискриминация людей иного социального и экономического класса.

**Лукизм, сущ.** – дискриминация, основанная на внешности.

**Расизм, сущ.** – дискриминация людей по расовой принадлежности; вера в то, что одна раса лучше другой.

**Сексизм, сущ.** – дискриминация по половому признаку. Обычно направлена на женщин и девочек.

**Эйблизм, сущ.** – дискриминация людей с инвалидностью.

## 7. Обращайся за помощью

Самоуважение подразумевает в том числе умение заботиться о себе. В частности, ты должна понимать, когда нужна помощь. Изменить жизнь и открыть глаза окружающим, заставив их уважать себя, в одиночку может быть трудно, особенно когда тебе приходится противостоять людям в школе, на работе, на улице или у себя дома. Например, если ты подвергаешься сексуальным домогательствам и понимаешь, что так быть не должно, но не знаешь, как это прекратить. Или в прошлом ты пережила насилие и чувствуешь, что не можешь сама справиться с эмоциями.

В таких ситуациях важно позвать на помощь кого-то из взрослых: друга, которому ты доверяешь, учителя, школьного психолога или психотерапевта. Тебе придется собраться с силами, чтобы узнать, как защитить себя, или найти поддержку (например, в организациях для девушек и женщин). Обращение за помощью – не признак слабости. Это признак силы и доказательство того, что ты ценишь себя.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ: ДОЛГИЙ ПУТЬ К РАВНОПРАВИЮ

В России борьба за права женщин началась еще в XIX веке. Одним из первых было получено право на образование: сначала в разных городах появилась сеть женских гимназий, а в 1861 году в Петербургский высший университет впервые приняли несколько женщин. Огромным шагом вперед стала Октябрьская революция в 1917 году, разом подарившая женщинам многие права и свободы, включая даже избирательное право.

Сегодня в российской Конституции закреплено следующее: «Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств». Правда, в реальности все не так радужно, и женщины довольно часто сталкиваются с проявлениями дискриминации. Борьба за равенство – дело непростое, но оно того стоит. Сдаваться нельзя!

## Пара слов о неуважении

Чтобы выяснить, что такое уважение, нужно понять, чем оно НЕ является. Вот несколько примеров неуважения.

### Использование страха и запугивания

Некоторые считают, что могут добиться уважения, устанавливая власть над окружающими. Например, хулиганы часто прибегают к физическому насилию и публичным унижениям, чтобы запугать своих жертв. Некоторые взрослые угрозами могут пытаться заставить тебя что-то сделать (или не делать). Ровесники и даже друзья могут давить на тебя, говоря, что «все так делают», и угрожать разрушить твою репутацию, если ты не присоединишься. Запугивание не помогает завоевать уважение – люди просто начинают тебя бояться.

На пути к уважению помощь найдется! В разделе [«Полезная информация»](#) мы собрали сведения о том, где можно найти поддержку: адреса организаций для женщин, книги, номера горячих линий.

### УВАЖЕНИЕ: ПРОСТАЯ МАТЕМАТИКА

Самоуважение + Интуиция + Границы + Высказывание своих мыслей + Крепкие отношения + Равенство + Самопомощь =

### УВАЖЕНИЕ

#### Высокомерие

Знаешь людей, которые ведут себя так, будто они лучше остальных? Общаются только с группкой таких же «избранных»? Считают, что только они живут правильно, а остальные должны брать с них пример? Мнят себя авторитетом во всех вопросах и не прислушиваются к словам окружающих? Это и есть высокомерие: «Я тут главный», «Вы все дураки, а я один умный». Уважение – это чувство собственного достоинства, но никак не чувство собственного превосходства!

## **Привычка приказывать**

Тебе кажется, что подчинение приказам – это проявление уважения к окружающим? Вовсе нет! Это не одно и то же. Если мама или папа просят тебя о чем-то вежливо, ты, скорее всего, слушаешь их, потому что это уважительная просьба. Выполняя ее, ты следуешь семейным правилам. Но если тебе грубо приказывают, ты наверняка чувствуешь себя оскорбленной. Тебе кажется, что тобой понукают. Такое никому не нравится. Люди предпочитают, когда их вежливо о чем-то просят, а у них есть возможность ответить «да» или «нет». Это естественная граница, свойственная каждому человеку.

О неуважении можно говорить, когда кто-то – включая тебя саму – нарушает твои права. Неуважение может навредить твоему самовосприятию и здоровому отношению к самой себе, и последствия этого будут ощущаться еще долго. У тебя могут возникнуть проблемы в семье, ухудшиться оценки. Ты можешь начать общаться с людьми, которые унижают тебя, или избегать общения и любой активности вне школы. В итоге все это может привести к пагубным, небезопасным моделям поведения, причиняющим вред твоему телу, организму и психике. В результате ты не сможешь реализовать свой потенциал и взять от жизни все, чего заслуживаешь, – а это, поверь, очень плохо. Мир много теряет каждый раз, когда девочка не реализует свой потенциал. Когда ты сталкиваешься с неуважением, страдает весь мир, потому что ты важна для этого мира!

## **ЧТО ДУМАЮТ ДЕВОЧКИ О НЕУВАЖЕНИИ**

«Многим девочкам кажется, что никто их не слушает. Что никому нет дела».

Аиша, 16 лет

«Неуважение – это когда ты предаешь подругу, плохо говоришь о ней за спиной, сплетничаешь, унижаешь ее при всех и не заступаешься, когда ее обижают другие».

Кайла, 16 лет

«Иногда, когда парни не получают от нас того, чего хотят, они говорят о нас гадости или обзывают».

Алисса, 16 лет

«Я хочу, чтобы парни воспринимали меня как юную леди. Это значит, что они должны смотреть мне в глаза, когда я с ними разговариваю, а не пялиться на грудь».

Жасмин, 16 лет

Чтобы понять, как на тебя влияет неуважение, проанализируй эти ситуации. Ты когда-нибудь чувствовала то же самое?

**Твое право: чувствовать себя равной другим людям.**

**Твое право нарушается:** Когда люди, которые тебе небезразличны, относятся к тебе как к досадной помехе. Когда тебя исключают из группы. Когда на тебя смотрят свысока, твое мнение не учитывают, подвергают тебя дискриминации.

**Как ты себя чувствуешь:** Пустым местом.

**Твое право: определять свои потребности и заботиться о себе.**

**Твое право нарушается:** Когда вопреки своей интуиции ты делаешь то, что говорят тебе друзья. Когда ты голодна, но не ешь, потому что считаешь, что должна выглядеть как телезвезда. Когда семья наваливает на тебя слишком много обязанностей, но ты не просишь о помощи.

**Как ты себя чувствуешь:** Как будто твой организм и психика не справляются и грозят сломаться.

**Твое право: прислушиваться к своим истинным чувствам.**

**Твое право нарушается:** Когда ты не обращаешь внимания на свои чувства, мысли и потребности, чтобы угодить окружающим. Когда тебе кажется, что ты не знаешь, что для тебя правильно. Когда игнорируешь свои границы.



**Как ты себя чувствуешь:** Словно обманываешь себя и окружающих.

**Твое право: высказывать свое мнение, менять его и сомневаться в том, что тебя окружает.**

**Твое право нарушается:** Когда тебе приказывают молчать, потому что кто-то не разделяет твою точку зрения. Когда в классе ты высказываешь свое мнение, а другие ребята насмехаются или закатывают глаза. Когда тебя заставляют делать что-то, потому что в прошлом ты говорила «да», хотя в этот раз ты сказала «нет». Когда кто-то отговаривает тебя следовать мечте или утверждает, что нельзя сомневаться в том, как устроен мир.

**Как ты себя чувствуешь:** будто твоё мнение, чувства и границы не важны.

**Твое право: отличаться от семьи, друзей, идеалов и картинок в СМИ.**

**Твое право нарушается:** Когда к тебе относятся как к «паршивой овце», потому что ты не оправдала ожидания родных. Когда тебя заставляют следовать за толпой, хотя толпа поступает неправильно. Когда тебя преследуют за твои убеждения, образ жизни или происхождение. Когда ты ненавидишь свое тело и внешность и пытаешься соответствовать нереалистичным картинкам в журналах и на телевидении.

**Как ты себя чувствуешь:** словно тебе нельзя отличаться, нельзя быть не такой, как все, – нельзя быть собой.

**Твое право: ощущать себя в безопасности и быть в безопасности.**

**Твое право нарушается:** Когда в школе действует кастовая система, а в коридорах правят хулиганы и сплетники. Когда тебя преследуют или осыпают насмешками на улицах и в магазинах. Когда дом кажется опасным местом из-за того, как там относятся к людям. Когда ты подвергаешься эмоциональному и физическому насилию.

**Как ты себя чувствуешь:** Живешь в постоянном страхе и чувствуешь, что не можешь защитить себя.

## **Твое право: стать независимой.**

**Твое право нарушается:** Когда семья не дает тебе возможности развиваться. Когда парень или подруга ревнуют тебя из-за любой мелочи. Когда друзья мешают общаться с другими ребятами. Когда тебе кажется, что школа ограничивает твои возможности. Когда тебе не дают заниматься любимым делом или увлечениями, которые развивают твою самооценку.

**Как ты себя чувствуешь:** Как будто упираешься в стенку и не можешь развиваться.

## **Твое право: следовать своей мечте и быть собой.**

**Твое право нарушается:** Когда ты не позволяешь себе пробовать новое, потому что боишься потерпеть неудачу или показаться глупой. Когда друг или подруга называют твои хобби и интересы дурацкими, странными или (сама напиши какими). Когда окружающие говорят, что твои цели нереалистичны и ты ничего не добьешься. Когда ты поддаешься давлению быть как все – и становишься частью толпы.

**Как ты себя чувствуешь:** словно тебе запрещают быть собой и искать свое предназначение.

**Знание своих прав** – это первый шаг на пути к претворению их в жизнь. Даже если в прошлом к тебе относились неуважительно и ты помнишь эту обиду, тебе по силам заявить о своих правах и завоевать уважение окружающих!

## Что посеешь, то и пожнешь

*Смотри.* Чтобы не попасть в [плен предрассудков](#), не суди людей по внешности. Попытайся увидеть, что скрывается глубже.

- Старайся узнать человека получше, прежде чем делать выводы о его образе жизни, характере и убеждениях.
- Обращай внимание на свою склонность автоматически верить одним людям или осуждать других в зависимости от их внешности.
- **Не вешай** на людей ярлыки из-за их внешнего вида или манеры одеваться (ленивый или успешный, богатый или бедный, умный или дурак, милый или зануда). Внешность обманчива.
- **Не проявляй** интерес только к тем, кто похож на тебя и ведет себя как ты. Разнообразие добавляет в жизнь краски. Именно знакомства с разными людьми сделают твою жизнь интересной.

*Слушай.* Когда люди уважают друг друга, они слушают внимательно. Воспользуйся нашими советами, и ты удивишься, как позитивно будут реагировать на тебя окружающие!

- Смотри в глаза – это значит, что ты слушаешь внимательно. Если тебе некомфортно глядеть прямо в глаза человеку, есть одна хитрость: смотри в середину лба (у собеседника будет впечатление, что ты смотришь в глаза).
- Воспринимай все сказанное с открытым сердцем, не спеши судить.
- Кивай головой во время разговора – на языке тела это означает «Я слушаю».
- **Не встречай** с советами, даже если тебе кажется, что говорящему они необходимы. Иногда людям нужно просто высказаться, они не ищут того, кто мог бы решить проблемы за них.
- **Не выпадай** из разговора, задумавшись, что ответить, и не перебивай, чтобы поделиться своим мнением. У каждого должна быть возможность высказаться и быть услышанным.

*Говори.* Наверняка хоть раз в жизни ты слышала неуважительные слова в свой адрес. И конечно, они нанесли урон твоей самооценке. Слова гораздо значительнее, чем кажется. Привычка уважать себя и

окружающих начинается с умения следить за тем, что ты говоришь и как ты это говоришь.

- Разговаривай с окружающими так, как ты хотела бы, чтобы говорили с тобой. Убедись, что ведешь себя тактично и вежливо.

- Обращай внимание на то, как твои слова действуют на других. Насмешки, оскорбительные шутки и ругательства тебе могут казаться ерундой, но кого-то они очень сильно обидят.

- Дай людям возможность поговорить о себе. Задавай вопросы, показывая, что тебе интересно.

- Если тебя обидели или перешли черту – **не молчи**. Сразу говори о своих чувствах.

- **Не опускайся** ниже своего уровня, лишь чтобы поддержать разговор. Если кто-то сплетничает или распространяет слухи, ты всегда можешь не участвовать в происходящем и просто уйти.

- **Не срывайся** на людей. Не вымещай на них свою злобу и не кричи – это неуважение.

А если возникли сомнения, придерживайся золотого правила: относись к окружающим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

## **УВАЖЕНИЕ – ЧТО ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ?**

Отличный способ узнать себя – завести дневник. Попробуй письменно сформулировать, что для тебя значит уважение. Вести записи можно в блокноте или на компьютере. Круче всего в дневнике то, что ты можешь без цензуры выплеснуть на бумагу все, что у тебя на душе. Чтобы начать вести дневник об уважении, своей жизни и мыслях, попробуй ответить на наши вопросы.

1. Что ты вкладываешь в понятие «уважение»? Что значит уважение для твоей семьи и друзей?

2. Сейчас окружающие относятся к тебе с уважением? А ты к ним? (Подумай о «7 принципах уважения».)

3. Назови людей, которых ты больше всего уважаешь. Почему ты восхищаешься ими, чем они заслужили твое уважение? (Это могут быть знакомые или люди, о которых ты читала.)

4. Все ли твои права соблюдаются окружающими людьми? Если да, то как? Если нет, почему?

5. Вспомни проявления неуважения, с которыми ты столкнулась в последнее время. Как ты справилась с этими ситуациями? Что можно было бы сделать иначе? Как ты поведешь себя в следующий раз?

**Совет: если домашние не соблюдают твое личное пространство, прячь дневник в надежном месте.**

Личный опыт

## КАК НАУЧИТЬСЯ УВАЖАТЬ СЕБЯ

Когда 16-летняя Джамиля заходит в молодежный центр местной библиотеки, где всегда много народу, она неизбежно приковывает к себе взгляды. Бросается в глаза ее хиджаб (покрывающий голову платок – традиционная мусульманская одежда), который она носит с гордостью. Но внимание привлекает и кое-что другое: страсть и красноречие, с которыми Джамиля рассуждает. Она говорит об образовании, общественной работе, политике, будущем и своей вере в то, что девочки могут изменить мир, так как являются мощной силой. У нее есть ценности, и она им верна: всегда пытается понять людей, которые от нее отличаются. Она не скрывает своей сущности, своих стремлений – напротив, открыто демонстрирует индивидуальность. Есть в ней нечто особенное, и она отлично знает, что именно: самоуважение.

### Об уважении

«Если я хочу, чтобы меня уважали, необходимо начать с себя. Я должна твердо знать, кто я. Верить в себя. Знать, что у меня есть свое место в мире. Что у меня есть чувства и я несу за них ответственность. Я делаю выбор и живу с его последствиями. Мне кажется, для девушки главное – понимать, что если ты сама не уважаешь себя, то и другие тоже не будут».

### О своем образе жизни

«Самоуважение – это когда ты знаешь, что тебе нравится, а что не нравится, отстаиваешь свои интересы и имеешь собственное мнение. Я интересуюсь политикой, люблю читать и танцевать и трачу

на свои увлечения очень много времени. Я учусь сама, в своем темпе, а учителя и репетиторы только помогают мне. Я взяла собственное образование в свои руки и только тогда поняла, чего могу достигнуть. Я посещаю дополнительные курсы в местных университетах. Чтобы познакомиться с другими девушками и внести свой вклад в общее дело, помогаю проводить собрания женской общественной организации и ежегодную конференцию, в которой принимают участие более тысячи девушек».

### Об эмоциях и выборе

«Я пытаюсь честно оценить ситуацию и спрашиваю себя: “А мне это нравится? Если бы никто не делал этого, захотела бы я сделать? Понравилось бы мне тогда?” Я всегда пытаюсь найти собственную точку зрения на все, понять, чего хочется мне, а не тупо повторять за остальными. Мне не важно быть как все. Когда решаешь быть собой, становишься счастливее и начинаешь получать больше удовольствия от жизни».

## 2

### Твой ум

Сейчас в твоей жизни наступил период больших изменений. Даже огромных. Все они наваливаются сразу: меняются отношения с людьми, образ мыслей, тело становится другим и все время требует от тебя внимания. Тебе приходится справляться с лавиной новых эмоций, при этом старые тоже никуда не делись. Для тебя начался неотвратимый и волнующий процесс: ты становишься более независимой и начинаешь думать, кем хочешь стать в будущем.

Вот почему мы говорим, что уважение рождается внутри. Ты накапливаешь его, исследуя свои убеждения, интересы и эмоции, и учишься делать выбор, который напрямую отражает степень твоего самоуважения. Тебе кажется, что это сложно? Ты права. Каждый день нужно прилагать усилия, но они не напрасны. Научившись самоуважению, ты заложишь фундамент, который поможет выстроить уважительные отношения с окружающими во всех сферах жизни. С ним ты сможешь правильно заботиться о своем теле, налаживать крепкие отношения и бороться за свои права. Можно сказать, что уважение – это особое состояние ума, которое дает тебе силу.

Знай себе цену. Если ты уважаешь себя, значит, ты о себе высокого мнения. Не потому что задираешь нос, а потому что в глубине души ценишь себя и заботишься о своих интересах. И все же ты наверняка замечала, что некоторые люди или идеи, с которыми ты ежедневно контактируешь, разрушают твою самооценку. Подруга может сделать грубое замечание. Или, бывает, согласишься на фильм – и хочется быть стройнее, богаче или популярнее. Внешние силы могут внушить ощущение, будто ты «какая-то не такая», – но только если ты им позволишь. Лишь ты сама определяешь, что выпить из внешнего мира и как на это реагировать.

*«Любить себя – значит вставать по утрам, смотреть в зеркало, улыбаться и знать, что тебе предстоит отличный день. Это значит, что тебе нравится твое тело, душа, ум – все в тебе. Никто не идеален, и для того, чтобы преодолеть трудности, нужно быть*

*сильной и верить в себя. Если сможешь это сделать, все у тебя будет хорошо».*

*Брэнди, 16 лет*

Представь, что твоя самооценка – свинья-копилка: если она пуста или почти пуста, тебе не хватит ресурсов, чтобы уважать себя и остальных. Чтобы часто пополнять свою копилку, попробуй один из этих способов и дай слово не жалеть сил на себя.

*«Мне нравится, что я не похожа на других – я уникальна, умна, люблю свою семью и друзей, я красивая и оригинальная. Я люблю себя и не хочу быть больше никем другим – только собой».*

*Алессандра, 15 лет*

Восхищайся собой. Достань свои детские фотографии (если они сохранились) и хорошенько рассмотри их. В день, когда ты родилась, не было более драгоценного существа на земле. Глядя на миниатюрную версию себя, подумай о том, какое ты чудо. Эта малышка на фото – тот же самый человек, которого ты видишь в зеркале. Только ты стала выше и мудрее – но от этого не перестала быть восхитительной и ценной. Это правда!

Ищи поддержку. Если ты хочешь что-то значить для этого мира или близких людей, ты ищешь признания. И в этом ты похожа на любую другую девочку. Даже самым уверенным из нас не помешает поддержка хотя бы одного человека, который заинтересован в твоём успехе. Ты найдешь свою «группу поддержки», общаясь с людьми, которые дают тебе почувствовать себя важной, хвалят тебя за успехи и благодарят за вдохновение. Но главная поддержка должна исходить от тебя самой. Именно ты – тот главный человек, который всегда должен думать и говорить: «Я имею значение».

Копай глубже. Когда на душе скребут кошки, попытайся найти первопричину этих чувств. Вот буквально: бери «лопату» и докапывайся до правды. Например, у тебя нет денег или ты сталкиваешься со стереотипами (с [одним из «-ИЗМОВ»](#)) и из-за этого ощущаешь себя менее ценной, чем другие? Или кто-то из членов семьи постоянно критикует тебя, заставляя сомневаться в себе?



Напиши в дневнике, кто или что понижает твою самооценку. Затем перечисли все, за что ты любишь себя и чем можешь гордиться. Этот список станет напоминанием о том, что ты знаешь и так: ты чего-то стоишь.

### **Настоящая ты**

Составь список своих особо ценных качеств и держи его под рукой на случай, если возникнет искушение поверить обидным словам.

Я уникальна, потому что...

Мои секретные способности...

Я больше всего нравлюсь себе, когда...

Больше всего я люблю в себе...

Я достойна уважения, потому что...

## Узнай себя лучше

Даже если ты веришь, что каждый человек – индивидуальность, ты можешь ощущать давление общества, которое вынуждает тебя «соответствовать». Что это значит? Девочки-подростки признаются, что сталкиваются с разными формами давления: они чувствуют, что должны одеваться определенным образом, веселиться «по-взрослому», сексуально выглядеть и заводить отношения.

В популярной книге «Возрождение Офелии: как спасти “я” девочек-подростков»<sup>[2]</sup> Мэри Пайфер пишет: для того чтобы «соответствовать», девочки вынуждены разделяться на две личности – фальшивое «я» (которое они показывают миру) и истинное «я» (спрятанное внутри). Знаменитая писательница-феминистка Симона де Бовуар в своей классической книге «Второй пол»<sup>[3]</sup> говорила, что общество заставляет девочек-подростков становиться «карикатурой на женщину», стремящейся угодить окружающим, вместо того чтобы действовать в своих интересах, – и все из-за гендерных стереотипов. (Например, что девочки «должны» заботиться об окружающих и «не должны» выбирать себе занятие, связанное с риском или лидерством, в отличие от мальчиков.) Книга была написана в 1949 году, но идеи де Бовуар актуальны до сих пор.

Чтобы тебя принимали, иногда приходится отказываться от того, что приносит радость, от странностей, из которых и складываешься настоящая ты. Или прятать свое истинное «я» и притворяться девочкой, которой тебя хотят видеть другие. По данным исследования компании Girls<sup>[4]</sup>, 60 % девочек сталкиваются со стереотипами, мешающими им быть собой. Например, с утверждениями, что все женщины должны быть «женственными», «эмоциональными», «чувствительными» и «сексуальными». Эти девочки понимают, что нарушены их права – прежде всего, право чувствовать себя равной остальным людям, право отличаться от других и быть собой.

Желание влиться в коллектив или добиться популярности не должно становиться твоей целью номер один. Быть собой трудно, иногда это ведет к одиночеству. Но это лучше, чем не узнавать человека, которого видишь в зеркале, а то и вовсе презирать его. Нет

ничего лучше в мире, чем быть настоящей и жить так, как кажется правильным тебе. И вот что для этого необходимо.

**Знать, во что ты веришь.** Каждая девочка рано или поздно вырабатывает свод принципов, которыми она руководствуется, принимая решения. Твои принципы могут основываться на примере твоей семьи, религиозном воспитании, культурных ценностях или образовании. На формирование ценностей также влияют эмоции и реакция на события, происходящие в мире. Разумеется, на тебя влияют друзья и другие люди. Подумай о своих принципах: это действительно твои убеждения? Если нет, покопайся в себе. Сомневайся в мире и существующих правилах. Исследуй темы, которые тебя интересуют и заботят. Обсуждай проблемы с семьей и друзьями непредвзято и вдумчиво. И разрабатывай свой кодекс – принципы, которые подходят тебе.

**Найди свою страсть.** Занимайся тем, что тебе нравится, – это поможет лучше узнать себя и обрести уверенность. Посвящай как можно больше времени любимым занятиям. Развивай свои способности – в спорте, музыке, науке, искусстве. Ставь перед собой сложные задачи – выучить иностранный язык, освоить скалолазание. Все, что вызывает у тебя любопытство, чему хочется научиться, – не останавливайся ни перед чем! Лучшее, что ты можешь подарить себе, – свое время.

**Ставь цели.** Допустим, тебя интересует определенная тема или занятие – составь план и начни изучать их. Поговори с теми, кто в этом разбирается, запишись на обучение, устройся волонтером. Поставь себе цель – следовать мечте, и ты быстро поймешь, что одно занятие нравится тебе гораздо больше, чем ты думала, а другое оказалось не таким уж и интересным. Достигая цели, мы начинаем гордиться собой, а это развивает самоуважение и уверенность в себе.

### **Мой кодекс**

Закончи эти предложения в своем дневнике, чтобы определить, во что ты веришь.

В жизни я руководствуюсь такими принципами...

Эти принципы я усвоила от...

Каким человеком я хочу быть?...

Какой я хочу видеть свою жизнь?...

Мне кажется, все люди должны относиться друг другу так...

### **Письменный отчет**

Подробно записывай, на что тратишь время, и ты узнаешь, что отвлекает тебя от действительно важных дел. В течение недели отмечай это в дневнике (для этого придется постоянно носить его с собой).

1. Составь список своих увлечений. Укажи 10–20 занятий, которые ты любишь, и напиши, почему они тебе нравятся. Если не можешь придумать ничего – добавь занятия, которые тебе хотя бы немного нравятся или те, что ты мечтаешь попробовать.

2. Каждый день в течение недели записывай все, что делаешь в течение дня. При каждой смене деятельности записывай, чем занималась до этого и как долго (например: «20:15–21:30: говорила по телефону»).

3. В конце недели сравни записи из п. 2 с записями из п. 1. Обведи время, посвященное увлечениям.

4. Посмотри на записи из п. 2 и обведи обязанности, от которых нельзя отказаться (они могут совпадать с увлечениями), например школа или ужины с семьей.

5. Подчеркни дела, которые тебе не нравятся, и все, что отвлекает от твоих истинных интересов. Подумай, как исключить эти нежелательные занятия из своей жизни.

6. Составь идеальное расписание: как бы ты провела неделю, имея возможность заниматься только любимыми делами? Просмотри свое идеальное расписание со взрослым, которому ты доверяешь, и попроси его помочь тебе составить реальное расписание, включив в него больше любимых занятий.

### **Дорожная карта**

Ты когда-нибудь путешествовала? Большинство людей берут с собой в дорогу карту, чтобы добраться из точки А в точку Б. Путь к цели похож на обычную поездку: ты просто идешь из точки А в точку Б, порой делая остановки. Когда в следующий раз ты

поставишь себе цель, спланируй все как путешествие: составь дорожную карту, которая приведет тебя в конечную точку.

1. Отметь на бумаге начальный пункт (точку А) и опиши свою цель конкретно, например: «Хочу работать волонтером в приюте для животных два раза в месяц по субботам». Если цель описана неясно, достичь ее сложнее (например: «Хочу больше общаться с животными»). Почему ты хочешь достичь этой цели?

2. Нарисуй линию до низа страницы и отметь на карте точку Б (конечный пункт). Теперь подумай, каким должен быть первый шаг. Например: «Позвонить в приют, договориться о встрече и спросить, нужны ли им волонтеры». Установи срок для этого шага.

3. Теперь подумай, какие еще шаги нужно предпринять на пути к цели. Рассчитай, сколько времени и денег тебе может понадобиться, кто может помочь и поддержать тебя. Назначь сроки для всех шагов, но пусть они будут гибкими, потому что на пути часто возникают неожиданные препятствия, которые могут задержать тебя на несколько дней или даже недель.

4. Когда достигнешь точки Б – конечной цели, – отпразднуй! И в следующий раз, когда поставишь перед собой цель, воспользуйся этой стратегией.

Избавляйся от непрошенных гостей. В погоне за мечтой и целями ты обнаружишь, что некоторым людям не по душе тот факт, что ты делаешь что-то интересное для себя. Они будут говорить, что у тебя ничего не получится, что ты никогда ничего не добьешься. Не слушай их и установи границы для общения. Скажи: «Это твое мнение, но я планирую добиться своей цели. Если не можешь поддержать меня, я поговорю об этом с кем-то еще». Никогда не позволяй никому обесценивать твои мечты и цели. Только ты знаешь, что для тебя лучше.

## Прислушайся к чувствам и потребностям

Эмоции так мощно действуют на нас, что мы теряем контроль над собой. Под влиянием эмоций ты можешь разрыдаться и потратить коробку бумажных платков за 10 секунд (по крайней мере, так кажется), сказать или сделать то, о чем потом пожалеешь. Ты научишься уважать себя, только если будешь в контакте со своими чувствами и потребностями 24 часа в сутки – представь, что мозгу и сердцу можно позвонить или написать СМС. Если что-то или кто-то оскорбляет тебя или заставляет чувствовать дискомфорт, обрати внимание на свои чувства и мысли. Наши советы помогут тебе прислушаться к эмоциям.

**Верь интуиции.** Когда тебе нужно принять решение, интуиция посылает сигналы. Кажется, что живот сжался в комок? Сердце бьется часто? Это интуиция предупреждает тебя или сообщает, что ты все делаешь правильно. Слушай свою интуицию. Прокрути в голове возможные сценарии: что ты хочешь, чтобы произошло? А как думаешь, как все сложится? Какое решение заставляет тебя успокоиться, ощутить уверенность в себе?

**Отстаивай свои интересы.** Ты не сможешь доказать себе и окружающим, что достойна уважения, если не будешь отстаивать свои интересы. Для начала скажи, что ты чувствуешь, – с этим поспорить невозможно. Например: «Если ты не смотришь на меня, когда я с тобой разговариваю, то мне кажется, ты меня не слушаешь. Я хочу знать, что ты меня слышишь». Заявляя прямо о своих потребностях и границах, ты можешь нервничать, особенно на первых порах. Прислушайся к интуиции и убедись, что ты в безопасности.

**Совет:** не начинай с разговора со сложным в общении человеком! Попрактикуйся с теми, с кем тебе комфортно, – с теми, кто серьезно отнесется к тебе.

**Выплесни эмоции.** Сдерживание эмоций приводит к тому, что они все равно выплескиваются, только с ущербом для твоего здоровья и окружающих. Эмоции порой провоцируют тебя на неразумные поступки. В гневе ты можешь сорваться на кого-нибудь или будешь не

в состоянии разделить радость друзей. Поэтому чувства нужно выпускать. Разумеется, для всего есть подходящее время и место. Ни к чему, например, рыдать в школе, где все тебя могут увидеть. Найди спокойное, уединенное место, чтобы подумать или сделать запись в дневнике. Обратись за поддержкой к родным и друзьям.

**Знай: ты не одна.** Девочки-подростки часто испытывают сильные эмоции. Фрустрация, неуверенность в себе, гнев, разочарование – не ты одна это переживаешь. Временами чувства, кажется, заполняют тебя целиком. Если негативные эмоции не дают покоя и ты никак не можешь справиться с ними, постарайся абстрагироваться и понять истинную причину их возникновения. Поговори с друзьями, взрослыми, которым ты доверяешь, обратись к школьному психологу. В разделе [«Полезная информация»](#) ты найдешь список горячих линий психологической помощи.

### **Когда эмоции берут верх**

Попробуй докопаться до истинной причины своих чувств – так ты сможешь проработать их и проявишь заботу о себе. Вот что можно сделать, когда тебя захлестывают сильные эмоции.

1. Прекрати любые дела и сядь. Если ты с кем-то разговариваешь, извинись и выйди.

2. Сосредоточься на дыхании и назови эмоции, которые испытываешь (грусть, стыд, тревога).

3. В дневнике или мысленно опиши, что ты чувствуешь и почему. Спроси себя: что могло вызвать эти чувства? Твои поступки? Старые привычки, от которых трудно отказаться? Потребности, которые ты игнорируешь?

4. Подумай, как можно изменить ситуацию. Что нужно сделать? Как? С кем поговорить, чтобы получить поддержку и совет? Как помочь самой себе?

## Говори с собой уважительно

Иногда мы становимся для себя самыми беспощадными критиками. В голове могут крутиться такие мысли: «Все как-то странно смотрят на меня», «Меня все ненавидят» – хотя на самом деле это не так. Ты можешь внушать себе, что недостаточно хороша, и жалеть, что не родилась кем-то еще. Какой он, твой внутренний голос? Как ты с собой разговариваешь? Добра ли ты, щадишь ли свои чувства или постоянно критикуешь? А может, и то, и другое, и третье? Мало кто позволяет другим людям осыпать себя бранью. Но для нас самих границ как будто не существует! Ты не заслуживаешь такого обращения, даже если оно исходит от тебя же. Вот как научиться говорить с собой уважительно.

### **ГРА-НИ-ЦЫ, ПОЖАЛУЙСТА!**

Если кто-то пытается судить или оценивать твои эмоции, просто скажи: «Я очень расстроена и хочу немного побыть одна. Надеюсь, ты поймешь». Или: «Ты можешь пару минут просто не говорить ничего? Мне сейчас не нужны советы. Просто побудь рядом».

**Стань своим лучшим другом.** Лучшие друзья – это те, на кого можно положиться, ради кого ты готова почти на все. Обычно мы относимся к лучшим друзьям с уважением (иначе они не были бы лучшими друзьями). Подумай, как ты говоришь с лучшей подругой: ты слушаешь ее, не осуждая? Помогаешь прийти в себя после грандиозного разочарования? Приведи слова и фразы, которые используешь в разговоре с ней. Как ты даешь ей понять, что уважаешь ее и заботишься о ней? Начни использовать эти же слова в разговоре с собой. А когда с языка все же сорвется грубость, спроси себя: «Стала бы я говорить такое лучшей подруге?»

**Держи слово, данное себе.** Когда кто-то дает обещание, а потом не держит его, ты чувствуешь, что тебя предали и обидели. То же самое происходит, когда ты не выполняешь обещание, данное себе. Чем больше пустых обещаний, тем сильнее ощущение, что ты подвела себя. Допустим, ты в который раз обещаешь себе учиться лучше, но через день после этого заваливаешь контрольную и сдаешься.



Почему так происходит? Может, ты ставишь перед собой слишком абстрактные и недостижимые цели? Или тебе нужна помощь? Возможно, изменения мешают старые привычки? Ты действительно хочешь выполнить свое обещание или тебе просто кажется, что ты должна это сделать, потому что так считает кто-то другой? Будь честна с собой, когда даешь обещание, и не придется его нарушать.

**Фильтруй критику.** Если кто-то отпускает в твой адрес грубые замечания, критикует тебя или говорит правду якобы с целью помочь (но на самом деле эта правда только обижает), как ты реагируешь? Принимаешь близко к сердцу, веришь всему, что тебе сказали, начинаешь сомневаться в себе? Критику игнорировать непросто, но возможно. Для этого и нужны границы, о которых мы уже столько раз говорили. Спроси себя честно: правду ли говорит твой обидчик? Если нет, игнорируй его слова и помни, что это не твоя проблема. Рассуждай так: «Очевидно, для критикующего это больная тема, и я тут ни при чем». Но если в словах твоего критика есть доля правды, подумай, что можно сделать, чтобы измениться к лучшему. Например: «Да, это правда: я действительно могу быть размазней. Мне надо учиться давать отпор».

### **Нажми на «Стоп»**

Негативные мысли крутятся и крутятся в голове, как заезженная пластинка. Но ты можешь сменить пластинку и выключить этот гимн самобичеванию!

1. Запиши все грубые и жестокие слова, которые говоришь сама себе, или обидные замечания, которые не можешь выкинуть из головы.

2. Когда в следующий раз старая пластинка заиграет, мысленно нажми на «Стоп». Скажи себе: «Я не буду разговаривать с собой в таком тоне».

3. Затем «отмотай назад» и замени негативные утверждения на позитивные. «Моя семья любит меня», «Я забила гол на прошлой неделе, и вся команда мной восхищалась». Также можно записать на «пластинку» простые фразы: «Я верю в себя», «Я заслуживаю уважения». Позитивные мысли придадут сил и наполнят тебя оптимизмом.

4. Проигрывай в голове новые мысли и возвращайся к ним каждый раз, когда захочется заняться самобичеванием.

## Уверенность в себе и смелость

Чтобы сделать правильный выбор, требуются уверенность в себе и смелость. Нужно мужество, чтобы сообщить человеку, что ты чувствуешь на самом деле, особенно если этот человек обладает авторитетом (родитель или учитель). Нужна уверенность, чтобы попробовать что-то новое. Наконец, без этих качеств ты никогда не начнешь думать прежде всего о своих интересах. Но не переживай: любая девушка может развить в себе уверенность и смелость.

**Научись распознавать уверенность и смелость.** Уверенность – это когда ты говоришь себе: «У меня все получится». Наверняка ты испытывала такое чувство хоть раз в жизни. Может, перед матчем, понимая, что у тебя есть превосходство над соперником. А может, перед контрольной – ведь ты занималась накануне и отлично выучила материал. «Я готова, вперед!» – вот это самое чувство. Что до смелости, она вовсе не означает отсутствие страха. Порой именно страх подталкивает тебя к активным действиям. Такое наверняка бывало с тобой – вспомни, что ты чувствовала?

**Начни с малого.** Чтобы развить в себе смелость и уверенность, попробуй действовать тогда, когда у тебя есть серьезные шансы на успех (например, ты уверена, что сможешь выполнить два из трех шагов). Допустим, ты решила устроиться на работу после школы – ищи вакансию, для которой у тебя есть подходящие навыки. Например, у тебя большой опыт присмотра за младшими детьми и ты умеешь организовывать игры – значит, тебе по силам стать организатором детских чтений в библиотеке. Достигнув этой цели, приобретя опыт и нужные навыки, ты сможешь сделать следующий шаг – начать учить дошкольников читать. Преодолевай маленькие трудности, пробуй понемногу, и вскоре отважишься на более серьезные вещи. Каждая решенная проблема добавит тебе уверенности.

*«Я не пытаюсь произвести впечатление, притворяясь кем-то другим и делая вид, что у меня есть качества, которых на самом деле нет. Я верю, что меня должны принимать такой, какая я есть».*

*Алексия, 14 лет*

**Смотри страху в лицо.** Ты когда-нибудь отказывалась делать что-то из-за страха? Это чувство может предупреждать об опасности, но, если страхов слишком много, они будут тормозить тебя на пути к твоей мечте и мешать действовать. Ты опасаясь неудачи и потому не записываешься в группу для продвинутых? Боишься выглядеть глупо и не идешь на пробы в школу танцев? Или ты считаешь, что если у тебя не получится сразу, то второго шанса уже не будет, и поэтому пропускаешь конкурсы и соревнования? Чтобы преодолеть эти страхи, нужно докопаться до их источника. Часто страх возникает, потому что мы боимся неизвестности и не хотим терять контроль. Но иногда тебе просто кажется, что ты не заслуживаешь успеха. Скажи себе, что у тебя все получится и ты этого достойна. Чтобы успокоить тело и ум, выполни дыхательные упражнения или сходи на долгую прогулку.

## **СТРАХ БЫВАЕТ РАЗНЫМ**

Есть страх, от которого в животе словно порхают бабочки, а есть предчувствие чего-то нехорошего и опасного. Если тебе грозит физическая опасность, например тебя преследует чужой человек, – доверяй своим инстинктам. Но если ты в безопасности, спроси себя: откуда этот страх? В чем причина? И реши, нужно ли призвать на помощь смелость и уверенность, чтобы преодолеть его. Со временем ты научишься различать инстинктивный страх и надуманный.

**Найди свою героиню.** Работая над уверенностью в себе, очень полезно иметь хорошую ролевую модель (или даже несколько). Твоей героиней может стать кто-то из родных, знакомых или даже знаменитость. А еще это может быть историческая личность, политик, спортсменка, художница, артистка или телеведущая. Твоим кумиром может быть даже персонаж книги, сериала или героиня мифов! Неважно, кто она, – важно, что она значит для тебя и какие ее черты вдохновляют тебя следовать мечте и достигать целей. Что восхищает тебя в этой героине? Какие ее качества ты хотела бы перенять? Читай биографии известных женщин, смотри фильмы о них, ищи информацию в интернете.

**Не скрывай свои таланты.** Когда твои успехи у всех на виду, твое самоуважение растет, и ты чувствуешь огромную гордость за себя. Но что, если тебе сложно демонстрировать способности и расхваливать себя перед окружающими? Не все девочки сильны в саморекламе, в отличие от парней, которые любят похвастаться, – а все потому, что нас с детства учат быть скромными и не кичиться своими достижениями. Это гендерный стереотип, с которым должна бороться каждая из нас! Демонстрируй свои достижения и таланты и не стесняйся их. Для начала нужно признать, что они у тебя есть. Затем расскажи окружающим о своих способностях – при удобном случае. Постоянно напоминай себе, мысленно или на бумаге, что у тебя полно талантов. Вспоминай, чего ты добилась в жизни, – это поможет развить уверенность в себе и мужество. И действуй! Например, вызовись быть редактором школьной газеты или убеди тренера по баскетболу перевести тебя на новую позицию. Если тебе есть что предложить, если ты не раз уже оправдывала доверие – не стесняйся заявлять о себе и не скрывай свои таланты!

## Учись на ошибках

Самостоятельный выбор – часть процесса взросления. Но иногда мы совершаем поступки, о которых потом жалеем (не доверилась своей интуиции, не настояла на соблюдении своих границ, не подала голос, хотя надо было бы). Порой в процессе самопознания мы делаем что-то, не думая о последствиях, зато потом уже не повторим эту ошибку ни за что на свете! Но даже когда ты растеряна и не знаешь, что делать, внутренний голос тихо спрашивает: «Ты уверена, что хочешь этого?» Услышав предупреждающий сигнал, не игнорируй его.

Как бы ты ни пыталась делать благоразумный выбор и следовать своему плану, иногда это просто не получается. Не дай прошлым разочарованиям преследовать тебя и внушать страх неудачи, препятствуя движению вперед. Ошибки – часть жизни. Учись на них, и ты лучше узнаешь себя.

Ты – это не твои ошибки. Все девочки и женщины совершают поступки, о которых потом жалеют (некоторые наступают на те же грабли по несколько раз!). Родители, учителя и другие взрослые наверняка предупреждали тебя о Самых Глупых Ошибках. Есть поступки, которые могут разрушить твою жизнь. Правы ли взрослые? Иногда да. Некоторые поступки действительно влекут за собой отдаленные последствия, и твои родители видели это своими глазами. Они не хотят, чтобы то же самое произошло с тобой. Но твои ошибки – это не ты. Каким бы болезненным ни был урок, ошибки – это опыт, на котором мы учимся, а не черты характера.

## ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА

Один из способов завести настоящих подруг – говорить другим девушкам и женщинам, как ты ими восхищаешься. Если твоя героиня – известный человек и ты не знакома с ней лично, можешь написать ей письмо. Расскажи, что у вас общего, как она тебя вдохновляет, в чем ты мечтаешь быть на нее похожей. Это письмо поможет вам обоим стать увереннее в себе, и, возможно, героиня ответит тебе и станет твоей наставницей.

**Вынеси урок из ошибок.** Если ты совершила ошибку или нарушила свой план, проанализируй случившееся и подумай, как в следующий раз поступить иначе. Не наказывай себя: «Я просто дура», «Я все время все порчу» – такие разговоры не помогут. Лучше спроси себя: «Чему меня это научило?» Чтобы сохранить самоуважение, не терзай себя, когда тебе и без того плохо. Подумай о том, какой опыт ты получила, – его так просто не забыть.

**Будь сильной.** Когда перед нами захлопывается дверь, мы неизбежно чувствуем себя отвергнутыми. Например, ты долго набиралась смелости, чтобы баллотироваться в школьный совет, и проиграла. Ты наверняка слышала, что жизнь полна разочарований. Увы, это так. Ты не можешь изменить это, но можешь повлиять на свою реакцию на происходящее. А она напрямую связана с самоуважением. Можно упасть духом после первой же неудачи и никогда больше ничего не пробовать. А можно встряхнуться и пойти дальше. Во втором случае ты станешь сильнее.

**Прощай.** Если ты поступила неправильно и должна извиниться (в том числе перед собой), не затягивай и не придумывай оправдания, чтобы этого не делать. Прости себя и в следующий раз поступай более благоразумно. Не тащи за собой груз вины, который тянет на дно, и не забывай, что себя нужно любить.

### **Как оправиться от разочарования?**

Со всеми бывает: поспешное решение, ошибка, неудача... Как жить дальше, если ты села в лужу? С помощью этого упражнения ты поймешь, почему так вышло и что делать дальше.

- Что произошло? Вверху листка бумаги опиши беспокоящее тебя событие. Обведи его.

- Как ты себя чувствовала? Нарисуй линию от первого облачка и опиши эмоции, заставившие тебя поступить так. Неуверенность в себе, тревога, волнение, растерянность – что толкнуло тебя на этот шаг?

- Чем ты руководствовалась? Переходи от эмоций к их источнику и первопричине. Какой была твоя мотивация? Чего ты хотела, чего добивалась?

- Такое уже случалось раньше? Проведи линию от мотивов вниз и опиши случаи, когда с тобой происходило нечто похожее (если можешь вспомнить, конечно).

- Что дальше? Начерти последнюю линию и подумай, правильной ли была мотивация для твоих поступков. Кто пострадал от твоих действий (кроме тебя самой)? Нужно ли извиниться перед кем-то или кого-то простить? Что бы ты сделала иначе в следующий раз? Стала ли ты сильнее, получив этот опыт? Почему / почему нет?

«Я нравлюсь себе такой, какая я есть, потому что каждый человек – особенный, каждый по-своему уникален. У каждой девушки есть хотя бы одно достоинство, которым стоит гордиться. Найди такое достоинство в себе и сосредоточься на нем».

Аманда, 14 лет



## Меняйся

Порой, когда мы лучше узнаем себя и анализируем свои ошибки, мы понимаем, что надо меняться. Мы принимаем решение следовать за мечтой, изменить свое поведение или покончить с вредной привычкой. Но одного решения мало. Эксперты сходятся во мнении, что перемены – процесс длительный, и состоит он из нескольких этапов. Вот три шага, которые стоит попробовать.

**1. Четко определи свою мотивацию.** После того как ты сделаешь предыдущее упражнение и проанализируешь свои прошлые ошибки, тебе наверняка захочется измениться. Подумай, чем вызвано это желание, и запиши свои мотивы в дневнике, если это поможет яснее взглянуть на ситуацию. Почему ты хочешь измениться? Как это повлияет на твое самоуважение?

**2. Придумай план.** Реши, как ты добьешься изменений. Не ставь перед собой недостижимых целей – за один день ты не изменишься. Можно воспользоваться [планом действий](#) или составить собственный. Какие препятствия могут возникнуть на пути? Как ты собираешься их преодолеть? К кому ты обратишься за поддержкой и помощью?

**3. Начни действовать и не сходи с пути.** Даже если ты составила хороший план, не всегда все идет как задумано. Возможно, в процессе придется вносить в план коррективы. Но каждый раз возвращайся к нему. Если ты сильно отклонилась от плана (например, вернулась к старой привычке, от которой пытаешься отказаться), начни заново и хорошенько подумай, почему все пошло не так. Не сдавайся – рано или поздно ты достигнешь цели! Когда тебе удастся выполнить задуманное, поздравь себя с тем, что смогла изменить жизнь к лучшему. В дневнике опиши, что эти изменения значат для тебя.

### Как выглядит самоуважение?

Представь, что рисуешь портрет своего внутреннего мира. Выполни эти задания, и ты увидишь, как выглядит самоуважение!

1. Нарисуй или сделай в технике коллажа свой портрет. Вокруг него нарисуй символы или напиши слова, характеризующие твое отношение к себе.

2. Перечисли идеи, которые помогут тебе начать больше уважать себя. Ты можешь использовать упражнения из этой главы.

3. Теперь составь свой портрет после всех изменений. Что новый облик говорит о твоём внутреннем мире?

## **МОЕ ТЕЛО И Я**

Когда мы расспросили девочек, как они ухаживают за собой, выяснилось, что уважение к телу – понятие гораздо более глубокое, чем просто забота о внешности. Уважение начинается изнутри.

*«Раньше я все время сидела на диетах, чтобы похудеть. У меня постоянно кружилась голова, я не могла сосредоточиться на уроках. Чтобы достичь желаемого, нужно уметь правильно заботиться о себе».*

*Лиза, 18 лет*

*«Когда речь заходит о моем теле, я сажусь одна и честно спрашиваю себя: как я себя чувствую? Хорошо ли отношусь к себе?»*

*Селена, 16 лет*

*«Я красива, потому что я так считаю, а не потому, что так считает кто-то другой».*

*Тейлор, 15 лет*

*«Мне все равно, что думают обо мне другие люди. Меня мой размер устраивает».*

*Брук, 15 лет*

*«Меня должны уважать за мои мысли и слова, а не относиться ко мне как к сексуальному объекту».*

*Камиля, 16 лет*

*«Я люблю себя и считаю, что, когда речь идет о моем теле, мое мнение – главное».*

*София, 15 лет*

## 3

### Твое тело

Ты слышала о телесно-психической связи? Это значит, что ум и тело неразделимы и работают сообща. Обрати внимание: тело и ум постоянно обмениваются сигналами, «перешептываются» о твоих физических и эмоциональных потребностях. Твои мысли и чувства влияют на твоё отношение к телу. А отношение к телу в свою очередь определяет, какие сигналы получает мозг – те, что несут пользу или вред.

Другими словами, чтобы начать по-настоящему уважать себя, необходимо правильно обращаться со своим телом. Это значит: заботиться о физическом здоровье; определить свои границы и следить, чтобы они не нарушались; говорить вслух о том, что тебе нравится и не нравится (в физическом отношении). Если ты уважаешь себя, твоё тело чувствует, что о нём заботятся. Прогулки на природе, вкусная еда, спорт, творчество, приключения – все это подпитывает твоё физическое состояние и дарит радость.

Если забота о теле так важна, почему же многие девушки относятся к нему как к злейшему врагу, а не лучшему другу? Это происходит, когда мы пытаемся «соответствовать». Чтобы нас приняли, мы пытаемся достичь нереалистичного физического идеала или стать кем-то другим. Мы начинаем игнорировать своё тело, не обращать внимания на голод, усталость, дискомфорт и страх. Садимся на строгую диету, одеваемся не так, как хотим на самом деле, экспериментируем, нарушая собственные границы.

Для некоторых девочек желание «соответствовать» приводит к тому, что связь между умом и телом нарушается. И это неудивительно. Посмотри на картинки в СМИ, и ты убедишься: ни одна группа за всю историю человечества не подвергалась такой сексуализации, как современные девушки и молодые женщины. Девушек воспринимают как сексуальный объект. Даже если ты не собираешься в ближайшем будущем вступать в сексуальные отношения, все вокруг буквально кричит о том, что девочки должны одеваться вызывающе и быть сексуальными. Иногда доходит

до абсурда: мы читаем в журнале реальную историю о девушке, которая пытается изменить мир, совершая мужественные поступки, потом переворачиваем страницу – и видим девушку с «дакфейсом» в соблазнительной позе. Не говоря уж о сериалах и фильмах, в которых школьниц словно собрали на фабрике кукол «Барби».

Даже если эти образы тебе не нравятся и ты понимаешь, что к реальной жизни они не имеют никакого отношения, стереотипы о «сексуальности» нет-нет да и проникают в мозг. По данным исследований, картинки в СМИ влияют на самовосприятие девочек и их отношение к себе. Попытки соответствовать, ненависть к своему телу, давление со стороны, вынуждающее нас подчеркивать свою сексуальность, – все эти вещи мешают заботиться о себе и относиться к телу с уважением.

Научившись быть собой, ты поймешь, что тело – это не афиша, которую ты выставляешь напоказ, чтобы привлечь внимание других людей и заставить их полюбить тебя. Ты учишься смотреть на свое тело с других позиций: думать о том, как оно поможет тебе достичь цели в жизни и осуществить свое предназначение. Тело – это твое постоянное жилище, твой «дом, милый дом». Оно у тебя одно, и именно поэтому необходимо относиться к нему с уважением.

## **ДЕВУШКИ О НЕДОВОЛЬСТВЕ СВОИМ ТЕЛОМ**

«Никогда не встречала девчонку, которая хоть раз не сказала бы: “Какая же я толстая!” или “Ну почему у меня такая маленькая грудь!”»

Эбби, 15 лет

«Раньше я много пила, курила марихуану и экспериментировала с другими наркотиками. Я не горжусь этим. Сейчас я не могу поверить, что так наплевательски относилась к своему телу».

Латаша, 15 лет

«Я сравниваю свою фигуру с фигурами других девчонок: мне хочется понять, почему они больше нравятся мальчикам. А иногда я просто завидую».

Тамара, 15 лет

«Моя старшая сестра считает, что ей нужно “исправить” нос, руки и ноги у пластического хирурга. Жаль, что она не видит себя такой, какой ее вижу я, – идеальной».

Марабель, 14 лет

«Когда у меня проблемы на любовном фронте, я начинаю ужасно обращаться со своим телом».

Анна, 14 лет

«Внешность помогает девочкам лгать окружающим о том, как на самом деле обстоят дела. Например, если ты хорошо выглядишь, можно притвориться, что у тебя все в порядке. Но ведь ты лжешь в первую очередь себе».

Лэйси, 15 лет

## Истинная красота

Есть красота гораздо более глубокая, чем поверхностная физическая привлекательность, – речь о внутренней красоте. Ты наверняка знаешь людей с отнюдь не голливудской внешностью, которые ни капли не похожи на стереотипные картинки из фильмов и журналов. Но при этом они невероятно привлекательны. Они словно светятся изнутри, излучая энергию и обаяние. А вспомни женщин старшего возраста, с которыми ты знакома, – свою бабушку, тетю или маму. Они все еще красивы, а их лица освещены мудростью. Что отличает этих людей от остальных? Истинная красота. Она не поверхностна, ее не добьешься уколами ботокса – это красота вне времени.

Вот тебе совет, которого не найдешь ни в одном модном журнале: если девушка уважает себя, она по определению красива. Красота, идущая изнутри, не меркнет до тех пор, пока горит этот огонь. Твоя истинная красота разгорается, когда ты уверена в себе, любишь себя, любишь жизнь и не теряешь интереса к ней. Она проявляется в искренней улыбке, озаряющей лицо, в умении держать себя уверенно. В осанке, когда ты идешь с выпрямленной спиной. В уважении к твоему цвету кожи и чертам внешности, унаследованным от предков.

Только когда ты показываешь миру себя настоящую, ты становишься красавицей. Потому что ты уважаешь себя, следишь за здоровьем своего организма, заботишься, чтобы ему было комфортно. И ты наверняка видела противоположность истинной красоты. Бывает, что симпатичная девочка ведет себя некрасиво и из-за этого кажется непривлекательной. Уважение или неуважение к себе видно сразу.

Истинная красота выражается не только в отношении к себе. Она может проявляться и в том, как ты украшаешь свое тело. Если у тебя высокая самооценка, твои одежда, волосы и кожа будут отражать это. И не потому, что ты тратишь кучу денег на внешность, а потому что хорошо заботишься о себе. Если тебя печалит, что ты не похожа на супермодель (как и большинство людей), помни: у тебя есть истинная красота, которая делает тебя уникальной. Нужно просто дать ей возможность проявиться.

## **ВАЖНО ЗНАТЬ: ПОПУЛЯРНОСТЬ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ**

По данным Американского общества пластических хирургов, с 1992 по 2003 год количество пластических операций среди девушек моложе 18 лет увеличилось в пять раз. Самая популярная операция – ринопластика (изменение формы носа), на втором месте – увеличение и подтяжка груди. Эксперты утверждают: большинство девушек ложатся под нож в тщетном стремлении к «идеальной» внешности. Часто деньги на операцию им дарят родители. На основе этих переделок снимают реалити-шоу, распространяя миф о том, что хорошо выглядеть – значит хорошо себя чувствовать. Но это вряд ли может быть правдой, иначе почему большинство пациентов возвращаются к пластическим хирургам снова и снова, соглашаясь на болезненные и зачастую опасные дополнительные процедуры?



## **Твое тело – твой выбор**

Одно из твоих неотъемлемых прав – самой решать, что тебе нужно, и заботиться о себе самостоятельно. Но многим девочкам сложно воспользоваться этим правом: им кажется, что они не вправе распоряжаться своим телом. Политики принимают законы, диктующие тебе, что можно, а что нельзя; родители устанавливают правила. СМИ пропагандируют стандарты красоты, которые могут противоречить твоей генетике. Окружающие заставляют тебя употреблять вредные вещества или рисковать физически, потому что «все так делают» или потому что тебе хотят продать какой-то товар. В худшем из возможных случаев над тобой совершают насилие – и тогда ты полностью теряешь контроль над своим телом.

Но что бы ни произошло в жизни, одно всегда остается неизменным: твое тело на 100 % принадлежит тебе. То, как ты обращаешься с ним, – целиком и полностью твой выбор. Правильное отношение к телу и забота о нем – это не временное занятие, а работа всей жизни.

### **Твой выбор: как воспринимать свое тело**

Восприятие тела – это то, какой ты видишь себя в зеркале, представляешь в уме, как говоришь о своем теле. Негативное восприятие тела – склонность неадекватно оценивать свою внешность или критиковать ее – очень распространенная среди девочек проблема. Задумайся: по медицинским стандартам лишь 9 % старшеклассниц страдают лишним весом, но 36 % (в четыре раза больше реальной цифры) считают, что он у них есть!

Причиной возникновения нереалистичных стандартов и негативного восприятия себя являются образы, которые мы видим в СМИ, или критика со стороны членов семьи и друзей. Семья сильно влияет на формирование твоего мировоззрения: родители часто внушают нам нездоровые представления о еде, весе и внешности. Но ты можешь взять заботу о теле на себя и начать вести здоровый образ жизни – это твой личный выбор. У тебя есть право отличаться от семьи, друзей и образов, навязанных СМИ.

Если ты будешь постоянно критиковать свои недостатки или зацikliшься на желании изменить свою внешность, ты перестанешь ценить себя такой, какая ты есть. Ты внушишь себе, что ты недостойна. Мысли о том, что ты некрасивая, подталкивают тебя на путь диет и переедания и приводят к потере уверенности в себе. Ты начинаешь отказывать телу в том, что ему совершенно необходимо. С другой стороны, если ты ценишь свое тело и благодарна ему за все, что оно для тебя делает, ты возвращаешь уважение к себе.

Уверенность в своей внешности влияет на то, как ты держишься, ходишь и разговариваешь, на то, какой тебя видит мир. Подумай обо всем, на что способно твое тело, порадуйся своим уникальным достоинствам! Говори с собой только в позитивном ключе, отмечай свою силу, здоровье – все это поможет заботиться о теле правильно.

### **Твой выбор: как выглядеть и одеваться**

Вряд ли ты живешь в общине нудистов, поэтому тебе приходится каждый день одеваться, чтобы выйти на улицу. Одежда, макияж, прическа, даже пирсинг – все это может отражать твое внутреннее состояние или то, какой ты стремишься быть. Но иногда эта внешняя сторона не имеет ничего общего с твоей индивидуальностью и не подчеркивает твою внутреннюю красоту. Бывает, что в одежде и макияже мы ориентируемся на увиденное по телевизору и на слова подруг о том, что модно, а что нет. Или мы пытаемся привлечь внимание, одеваясь вызывающе.

Подумай, есть ли у тебя свой стиль? Или ты просто пытаешься быть как все? Или, наоборот, хочешь выделиться, чтобы привлечь внимание? Отражает ли внешность твой внутренний мир? Чувствуешь ли ты себя комфортно и уверенно в привычной одежде и макияже? Внешность дана нам не для того, чтобы угождать другим. Кстати, скромность в одежде тоже никак не связана с самоуважением. Внешность должна отражать твою индивидуальность, и ты должна выглядеть так, как нравится тебе. Какой бы стиль ты ни выбрала, важно, чтобы он соответствовал твоему «я» и подходил твоему телу.

### **Твой выбор: как питаться**

Чтобы организм получал питание, а ты хорошо себя чувствовала, нужна здоровая пища, насыщенная витаминами и минералами. Некоторые девочки наслаждаются едой, не испытывая чувства вины. Они умеют выбирать здоровую пищу. У других отношения с питанием не складываются. Они морят себя голодом, истязают тренировками, а все из-за того, что кто-то назвал их пухленькими. Или потому что они пытаются соответствовать навязанным стандартам красоты. Девочки-подростки часто признаются, что им сложно питаться правильно и выбирать пищу, способствующую оптимальному физическому и эмоциональному здоровью. К примеру, 59 % старшеклассниц утверждают, что пытаются сбросить вес, и почти столько же (56 %) признаются, что с этой целью сократили свой рацион.

В качестве ролевых моделей для современных девушек выступают тонкие, как жерди, модели. Неудивительно, что так много девочек недовольны собой и начинают питаться неправильно! Задумайся над этими цифрами: рост среднестатистической американки – 160 см, а вес – 63 кг. Рост среднестатистической американской модели – 177,5 см, а вес – 53 кг! В книге «Миф о красоте: стереотипы против женщин» Наоми Вульф говорит, что среднестатистическая актриса и модель более худая, чем 95 % женского населения США (книга была опубликована в 1991 году, и с тех пор звезды похудели еще сильнее).

### **Твой выбор: как двигаться**

Движение помогает быть энергичной, оставаться сильной, справляться со стрессами и уравнивать эмоции. Эксперты сходятся во мнении: ежедневные упражнения необходимы для физического и эмоционального здоровья. По данным Центра контроля за заболеваниями, лишь 55 % американских старшеклассниц занимаются спортом три раза в неделю. В идеале это число должно быть намного больше!

Задумайся, достаточно ли активный образ жизни ты ведешь? Много ли двигаешься? А может, вообще не двигаешься? Или, наоборот, злоупотребляешь тренировками? Может, ты предпочитаешь прогулке диван? Или тренируешься так, будто готовишься к Олимпиаде, потому что хочешь сжечь «весь этот жир» и стать худой

как палка? Любые крайности – малоподвижный или чрезмерно активный образ жизни – могут обернуться долговременными негативными последствиями для организма.

Ты не ошибешься, если будешь стремиться к золотой середине. Выбирай занятия, которые тебе нравятся, и упражнения будут приносить удовольствие. Когда ты занимаешься спортом для здоровья, а не для того, чтобы стать похожей на звезду или модель, – это и есть самоуважение. Ты заботишься о себе, потому что во время занятий спортом выделяются вещества, способствующие притоку энергии, более крепкому сну и улучшению эмоционального состояния (слышала об «эйфории от бега»?). Физические упражнения делают голову ясной и поднимают настроение, даже если поначалу двигаться не хочется. Кроме того, ты становишься сильнее – это поможет догнать автобус, победить на спортивном поле или применить приемы самообороны!

Попробуй каждый день делать что-то для укрепления тела. Запишись в фитнес-клуб или воспользуйся семейным абонементом, если он есть у родителей. Вступи в школьную или районную спортивную команду. По выходным ходи на прогулки, в походы и катайся на велосипеде. Старайся как можно больше времени проводить на свежем воздухе: пребывание на естественном свете улучшает самочувствие, дарит энергию и помогает наладить режим сна. Заботься о своем теле, думай о здоровье – это реалистичная цель, к которой можно и нужно стремиться всю жизнь.

## **НЕМНОГО ИСТОРИИ: ПРАВДА ЛИ, ЧТО ДИЕТЫ ЛИШАЮТ ТЕБЯ СИЛ?**

В «Мифе о красоте» Наоми Вульф пишет, что «великий сдвиг» веса начался сразу после того, как женщины добились права голоса в 1920 году. С этим правом у них появилось больше власти и возможности заявить о своих потребностях. Чтобы они не могли воспользоваться этой властью и были заняты чем-то другим, общество навязало женщинам необходимость быть на 8–10 кг легче нормального веса. Последовало увлечение экстремальными диетами, которое живо и по сей день.

При чем тут уважение? Вульф пишет: бросая все усилия на похудение, женщины лишают свой мозг и организм горючего, необходимого для роста и развития, достижения целей и, в конце концов, завоевания мира! Недоедание приводит к пассивности, повышенной тревожности и эмоциональности, утверждает Вульф. И хотя она не указывает на конкретного виновника этой тенденции, в книге есть намеки: например, она прослеживает, как менялись с годами женские СМИ, демонстрируя стандарт красоты, который год от года требовал от женщин становиться более худыми.

Недоедание приводит к усталости, и мозг перестает функционировать нормально. В худшем случае можно заболеть и даже умереть. Если ты постоянно думаешь о том, как похудеть, и ослабляешь себя строгими диетами, ты не можешь проявить свою истинную силу и способности. Продолжительное голодание или чередование недоедания и переедания плохо влияют не только на физическое здоровье, но и на оценки. Ты становишься изможденной, не хватает сил заниматься тем, что нравится. Девочки, которые тратят все силы на диеты, многое упускают в жизни! Подумай над этим.

Нарушение телесно-психической связи таит в себе реальную опасность. Миллионы людей в США страдают расстройствами пищевого поведения, такими как анорексия (голодание с целью похудеть), булимия (очищение желудка и кишечника от съеденной пищи посредством рвоты или приема слабительных) или компульсивное переедание (расстройство пищевого поведения, когда ты ешь и не можешь остановиться). Экстремальные диеты очень популярны среди девочек-подростков, при этом уровень заболеваемости ожирением также растет. Оба этих фактора приводят к серьезным проблемам со здоровьем, а в крайних случаях – даже преждевременной смерти.

Подумай о выборе, который ты делаешь каждый день, решая, что съесть на обед или ужин. Еда – это естественно, и ты должна прислушиваться к потребностям своего организма, который сообщает, что ему необходимо. В раннем детстве все знали об этом интуитивно. Младенцы плачут, когда хотят есть, и перестают плакать, насытившись. Но организм до сих пор сигнализирует тебе о том, что ты голодна или хочешь пить. Нужно лишь прислушаться к себе,

услышать этот сигнал от желудка и сделать выбор, который будет способствовать здоровью – физическому и психологическому.

Чтобы реализовать себя в жизни, ты должна быть здорова (даже если ты еще не определилась с жизненными целями)! Питаться правильно – значит есть сбалансированную пищу, в достаточном количестве обеспечивающую организм витаминами, минералами, белком и клетчаткой, которые необходимы для нормального функционирования и роста. Чтобы узнать больше о правильном питании, поговори со взрослым, который придерживается здорового рациона и может стать для тебя хорошей ролевой моделью, или проконсультируйся с врачом. В разделе [«Полезная информация»](#) ты найдешь список книг и сайтов о здоровье и здоровом теле.

### **«Качаем» уважение к своему телу**

Это упражнение пригодится как тем, кто хочет больше двигаться, так и тем, кто уже ведет активный образ жизни. Проанализируй свои привычки и подумай, как их улучшить.

1. Какими видами спорта ты занимаешься ежедневно или еженедельно? Подумай о том, что мотивирует тебя, как ты себя чувствуешь до и после тренировки.

2. Если ты не занимаешься спортом и мало двигаешься, попробуй понять почему. Перечисли причины и отговорки. Подумай, почему у тебя не получается заниматься спортом и как это изменить.

3. Если нужно, поставь цель – больше двигаться (используй для этого упражнение [«Дорожная карта»](#)). Ты можешь договориться с друзьями и тренироваться вместе – совместные занятия всегда мотивируют.

### **Твой выбор: отношение к наркотикам, курению и алкоголю**

Рано или поздно тебе предложат попробовать вещества, вызывающие психологические и физические изменения в организме. 75 % старшеклассников признаются, что пробовали их. Для многих подростковый возраст – это период экспериментов. Ты решаешь, пробовать или не пробовать наркотики, сигареты или алкоголь. Твое решение влечет за собой огромную ответственность и серьезные последствия.

Тебе наверняка рассказывали, почему наркотики, алкоголь и никотин вредны и лучше держаться от них подальше. Мы уверены, что ты знаешь, какие рискованные последствия для здоровья имеет употребление этих веществ. Но стоит учесть еще кое-что. Когда эти токсичные вещества попадают в твой организм, нарушается телесно-психическая связь. Тем, кто употребляет алкоголь и наркотики, сложнее принимать здравые решения, слушать свою интуицию, устанавливать границы и следить, чтобы они не нарушались, не говоря уж о проблемах со здоровьем. Если ты хочешь быть сильной – физически и психологически, ты должна тщательно взвесить все риски от употребления веществ, способных повлиять на твое здоровье и лишить тебя самоуважения.

Если кто-то предлагает тебе вещество, способное нанести вред организму, просто скажи: «Нет, спасибо, это не для меня». Ты можешь объяснить человеку, почему это не для тебя, но не обязана, и ты ни в коем случае не должна оправдываться. Будь сильной и помни: твои границы – не повод для смеха. Дай понять, что все серьезно. Настоящие друзья всегда уважают твой выбор и не станут давить, принуждая тебя переступить границы.

### **Подготовься заранее**

Когда речь заходит о наркотиках, курении и алкоголе, всегда стоит заранее продумать, как ты будешь вести себя в кризисной ситуации. Закончи эти фразы в дневнике:

Я знаю, что употребление тех или иных веществ опасно, но многие пробуют их, потому что...

Я не хочу пробовать то или иное вещество, потому что...

Риски для здоровья и психики при употреблении запрещенных веществ: ...

Мои принципы и убеждения по поводу употребления запрещенных веществ: ...

Если мне предложат употребить алкоголь, наркотики или закурить, я скажу: ...

На основе прошлого опыта я хочу установить новые границы и внести следующие изменения: ...

## **Твой выбор: надо ли идти на риск**

Мы всячески поддерживаем желание девочек исследовать себя, свои принципы и предпочтения. Но в жизни будут часто возникать ситуации, когда придется решать, нужно ли рисковать своей безопасностью. Мы имеем в виду физический риск. Сомнительные ситуации, в которые ты попадаешь из любви к адреналину и непредсказуемости, могут подвергнуть серьезной опасности твой организм, если ты не взвесишь все за и против. Решение подшутить над кем-то, тайные вылазки из дома под покровом ночи, общение с людьми, в надежности которых ты сомневаешься, – все это может привести к неприятным ситуациям и причинить непоправимый вред.

Бывает, что в рискованной ситуации у нас есть только пара секунд, чтобы решить, что делать. Запомни эти вопросы и быстро задай их себе, чтобы сделать правильный выбор.

- Это безопасно? Почему? Почему нет?
- Что плохого может случиться? Каков худший сценарий? Стоит ли рисковать?
- Можно ли сделать ситуацию мене рискованной?
- Мне действительно понравится то, что мне предлагают? Или на меня давят, заставляя делать то, чего на самом деле мне не хочется?

Лучший защитник твоего тела – ты сама. В глубине души ты отлично знаешь, что правильно, а что нет и где золотая середина. Верь своей интуиции и не поддавайся давлению со стороны, вынуждающему тебя рисковать своим телом, и ты не сделаешь того, о чем позднее пожалеешь.

## **ВАЖНО ЗНАТЬ: ДЕВОЧКИ И СЕЛФХАРМ**

Некоторые девочки нарочно причиняют вред своему телу: увечат себя, наносят травмы, порезы и ожоги. Они делают это не потому, что хотят покончить с собой, а потому, что им важно ощущать контроль над своей жизнью. Физическая боль для тех, кто занимается самоповреждением, или селфхармом (от английского self-harm – «наносить себе вред»), – это способ выпустить накопившуюся эмоциональную боль, последствия депрессии и тревоги. Другими словами, телесные шрамы помогают им выразить эмоции. По



статистике, селфхармом занимаются более двух миллионов человек в США, а режут себя чаще всего женщины. Девочки, практикующие селфхарм, часто страдают от расстройств пищевого поведения и склонны к перфекционизму. Нередки случаи селфхарма среди тех, кто пережил физическое и сексуальное насилие. В случае проявления селфхарма необходимо обратиться к специалисту.

В разделе [«Полезная информация»](#) ты найдешь информацию о горячих линиях, куда можно обратиться за поддержкой. Чтобы попросить о помощи, нужна смелость. Знай, что ты не должна держать боль в себе. Совет доверенного взрослого поможет начать процесс исцеления.

## **Развивай достоинства**

Мы знаем, что тебя и так со всех сторон засыпают советами, что делать со своей внешностью и телом. Но наши советы другие – о том, как начать уважать свое тело.

### **Слушай свое тело**

Весь день, с утра до вечера, тело посылает тебе сигналы. При физической травме ты чувствуешь боль, правильно? А когда болеешь, организм фактически вынуждает тебя спать. Если тебе предстоит выступить перед классом с речью, «бабочки в животе» не заставят себя ждать. Прислушайся к себе и своим ощущениям, к тому, что нужно твоему телу или мозгу. Хочешь пить? Выпей воды. Устала? Отдохни. Туфли на платформе убивают твои ноги? Выброси их! Голодна? Перекуси здоровой, сбалансированной пищей. Чтобы слышать сигналы тела, обращай внимание на свои физические потребности и уважай их.

### **Настройка телесно-психической связи**

Чтобы научиться лучше слышать свое тело, попробуй заняться медитацией. Во время нее ты заметишь все – от дыхания до покалывания в пальцах ног. Если ты испытываешь стресс или беспокойство, она поможет расслабиться. Но главное, медитация позволяет полностью погрузиться в себя и почувствовать, что это значит – быть внутри своего тела. Вот как это делается.

- Найди спокойное место, где тебя никто не побеспокоит. Скамейка в парке, отдельная комната у тебя дома. Медитировать можно сидя (с прямой спиной), лежа или даже отмокая в ванной.

- Закрой глаза и дыши глубоко, вдыхая через нос и выдыхая ртом. На вдохе считай от 1 до 5, а на выдохе – от 5 до 1, чтобы вдохи и выдохи были глубокими, ровными и одинаковой продолжительности. Слушай свое дыхание и старайся не обращать внимания на другие звуки.

- Если в голову полезут мысли, не додумывай их, а вновь сосредоточься на дыхании. Если мысли задержались в голове, просто отметь и отпусти их. Затем снова сконцентрируйся на дыхании.

- Когда поймешь, что медитируешь уже около 10 минут без перерыва, можешь прекратить. В следующий раз попробуй медитировать чуть дольше и постепенно доведи время медитации до 20–30 минут.

## **Радуйся тому, на что способно твое тело**

У тебя есть таланты, о которых ты уже знаешь, и те, которые еще предстоит открыть. В том числе таланты физические. Исследуя свои личные предпочтения, не ленись потратить время и найти вид физической активности, который тебе подходит. По данным исследований, девочки, которые занимаются спортом, более уверены в себе, относятся к себе с уважением, чаще поступают в колледж, реже страдают алкогольной и наркотической зависимостью и реже вступают в преждевременные сексуальные отношения. Это касается не только профессиональных спортсменок, но и тех, для кого спорт – просто развлечение.

Чтобы почувствовать изменения, попробуй что-нибудь, о чем никогда даже не помышляла. Тебе когда-нибудь хотелось заняться йогой, футболом, верховой ездой? Новым видом спорта можно заняться в школе – просто запишись в школьную команду или секцию.

Если нужна мотивация, попробуй совместить спорт с добрыми делами (например, прими участие в благотворительном марафоне). Если ты инвалид, присоединись к организации, устраивающей спортивные мероприятия для людей с ограниченными возможностями, и читай литературу, в которой пропагандируется уважение к телу.

## **Личный опыт**

### **КАК Я НАУЧИЛАСЬ УВАЖАТЬ СВОЕ ТЕЛО**

Шестнадцатилетняя Джульетта пережила трудные времена, когда она была очень недовольна своим телом. Но сейчас она работает над принятием себя и заботится о теле, а не истязает его. Забота о себе придает ей сил, чтобы заниматься любимыми делами – волонтерской

деятельностью, работой на полставки в детском саду и учебой (Джульетта надеется поступить в киношколу). Вот как она научилась ставить здоровье и самоуважение превыше всего.

### О неуважении к своему телу

«Когда я слишком долго смотрела телевизор или все журналы по подписке приходили разом, у меня вдруг возникало желание начать усиленно тренироваться. Или я видела свои любимые блюда и думала: нет, я это есть не буду. Прежде чем начать делать упражнения, я заходила на сайт Бритни Спирс и увеличивала фото ее кубиков на животе. Потом ставила ее альбом и качала пресс до тех пор, пока не теряла способность шевелиться. Я хотела быть похожа на эту картинку. В конце концов я поняла, что не принимаю себя такой, какая я есть. Я не кубики на животе. Я – это намного больше!»

### О заботе о своем теле

«Мне нравится активный образ жизни, но любая активность должна быть в радость. Если я переел вредного, то просто пытаюсь вернуться к более сбалансированной диете, но не ради похудения, а ради внутреннего состояния. Я хожу в походы с друзьями, и, достигнув пункта назначения, мы чувствуем себя отлично – это очень расслабляет. Когда я перестаю нравиться себе, то включаю музыку примерно на час и просто отдыхаю, стараясь думать о хорошем. Парни могут дурачиться и отпускать шуточки по поводу моей фигуры, но я игнорирую их или ставлю на место. Я не сближаюсь с парнями, даже для дружеских отношений, если не нравлюсь им такой, какая есть. Грубыми шуточками моего расположения не добьешься».

### **Записывай мысли о своем теле**

Как понять, что ты чересчур зациклилась на своем внешнем виде? Чрезмерная сосредоточенность на внешности отвлекает от других полезных дел: у тебя остается меньше времени, чтобы изучать мир и себя. А это мешает тебе реализовать свой потенциал. Записывай мысли о теле, и ты вовремя заметишь признаки слишком сильной озабоченности своим внешним видом!

Веди дневник. В течение недели записывай, сколько времени в день ты потратила на переживания из-за своей фигуры, веса, черт лица и кожи. Что ты чувствуешь, когда критикуешь себя и думаешь о себе плохо? На следующей неделе потрать столько же времени, помогая людям, занимаясь любимым делом, медитируя или отдыхая. Сравни свои ощущения от первой и второй недели. Каково это – думать о чем-то другом, кроме внешности?

Замечай за собой лукизм. Лукизм – это стремление судить о людях по внешности. Ты обращаешь внимание на внешний вид людей? Судишь о них по цвету кожи, физическим способностям, стилю, одежде? Или стараешься узнать поближе, прежде чем оценивать чисто внешне? Влияет ли внешность человека на степень твоего уважения к нему?

Составь список «Права моего тела». Как ты хочешь относиться к своему телу? Как бы ты хотела, чтобы к нему относились другие? Составь список личных прав своего тела и подумай, что нужно сделать, чтобы эти права соблюдались.

## **Познакомься со своим телом**

Что ты знаешь о своем происхождении? Мы имеем в виду не «откуда ты взялась» в буквальном смысле. Знаешь ли ты историю своей семьи? Выясни больше о своих генах, и ты поймешь, почему одни джинсы хорошо на тебе сидят, а другие – нет. Анатомия и гены делают тебя такой, какая ты есть.

**Посмотри семейные фотографии.** Почему твои волосы такого цвета, а не другого? Откуда у тебя такой размер ноги? Найди фотографии членов семьи, родственников и предков. Попытайся понять, на кого ты больше похожа. Отметь фамильные черты, которые тебе передались. Они помогут тебе ценить себя такой, какой ты родилась, и гордиться своими корнями.

**Поговори с врачом.** Ты должна понимать свое тело и процессы, происходящие в нем, быть с телом на «ты». Для этого нужно знать, как развивается тело девочки и как правильно следить за ним с медицинской точки зрения. Например, если ты находишься в группе риска, тебе нужно регулярно сдавать мазок Папаниколау, или цитологический мазок (тест, помогающий предупредить рак шейки

матки). Ты должна знать о наследственных заболеваниях в семье или проблемах со здоровьем, которые возможны из-за принадлежности к той или иной этнической группе. Должна понимать, сколько тебе требуется сна, сколько времени нужно проводить в движении, как правильно питаться. Подумай о том, что еще тебе надо знать, и спроси об этом у доктора.

**Будь внимательной на «уроках здоровья».** В некоторых школах проводятся «уроки здоровья»: на них объясняют, как устроено тело, как проходит процесс полового созревания (все те удивительные изменения, которые ты сейчас переживаешь или, может быть, уже пережила). Обязательно записывай все, что тебе интересно, и задавай вопросы. Если в вашей школе нет таких уроков, займись своим образованием самостоятельно. Попроси кого-нибудь из родителей, школьную медсестру или библиотекаря порекомендовать тебе книги по женскому здоровью. Ты наверняка найдешь в них все, что нужно знать о своем теле, и поймешь, как заботиться о нем.

### **Стань ролевой моделью**

Тебе надоело, что девочкам делают комплименты только из-за внешности, не обращая внимания на их внутренний мир? Если мы будем хвалить друг друга только за «упаковку», как мы добьемся того, чтобы мир начал уважать наши таланты и умственные способности?

По данным исследований, когда девочки выступают в роли наставниц для более младших девочек, они начинают позитивнее воспринимать свое тело и лучше к нему относиться. А девочкам 9–10 лет тоже нужно ободрение: по статистике, 51 % из них утверждают, что на диете их самовосприятие и отношение к себе улучшается! Когда в следующий раз захочешь сделать комплимент подруге, сестре или соседке, не хвали внешность. Похвали индивидуальность, творческую натуру, увлечения и цели.

### **Бери пример не только с моделей**

Не выбирай себе образец для подражания исключительно по внешности: самокритике и придиркам не будет конца. Если твоя героиня слишком идеальна и ни капли не похожа на реальных девушек

и женщин, которых ты знаешь, ты можешь внушить себе совершенно нереалистичный стандарт красоты, которому невозможно соответствовать.

Не ищи идеал там, где ищут все, – среди знаменитостей на обложках журналов, кино- и телезвезд. Находи ролевые модели в реальной жизни и замечай, сколько разных женщин и разных типов фигур вокруг. Присмотрись повнимательнее к окружающим женщинам и девочкам, когда едешь в автобусе, ходишь по магазинам и улицам. Не суди их по внешнему виду и не сравнивай себя с ними, а вместо этого отмечай, что уникально в каждой из них. Нет двух одинаковых людей – и правда, это здорово? Обращай внимание не только на внешние характеристики – кожу или волосы. Как держатся эти женщины? Кто более уверен в себе, а кто менее, и почему? Ищи здоровые ролевые модели, которые будут тебя вдохновлять. Пусть идеалом для тебя станет твоя собственная уникальная красота.

### **Радуйся тому, что может твое тело**

У каждой части твоего тела есть функция, не имеющая отношения к ее внешнему виду! Спортсмены, танцоры и девушки, ведущие активный образ жизни, знают об этом все. Именно благодаря возможностям тела ты живешь и занимаешься любимыми делами. Узнай об уникальных достоинствах своего тела и его возможностях – это поможет научиться уважать себя. Только тогда ты станешь по-настоящему красивой и сильной изнутри и снаружи.

### **ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА**

Чтобы мотивировать своих подруг и внушить им позитивное отношение к собственному телу, прекрати говорить им: «Как ты похудела!» Пусть твои комплименты затрагивают поступки, отношение к людям и особенные, индивидуальные черты характера твоих подруг. «Мне нравится, как ты объяснила ей свою точку зрения и как она прислушалась к тебе» – такая похвала гораздо лучше! Замечая в подругах не только внешность, ты и на себя начинаешь смотреть так же. Помни, внутри каждого из нас гораздо больше, чем снаружи. И ты не исключение!

## Что тело делает для меня

Перечисли части своего тела – от головы до пальцев ног. И запиши, что каждая из них делает для тебя. Например, как это сделала Майя Энджелу – поэтесса, писательница, активистка и педагог. В стихотворении «Феноменальная женщина» – его текст легко найти в сети в оригинале или в переводе на русский – Энджелу рассказывает о том, как любить свое тело.

## ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ: КАК ДВЕ ДЕВОЧКИ ПОЛУЧИЛИ ПЕРЕДОЗИРОВКУ МОДНЫМИ ЖУРНАЛАМИ, ВЫЖИЛИ И РАССКАЗАЛИ ОБ ЭТОМ!

Моника и Инес – обеим 14 лет – сидят в шумном ресторане и пьют газировку. Они уже обсудили все, что можно обсудить, – от местных хулиганов до волнений и страхов по поводу грядущего перехода в старшие классы. Разговор заходит о спортивных секциях, в которых им хотелось бы заниматься со следующего года (больше всего – в футбольной), а Моника рассказывает, что мечтает учиться в Париже.

Съев десерт, девочки достают два популярных журнала для подростков, и настроение быстро меняется. Инес и Моника изучают фотографии высоких и очень худых гламурных моделей и знаменитостей с идеальными прическами, безупречным макияжем, в дорогой дизайнерской одежде. Хотя обе девочки гордятся своим латиноамериканским происхождением и уверены в себе, с каждой страницей они съеживаются на стульях.

- Надо бы мне чаще ходить в спортзал, – тихо говорит Моника.
- Ага, – отвечает Инес, – что-то я сегодня переела.
- Мне кажется, я растолстела.
- Я тоже.

Стоило несколько минут полистать журнал, и радужные планы на будущее забыты! Осталось лишь отвлечение к себе. Моника и Инес, как и многие другие девочки, пали жертвой эпидемии под названием «передозировка картинками в журналах». Хорошая новость в том, что это лечится. Читай дальше, и ты узнаешь, как развить иммунитет к токсинам, проникнуться уважением к себе и вылечить всех девчонок вокруг!



## 4

### **Ты и сми: Коэффициент внушаемости**

Куда ни посмотри, повсюду журналы, телешоу, музыкальные клипы, фильмы, игры, реклама и сайты. Средства массовой информации всегда рядом, и не замечать их почти невозможно. Но какие идеи они внушают девочкам (которые, несомненно, являются одной из самых мощных зрительских групп на планете)? Может быть, идею уважения, которое мы заслуживаем? Ничего подобного!

Мы не хотим сказать, что все СМИ плохие. Некоторые из них несут информацию и сообщают новости, которые необходимы, чтобы принимать взвешенные решения и понимать, как устроен мир. Однако большинство СМИ для девочек преследуют одну задачу – продвигать ту или иную фантазию, которая преподносится как факт. Например, во многих статьях и рекламе утверждается, что, если ты изменишь свою внешность, «тот самый» парень тебя наконец заметит, а если похудеешь – станешь счастливее. Маркетологи и рекламщики надеются, что ты купишься на эту фантазию и в буквальном смысле купишь ее. Они хотят заработать на твоих желаниях и комплексах, продавая тебе товары. Тринадцать миллиардов долларов в год – вот сколько тратят корпорации на рекламу, нацеленную на подростков, таких как ты и твои друзья. Маркетологи покупают рекламные слоты в журналах, на телевидении и билбордах, чтобы продать тебе косметику, средства ухода и одежду, которые якобы сделают тебя похожей на картинку.

В этой гонке за совершенством девочек не только поощряют тратить деньги и покупать товары – их со всех сторон засыпают образами, созданными специально чтобы продавать «идеальную» жизнь. Но за это мы платим высокую цену. Разве можно стать идеальной? Конечно, нет. Этого не может никто. А правда ли, что единственная цель каждой девочки в жизни – отхватить себе парня? Да ничего подобного. Безжалостный медиаобстрел, которому ежедневно подвергаемся мы все, способен нанести урон твоему самоуважению. Многие девочки признаются – а исследования это подтверждают, – что стандарты красоты, гендерные роли и

романтические отношения, показываемые в СМИ, оказывают на них сильное давление. Однако СМИ и реклама влияют не только на твои идеалы. Под их действием меняются взгляды твоих друзей, членов семьи и окружающих людей.

Но у тебя есть право отличаться от картинок в СМИ и сомневаться в том, что ты видишь и слышишь. Выбирай: следовать рекламным идеалам и дать им поглотить себя или осознать, что это реклама, и самой решить, какую роль картинки из СМИ сыграют в твоей жизни? Мы очень надеемся, что ты будешь искать правду и не купишься на токсичные фантазии. В твоих силах отфильтровать любую информацию, которая тебя расстраивает, и принимать только те идеи, которые воспитывают в тебе самоуважение.

«Реклама и куклы Барби засоряют нам мозг, заставляя думать, что у всех должна быть большая грудь, узкая талия и худощавая фигура. Куда ни посмотри, девочки стремятся быть “идеальными”. Но это очень утомляет, и ты начинаешь презирать себя».

Молли, 15 лет

## Популярные мифы

Многие девочки замечают влияние СМИ на их самовосприятие и самооценку, но не знают, как ему противостоять. С чего начать? В-первых, надо научиться определять, когда тебе пытаются продать ложь. Для того чтобы рекламировать и продавать товары, теле- и кинопродюсеры и издатели глянцевого журналов создали пять популярных мифов и всеми силами заставляют тебя в них поверить.

«Нам постоянно внушают, что мы “недостаточно хороши”. Одежда, отношения, досуг – все “могло быть лучше”. СМИ показывают нам крутую идеальную девчонку и говорят, что все должны быть похожи на нее».

Каринна, 16 лет

### **Миф 1: «Нельзя быть слишком худой или слишком красивой»**

Необыкновенно красивая и худющая моделька из журнала или блокбастера – та самая девушка, которой все мы должны восхищаться и на которую хотим быть похожими. Она получает все, чего хочет от жизни: крутого парня, великолепные развлечения, кучу внимания. Тебе остается лишь копировать ее внешний вид, включая фигуру, – и ты тоже станешь «лучшей из лучших».

«Я знаю, что в реальной жизни у этой актрисы или модели могут быть кривые зубы, покрасневшие глаза и гораздо больше жира, чем мы видим на страницах журнала. Но я все равно ощущаю потребность соответствовать отфотошопленному идеалу. И от этого начинаю хуже к себе относиться».

Ана, 17 лет

Правда: Фотографии моделей окружают нас – стоит ли удивляться, что ты чувствуешь себя неуверенно, если твоя красота и индивидуальность не вписываются в узкий стандарт? А ты знаешь людей, которые бы в него вписались? Маркетологи зарабатывают миллионы на наших сомнениях в себе, и, похоже, их тактика

эффективна: девочки-подростки и молодые женщины тратят на косметику и модную одежду четыре миллиарда долларов в год! Об этом пишет Джин Килборн в книге «Смертельное убеждение: почему женщины и девочки должны бороться с вредоносным могуществом рекламы». Опрос, проведенный среди девочек 15–18 лет, принимавших таблетки для похудения, показал: 73 % из них регулярно читали женские журналы, посвященные здоровью и фитнесу. Медиа продают тебе легенду о том, что ты должна быть определенного размера и соответствовать некоему стандарту красоты, чтобы общество тебя приняло. Тем временем над обликом «идеальных» моделей из журналов трудится большая команда профессионалов.

Если ты не принимаешь себя такой, какая ты есть, у тебя все шансы попасть под влияние СМИ, сесть на опасную диету, начать критиковать себя и других девочек или привлекать к себе внимание нездоровыми способами. Увы, в нашем обществе легко забыть, что есть качества, которые гораздо важнее внешности, – умственные способности, творчество и доброта.

## **Миф 2: «Ты должна быть популярной»**

В кино с новой прической и одеждой умная тихоня, которая раньше была изгоем, в одночасье обретает популярность и вливается в компанию самых стильных девочек в школе. Чтобы стать популярной, достаточно выглядеть «правильно» и вращаться в «статусной» компании – тогда все будут тебя любить (или бояться).

Правда: Большинство обычных девочек не похожи на популярных девушек из журналов, сериалов или реалити-шоу (хотя они и называются «реалити», реального там мало). Обычные девочки не ведут себя так, и их жизнь устроена иначе. Но им хочется соответствовать картинке, которую они видят, а маркетологи и производители товаров об этом знают и готовы платить большие деньги за рекламу в журналах, в подростковых телешоу, за продакт-плейсмент (скрытую рекламу) в фильмах для подростков. (Когда ты видишь, что героиня фильма разгуливает с дорогой сумкой, на которой ясно читается название фирмы, знай: это реклама.) Компании даже нанимают подростков, чтобы те помогли им запустить тренд, используя их товары или надевая их одежду.

Маркетологам только и надо, чтобы ты хотела соответствовать определенному образу. Поэтому реклама внушает девочкам, что достаточно обзавестись «правильными» вещами: одеждой, косметикой, гаджетами и аксессуарами, провести роскошную вечеринку в честь шестнадцатилетия – и ты станешь сверхпопулярной. Журналы и фильмы развлекают нас, но также и хитро манипулируют нами, заставляя идти и покупать кучу ненужных вещей. Посмотри, что они хотят продать тебе, чтобы ты выглядела «круто»: это слишком откровенная одежда, алкоголь, сигареты... А что тебе предлагают купить, чтобы ты выглядела «шикарно» и «богато»? Одежду люксовых брендов, такую дорогую, что на одну рубашку нужно копить карманные деньги целый год!

Наверняка у тебя есть знакомые девочки, которые пользуются большой популярностью у друзей и при этом остаются собой. Их притягательность не измерить в денежных знаках. В чем же их секрет? В самоуважении. Пытаясь купить себе популярность, уважать себя не начнешь. Стремясь к популярности, навязанной СМИ, ты вынуждена будешь идти против своих убеждений, нарушать свои границы, становиться кем-то другим. Но не лучше ли завести друзей и поклонников, которые любят тебя такой, какая ты есть?

## **НЕМНОГО ИСТОРИИ: ПРОДАВЦЫ МОДЫ**

Мода не возникает сама по себе. Ее просчитывают и создают маркетологи (люди, которые занимаются рекламой и продвижением товаров). Несмотря на активную критику, производители табака и алкоголя до сих пор своей рекламой внушают подросткам, что сигареты и выпивка сделают их «модными» и «крутыми». То есть они сознательно ориентируются на тех, кому по закону еще нельзя покупать алкоголь и табак.

По статистике, в 2001–2002 годах алкогольные компании потратили на рекламу в национальных журналах более 590 миллионов долларов. Большая ее часть была нацелена на девочек-подростков. Почему эта реклама адресована тебе, хотя в твоём возрасте покупать алкоголь незаконно и к тому же, что он увеличивает риск аварий, случайных сексуальных связей и попыток самоубийства?

Ответ прост: деньги. Многие компании стремятся захватить твое внимание сейчас, пока ты еще молода, чтобы в более зрелом возрасте ты предпочитала их товары. Это называется лояльностью к бренду, и поэтому компании пытаются заполучить тебя сразу, как только ты научишься читать журналы или пользоваться телевизионным пультом!

### **Миф 3: «Ты должна найти своего парня»**

Фильмы, книги, журналы – все твердят об одном: найди себе парня, иначе не будет никакого «и они жили долго и счастливо»! Это программирование начинается с детского сада. Настоящая любовь может развиваться лишь по одному сценарию: когда принц на белом коне осыпает тебя комплиментами и подарками и увозит в прекрасное далеко. Или же вы, как в кино, постоянно ссоритесь, но потом непременно миритесь.

### **РЕДАКТОРЫ ЖУРНАЛОВ ДЛЯ ДЕВОЧЕК РАСКРЫВАЮТ ВСЮ ПОДНОГОТНУЮ!**

*Главные редакторы двух крупнейших мировых журналов для девочек хотят сообщить вам одну вещь про СМИ: не надо верить всему, что там написано, и всему, что вы видите. Эти женщины знают все о мире глянца и решили поделиться с нами секретами, чтобы развенчать мифы раз и навсегда.*

**Вопрос:** Почему девушки в журналах всегда отлично выглядят?

**Ответ:** У гляцевых журналов есть грязный секрет: мы создаем фантазию. Лица, руки и ноги в журналах выглядят безупречно, потому что с моделями и знаменитостями работают профессиональные художники по гриму, а затем фотографии ретушируют в компьютерных фоторедакторах. В съемках участвуют специалисты-осветители – они настраивают идеальный свет, чтобы модель выглядела особенно хорошо. Так можно и гориллу превратить в голливудскую звезду. Девочкам следует рассматривать журналы как источник идей, а фотографии разглядывать для вдохновения (а не слепо имитировать их).

**Вопрос: Одежда на моделях и знаменитостях всегда отлично сидит, их прически безупречны. В чем секрет?**

**Ответ:** Для фото- и киносъемок одежду часто закалывают булавками на спине и боках или подклеивают скотчем. Эти временные «заплатки» не видны на фото – их можно убрать на компьютере. Статьи из серии «Как сделать такую же прическу» тоже редко бывают полезны. Перед съемками прическами моделей занимаются профессиональные стилисты. Даже для съемок у себя дома звезды нанимают целую команду профессионалов, хотя все выглядит так, как будто они просто отдыхают в «реальной» обстановке. Если будешь сравнивать себя с ними, помни, что эти женщины «сделаны» другими людьми от макушки до кончиков пальцев – в буквальном смысле.

**Вопрос: Какие статьи и реклама пагубно влияют на самооужание?**

**Ответ:** В подростковых журналах все чаще появляются заголовки вроде «Как определить, что у твоей лучшей подруги анорексия» или «Увлекаются ли твои подруги экстремальными диетами?». На самом деле эти статьи могут быть завуалированной рекламой. На первый взгляд кажется, что речь в них об опасностях диет, но расстройства пищевого поведения предстают в них чем-то модным и крутым и преподносятся как эффективный способ похудеть! Несмотря на то, что наше общество становится все более разнообразным, идеал красоты почему-то только ужесточается.

На самом деле несправедливо обвинять одни лишь журналы в том, что те делают из юных девушек сексуальный объект, – чего стоит телевидение! Некоторые журналы, например те, где мы работаем сейчас, пытаются достигнуть равновесия между журналистскими историями и фантазией, отказываются публиковать рекламу таблеток для похудения и операций по увеличению груди и приглашают моделей средней комплекции (чересчур худые у нас кастинг не проходят).

**Вопрос: Почему журналы не помещают на обложки реальных девушек?**

**Ответ:** Читатели говорят: «Я хочу видеть на обложке реальную девушку». Но в человеческой природе также заложено желание видеть

вокруг красоту. И именно с ее помощью продаются товары. Кроме того, знаменитости так часто попадают на обложки, потому что их агенты заключают с журналами сделки. Актрисы обычно попадают на обложку перед выходом фильмов с их участием, потому что маркетологи пытаются «раскрутить» актрису как «модную девчонку», чтобы увеличить кассовые сборы.

**Вопрос: Почему так много девочек хотят стать моделями?**

**Ответ:** Девочки могут хотеть стать моделями, потому что модели худые и носят красивую одежду. Реальность такова, что модели часто мало зарабатывают, не оканчивают школу и не поступают в колледж. Их жизнь вовсе не так гламурна, как кажется. У моделей очень короткая карьера – в среднем три года.

**Вопрос: Как девочкам уважать себя в мире, где СМИ извращают всю картину реальности?**

**Ответ:** Самые классные девчонки, с которыми нам приходилось общаться, – те, у кого много интересов. Они смотрят старые фильмы, сами шьют одежду, слушают альтернативную музыку и уважают себя как личность, а не стремятся стать частью «стада». Их не волнует, что подумают окружающие. Ты должна быть умной и понимать, хорошо ли на тебя влияет компания. Выбирай, с кем общаться, и учись думать самостоятельно. Ты достаточно умна, чтобы отличать плохую ситуацию от хорошей. Самоуважение – это когда ты не боишься сказать вслух, что для тебя важно и чего ты хочешь. Тренируйся говорить «нет». Помнишь слоган Nike Just do it («Просто сделай это»)? Пусть твоим слоганом будет «Просто не делай этого».

**Правда:** Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть влюбиться. Но книги и журналы распространяют миф, что для того, чтобы быть счастливой, обязательно нужно стать частью пары – найти «вторую половинку». Журналы для девочек-подростков просто зациклены на задаче «заполучить парня». Статей о том, как вести себя на свидании, в этих журналах 35 %, а о том, как хорошо учиться или сделать карьеру, – 12 %. Главной жизненной миссией женщины, по мнению медиа, является поиск «того самого, единственного» парня. (А что делать девочкам, которым нравятся девочки? Ничего. 99 % персонажей, которых показывают по ТВ в пиковое время,



гетеросексуальны.) Героини сериалов и кино почти всегда стремятся к романтическим отношениям – в отличие от мужчин, у которых могут быть другие цели.

Но в жизни девушки, помимо желания найти парня, есть еще столько всего! А как реагировать на идею «мальчик + девочка = любовь», если тебе вообще никто не нравится? Конечно, многие девочки-подростки ищут романтику. В этом виноваты бушующие гормоны и пробуждающийся интерес к отношениям. Но когда ты еще не определилась, чего хочешь, когда еще не знаешь, кто ты, фокус часто смещается на то, как привлечь внимание противоположного пола. Если тебя вводят в заблуждение и заставляют верить, что любовь – это волшебная сказка с идеальным сценарием, тебя ждет большое разочарование, когда мечта не совпадет с реальностью и окажется, что на самом деле все не так, как в кино.

Хочешь – верь, хочешь – нет, но твои личные увлечения и интересы могут принести гораздо больше радости, чем внимание противоположного пола. Научившись уважать себя, ты станешь более привлекательной, интересной, зрелой и готовой к романтическим отношениям. Поверь, это намного лучше, чем мучиться из-за того, что парень тебя не заметил или ваши отношения совсем не похожи на сказку! Ты сама можешь осуществить свои мечты, для этого не нужен никто другой.

## **ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА**

В современных СМИ часто встречаются «стервы». Продвигается образ популярной девушки – заносчивой красотки, перед которой все падают ниц, как перед богиней. Так распространяется миф, что в комплекте с популярностью обязательно идут холодность и высокомерие. Но разве это так? Многие девочки, которые всем нравятся, не ведут себя грубо. Истинная популярность начинается тогда, когда ты поддерживаешь других, а не пытаешься воевать и конкурировать с ними. Именно тогда у тебя появляется много настоящих друзей.

### **Миф 4: «В жизни полно секса»**

В кино и сериалах все занимаются сексом. Подростки срывают друг с друга одежду, поцелуи и ласки воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Прежде чем заняться сексом, люди обычно даже не разговаривают – впрочем, как и после. А если у кого-то не было секса прямо на экране, он прозрачно намекает, что занимался этим вчера.

## **ОПЫТ СТАРШЕЙ СЕСТРЫ: ВСЯ ПРАВДА О «ДОЛГО И СЧАСТЛИВО»**

Рэйчел Сафьер до сих пор помнит первый романтический фильм, который увидела еще в детстве. Тогда ее заворожил образ счастливой пары, растворяющейся в облаках (это было даже романтичнее, чем уходить навстречу закату). С тех пор Рэйчел, как и многие другие девушки, не раз сталкивалась с мифом о романтической сказке.

А потом настал день ее свадьбы. Все казалось идеальным: предложение, платье, парень. Но за две недели до главного дня жених Рэйчел спросил, есть ли у нее сомнения, – и она отменила свадьбу. Она поняла, что не готова выйти замуж.

С тех пор Рэйчел взяла интервью у сотен «сбежавших невест» и пересказала их истории в книге «Сбежавшая невеста: как решиться отменить свадьбу и жить дальше». Что общего у этих «почти невест»? В глубине души они верили в миф, навязанный медиа: где-то там их ждет принц на белом коне, и девушка может быть счастлива, только когда найдет его.

Рэйчел признается, что не послушала свою интуицию, которая сигнализировала о неготовности к семейной жизни. Сразу после того как девушка приняла предложение о замужестве, у нее начались мигрени и боли в животе, но она их игнорировала. Почему? Ей заморочили голову историями о Золушке, которые она годами видела и слышала повсюду. Ей хотелось верить в собственную сказку, даже когда внутренний голос говорил совсем о другом.

«Женщины еще в детстве и вбивают в себе в голову идею, что мужчина – принц на белом коне, “тот самый, единственный” – спасет их и позаботится о них, и что предложение выйти замуж должно стать самым счастливым моментом их жизни, – говорит Рэйчел. – Внутренний голос твердит: если ты не хочешь выйти замуж, не хочешь

романтическую свадьбу, с тобой что-то не так. И этот миф продвигается в кино, журналах и рекламе. Даже если в глубине души ты знаешь, что тебе больше подходит другой сценарий, идея о долгой и счастливой жизни с прекрасным принцем отпечаталась у нас в подкорке».

**Правда:** Массовая культура показывает сексуальные отношения, которые не имеют ничего общего с реальностью. Однако порой отличить вымысел на экране от жизни бывает очень сложно. По данным исследований, в большинстве телесериалов, ситкомов и мыльных опер есть сексуальное содержание. Чаще всего подростки, которые смотрят телешоу, где показывают секс, начинают сексуальную жизнь раньше тех, кто их не смотрит. Чему учат нас многочисленные сериалы и фильмы? Что секс – своего рода ритуал посвящения для подростков, не несущий никакого риска. И если ты хочешь доказать, что уже взрослая и привлекательная, ты должна заняться сексом. Но это полная чушь!

Наблюдение за любовными сценами по телевизору никогда не подготовит тебя к реальной жизни: в кино и сериалах все проходит по сценарию, а над героями работают стилисты. Когда ты впитываешь эту фантазию, у тебя возникают ложные ожидания. Если романтическая встреча проходит не так, как на экране (а это бывает почти в 100 % случаев), ты можешь быть шокирована и от этого потерять дар речи. Ты не услышишь свою интуицию и будешь не в состоянии сообщить партнеру о своих границах.

### **Миф 5: «Женщина – красotka или жертва»**

Молодым женщинам нравится расхаживать по экрану почти голыми, а в видеоклипах они служат только для украшения. Ведущими новостей бывают только красotки. В фильмах ужасов красotок всегда убивают первыми.

**Правда:** В шоу-бизнесе женщины и девушки-подростки всегда играли роль «красивой декорации» или беспомощной барышни, попавшей в беду. А ты обращала внимание, сколько умных, талантливых и знаменитых женщин до сих пор маскируются под сексуальных красotок, лишь бы их заметили? Многие девочки

равняются на звезд и копируют их поведение, не догадываясь, что для актрисы роль секс-бомбы – просто способ заработать.

Когда девочек и женщин изображают в качестве сексуальных объектов или жертв, происходит их дегуманизация (то есть они воспринимаются как неполноценные люди). Это приводит к тому, что в реальной жизни к женщинам начинают относиться неуважительно. Большинство СМИ и развлекательных компаний до сих пор продвигают идею, что насилие против женщин хорошо продается, а еще лучше продается секс. Особенно опасно, если девочек и женщин изображают жертвами. Было проведено более 3500 научных исследований о связи насилия в СМИ и в реальном мире. Почти все исследования выявили связь между тем, что мы видим на экране, и тем, как ведем себя в реальной жизни.

То, что ты видишь в СМИ, влияет на тебя, даже если ты пытаешься думать головой. Но это не значит, что ты бессильна. Ты не должна покупать все, что тебе продают. Ты, и только ты решаешь, на что потратить свои деньги. Ты можешь поддерживать СМИ, в которых женщины показаны сильными, умными и влиятельными.

## Дай отпор СМИ

Мы, девочки, очень умные и проницательные – в этом никто не сомневается. И мы понимаем, что слишком много мифов и обманчивых картинок так же вредно для организма, как слишком много сладостей или ультрафиолетового излучения. Как начать фильтровать информационный поток, чтобы пользоваться всеми привычными развлечениями, но не поддаваться на мифы, которые нам пытаются продать? Для этого ты должна умело распоряжаться своей экономической и интеллектуальной властью (а она у тебя есть, не сомневайся). Выполни следующие упражнения, и ты снизишь свой коэффициент внушаемости и повысишь самоуважение!

«Первое, что видишь на обложке любого журнала, – нереалистично красивая девушка. Второе – “Как заполучить парня”. Третье – “Как хорошо выглядеть”. Если все время видеть вокруг только такие картинки, начинаешь верить, что это единственный способ добиться принятия. А ведь это неправда».

Малика, 16 лет

**Сомневайся во всем, что видишь.** Директора телеканалов, кинокомпаний и развлекательных СМИ придут в ужас, если такие девочки, как ты, начнут анализировать все, чем их потчуют, и раскрывать блеф. Посмотри на свои любимые сериалы, журналы и рекламу свежим взглядом. Ты увидишь мифы, которые тебе скармливают. Выбирай развлечения с умом!

**Выискивай мифы и стереотипы.** В течение одного-двух дней намеренно выискивай стереотипы о женщинах в фильмах, на телевидении, в видеоклипах и других СМИ. Обращай внимание на программы, в которых женщины и девочки постоянно одеты сексуально, девчонки конкурируют друг с другом из-за парней и представлены глупенькими и беспомощными. Насмотревшись вдоволь, подумай, что тебя беспокоит в этих образах. Есть ли в них уважение к женскому полу?

Хотя эти образы влияют на то, как мир видит женщин (и их способности), тебе по силам не обращать на них внимания. Ты имеешь право сомневаться во всем, что видишь. Сомневаясь, ты будешь чувствовать себя сильнее. Каждый день напоминай себе о том, что стереотипы не отражают реальность.

**Ищи образцы для подражания.** Отмечай стереотипы и мифы, но обращай внимание и на женщин, которые похожи на настоящих! Это женщины и девушки, выбивающиеся из стереотипных представлений, потому что:

- они не носят модную дизайнерскую одежду и не пользуются косметикой;
- их интересуют не только романтические отношения;
- у них разный цвет кожи, они принадлежат к разным этническим группам;
- они не замужем и не стремятся замуж;
- они умные, независимые, сильные;
- уверенно ведут себя на работе и в школе, не преуменьшая свои способности;
- гордятся своим уникальным стилем и фигурой;
- стремятся к цели, которая отличается от стереотипной картинки «женского счастья»;
- серьезны и не извиняются за это.

Ты поймешь, что в кино и сериалах можно встретить женские образы, продвигающие идею уважения к себе. Задумайся о том, что они собой представляют и чему могут научить тебя и твоих подруг.

**Ищи мотивы.** Копни глубже и задай себе такие вопросы:

- Кто создал эту программу, рекламу или статью? Упоминаются ли в ней бренды или компании? Стоит ли за этим политическая или религиозная организация?
- С какой целью была создана эта программа, рекламный ролик, статья? Например, хотел ли ее создатель продать товар? Рассказать о проблеме или политической ситуации? Убедить тебя принять ту или иную точку зрения?

- Чего добиваются создатели программы, ролика или статьи? Они хотят, чтобы ты купила журнал или билет в кино, – тогда они заработают на продаже? А может, тебя убеждают купить товар или сделать пожертвование? Или твое участие учитывается в рейтинге, который помогает телепрограммам зарабатывать на рекламе?

«В журналах представлено огромное количество товаров по уходу за собой. Мне это не нравится, потому что я не пользуюсь косметикой. Это пропаганда. Я бы лучше почитала письма реальных девочек и истории из жизни».

Элли, 15 лет

Анализируй все, что видишь, в течение одного-двух дней, и у тебя сложится ясная картина о том, какую информацию ты потребляешь. Но конечная цель – научиться анализировать все, что ты видишь и слышишь каждый день. Ты, и только ты можешь защитить свой ум и тело и позаботиться о них. Не позволяй кому-то влиять на тебя, не впитывай ничего и ничему не верь, сперва не подумав.

## **Измени свою картину потребления**

После того как ты тщательно проанализируешь свои любимые СМИ и обнаружишь в них стереотипы, попробуй сесть на «информационную диету» и посмотри, как это на тебе отразится. Во время «диеты» ты исключаешь все источники информации, поставляющие тебе стереотипные, неуважительные представления о женщинах. Ты начинаешь понимать, как влияют на тебя эти источники. Вот как это сделать.

**1. Проведи инвентаризацию.** Перечисли все источники, откуда ты берешь информацию в течение недели. Телевидение, фильмы, книги, журналы, клипы, сайты, реклама на автобусных остановках и в торговых центрах, билборды.

**2. Ответь на вопросы в дневнике.** Прежде чем сесть на «информационную диету», ответь на следующие вопросы:

- Что тебе нравится в себе (физические и умственные качества)?
- Что бы ты хотела купить?
- Что сделает тебя счастливой прямо сейчас?
- Что тебя тревожит?

**3. Сядь на «диету»!** Начни свою информационную «голодовку». На одну-две недели исключи из своего информационного рациона то, что ты потребляешь чаще всего, например телепрограммы или журналы.

**4. Сверяйся со своим состоянием.** В конце «голодовки» достань дневник и снова ответь на вопросы из п. 2. Затем попробуй ответить на следующие вопросы:

- Ощущаешь ли ты разницу в своем самочувствии до периода информационного голодания и после?

- Начала ли ты иначе воспринимать свое тело? О чем ты тревожишься сейчас? Чего хочешь?

Понимая, как мифы и идеи из СМИ влияют на твое самоуважение, ты сможешь остановить их токсичное воздействие, и они перестанут оказывать на тебя такой сильный эффект. Чтобы уменьшить свой коэффициент внушаемости, сделай следующее.

**Составь список всего, от чего нужно отказаться.** Какие СМИ ты бы хотела исключить полностью? Есть ли журнал или программа, которые оскорбляют твое достоинство? Ты можешь перестать покупать этот журнал, перестать смотреть программу и найти другие СМИ – те, что будут благоприятно влиять на тебя.

**Настрой внутренний фильтр.** Допустим, у тебя есть любимая передача или сериал, в котором встречаются оскорбительные персонажи или продвигается оскорбительный миф. Но ты не хочешь совсем забросить их. В таком случае нужно настроить фильтр. Распознай миф или стереотип, не дающий тебе покоя. Заяви о нем вслух, когда смотришь программу, или сделай запись в дневнике. Какой вред он может тебе нанести? Подумай о том, как бы ты изменила сценарий, чтобы сделать его более уважительным.

**Не останавливайся ни перед чем.** Ты можешь усилить свои фильтры: вырезай оскорбительную рекламу из журналов, выходи из комнаты во время рекламы, установи блокировщик рекламы на компьютер.

**Обратись к создателям**



Если ты хочешь, чтобы женщин и девушек в СМИ изображали более уважительно, напиши издателям женских журналов и создателям программ, сериалов и рекламных роликов. Ты можешь начать собственную кампанию и попытаться заставить изготовителей товаров, издателей журналов и создателей телешоу изображать девочек более уважительно. Это можно сделать с помощью писем – бумажных или электронных.

В письме на конкретном примере обоснуй, почему те или иные материалы являются оскорбительными для целевой аудитории (то есть для тебя!). Приведи примеры того, что ты хочешь видеть взамен. Адрес редакции журнала можно найти на первых страницах, в выходных данных. Адреса компаний-производителей обычно указаны на упаковке товара, также их легко найти в интернете.

Письма нужны и затем, чтобы выразить поддержку. Например, если в фильме или телепередаче тебя восхитил женский образ, можешь написать об этом кинокомпании и сказать, что они все делают правильно! (Также можно написать самой актрисе.) Адрес киностудии или контактную информацию известного человека можно найти в интернете.

## **Голосуй рублем**

Развлекательные СМИ не будут создавать программы, которые никто не захочет смотреть, ведь тогда они не заработают денег. Если тебе надоело оскорбительное изображение женщин в рекламе определенных товаров, в фильмах конкретных кинокомпаний и на телеканалах, ты можешь перестать пользоваться этими товарами и услугами, тем самым лишая компании своей финансовой поддержки.

Чтобы оказать более масштабное влияние, собери своих друзей и других девочек и организуй бойкот тех или иных товаров или СМИ (перестань покупать их и смотреть их программы). Сообщи об этом компаниям-вредителям, чтобы те знали: ты отказываешься от их продукции и программ, пока они не изменят свою философию. Ты можешь позвонить на местную радиостанцию или в газету, чтобы о твоей акции узнало больше людей. Адреса и телефоны редакций можно найти в справочнике или в интернете. Отправь в редакцию пресс-релиз, в котором описана твоя акция (кто, что, где, когда

и почему). В [главе 12](#) ты найдешь больше подсказок, которые помогут тебе стать активисткой и добиться того, чтобы твой голос услышали.

### **Повод задуматься! Вечеринка критиков**

Ты и твои подруги – лучшие критики. Когда вы в следующий раз соберетесь вместе, поиграйте в эту игру и взгляните свежим взглядом на любимые СМИ. Попробуйте понять, какие фантазии вам преподносят под видом фактов. Выберите журнал, телешоу или фильм, просмотрите их и отметьте все стереотипы о женщинах и девочках, которых в них встречаются. Запишите их и проанализируйте список. Что из увиденного вас встревожило? Что разозлило, заставило почувствовать неуверенность в себе? Какие образы и идеи демонстрировали уважение к женщинам (были ли они вообще)? Если вы очень разозлились, напишите письмо продюсеру шоу или фильма или в редакцию журнала.

### **Создай свое СМИ**

Ты когда-нибудь задумывалась о том, что можно создать свое СМИ – альтернативу существующим? Собственный канал или газету, которые продвигали бы уважительное отношение к женщинам? Что бы ты хотела прочесть, увидеть или услышать на таком ресурсе? Пусть твой голос зазвучит, а к твоей точке зрения прислушаются – ты можешь это сделать!

**Пиши статьи.** Найди журнал, в котором показана реальная жизнь девочек, и предложи им статью. Например, американский журнал «Голоса подростков» (Teen Voices) создан девочками, которые пишут о своем мире. Чтобы твою статью опубликовали в журнале, напиши кратко, о чем она будет. Начни свое письмо с «цепляющей» фразы или абзаца, в котором описана твоя проблема или видение. Затем отправь письмо и статью главному редактору журнала!

**Подойди к проблеме творчески.** Все больше девушек сейчас становятся режиссерами, музыкальными продюсерами, организуют звукозаписывающие компании. Ты можешь сама записывать свои песни, снимать цифровое кино и монтировать его на компьютере. Можешь даже вести свое ток-шоу на кабельном канале! Чтобы завести

свой сайт, блог или любительский журнал, не нужно много денег. Ты можешь рассказывать о своей жизни и проблемах, с которыми сталкиваетесь вы с друзьями, делиться историями успеха девочек. Отправь ссылки на свой ресурс друзьям и привлеки традиционные СМИ, чтобы те написали о твоём независимом проекте. Это будет отличной рекламой и привлечет посетителей на твой сайт.

**Изучи вопрос.** На сайте Центра медиаграмотности ([www.medialit.org](http://www.medialit.org)) ты найдешь самую полную информацию о том, как создать собственные СМИ – от журналов до документальных фильмов и каналов новостей. Из русскоязычных ресурсов будет полезен сайт [Theoryandpractice.ru](http://Theoryandpractice.ru) – там собраны видеозаписи образовательных лекций и курсов по различным темам.

## **ДЕВЧОНКИ СОЗДАЮТ НЕЗАВИСИМЫЕ СМИ**

Эти девочки взяли и создали свои медиапроекты – и мы уважаем их за это!

### **Моя жизнь в комиксах**

Перейдя в старшие классы, талантливая художница-комиксистка Ариэль Шраг решила вести хронику реальной жизни школьницы. Для этого она сама стала издателем. Хроника ее будней в старшей школе Беркли в Калифорнии нашла отражение в серии комиксов. Ариэль делала зарисовки на тему общения с друзьями, сексуальной идентичности, учебы, подросткового стремления к экспериментам. В 15 лет она издала на собственные средства свой первый комикс – «Неловкость» (Awkward). На следующие выпуски (Definition, то есть «Самоопределение», и Potential – «Потенциал») она подписала контракт с издательством. В рисунках Ариэль отражена вся правда о ее жизни в старших классах, все перипетии взросления. О художнице написали национальные СМИ, и девочки всей Америки узнали о ее работе.

### **Радио только для девочек**

Группе девушек из Бостона надоело слушать песни, в которых женщины выставляются в качестве сексуальных объектов или жертв.

Они решили взять ситуацию в свои руки и создать радиостанцию для девушек, где работали бы девушки. Заручившись поддержкой молодежной медиаорганизации, они дошли до мэра своего города! Мэра впечатлила их идея, и девочкам дали добро на открытие радиостанции – R-LOG. Штаб-квартира радиостанции находится в школе. Ежедневно в течение трех часов станция передает песни, пропагандирующие уважительное отношение к женщинам, проводит интервью и горячие линии с девочками о насущных проблемах. Девиз радиостанции говорит о многом:

**«Здесь голоса девушек слышат и уважают».**

## Часть 2. Уважай и добивайся уважения

### Уважение в семье

Что это значит – уважительные отношения между девочкой-подростком и ее родителями? Андреа Фрэнк Хенкерт и ее дочь Джорни знают ответ на этот вопрос: они вместе написали книгу «Крутое общение» о том, как подростки и родители могут улучшить свои отношения.

**Вопрос:** *Как сделать первый шаг к доверительным отношениям с родителями?*

**Андреа:** Нужно понимать: вы разные. Мы, родители, много лет заботились о детях и иногда расстраиваемся, потому что боимся, что стоит ослабить контроль, и все пойдет не так. Но в большинстве случаев мы действуем с позиции безусловной любви.

**Джорни:** Когда дети чувствуют, что их пытаются контролировать, им хочется взбунтоваться или закрыться: кажется, что родители им не доверяют.

**Вопрос:** *Как лучше всего завести разговор о том, что чувствуешь?*

**Джорни:** Важно правильно подобрать момент. Если рядом есть другие люди или вы спорите, лучше подождать и договориться, что пообщаетесь позже. Когда вы все же начнете разговор, не стесняйся высказывать, что у тебя на душе, но следи за языком тела. Не кричи, слушай противоположную сторону и будь готова идти на компромисс.

**Вопрос:** *Как девочкам добиться уважительной обстановки в семье?*

**Андреа:** Когда ты общаешься с родителями, помни, что их заботы как мамы и папы сильно отличаются от твоих.

**Джорни:** Иногда мы, дети, пользуемся своим положением и злим родителей. Направь энергию на кое-что более позитивное – общение! Твои родители будут уверены в тебе, ты получишь больше свободы и уважения.

## 5

### Семья

Всех девочек объединяет одно: мы хотим, чтобы родные любили и принимали нас такими, какие мы есть. Какая бы обстановка ни царила у тебя дома, семья занимает большое место в твоём сердце, потому что семья – часть нас самих. От того, какой способ общения принят в твоей семье, будет зависеть, проживёшь ли ты жизнь с уважением к себе и окружающим или потратишь её на преодоление старых обид и попытки порвать с нездоровыми привычками. По этой причине жизненно важно наладить уважительные отношения в семье прямо сейчас и поддерживать их всегда.

Семьи бывают разными. Возможно, у тебя много братьев или сестер, а может, ты единственный ребенок в семье. Ты можешь жить с мамой и папой, мамой и отчимом или папой и мачехой, одним родителем или опекуном – бабушкой и дедушкой, тетей, старшим братом или сестрой или приемными родителями. Всех их объединяет одно: они хотят воспитывать тебя. Для простоты мы будем говорить просто «родитель» или «родители», имея в виду тех, кто несет за тебя ответственность и заботится о тебе. Если у тебя другие обстоятельства, подумай сама, как все описанное в этой главе применимо к тебе и какие семейные проблемы для тебя актуальны.

В идеальном мире ты жила бы с людьми, которые состоят в благополучных отношениях и питают к тебе безусловную любовь. Они доверяли бы тебе, поддерживали твои увлечения, прислушивались к тебе, воспитывали в тебе самостоятельность и утешали в минуты разочарований. В ответ ты бы уважала их потребности, была честной и открытой, благодарной за все, что они тебе дали, и понимающе относилась бы к их точке зрения. Но в реальном мире не все так просто для девочек и их родителей. Семья – это вообще сложно. Как и поиски независимости и доверия, с которыми сталкивается любой взрослеющий подросток.

*«Моя мама, ее новый муж и мой отец уважают меня и относятся ко мне как к человеку, который заслуживает, чтобы его выслушали. Мама говорит со мной на равных, ее муж рассказывает о своей*

*родине и слушает мое мнение о проблемах в этом государстве. Отец воспринимает меня всерьез и уважает мое мнение, даже если с ним не согласен».*

*Аделина, 15 лет*

Неважно, сколько тебе лет, – с каждым днем ты становишься все более самостоятельной. Возможно, именно сейчас ты впервые пытаешься решить, чего хочешь от жизни и как этого добиться. Или понимаешь, что хочешь отличаться от родителей, что не во всем согласна с их взглядами и ценностями. Ты также узнаешь, что у тебя есть власть: ты можешь влиять на окружающих, выражать гнев и бунтовать, сама удовлетворять свои потребности. Тебя и родителей ждут большие перемены. В период утверждения твоей независимости родителям будет нелегко понять, в какой степени стоит оберегать тебя, насколько тебе можно доверять и когда тебя можно отпустить «в свободное плавание».

*«Мне кажется, родителям сложно уважать своих детей, когда те становятся взрослыми, потому что у родителей есть свое представление о том, каким должен быть их ребенок. Видеть, что это представление не соответствует реальности, очень тяжело. Наверное, нет ни одной семьи, где дочь выросла и стала точно такой, какой рассчитывали ее видеть родители!»*

*Эни, 17 лет*

Но даже если ты еще (или уже) не подросток, уважение в семье всегда большой вопрос. Порой члены семьи слишком заняты и забывают проявлять друг к другу элементарную вежливость (не говорят даже «пожалуйста» и «спасибо»). Бывает, что лидеры в семье (то есть родители) не научились основам уважения у своих родителей и показывают плохой пример детям: обзываются, ругаются. Если тебе кажется, что в твоём доме об уважении и не слышали, еще не поздно все изменить. Ты можешь помочь своим родным начать уважать друг друга. Покажи на собственном примере, как нужно относиться к окружающим. А если ты не получаешь уважения, которое заслуживаешь, тебе нужно самой заботиться о себе.



*«В нашей семье уважение проявляется в разговорах, в отношении к личному пространству. Если бы мои родители не любили друг друга так и не показывали своим примером, что семья – это главное, мы выросли бы совсем другими людьми. Их честность и поддержка – вот что придает нам силы».*

*Уинтер, 16 лет*

## Основы общения

В этот период твоей жизни проблемы с общением могут стоять особенно остро. А все потому, что ты обретаешь независимость и ваши с родителями взгляды на твое взросление могут расходиться. Даже если ты проявила себя взрослым и ответственным человеком, мама и папа могут по-прежнему ограничивать твою свободу, что кажется тебе несправедливым. Или ты можешь совершить ошибку, что побудит родителей «подтянуть поводок» и меньше доверять тебе.

Кстати о доверии. Иногда кажется, будто родители полностью контролируют тебя и ты не можешь сама решать, что тебе делать и куда идти. Возможно, это и вправду так. Вы с родителями можете круто конфликтовать по поводу твоих свиданий, оценок, домашних обязанностей и будущего. Постоянная борьба за власть ведет к ярости и ссорам. Иногда простой разговор превращается в ссору за одно мгновение. Когда ты перестаешь слушать и начинаешь кричать, в доме воцаряется неуважение.

Хочешь – верь, хочешь – нет, но мама с папой переживают те же эмоциональные бури, что и ты. Ты становишься индивидуальностью, с каждым днем все больше отделяешься от родителей, и им может казаться, что они тебе не так уж и нужны. В их глазах ты вчера играла в песочнице, а сейчас уже хочешь петь в рок-группе или даже отправиться с группой на гастроли! Скорее всего, они захотят установить более жесткие ограничения, чтобы уберечь тебя. Это может внести напряжение в ваши отношения и накалить семейную обстановку в целом.

Как же совместить две задачи – стать самостоятельной, но при этом создать уважительную обстановку в семье? Для начала запомни золотое правило: относись к окружающим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. Даже если твои родители в доме главные (кстати, это их обязанность по закону), ты можешь создать атмосферу уважения в семье, поддерживая ее своим поведением и поступками.

**Совет: подай пример**

Уважительные отношения в семье не означают, что вы ведете себя как лучшие друзья. Уважение проявляется в общении и заботе друг о друге. Когда родители, братья и сестры прислушиваются к твоему мнению, даже если с ним не согласны, – это уважение. Если они поддерживают твои права, относятся к тебе как ко взрослому человеку, которым ты становишься, – это уважение.

*«Даже когда у меня проблемы, которые расстраивают мою маму, она все равно говорит со мной как друг. У нее всегда найдется для меня время, даже если она устала или дело совсем незначительное. Я чувствую, что она заботится обо мне».*

*Джен, 13 лет*

В ответ ты тоже должна прислушиваться к мнению домочадцев и признавать, что у них есть право на другое мнение. Если тебе говорят, что своими поступками ты принесла вред и обидела родителей, прислушайся и извинись. Когда родитель сообщает, что тебе нужно поработать над каким-то своим качеством, выслушай его. Помни про элементарную вежливость: не воспринимай дом как гостиницу, а близких – как обслуживающий персонал. Родители не обязаны бросать все свои дела в тот момент, когда тебя требуется куда-то подвезти. Проявляй уважение, и тогда у тебя будет гораздо меньше конфликтов!

Если ты действительно стремишься к независимости, ты должна понимать: дни, когда тебе преподносят все на блюде, скоро закончатся. Для некоторых девочек это не проблема – возможно, ты стираешь свое белье сама с тех пор, как узнала, что такое стиральный порошок. Но некоторые считают нормой, что взрослые занимаются уборкой и другими домашними делами. Лучший способ доказать родителям, что ты готова к самостоятельности, – серьезно относиться к семейным и домашним обязанностям. Ты можешь взять на себя больше работы по дому или найти подработку после школы и оплачивать часть своих расходов: еду, туалетные принадлежности и так далее. Даже если ты не можешь взять на себя больше обязанностей, веди себя как взрослая и выполняй те дела, которые за тобой закреплены. Выполняй договоренности: так ты покажешь, что уважаешь своих родных.

## **Правила дома**

Если ты хочешь взять на себя поддержание уважительной обстановки в доме, представь, что твоя семья – это члены ООН, и созови собрание, чтобы решить существующие проблемы. У всех свои интересы, все хотят разных вещей, но вы живете в одном доме и делите домашние обязанности. Поэтому имеет смысл составить правила, которым будут следовать все. Для начала вместе ответьте на эти вопросы.

1. Что для нас значит уважение?
2. Как мы демонстрируем уважение друг к другу?
3. Какие виды неуважительного поведения в нашем доме считаются неприемлемыми?
4. Как мы будем на них реагировать?

Вместе составьте список правил, подпишите этот документ и пообещайте относиться друг к другу уважительно!

## **Совет: уважение начинается с разговора**

Как принято общаться у вас в семье? С этого начинается уважение (или на этом заканчивается). Посмотрим правде в глаза: говорить об определенных проблемах с родителями может быть сложно. Тебе приходится жить по их законам, хотя ты уже становишься молодой женщиной с собственной точкой зрения. Если родители прислушиваются к тебе уже сейчас или по крайней мере пытаются это сделать, откройся им. Разговор гораздо эффективнее молчания!

**Начни диалог.** Когда тебе хочется попросить о чем-то, твоя цель – спокойное двустороннее общение, в котором у каждого есть возможность высказаться. Вот как этого добиться.

1. Подумай, что тебе нужно и почему ты этого хочешь. Больше личного пространства? Позже возвращаться домой? Сформулируй просьбу заранее.

2. Следи за своим тоном и жестами. Если ты упираешь руки в бока, вздыхаешь, закатываешь глаза или гневно топаешь по комнате, беседа быстро переходит в ссору.

3. Когда родитель говорит с тобой, слушай. Не думай о своей следующей реплике, не перебивай его со своей точкой зрения.

4. Дай родителям понять, что ты их услышала. «Я понимаю, что ты имеешь в виду»; «Ты все говоришь правильно» – такие фразы помогут делу.

5. При необходимости иди на компромисс. Уступай, если это поможет тебе получить желаемое.

**Начни заново.** Если ты уже подводила своих родителей или у вас серьезный конфликт, на выстраивание доверия уйдет какое-то время. Чтобы сделать первый шаг, скажи: «В последнее время у нас случались неприятные ситуации, и вы перестали мне полностью доверять. Хочу начать сначала и попытаться разрешить наши трудности. Мы можем поговорить об этом?» Ты должна доказать на деле, что тебе можно доверять. Следуй семейным правилам и продемонстрируй, что серьезно относишься к своей роли в семье. Знаешь такую поговорку – «Судят не по словам, а по делам»?

**Говори как есть.** Знают ли твои родители, что тебе нужно? Мы имеем в виду не список подарков на день рождения, а то, что тебе действительно необходимо на пути к независимости. Больше ответственности? Меньше ограничений? Четко объясни им это. Говори конкретно, и они поймут, какие привилегии ты хочешь заслужить.

**Говори правду.** Верный способ сделать так, чтобы родители перестали тебе доверять, – это солгать. Тебе может казаться, что ложь поддержит мир в семье, не даст тебе сойти с ума или позволит добиться желаемого, но поверь: вранье лишь создаст больше проблем. Родные могут полностью утратить к тебе доверие, и ты потеряешь свои привилегии. Это никак не поможет тебе обрести независимость.

### **Совет: попытайся понять**

Вот тебе совет, который помогает всегда: знай, с кем разговариваешь. Чтобы наладить более тесные отношения с родными, особенно со взрослыми, попытайся понять, что это за люди. Родители понимают, что времена меняются, но они тоже росли не в эпоху динозавров! Между вами есть что-то общее, и они наверняка помнят, как в юности им казалось, что их родители – существа из позапрошлого века. Что можно сделать, чтобы достичь понимания?

*«Родители многое мне разрешают. Они позволяют мне учиться на собственном опыте, чтобы я могла разобраться, кто я и как хочу, чтобы ко мне относились люди».*

*Розали, 15 лет*

**Сократи пропасть.** Когда между вами лежит пропасть поколений, кажется, что понять друг друга невозможно. Но это не так! Чтобы перешагнуть через пропасть, просто расскажи родителям о своих проблемах и стрессах, о том, что происходит в твоём мире. Если нарисовать им ясную картину, они наверняка тебя поймут.

*«Родные прислушиваются к моему мнению и идеям. Не говорят, что мои чувства глупы, не недооценивают меня, потому что я девочка. Они гордятся мной и поддерживают меня, и это доказывает, что они меня уважают».*

*Стеф, 14 лет*

**Узнай о детстве своих родителей.** Ты когда-нибудь спрашивала взрослых, каково им было в твоём возрасте? Вероятно, они расскажут тебе такие вещи, которые заставят тебя взглянуть на них совсем иначе. Ты поймешь, что они тоже люди, и даже (ого!) интересные! Не отдавая себе отчета, многие родители воспитывают детей так же, как их воспитывали в детстве. А их могли воспитывать хорошо, так себе или совсем плохо. Узнай больше о детстве своих родителей, и ваши отношения могут улучшиться.

**Повод задуматься!** На что была раньше похожа жизнь подростка?

Хочешь раскопать пикантные подробности о жизни взрослых в твоей семье? Мы даем тебе такой шанс! Возьми у взрослых интервью об их подростковых годах. Когда они расскажут о себе и об эмоциях, которые испытывали в твоём возрасте, им станет понятнее, почему ты ведешь себя так, а не иначе (как и они сами). Задай им такие вопросы:

- Какой была обстановка в мире, когда вы были подростками?
- Ощущали ли вы давление со стороны и необходимость вести себя определенным образом?

- Какие ошибки вы совершили? Чему научились?
- Какими были ваши отношения с родителями?
- Какие правила существовали в вашей семье? Какие у вас были привилегии?
- Как в вашей семье решали конфликты? Как вам кажется, это эффективный метод?
- Как методы ваших родителей повлияли на то, как вы воспитываете меня?

**Узнай точку зрения родителей.** Если хочешь, чтобы они учитывали твои потребности и считались с твоим мнением, делай то же самое для них. Постарайся отнестись к ним с пониманием. «Да, кажется, я понимаю, что вы имеете в виду». «Я понимаю, почему вы так себя чувствуете». Умение услышать чужую точку зрения, даже если ты с ней не согласна, – признак зрелости.

**Узнай об их страхах.** Некоторые родители слишком оберегают своих детей, что приводит к серьезным стычкам, если ребенок стремится к независимости. Смягчить конфликты можно, поняв, почему они так делают. Взрослые вкладывают много сил в заботу о детях – это тяжелая работа! Попробуй сказать: «Я понимаю, что вы пытаетесь уберечь меня, но не понимаю, чего вы боитесь. Что может случиться? Расскажите». Внимательно выслушай родителей. Их страхи – ключ к тому, как договориться о большей свободе для себя. Если они боятся, что ты пострадешь физически, как убедить их, что с тобой все будет в порядке? Мягко сообщи, что ты понимаешь их страхи, но рано или поздно им придется дать тебе больше свободы. Можешь сказать: «Я становлюсь старше, и мне нужно больше личного пространства. Можно мне попробовать сделать то-то и то-то – и посмотрим, как это пройдет?»

**Говори спасибо.** Как и ты, твои родители, братья и сестры нуждаются в похвале и благодарности. Не забывай говорить о том, что они хорошие родители, хвалить их способности и поступки. Если они сделают что-то, что тебе понравится, скажи об этом! «Пап, мне так нравится, когда ты меня внимательно слушаешь» – одна фраза может круто изменить ваше общение.

**Совет: не заводись**

Многие девочки признаются, что каждый день их переполняют сильные эмоции и они готовы накричать на того, кто попадет под горячую руку. Другие прячут свои чувства глубоко внутри. Даже если ты хорошо умеешь справляться с гневом, разочарованием и злостью, наверняка были случаи, когда ты выплескивала негатив на домашних, потому что члены семьи – самая легкая мишень для накопившихся чувств.

Оказавшись в центре конфликта, постарайся вспомнить об уважении. В пылу спора это непросто. Ты не всегда можешь влиять на то, как относятся к тебе близкие, но можешь контролировать свои реакции. Попробуй следующее.

**Дыши.** Во время ссоры у людей проявляются признаки стресса (потоотделение, учащение пульса). Этот совет кажется слишком простым, но, когда почувствуешь, что выходишь из себя, сосредоточься на дыхании. Сделай несколько глубоких вдохов: кислород поможет телу успокоиться.

**Чувствуй.** Оставаться спокойным не значит игнорировать свои эмоции. Постарайся осознать, что ты чувствуешь.

**Слушай.** Во время конфликта иногда полезнее слушать, чем говорить. Что чувствует человек по ту сторону баррикад? Чего ты сама хочешь? Можно ли найти компромисс?

**Держи себя в руках.** Иногда в ссоре очень хочется наступить человеку на больную мозоль. Но это манипуляция, она не приблизит тебя к разрешению конфликта, а лишь усугубит его. Даже если тебе хорошо известны слабые места оппонента, скажи себе, что есть более цивилизованный способ заявить о своих потребностях.

**Говори.** Худшее, что можно сделать во время ссоры, – закатить глаза или хлопнуть дверью. Говори о том, что тебя беспокоит, как тебе хочется разрешить эту ситуацию и почему. А когда почувствуешь, что надо прекратить разговор, сделай это вежливо. Если ты слишком расстроена и срываешься на крик, скажи, что тебе нужна пауза. Потом вы сможете продолжить обсуждение с того момента, где остановились. В перерыве – дыши!

**Признай ошибки.** Возможно, тебе придется признать, что ты кого-то обидела в ходе ссоры, а это всегда непросто. Не цеди сквозь зубы «простите», надеясь, что этого будет достаточно. Извинись искренне, скажи что-нибудь вроде: «Мне очень жаль, что я на тебя накричала.



Я знаю, тебе было очень обидно. Прости меня». Чистосердечное извинение показывает, что тебе не все равно. Попроси прощения и сама себя тоже прости, а затем пообещай себе больше не повторять ту же ошибку.

**Подумай.** Даже если конфликт разрешился мирно, подумай о том, что произошло. Может, тебя по-прежнему что-то беспокоит? Что бы ты сделала иначе, будь у тебя такая возможность? Может, нужно что-то обсудить – например, недопустимое отношение к тебе или то, как ты хотела бы общаться в будущем? Достань дневник и запиши свои мысли.

### **Совет: не требуй, а договаривайся**

В любом разговоре и конфликте пригодится умение вести переговоры. Договариваясь, мы стремимся прийти к компромиссу. Умение договариваться – один из ключевых навыков, который поможет тебе добиться желанного доверия и самостоятельности. Запомни, как можно и нельзя себя вести, пытаясь разрешить конфликты с людьми.

**Выбирай, за что бороться.** Родители часто жалуются, что любой разговор с дочерью-подростком превращается в ссору. Если у вас так же, подумай, о чем вы обычно спорите. Вдруг ты заводишься из-за пустяков (например, из-за того что отец всегда включает в машине свою любимую радиостанцию)? Иногда лучше уступить в мелочах или признать, что вы разные и никогда не договоритесь. Серьезные переговоры стоит начинать из-за значимых вещей, например необходимости предоставить тебе большую свободу. Не растрачивая энергию по мелочам, взрослые смогут спокойно обсудить с тобой то, что действительно важно.

**Правильно выбирай время.** Не стоит разговаривать с мамой на сложную тему, когда она только что вернулась после тяжелого рабочего дня, долго стояла в пробке или сидит с ворохом счетов за квартиру. И тем более не стоит затевать дискуссию сразу после того, как тебя поймали на нарушении правил! Подожди, пока все успокоится и будут в хорошем настроении.

**Не делай поспешных выводов.** Если ты считаешь, что знаешь заранее, как родители или братья и сестры отреагируют на твои слова, ты не готова договариваться. Начинай диалог с открытым сердцем

и будь непредвзята. Не рассчитывай сразу получить все, что хочешь. Будь готова слушать и искать компромисс.

**Следи за языком тела.** В знак уважения к собеседнику смотри ему в глаза. Кивай и периодически поддакивай, чтобы показать, что ты слушаешь. Никогда не скрещивай руки на груди: это оборонительная позиция или знак, что тебе скучно. Если домашние тебя не слушают или выглядят растерянными, задай наводящий вопрос, чтобы разрядить обстановку. Например: «Понимаешь, что я имею в виду?»

**Начни с описания своих эмоций.** Когда ведешь переговоры, сначала лучше говорить о том, что ты чувствуешь, а не о том, чего хочешь! («Когда ты делаешь... и..., я чувствую себя...»). Скажи, как бы тебе хотелось изменить ситуацию и что для этого нужно, – именно с этого начинается продуктивная беседа.

**Будь готова, что тебе откажут.** Вся суть переговоров в том, что ты не всегда получаешь желаемое. Обе стороны должны в чем-то уступить. Слышать в ответ «нет» или «не сейчас» неприятно, но скандалом делу не поможешь. Если ты научишься зрело воспринимать отказы, родители непременно это заметят. И если ты будешь уважать их правила и ограничения, в следующий раз они охотно пойдут на переговоры.

Создание уважительных отношений в семье потребует времени и сил. Скорее всего, на это уйдет вся жизнь! Будь терпеливой и не сдавайся, и ты добьешься прогресса – шаг за шагом, слово за слово. Если взрослые в твоей семье отказываются общаться и не идут на переговоры, помни: ты не будешь вечно жить с ними под одной крышей! Есть свет в конце тоннеля!

## **ГРА-НИ-ЦЫ, ПОЖАЛУЙСТА!**

Во многих семьях не принято сдерживаться: домашние совершенно не следят за словами, особенно когда дело доходит до критики. Когда люди, которые должны любить тебя, поступают жестоко, их слова ранят (и запоминаются надолго). Но и ты можешь обидеть родителей или братьев с сестрами, нещадно критикуя их. Если кто-то из родных отпускает в твою сторону едкие замечания, научись фильтровать их. Вот как это сделать.

- Во-первых, не обижайся сразу. Остановись и спроси себя: «А есть ли в этих словах правда?» Обратная связь помогает нам меняться к лучшему. Подумай, что из сказанного можно отнести к «хорошей» критике («Может, мне действительно стоит поработать над...?»), а что – к «плохой» («Она вела себя слишком грубо. Не стоило так говорить»). Не обращай на «плохую» критику внимания.

- Теперь скажи оппоненту о своих чувствах. Например: «Я ценю твою заботу, но то, как ты это выразила, было очень обидно. В следующий раз можешь просто сказать, над чем мне стоит поработать, без обидных замечаний?»

## Соблюдаются ли твои права?

Потребности родителей не слишком отличаются от твоих: им, как и тебе, хочется, чтобы их слышали, ценили, понимали и любили такими, какие они есть. Но, в отличие от тебя, они взрослые и должны положительным примером помогать тебе стать сильной и здоровой молодой женщиной. То, как к тебе относятся в период взросления, формирует твой взгляд на мир, образ мыслей и поведение.

Чтобы повысить градус уважения в семье, подумай о своих правах. В твоей семье их игнорируют? Ты получаешь то, что тебе нужно? Ты должна понимать, в каких случаях к тебе проявляют неуважение, иначе тебе будет сложно уважать себя и добиваться уважения от окружающих.

*«Мои родители постоянно пропадают на работе и, кажется, приходят домой, только чтобы поужинать и лечь спать. Поскольку мы с ними, по сути, не видимся, они даже не знают, кто я».*

*Соннет, 15 лет*

### **Твое право: отличаться от своей семьи.**

**Когда это право нарушается:** Когда родители хотят сделать из тебя мини-версию себя. Когда тебе не разрешают думать иначе, иметь свою точку зрения, отличающуюся от религиозных и политических взглядов и правил твоей семьи. Когда тебя критикуют за то, что ты выглядишь не так, как остальные члены твоей семьи, или ведешь себя иначе. Когда домашние велят тебе «не позорить» их и скрывают твои ошибки, чтобы казаться окружающим «идеальной» семьей.

**Что делать:** Если тебя не принимают такой, какая ты есть, это больно. Но тебе станет намного легче, если ты сама научишься принимать себя. Кто-то должен это сделать, правда? Начинать с общения. Говори близким о том, как ты себя чувствуешь, когда они не принимают тебя. Тот, кто любит, прислушается. Возможно, они не понимают, что их замечания или ожидания причиняют тебе боль.

Еще один важный момент: начни принимать своих близких такими, какие они есть. Ты подашь им хороший пример.

### **Твое право: ощущать себя равной другим членам семьи.**

**Когда это право нарушается:** Когда твои родители начинают выбирать себе любимчиков и относятся к тебе хуже, чем к твоим братьям, сестрам, сводным братьям и сестрам или своим биологическим детям. Когда у мальчиков в семье больше свобод, чем у девочек: им раньше разрешают ходить на свидания, задерживаться допоздна. Когда родитель унижает тебя и говорит о тебе неуважительно – в глаза или за спиной.

**Что делать:** Если другие люди не считают тебя равной, это не значит, что ты менее ценна как человек. Не начинай думать и вести себя так, словно ты ничего не стоишь. Поговори с родными о неравенстве, с которым сталкиваешься, и о своих чувствах. Не бойся задавать такие вопросы: «Почему у некоторых членов нашей семьи больше прав, чем у остальных?» Объясни, что тебе нужна поддержка близких, для того чтобы вырасти сильным, успешным человеком, которого ничего не тормозит в жизни. Если же родные не поймут или не отреагируют на твои просьбы, найди <sup>того, кто тебя поддержит</sup>.

*«Моя семья – плохой пример уважения для меня, моих братьев и сестер. Мама с отчимом до развода ужасно ссорились и постоянно кричали друг на друга, а после развода продолжали ругать друг друга на чем свет стоит. Это определенно не может служить образцом нормальных, любящих, уважительных отношений между взрослыми людьми».*

*Сюзана, 17 лет*

### **Твое право: высказывать свое мнение и подвергать все сомнению.**

**Когда это право нарушается:** Когда родители верят, что детей должно быть «видно, но не слышно». Когда в твоей семье не принято честно и откровенно говорить о сложных вопросах и ты чувствуешь, что не можешь обсудить щекотливые темы. Когда тебе попросту запрещают высказывать свое мнение, если оно отличается от мнения твоих близких.

**Что делать:** Большинство девочек, глядя на своих близких, быстро понимают одно: у всех есть свое мнение! В некоторых семьях настоящая свобода слова: все говорят о своих чувствах и отстаивают свое мнение. Но есть и семьи, где последнее слово всегда остается за взрослым. Какой бы ни была твоя семья, если в вашем доме царит любовь, вы всегда сможете договориться. Возможно, тебе стоит поработать над уверенностью в себе, прежде чем подать голос и начать отстаивать свою точку зрения. Если кто-то в твоей семье не хочет вступать в честное открытое общение, поищи поддержку у других взрослых (наставников, учителей) и у своих друзей.

**Твое право: стать независимой.**

**Когда это право нарушается:** Когда родители не дают тебе возможность идти на разумный риск. Когда тебе не поручают подходящие по возрасту дела. Когда нарушается твое личное пространство. Когда ты не можешь научиться решать свои проблемы самостоятельно, потому что на помощь всегда приходят родители. Когда родители критикуют твоих друзей, внешкольные увлечения, выбор одежды.

**Что делать:** Докажи близким, что можешь быть более самостоятельной, готова ошибаться и учиться на своих ошибках. Если родные критикуют твой выбор, сообщи (в уважительном тоне), что их негативные комментарии обидны для тебя. Несмотря на препятствия, добивайся самостоятельности и иди своим путем!

**Твое право: иметь собственные увлечения и быть собой.**

**Когда это право нарушается:** Когда родители заранее распланировали твою жизнь – от внеклассных занятий до будущей профессии. Когда тебе не разрешают заниматься тем, что нравится, и ты вынуждена притворяться, чтобы угодить родителям.

**Что делать:** Не злись, а прояви любопытство. Спроси у взрослых, почему они решили именно так спланировать твою жизнь. Следующий шаг – переговоры. Спроси, можно ли попробовать одно «внеплановое» занятие – которое тебе по-настоящему нравится. Поставь себе цель и попроси маму или папу помочь ее достигнуть. Если они увидят, что

твое занятие заставляет тебя гордиться собой, они наверняка тоже станут тобой гордиться.

### **Твое право: слушать свои чувства.**

**Когда это право нарушается:** Когда кто-то из близких манипулирует тобой, заставляя нарушать собственные границы (грозит «перестать любить», внушает чувство вины, бросает неодобрительные взгляды). Когда тебе приказывают игнорировать свои чувства («Не истери, тоже мне, ранимая», «Хватит вести себя как ребенок», «Повзрослей уже»). Когда ты чувствуешь, что что-то не так, например кто-то из родных врет или угрожает твоей безопасности, – но игнорируешь это ощущение, потому что не хочешь стать источником проблем.

**Что делать:** Каждая уважающая себя девушка обязана доверять своим инстинктам и интуиции. Ты можешь сказать родным, что чувствуешь, когда они не слушают и не уважают тебя. Ты также можешь фильтровать замечания взрослых, не принимая их близко к сердцу. Но никогда не игнорируй ситуации, угрожающие твоей безопасности и безопасности окружающих (например, эмоциональное насилие). Призови на помощь родственника или взрослого друга, которому ты доверяешь.

### **Твое право: самой определять свои потребности и заботиться о себе.**

**Когда это право нарушается:** Когда тебе кажется, что все против тебя. Когда родитель не поддерживает тебя эмоционально (из-за развода, проблем с алкоголем или наркотиками или потому, что находится в тюрьме). Когда в семье царит нездоровая атмосфера, тебя не обеспечивают достаточным питанием, одеждой, медицинским уходом.

**Что делать:** Твои потребности важны. Если ты не можешь обеспечить их самостоятельно, требуй этого от членов семьи. Тебе может помочь кто-то из родственников, священнослужитель или близкий друг семьи. Не сдавайся, пока не найдешь взрослого, который сможет выслушать тебя и вмешаться.

## **Твое право: чувствовать себя и быть в безопасности.**

**Когда это право нарушается:** Когда в семье тебя обзывают или унижают каким-либо образом. Когда тебя бьют или причиняют физический вред. Когда над тобой совершается сексуальное насилие. Когда у одного родителя возникают настолько серьезные проблемы, что вся семья оказывается в опасности (преступная деятельность, наркомания, оружие в доме в свободном доступе, насилие).

**Что делать:** Ситуации и отношения, в которых присутствует насилие и жестокое обращение, называют абьюзивными. В [главе 9](#) ты подробнее узнаешь о том, что такое домашнее насилие и где искать помощь. Если это происходит у тебя дома, ты наверняка чувствуешь себя незащищенной, испуганной и живешь в состоянии постоянного стресса. Тебе может казаться, что ты не заслуживаешь уважения и любви, даже от себя самой (но это не так!). Если над собой совершается любое насилие – физическое или эмоциональное, сразу же обратись за помощью к доверенному взрослому, в группу поддержки или социальную службу. Никогда не забывай, что у тебя есть право чувствовать себя и быть в безопасности – и ты должна сделать все, чтобы его отстаивать.

## **ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА**

Если у тебя есть сестра (или несколько), тебе повезло: у сестер совершенно особенные отношения. Сестра может быть твоей поверенной, наставницей и подругой. На самом деле, дружба со своим полом и осознание всех женщин в твоей жизни как сестер начинается с дружбы с настоящими сестрами. Начни сейчас, под собственной крышей: уважай своих сестер и вместе с ними создавай уважительную атмосферу в семье. Вместе девочки гораздо сильнее, чем поодиночке!



## Братья и сестры

Братья и сестры: ты любишь их (как правило), нуждаешься в них, и вы вынуждены жить вместе – у вас просто нет выбора. Вы можете быть очень близки, но, скорее всего, именно брат или сестра больше всего действуют тебе на нервы. Вы можете быть лучшими друзьями, но иногда у тебя возникают сомнения: неужели вы правда дети одних родителей? (Может, и нет, если брат или сестра сводные.) Даже если сейчас вы плохо ладите, братья и сестры останутся с тобой всю жизнь. Именно поэтому вам очень важно поддерживать друг друга.

Вы больше соперники или друзья? Если вы игнорируете права друг друга, все время кричите и даже деретесь, значит, в ваши отношения прокралось неуважение. Поговори с сестрой или братом о ссорах и о том, как бы тебе хотелось изменить ваши отношения. Если вы будете держаться вместе, а не конкурировать и бороться за внимание родителей, вы очень сблизитесь.

Стань примером и показывай уважение братьям и сестрам, даже когда те ведут себя совсем неуважительно. Поддерживай их. Наладить мир тебе помогут советы из раздела «Основы общения». Не отчаивайся, если брат и сестра не ответят тебе улыбкой и объятьями: им нужно время, чтобы привыкнуть к новой тебе.

Но иногда с братьями и сестрами тоже нужно держать дистанцию (а у них есть свои границы). Рассмотрите эти примеры – они помогут защитить границы без серьезного конфликта.

SOS! Иногда люди, страдающие депрессией, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками, могут пренебрегать своими родительскими обязанностями, а то и вовсе бросить детей. Если ты оказалась в такой ситуации, это вовсе не значит, что родители тебя не любят. И несмотря на твою любовь к ним, решать их личные проблемы – это не твоя задача. Как бы трудно тебе ни было смотреть, как они вредят себе, ты не сможешь их изменить – они должны сами захотеть измениться и обратиться за помощью. Поговори со школьным психологом или другим взрослым, которому ты доверяешь, и попроси совета. В разделе [«Полезная информация»](#) ты найдешь телефоны круглосуточных горячих линий для подростков.

*«Моя старшая сестра не дает мне упасть духом. Она говорит: “Ты это сможешь! У тебя получится!” Она всегда готова выслушать и дать совет».*

*Кейша, 16 лет*

**Твоя сестра:** Берет твою одежду без спроса и не возвращает или возвращает с пятнами и дырками.

**Твоя реакция:** «Я чувствую \_\_\_\_\_, когда ты берешь мои вещи и возвращаешь их испорченными. Я уважаю тебя и поэтому никогда не беру твои вещи без спроса. Пожалуйста, спрашивай разрешения, прежде чем брать мою одежду. Иначе я перестану тебе доверять, а мне бы этого очень не хотелось».

**Твой брат:** Дразнит тебя, высмеивает, указывает, что делать, оскорбляет, если ты не выполняешь указания.

**Твоя реакция:** «Когда ты пытаешься командовать мной и принижать меня, я чувствую \_\_\_\_\_. Ты очень умный парень и много знаешь, но я могу сама решать за себя. Не надо указывать мне, что делать, – лучше подожди, пока я попрошу твоего совета. Если ты не согласен с моим выбором, не надо так грубо критиковать меня. Мне это обидно».

**Твоя сестра:** Манипулирует родителями, чтобы ей досталось меньше работы по дому. Тебе приходится делать эту работу за нее.

**Твоя реакция:** «Когда ты отлыниваешь от своих обязанностей, выполнять их приходится мне. При этом я чувствую \_\_\_\_\_. Как бы ты почувствовала себя на моем месте? Мы должны относиться друг к другу как к равным и уважать друг друга, что бы ни делали наши родители».

**Твой брат:** Тайком пробирается в твою комнату, подслушивает твои телефонные разговоры и читает электронную почту.

**Твоя реакция:** «Я чувствую \_\_\_\_\_, когда ты вмешиваешься в мои личные дела. Я уважаю твое личное пространство, так будь добр, уважай мое. Если хочешь узнать больше о том, что происходит в моей жизни, просто спроси. Я честно расскажу тебе обо всем, что считаю

нужным. Но сначала нам нужно наладить доверие, а этого не произойдет, если ты будешь шпионить за мной».

**Твоя сестра:** Кричит на тебя, обзывает и бьет.

**Твоя реакция:** «Когда ты так делаешь, я чувствую \_\_\_\_\_. Ты не имеешь права обижать меня и относиться ко мне неуважительно. Это должно прекратиться сейчас же. Не надо вымещать на мне свою злость. Ты мне небезразлична, и я хочу, чтобы наши отношения наладились».

## **ДОГОВОР МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ**

Заключить договор с братьями или сестрами – это может показаться слишком пафосно, но поверь: так гораздо лучше, чем драться!

Используй наш шаблон или составь свой собственный договор.

Мы обещаем, что будем:

- слушать друг друга;
- не обижать друг друга и не манипулировать друг другом;
- избегать критики, ссор, унижительных замечаний;
- не бороться за любовь и внимание;
- уважать границы друг друга;
- мотивировать и заступаться друг за друга;
- извиняться, если обидели;
- любить друг друга такими, какие мы есть.

Подпись \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Найди доверенного взрослого

У родителей иногда бывают проблемы или ситуации, из-за которых они не могут полноценно участвовать в твоей жизни. Например, они могут все время пропадать на работе. У них могут быть проблемы со здоровьем, а может, они живут далеко. Иногда у родителей бывают эмоциональные сложности, и они просто не знают, как измениться, чтобы стать к тебе ближе. Ситуации бывают разные: ты можешь жить у временных опекунов, в приюте в ожидании удочерения или переезжать от одного родственника к другому.

Когда рядом нет родителя, должным образом заботящегося о тебе, поддержку можно искать вне семьи. Доверенный взрослый или наставник станет хорошей ролевой моделью и поможет советом, когда надо. Наставник – это взрослый человек, которому ты доверяешь. Он (или она) готов выслушать твои переживания и чувства, помочь взглянуть на ситуацию под другим углом и достичь целей. Даже если твои отношения со взрослыми в семье крепки, общение с наставником может пойти на пользу, укрепить твои способности и самоуважение.

### Каким же должен быть наставник?

**Сильная женщина.** Девочкам очень важно, чтобы их наставницей стала уверенная в себе женщина. Мужчина может быть отличным наставником, но у женщин есть опыт, которым не может похвастаться ни один мужчина: все они когда-то были девочками-подростками. Твоей наставницей может стать родственница, например тетя, подруга семьи, учительница, волонтер из женской организации.

**Умение поддержать.** Наставник должен прежде всего поддерживать тебя. Он поможет тебе стремиться к новым целям и учиться на ошибках, даст совет и укажет путь, когда ты столкнешься с проблемой. Ты должна равняться на него – но при этом оставаться собой.

**Безопасность.** Ищи наставника среди знакомых взрослых, о которых ты знаешь, что им можно доверять. Это может быть учитель, священник, соцработник. Попробуй обратиться в женские и

молодежные организации, где наставники и вожатые проходят специальную подготовку.

Наши советы помогут тебе и твоему наставнику лучше узнать друг друга и наладить тесные дружеские отношения.

**Найди точку соприкосновения.** Подумай, что у вас общего, что интересует тебя в наставнице, и заговори об этом. «Почему ты стала учителем?», «Почему выбрала именно эту профессию?» – такие вопросы помогут наладить общение.

**Рассказывай.** Когда вы познакомитесь поближе, расскажи своей наставнице, что ты рассчитываешь получить от вашего общения. Хочешь ли ты, чтобы она чему-то тебя научила? Или поддерживала, когда ты будешь пробовать что-то новое?

**Уважай чужие границы.** Твоя наставница – друг, и относиться к ней нужно с уважением. Будь готова к вашим встречам и приходи вовремя. Выясни, куда ей лучше звонить – домой или на работу, можно ли связываться с ней по электронной почте. Слушай, когда она говорит, задавай вопросы и показывай, что ее жизнь тебя тоже интересует.

**Благодари.** Отправляй наставнице открытки с благодарностью и небольшие знаки внимания. Держи ее в курсе своих достижений, приглашай на важные для тебя события (выпускной, вручение наград и так далее).

Кстати, наставников может быть больше одного – у некоторых девочек их несколько! Главное, выбирай тех, кто вдохновляет тебя и верит в тебя (ты этого достойна!).

## **ДРУЗЬЯ НАВСЕГДА**

Девочки говорят, что хорошие друзья как пицца и вода – без них не выживешь. Мы расспросили девочек о том, как они поддерживают своих друзей и какого отношения ждут взамен. Их ответы подтвердили, как важно уважать своих друзей.

«Когда происходит что-то плохое, мои друзья всегда рядом. Когда случается что-то хорошее, они готовы разделить со мной радость».

Робин, 15 лет

«В своей семье я никому не доверяю, поэтому за поддержкой обращаюсь к подругам».

Эйприл, 14 лет

«Настоящие друзья относятся друг к другу с уважением и добротой».

Алексия, 15 лет

«С подругами из отряда скаутов я могу быть собой. Они знают, кто я, знают, что я люблю дурачиться и веселиться».

Дженна, 15 лет

«Лишь когда я разобралась в себе, я нашла друзей, которые уважают меня настоящую».

Оливия, 16 лет

«Я знаю, что с подругами могу быть собой, потому что они меня не осудят».

Марисса, 15 лет

## 6

### Друзья

Друзья будут рядом, когда ты в них нуждаешься. С ними весело. Они хранят твои секреты, поддерживают в сложных ситуациях и помогают советом. Хорошие друзья – как семья (которую ты сама выбрала!).

Возможно, ты не задумывалась, но наши друзья – отражение того, как мы себя видим. Если ты не уважаешь себя, то и общаться будешь с людьми, которым плевать на себя, которые унижают тебя или тянут тебя назад. Но если ты научилась себя уважать, ты окружишь себя людьми, которые любят тебя настоящей, со всеми твоими особенностями. Хорошие друзья учат тебя быть лучшим другом самой себе.

## **Женская дружба**

Прочные отношения – один из столпов уважения. Ты формируешь крепкие дружеские связи с другими девочками, вы начинаете ощущать себя одной семьей. Быть ее частью значит чувствовать связь со всеми женщинами в мире и заботиться об их правах. Но начать нужно со своего окружения, с уважительного отношения к подругам, которые у тебя уже есть.

Женская дружба вдохновляет тебя работать над собой. У тебя есть подруги, которые будут рядом в горе и в радости. А знаешь почему? Потому что им отлично известно, через что ты проходишь: они переживают то же самое. Когда у тебя есть подруги, ты ощущаешь свою принадлежность к большой женской семье и чувствуешь себя в безопасности. Тебе хватает сил, чтобы заступаться за других девочек. Ты учишься у своих подруг, а не соревнуешься с ними. И ты активнее отстаиваешь свои права, потому что вместе вы можете добиться для каждой девушки возможности быть собой без ограничений.

Девочки, с которыми ты общаешься сейчас, могут остаться твоими лучшими подругами на всю жизнь. Может, именно их ты позовешь на работу, когда станешь президентом! Именно они могут рассмешить тебя одним словом или взглядом. Даже если вы не будете дружить вечно, ты многому можешь у них научиться. Они покажут тебе, как быть хорошим другом. Благодаря им ты поймешь, что нужно искать в друзьях.

Цени своих подруг такими, какие они есть, – и ты научишься ценить себя такой, какая ты есть. Именно поэтому женская дружба – такая важная часть твоей жизни. Вот несколько советов, как сделать ее долговечной.

### **Будь собой**

С подругами ты должна чувствовать себя абсолютно свободной, делать и говорить все что угодно, не боясь, что тебя осудят. Им ты можешь честно рассказать о своих чувствах, целях и переживаниях, потому что знаешь: тебя выслушают, а твоя тайна останется тайной. Короче говоря, с настоящими друзьями ты можешь быть настоящей.



То, как вы обходитесь друг с другом, показывает, насколько вы близки. Хочет ли твоя подруга, чтобы ты достигала новых высот? Помогаете ли вы друг другу принимать разумные, здравые решения? Вы подбадриваете друг друга, хвалите за таланты, способности и достижения? Если нет, ты можешь укрепить ваши отношения. Подай пример, не конкурируя с подругами и не нарушая их границы. Уважай их за то, что они уникальны, – и они начнут уважать тебя в ответ.

### **Я и мои друзья**

Что говорят о тебе твои дружеские отношения? Как они характеризуют твою самооценку?

Я восхищаюсь и хочу быть рядом с этими людьми...

Мои друзья относятся к окружающим так...

Друзья делают мою жизнь лучше (хуже), потому что...

Друзья уважают (не уважают) себя, и вот в чем это проявляется...

Я хорошая подруга, потому что...

Мой выбор друзей говорит обо мне следующее...

### **Выражай заботу**

Когда вы разговариваете с подругами – по телефону или лично, ты должна чувствовать, что они тебя поддерживают (а ты – их). Настоящий друг всегда попытается понять тебя, когда ты переживаешь трудные времена. Даже если ты совершишь ошибку, настоящий друг будет рядом и поможет все исправить. Так устроены друзья.

Вот правило, которому всегда нужно следовать: друзья поддерживают друг друга, когда они вместе и порознь. Вы с подругами придерживаетесь этого правила? Ты показываешь подругам, что их жизнь небезразлична тебе, слушаешь рассказы об их проблемах, хранишь их секреты? Вы не сплетничаете друг о друге? А когда вы ссоритесь, легко ли вам преодолеть разногласия и простить друг друга? Следуй этим основным правилам, и ваша дружба станет крепче.

### **Будь честной**

Ты должна понять, до какой степени тебе комфортно открыться друзьям, прежде чем стать с ними абсолютно откровенной. В основе

любых отношений лежит доверие. Но знаешь ли ты, кому можно доверять, а кому нет? Твои друзья готовы выслушать тебя, не осуждая (а ты – их)? Вы всегда заботитесь друг о друге?

Как и в других отношениях, в дружбе ты можешь быть честной и соблюдать границы. Для этого надо честно говорить о своих чувствах. Например, если тебе не хочется обсуждать личные темы или друг дразнит тебя, а тебе это не нравится, не молчи. Скажи об этом. Хорошие друзья не нарушают границы друг друга и не обижаются, если указать на них. Помни: границы могут сблизить вас и заставить больше уважать друг друга.

Если друзья давят на тебя и тебе некомфортно, слушай свою интуицию. Спроси себя, чего ты хочешь и почему. Эти друзья на твоей стороне? Не нарушают ли они твои права? Не отказывайся от своих границ и не игнорируй внутренний голос, чтобы угодить друзьям и подругам. (В разделе «Сложные ситуации» ты узнаешь, как вести себя в таком случае.) Ну а если ты сама подталкиваешь своих друзей нарушать границы, ответь честно: зачем это тебе? Тебе нравится ощущать власть, чувствовать себя сильнее подруг? Ты не уверена в себе и своем выборе?

### **Участвуй в их жизни**

Друзья всегда рядом и готовы поддержать тебя? Будь таким же хорошим другом для них. Не принимай их внимание как должное. Даже если ты очень занята, не забывай проявлять интерес к делам своих подруг. Если подруга играет в школьной пьесе, не пропусти премьеру. Если ей задали сложную домашнюю работу, скажи, что она всегда может позвонить тебе и посоветоваться. Будь рядом в те минуты, когда друзьям нужна поддержка и помощь в сложной ситуации.

### **НЕ МОЛЧИ**

А что, если друзья принимают твою заботу как должное? Тебе наверняка обидно, ты видишь, что тебя игнорируют, и эти чувства могут перерасти в злость. Не допускай этого и не молчи. Скажи подруге, что она нужна тебе. Попробуй начать так: «Мне тебя очень

не хватает – что происходит? Мы можем проводить вместе больше времени?»

Возможно, ты уже слышала этот совет не раз, но его стоит повторить: не позволяй влюбленности встать между тобой и друзьями. Подростковая влюбленность вряд ли останется в твоей жизни навсегда, а дружба может. Пусть друзья будут для тебя всегда на первом месте, и тогда, если твои первые романтические отношения потерпят крах, рядом будет близкий человек. Поддерживай подруг, чтобы они знали: их ценят и любят. Ты обязательно почувствуешь отдачу: крепкая дружба обогащает жизнь!

### **Будь открыта новым знакомствам**

Если у тебя есть друзья с детского сада, тебе повезло. Но иногда люди переезжают, меняют школы – и каждый раз заводят новых друзей. Если ты не можешь сказать, что у тебя есть лучший друг или подруга, подумай, есть ли у тебя близкие друзья – симпатичные тебе люди, с которыми комфортно быть рядом.

Дружить можно не только в школе. Когда ты заводишь знакомства с людьми, которые отличаются от тебя (в том числе с мальчиками), ты можешь узнать больше о себе, окружающих и мире. Лучшими друзьями и подругами не становятся мгновенно. Дружбу скрепляет время, проведенное вместе, разговоры, встречи с семьей твоих друзей и их друзьями.

Иногда дружеским отношениям в школе мешает прошлый опыт. Что, если в шестом классе друзья отвернулись от тебя? Кажется, что в этой школе тебе уже ничего не светит. Но ты можешь начать все заново. Окружи себя людьми, которые будут тебя поддерживать – пусть даже вне школы, вступи в женскую организацию или клуб, где девочек учат быть сильными и уверенными.

Большинство женских организаций появились, чтобы помочь девочкам развить уверенность в себе, так что это отличное место для работы над самоуважением. Ты сможешь отлично провести время, заняться полезным делом и встретить новых друзей. Ты познакомишься с потрясающими женщинами – наставницами, тренерами, вожатыми, – которые станут для тебя источником вдохновения на всю жизнь.

## ДОГОВОР О ДРУЖБЕ

Вы с друзьями (или подругами) можете поддерживать друг друга, заключив договор. Соберитесь вместе и перечислите все, что подразумевает ваша дружба, а затем пообещайте всегда помогать друг другу. Придерживайтесь этого договора даже много лет спустя. В трудные времена доставайте его, чтобы вспомнить о данном обещании.

Мы обещаем, что будем:

- уважать себя – наше тело, ум и сердце;
- следовать своим увлечениям и интересам;
- поддерживать прочные отношения;
- уважать границы друг друга;
- всегда мотивировать и поддерживать друг друга;
- чувствовать связь с женщинами во всем мире.

Подпись \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Сложные ситуации

Сложности в отношениях бывают у всех. Порой возникает недопонимание и необходимость выяснить отношения. Не бойся конфликтов – они лишь укрепят дружбу, если вы с друзьями захотите разобраться в причинах разногласий. Если не говорить о проблемах и недопониманиях, дружеские отношения ждет разлад.

Есть определенные правила, которые помогут тебе разговаривать с друзьями в конфликтной ситуации. Пользуйся ими, чтобы донести свои чувства и не сказать то, о чем потом будешь жалеть.

**Правило 1:** Продумай свои слова заранее. Что тебя беспокоит? Что между вами произошло? Что ты почувствовала? Как можно улучшить ситуацию? Если ты нервничаешь, запиши свои мысли на бумаге и отрепетируй речь.

**Правило 2:** Не начинай разговор в присутствии других людей. Найди место, где вас никто не побеспокоит. Предупреди подругу, что вам нужно поговорить, а не сваливайся на нее как гром среди ясного неба, когда она меньше всего этого ждет! (У этого правила есть исключение – см. пункт 9.)

**Правило 3:** Говори о своих чувствах (а не о том, что подруга сделала не так). В таком случае выше вероятность, что подруга тебя выслушает. Например: «Мне очень горько, когда ты дразнишь меня в присутствии других людей, даже если тебе такие шутки кажутся безобидными».

**Правило 4:** Избегай фраз, которые звучат как обвинение: «Вечно ты \_\_\_\_\_», «Ты никогда не \_\_\_\_\_». Опиши конкретно, что тебя беспокоит и что хотелось бы изменить. Например: «Когда ты критикуешь мою внешность, я чувствую себя \_\_\_\_\_. Я бы хотела, чтобы ты больше так не делала».

**Правило 5:** Если подруга перешла в оборону и воспринимает твои слова в штыки, попроси ее подумать обо всем, что ты сказала. Предложи созвониться позже или встретиться еще раз, когда она будет готова выслушать тебя.

**Правило 6:** Старайся сохранять спокойствие и говорить о своих чувствах, тщательно выбирая слова. Если чувства переполняют тебя и ты плачешь, попроси минуту, чтобы успокоиться.

**Правило 7:** Говори твердым, решительным тоном, серьезным и уверенным голосом, не кричи, смотри подруге в глаза. Следи за языком жестов. Не скрещивай руки на груди – это признак агрессии. Не смотри себе под ноги, когда говоришь, – это признак неуверенности, и тебя могут не принять всерьез.

**Правило 8:** Подруга должна серьезно воспринимать ваш разговор. Если ты видишь, что она пытается отшутиться или не хочет смотреть тебе в глаза, скажи: «Я вижу, что ты не слушаешь меня. Может, поговорим в другой раз?»

**Правило 9:** Если в прошлом подруга уже относилась к тебе неуважительно, есть смысл позвать для поддержки третье лицо – вашу общую подругу, чтобы та была неподалеку и наблюдала за происходящим. Если разговор выйдет из-под контроля, она может вмешаться. Честно объясни, зачем ты ее позвала: «Мы не собираемся объединяться против тебя, мне просто нужна ее поддержка, ведь она хорошо знает нас обеих».

**Правило 10:** Закончи разговор на позитивной ноте. Если подруга извинилась, прими ее извинения. Поблагодари за то, что выслушала тебя. Дай понять, что очень рада иметь такую подругу.

## **КОГДА ДРУЗЬЯ ВЕДУТ СЕБЯ НЕ ПО-ДРУЖЕСКИ**

«У меня были подруги, которые оскорбляли меня и даже били. Одно время я очень страдала от такого обращения, но потом нашла в себе силы сказать, что со мной нельзя так себя вести».

Бьянка, 15 лет

«Неуважение со стороны подруги – это нарушение доверия, удар в спину, разговоры за спиной. Это когда тебя унижают в присутствии других людей и не заступаются в сложной ситуации».

Леа, 16 лет

«В седьмом классе у меня была “подруга”, которая, по сути, управляла нашей компанией, терроризируя нас. Я постоянно боялась, что она начнет надо мной смеяться, ударит или толкнет меня. После она говорила: “Да это просто шутка”».

Энди, 14 лет

«Мне не нужны друзья, которые самоутверждаются за счет того, что оскорбляют и обижают меня».

Бритни, 14 лет

### **Скорая помощь для дружеских отношений**

Дружеские отношения всегда уникальны. Но есть распространенные проблемы, с которыми сталкиваются все девочки. Мы поможем с ними разобраться – для этого нужно установить границы и научиться говорить о своих чувствах вслух.

**Дилемма: подруга критикует все, что ты делаешь.**

**При чем тут уважение:** Конструктивная критика помогает стать лучше. Но если подруга не дает тебе быть собой и критикует тебя со всех сторон – как ты одеваешься, что говоришь, она перегибает палку. Лауреат Пулитцеровской премии Джулс Фейффер называет такие едкие замечания маленьким убийством. И это действительно так: они убивают твое самоуважение.

**Скорая помощь:** Во-первых, не принимай на веру все, что говорят твои друзья. Потребность подруги критиковать окружающих – ее проблема, а не твоя. Дай понять, что ее замечания обидны. Например, скажи: «Мне очень неприятно, когда ты меня одергиваешь. Возможно, ты не хочешь меня оскорбить, но мне все равно обидно. Мне нужна твоя поддержка».

**Дилемма: друзья заставляют делать что-то, чего тебе не хочется. Когда ты отказываешься, они упрекают и обвиняют тебя.**

**При чем тут уважение:** Друзья игнорируют твои границы и нарушают твои права.

**Скорая помощь:** Напомни друзьям о границах и будь тверда. Скажи: «Я говорила, что не хочу делать \_\_\_\_\_. Прошу, уважай мой выбор, даже если с ним не согласна». Можно добавить: «Ты не заставишь меня передумать, вызывая у меня чувство вины. Не надо давить на меня».

**Дилемма:** ты сообщаешь подруге что-то личное, а она рассказывает об этом всем друзьям.

**При чем тут уважение:** Сплетни – неподходящее занятие для друзей, они отравляют дружбу. Предательство такого рода ранит глубоко. Если это произошло, ты должна высказать свое недовольство и быть сильной.

**Скорая помощь:** Для начала расскажи все как было, ни в чем не обвиняя подругу. Возможно, она ошиблась случайно (не знала, что это секрет), поэтому ваш разговор должен вестись один на один. Если она признает, что сплетничала за твоей спиной, напомни ей, почему так нельзя делать, и попроси извиниться.

**Дилемма:** некоторые девочки из твоей компании объединяются против других, включая тебя.

**При чем тут уважение:** В настоящей дружбе нет иерархии, нет «главных» и «неглавных» подруг (лидеров и последователей). Дружеские отношения так не строятся. В группе друзей одна девочка может быть более открытой и общительной и играть роль организатора, но под этим не должна скрываться позиция «Я тут главная» и «Слушайся меня, а то я перестану с тобой дружить». В здоровых отношениях люди поддерживают друг друга и не прибегают к запугиваниям и манипуляции. Дружба – это искренняя забота друг о друге и стремление к тому, чтобы все голоса были услышаны.

**Скорая помощь:** Если подруги объединились против тебя, не игнорируй ситуацию и не дожидайся ее обострения. Скажи: «Мне кажется, что вы настроены против меня. Мне это неприятно, и я задаюсь вопросом: действительно ли вы мои подруги? Зачем вы это делаете?» Если подруги затеяли «кампанию» против другой девочки, заступись за нее. Скажи: «Я не хочу играть в эти игры. Она моя подруга, мне она нравится, и я не собираюсь с ней так поступать. Мы должны быть друзьями, а не враждовать».

**Дилемма:** подруга просит списать у тебя домашнюю работу, берет деньги в долг и не отдает, общается с тобой, только чтобы получить от тебя что-то – вещи или полезные знакомства.



**При чем тут уважение:** Подруга тебя использует, и это откровенное неуважение. Друзья любят нас за то, что мы – это мы, а не за то, что мы можем им дать. Если ты поняла, что пытаешься «купить» внимание подруги, тебе надо поработать над самоуважением и осознать свою ценность. Ты заслуживаешь большего!

**Скорая помощь:** Честно скажи подруге, что ты чувствуешь. Установи границы: «Я даю тебе свои вещи (деньги), но ты еще ни разу ничего не вернула. Пока не вернешь все, что брала у меня, я больше ничего тебе не дам». Выполни это обещание. Если ты действительно дорога подруге, она все поймет и изменит свое поведение.

**Дилемма: подруга все время говорит только о себе.**

**При чем тут уважение:** Уважительное общение – двустороннее: вы обе должны интересоваться друг другом и иметь возможность высказаться.

**Скорая помощь:** Подруга, возможно, и не догадывается, что слишком много говорит о себе. Мягко намекни, что, кажется, она тебя совсем не слушает. Скажи, что тебе очень важно, чтобы она спрашивала о твоей жизни и давала возможность высказаться. Если это настоящая подруга, она все поймет и попытается измениться.

**Дилемма: подруга склонна к резким перепадам настроения, легко обижается или впадает в агрессию, остро реагирует на каждый твой поступок или слово.**

**При чем тут уважение:** Возможно, перепады настроения твоей подруги связаны с психическим расстройством или у нее проблемы дома, и в этом случае ты можешь ей помочь. Но важно послушать свою интуицию. Если подруга все время на тебя срывается, это не очень похоже на настоящую дружбу. Такие срывы могут быть разновидностью манипуляции и запугивания – возможно, она делает это нарочно.

**Скорая помощь:** Спроси подругу, нужна ли ей твоя помощь. Посоветуй ей обратиться за помощью к специалистам – на горячую линию психологической помощи подросткам или к доверенному взрослому. Если у поведения твоей подруги нет логичного объяснения и она продолжает плохо с тобой обращаться, попробуй общаться с ней меньше и проводить больше времени с другими друзьями.

**Дилемма:** подруга дружелюбна с тобой один на один, но в присутствии других ребят ведет себя так, будто вы почти не знакомы.

**При чем тут уважение:** Настоящие друзья всегда ведут себя одинаково и не меняют отношение к тебе в зависимости от ситуации. Подруги всегда должны держаться вместе. В этом смысл дружбы.

**Скорая помощь:** Скажи подруге, почему ее поведение оскорбительно. Например, так: «Когда мы общаемся один на один, мы как будто лучшие подруги и отлично проводим время. Но в присутствии других людей ты игнорируешь меня и притворяешься, что мы не дружим. Если мы и дальше хотим оставаться друзьями, мы во всех ситуациях должны относиться друг к другу с уважением».

## **Иногда нужно расстаться**

Возможно, прочитав предыдущий раздел, ты скажешь: «Если я каждый раз буду так качать свои права, то растеряю всех друзей!» Но задумайся. Если ты не можешь отстоять свое право на уважение среди друзей, что это за друзья?

Запомни раз и навсегда: ты не сможешь уважать себя, если отношения с близкими людьми заставляют тебя чувствовать себя никчемной и вызывают стресс. Иногда нам становится не по пути с людьми, с которыми мы общались в юности, например когда они совершают опасные поступки. А может случиться и так, что у вас с подругами пропадут общие интересы и тебе просто не захочется проводить с ними много времени. Что делать, когда дружба себя исчерпала? Для начала – искать новых друзей, которые поддержат тебя и помогут не растерять самоуважение.

В жизни будут такие моменты, когда ты поймешь: лучше разойтись. Например, когда ты чувствуешь, что друзья тебя не поддерживают. Расставаться с друзьями нелегко, особенно если ты по-прежнему будешь видеться с ними каждый день в школе. Твоя цель – закончить отношения деликатно, без обид и негативных эмоций.

### **Вот что нужно сделать, прежде чем закончить отношения с другом или подругой**

Хорошо подумай. Проанализируй ситуацию в дневнике. Честно перечисли причины, по которым вашу дружбу уже не вернуть. Реши, хочешь ли ты напрямую сказать подруге или другу о разрыве или просто начнешь больше общаться с новыми людьми, пока старая дружба не сойдет на нет.

Подготовься. Любые перемены в отношениях сильно задевают чувства. Подруга может разозлиться, когда ты скажешь ей, что дружбе пришел конец. Она даже может попытаться настроить против тебя ваших общих друзей. Какое-то время после расставания ты можешь испытывать тревогу и чувство вины. Опиши в дневнике все возможные сценарии развития событий. Как думаешь, что произойдет? Как отреагирует твоя подруга? Записывая свои мысли на бумаге, ты

готовишься морально. Поговори с мамой или кем-нибудь из доверенных взрослых (например, школьным психологом). Пусть они посоветуют, как повести себя достойно в сложившихся обстоятельствах.

Заведи новых друзей. Если тебе кажется, что расставание с одной подругой повлечет потерю и других друзей, нужно завести новых друзей, чтобы не остаться без круга поддержки. Общайся с разными людьми. Вступи в клуб или спортивную команду, где можно подружиться с ребятами. Спроси знакомых девочек и ребят, хотят ли они пообедать с тобой или заняться чем-нибудь после школы или в выходные. Проводи больше времени в местном общественном центре или других местах, где собирается много девочек и проходят групповые мероприятия. Если ты ходишь в церковь, можно вступить в молодежную организацию при церкви. Не бойся искать новые знакомства!

Потренируйся. Попроси человека, которому ты доверяешь, чтобы он помог отрепетировать твою речь. Вы даже можете разыграть диалог по ролям с кем-нибудь из членов твоей семьи. Будь сильной. Иногда кажется, что легче отправить письмо по электронной почте или написать записку, но о важных вещах говорят лично. Твоя подруга заслуживает этого.

Наши советы помогут тебе расстаться с подругой деликатно

С чего начать:

*«Мы давно дружим, и было всякое: и хорошее, и плохое. Мне очень трудно это говорить, но...»* (далее используй один из вариантов ниже, в зависимости от ситуации).

*Далее:*

*«...мне кажется, мы отдалились друг от друга. Я хотела бы общаться с людьми, с которыми у меня больше общего».*

*«...мне очень важно знать, что друзья принимают меня такой, какая я есть, и уважают мои чувства. Я не чувствую этого с тобой».*

*«...я вынуждена притворяться кем-то другим, чтобы мы оставались друзьями. Я не хочу продолжать это делать. Думаю, мне нужно двигаться дальше и искать новых друзей».*

Часто после разговора по душам выясняется, что вы обе чувствовали, что дружбе пришел конец (и обе готовы вздохнуть с облегчением). Однако подруга может расстроиться, разозлиться и заплакать. Утешь ее, как можешь, и попытайся уйти с миром (помогут следующие фразы).

*Закончи разговор:*

*«Мне очень жаль, что все так закончилось, но надеюсь, ты знаешь, что наша дружба была очень важна для меня».*

*«Надеюсь, мы не станем таить злость и обиду и продолжим общаться дружелюбно».*

Если подруга хочет обсудить сложившуюся ситуацию, дай ей такую возможность. Ей нужна твоя обратная связь, чтобы проанализировать свои чувства и сделать выводы. Но если при этом разговоре она нарушит твои границы, спокойно закончи его и объясни, почему ты решила это сделать.

Дай себе время пережить гнев, печаль и чувство вины, приходящие с утратой близкого друга. Поговори с другими друзьями или опиши свои чувства в дневнике.

### **Повод задуматься! Кинофестиваль для друзей**

Совместный просмотр кино – отличный способ взглянуть на дружеские отношения со стороны. Выбери фильм и собери подруг, чтобы обсудить героев-друзей. Как в фильме изображаются отношения между подругами или друзьями? Уважительно, неуважительно или пятьдесят на пятьдесят? В реальной жизни ситуации тоже бывают разные. Посмотрите кино и ответьте на эти вопросы:

- Поддерживают ли друг друга подруги в фильме? Уважают ли они друг друга?
- Пришлось ли одной из подруг меняться, чтобы ее приняла группа? Почему?
- Что ценят друзья из фильма друг в друге? В чем это проявляется?
- В целом, уважительные ли отношения между друзьями в этом фильме? Почему / почему нет?

Это задание можно совместить с [«вечеринкой критиков»](#) и заодно проанализировать негативные стереотипы о девушках в кино.

## **НЕМНОГО ИСТОРИИ: РАВНЫЕ ПРАВА, РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

В июле 1848 года Лукреция Мотт и Элизабет Кэйти-Стэнтон организовали первую конференцию американских женщин в городе Сенека-Фоллз. На конференцию приехали только 300 человек, но она ознаменовала начало революционного движения за права женщин, всколыхнувшего XX век. Участники приняли «Декларацию убеждений» – перечень прав женщин, призывающий их свободно высказывать свое мнение, самостоятельно зарабатывать деньги, владеть имуществом и перестать быть собственностью своих мужей. В декларации описывалась фактическая на тот день ситуация: «Человечество приложило все усилия, чтобы разрушить уверенность женщины в ее силе, отнять у нее самоуважение и принудить ее вести зависимую жизнь. Но для нас нет сомнений в очевидной истине: мужчины и женщины созданы равными». И это было только начало!

Сейчас у женщин и девочек гораздо больше прав – и все благодаря первым борцам за свободу и тем, кто по-прежнему борется за права женщин во всем мире. У тебя такие же права, как у мальчиков, и ты можешь сама определять, какие правила будут действовать в твоих отношениях с мальчиками и вообще готова ли ты к этим отношениям. У тебя есть право говорить «нет», быть в безопасности и прекратить отношения, в которых тебя воспринимают без уважения и не на равных. Некоторые из этих прав записаны в законодательстве, другие нужно отстаивать самой – и делать это каждый день. Но запомни главное: ты, и только ты определяешь свои права в отношениях – это не может делать за тебя кто-то другой.

## Отношения

Отношения. Для каждой девочки это слово значит что-то свое. Под ним можно понимать просто близкое общение, свидания или совместное времяпровождение. Если у вас «отношения», это может означать, что вы влюблены или сильно нравитесь друг другу. Короче говоря, романтические отношения обычно подразумевают нечто происходящее между двумя людьми, которые больше, чем просто друзья (если ты влюблена в кого-то тайно, это не считается!).

Чтобы было проще, мы будем называть твой романтический интерес партнером. В зависимости от твоих границ и личного выбора романтические отношения могут включать или не включать физическую близость. Например, вы можете держаться за руки, обниматься, целоваться, прикасаться друг к другу и ласкать друг друга.

Близкое, интимное общение, когда ты отдаешь другому человеку частичку своего сердца, – это здорово. Ты чувствуешь, будто у тебя внутри порхает тысяча бабочек. В какой-то момент своей жизни каждому человеку хочется любить и быть любимым. Многие девочки узнают, что такое любовь, именно в отношениях с партнером. Другие предпочитают сохранить эти чувства для членов семьи, друзей, Бога и даже домашних животных. Все зависит от тебя и от того, насколько ты готова к отношениям.

В любых романтических отношениях огромную роль играет уважение. Без него выстроить здоровые отношения нельзя. Разве можно чувствовать себя хорошо, если партнер игнорирует тебя или плохо к тебе относится? Как можно говорить, что думаешь, если тебя не слушают или между вами нет доверия? Как понять, готова ли ты к физической близости, если ты не уважаешь себя или своего партнера? Как поверить, что ваши чувства истинны, если тебе кажется, что партнеру нравишься не настоящая ты, а его личное представление о тебе? Ты, и только ты решаешь, начинать или не начинать отношения. Ты, и только ты решаешь, продолжать их или нет. Никогда не забывай об этом!

*«Не стоит тратить слишком много времени и сил на поиски парня. Ведь эту энергию ты можешь потратить на себя, на саморазвитие и самосовершенствование – и тогда ты сможешь изменить мир!»*

*Рашида, 16*



## Три волшебных фразы

Некоторые девушки думают, что отношения начинаются с охоты. Тебе нужно хорошо выглядеть, чтобы привлечь внимание «добычи», – а после дело за малым, вы просто влюбляетесь. Головокружительная влюбленность, с которой часто начинаются отношения, – очень приятное чувство, но оно недолговечно. Где кончается влечение и начинается уважение? Недостаточно просто сказать: «Я люблю тебя». Есть три волшебных фразы, которые вы должны (искренне!) сказать друг другу, помимо «люблю»: «Ты мне симпатичен. Я тебе доверяю. Я уважаю тебя».

### **Ты нравишься мне + я нравлюсь тебе**

Когда кто-то тебе действительно нравится, ты восхищаешься не только внешностью и популярностью этого человека. Ты понимаешь, что он представляет собой как личность, знаешь его принципы и убеждения, чего он хочет в жизни и кем мечтает быть. Симпатия и влюбленность не одно и то же. Влюбленность или влечение – это мимолетная страсть, одержимость, которую можно испытывать в том числе и к совершенно незнакомому человеку.

Когда ты нравишься кому-то как человек (и наоборот), у вас есть все для того, чтобы ваши отношения сложились благополучно. Вы не будете пытаться изменить или контролировать друг друга. Если человек симпатичен тебе, значит, он тебе небезразличен. Это необходимое условие для сближения сердец и для того, чтобы поддерживать друг друга в ваших начинаниях и увлечениях.

*«Нельзя встречаться с парнем, лишь чтобы быть как все».*

*Кэроли, 16 лет*

### **Я доверяю тебе + ты доверяешь мне**

Что делает отношения особенными? Не розы на День святого Валентина, а доверие. Доверие – это свобода быть собой в отношениях

и уверенность, что к твоему телу, чувствам и мыслям отнесутся с уважением.

Доверие должно быть двусторонним, и оно начинается с честности. Ты проявляешь уважение к человеку, который доверился тебе, когда говоришь ему правду и признаешься, если солгала. Вы с партнером открыто обсуждаете ваши чувства и желания. Вы должны вместе определить условия ваших отношений. Например, можно ли вам встречаться с другими людьми? Если ты чувствуешь, что отношения пора закончить, у тебя должна быть возможность честно сказать об этом партнеру. Доверие помогает сблизиться, и оно необходимо, если между вами возникнет физическая близость (см. [главу 8](#)).

### **Я уважаю тебя + ты уважаешь меня**

Ты уже знаешь, что уважать себя – значит прислушиваться к себе, устанавливать границы, открыто говорить о своих потребностях и воспринимать само собой разумеющимся то, что к тебе относятся как к равной. Хорошие отношения с партнером основываются на тех же принципах. Если партнер тебя не уважает, ты можешь начать думать, что недостойна хорошего обращения. А это недопустимое заблуждение!

*«Хорошие отношения – это когда вы оба можете открыто говорить о своих чувствах, когда вы храните верность друг другу и честны во всем».*

*Мэйделин, 16 лет*

### **КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ «НАСТОЯЩИЕ»?**

*«Они стоят на трех китах: любовь, доверие и уважение».*

*Алисса, 14 лет*

*«Парень будет относиться к тебе так, как ты ему позволишь. Если не установить границы, как он узнает, что они у тебя есть?»*

*Алисия, 16 лет*

*«Настоящие отношения – когда вы слушаете друг друга. Когда не делаете ничего, чтобы нарочно причинить друг другу зло. Когда заботитесь о благополучии друг друга и о своей безопасности, следите, с кем общаетесь».*

*Кэтрин, 15 лет*

*«Хорошие отношения – это когда два человека могут сказать друг другу что угодно и не бояться, что подумает партнер».*

*Брианна, 14 лет*

*«Это когда вы не давите друг на друга и не принуждаете ни к чему, будь то секс, употребление алкоголя или что-то другое, чего вам делать не хочется. Когда даете понять, что важны друг для друга».*

*Лиза, 17 лет*

*«Оба партнера в отношениях должны быть равны – любви не бывает без равенства. Также важно, чтобы до того, как стать парой, вы были друзьями, общались открыто и часто, честно говорили о своих желаниях, потребностях и ожиданиях».*

*Энджела, 17 лет*

*Уважение в отношениях начинается с тебя. Ты должна понять, что происходит в твоём сердце, прежде чем впустить туда кого-то. Помни: что посеешь, то и пожнешь. Честное общение и внимание к партнеру продиктуют ему, как к тебе относиться в ответ.*

*«Тот, кто не любит себя, не сможет полюбить другого человека и выстроить с ним здоровые отношения. Если ты не уверена в себе и не принимаешь себя такой, какая ты есть, тебя ждут проблемы в отношениях с партнером. Ты должна чувствовать себя уверенно, иначе ты не сможешь доверять партнеру и будешь ревновать его».*

*Марисоль, 16 лет*

## Важные вопросы

Что для тебя значит «быть с кем-то в отношениях»? Чего ты ждешь от отношений? Другими словами, что тебе нужно? Ответы не всегда очевидны и меняются вместе с тобой. Иногда, чтобы получить их, нужно задуматься и заглянуть в свое сердце. Лишь так ты определишь, что тебе действительно нужно. Задай себе эти вопросы и возвращайся к ним время от времени.

### Вопрос 1. Ты готова к отношениям?

Забудь о том, что твердят нам сказки и сериалы: тебе не нужен партнер, чтобы быть счастливой и жить полноценной жизнью. Напротив, если ты направишь все силы на то, чтобы заполучить и удержать партнера, твоя жизнь станет менее полноценной: у тебя не останется энергии и времени на самопознание и собственные увлечения.

Прежде чем задействовать свои суперспособности кокетки, подумай: а зачем тебе, собственно, с кем-то сходиться и завязывать отношения? Тебе это вообще нужно? Или кто-то тебя подталкивает к этому, заставляя думать, что тебе нужен партнер? Тебе не хватает любви в семье и ты надеешься найти ее где-то еще? Как отношения улучшат твою жизнь или помогут узнать больше о себе?

Не ныряй с головой в первый же попавшийся романтический омут. Сперва проанализируй все причины, по которым ты ищешь любви. Если у тебя уже есть отношения, никогда не поздно подумать, почему вы вместе. Если ты поймешь, что в основе отношений с партнером – твое желание быть как все или жажда внимания, будь осторожна. Вероятно, ты не совсем готова.

### Вопрос 2. Какие люди тебе нравятся?

Подумай обо всех, с кем ты предпочитаешь общаться. Какие качества нравятся тебе в друзьях, родных, наставниках и самой себе? Ты хочешь, чтобы партнер обладал этими качествами?

Когда обращаешь внимание только на «оболочку», легко не заметить недостатки в поведении. А если ты с первого взгляда решила, что человек тебе не подходит, ты можешь упустить шанс познакомиться с действительно классными и необычными людьми! Поэтому определи, какие черты характера партнера для тебя важнее всего, и старайся искать их в людях (ты можешь удивиться, кто в итоге привлечет твоё внимание).

Чтобы понять, какие люди тебе нравятся, нужно сначала узнать себя. Исследуй свое «я», и ты более четко осознаешь свои стандарты в отношениях. Это медленный процесс, и, как и все, ты будешь совершать ошибки. Но без ошибок не научишься жизни.

### **КОГДА ТЕБЯ НЕ УВАЖАЮТ**

«Друзья моего парня говорили обо мне гадости, а он за меня не вступился. Смеялся надо мной вместе со всеми».

Кассандра, 14 лет

«Как-то раз мы с моим парнем шли к нему домой после школы. Мы вошли в дом, там сидел его отец – но парень и не подумал меня представить! Его отец смотрел на меня так, будто я всего лишь очередная подружка, чье имя и запоминать не стоит. Я почувствовала себя ничтожной».

Мариэль, 15 лет

«Мой бывший парень порвал со мной и в тот же день начал встречаться с другой. А еще он сказал своим друзьям, что мы с ним занимались сексом, хотя этого не было. Они ему, естественно, поверили».

Линдси, 13 лет

### **Вопрос 3. Каковы твои границы?**

Невозможно знать, как человек поступит во всех ситуациях, и нельзя быть готовой ко всему (и потом, такая жизнь была бы очень

скучной). Но когда речь заходит об отношениях, ты можешь установить границы. Какие – подскажут голова, сердце и интуиция. Спроси у них, чего ты хочешь и что тебе нужно, – и ты поймешь, где провести черту.

Заранее подумай, какое отношение ты хочешь получить и чего не станешь терпеть. Определи поведение, которое станет поводом для разрыва (например, если партнер начнет употреблять наркотики, изменит тебе или будет принуждать к действиям, которые для тебя недопустимы). Границы в отношениях – это когда ты решаешь, с кем сблизаться, а с кем нет, и подпускаешь (или не подпускаешь) человека к себе.

## **«Да» и «нет» хороших отношений**

В присутствии любимого у тебя может создаться впечатление, что главное в отношениях – физическое влечение. Не станем отрицать: это важная часть. Но отношения – это не только бабочки в животе. Прочных, уважительных отношений не бывает без открытого общения. Вот основные «да» и «нет» здорового общения – возьми их за основу в отношениях.

### **Да**

- Определите условия ваших отношений.
- Говори о своих потребностях, о том, какого отношения к себе ждешь и что будет, если партнер отнесется к тебе неуважительно.
- Спроси партнера, что он думает по поводу твоих потребностей и границ, сможет ли их уважать. Если не сможет или не хочет, подумай – возможно, это повод расстаться.
- Спроси партнера о его границах и реши, сможешь ли отнестись к ним с уважением.
- Честно говори обо всем, что тебя тревожит. Не игнорируй свои чувства и не жди, пока больше не сможешь сдерживать негатив.
- Внимательно относись к потребностям своего партнера и попытайся их понять.

### **Нет**

- Не жди, что партнер каким-то чудом угадает, что тебе нужно, – он не умеет читать мысли.
- Не взрывайся, столкнувшись с неуважением. Сделай глубокий вдох, попытайся осознать эмоции и сообщи партнеру о своих границах.
- Не бойся давать отпор. Когда твои границы нарушаются или внутреннее чутье подсказывает, что что-то не так, говори «нет».
- Не устраивай драмы, чтобы привлечь к себе внимание.
- Не угрожай партнеру и не манипулируй им, заставляя сделать то, что для него некомфортно.

- Не используй партнера как мишень для своих эмоций, гнева и неуверенности.

## **Образец отношений**

Отношения с партнером часто основаны на той модели отношений, которую ты наблюдала в детстве. От нее зависит, например, будешь ли ты мириться с дурным обращением. Проанализируй в дневнике, чьи отношения влияют на тебя.

Сильнее всего на меня повлияли отношения...

Эти отношения кажутся мне здоровыми (или нездоровыми), потому что...

Эта модель отношений научила меня...

Уважительное общение – это когда партнеры...

Неуважительное общение – когда партнеры...

Подпись \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## **Драмы, драмы**

Даже если ты четко обозначила границы и сообщила о них партнеру, он может иногда вести себя неуважительно. В конце концов, никто не идеален. Но если партнер часто обижает тебя или ведет себя так, будто не доверяет тебе, нужно разобраться, что происходит.

Неуважение часто маскируется под страсть и скандалы. Бывает, что партнеры постоянно ссорятся или как будто нарочно проверяют друг друга и действуют друг другу на нервы. Они сходятся и расходятся так быстро, что не успеваешь моргнуть глазом. Драма затягивает, и часто такие пары начинают разыгрывать свои спектакли на публике, в присутствии друзей и членов семьи. На самом деле скандалы выматывают и свидетельствуют не о страсти, а о неуважении – друг к другу и к вынужденным зрителям.

Конечно, в романтических отношениях, как и в дружеских, бывает всякое. Но в целом отношения с партнером должны вызывать у тебя положительные эмоции. Ты должна чувствовать себя хорошо, по крайней мере большую часть времени. Если это не так, прими



решение: постоянные ссоры – достаточный повод, чтобы расстаться? Или ты хочешь дать отношениям второй шанс?

Проанализируй типичные ситуации, описанные ниже, и подумай, как вам наладить отношения.

**Дилемма: партнер не слушает тебя, ведет себя безразлично, когда ты расстроена. Во время ссоры вы пытаетесь перекричать друг друга.**

**При чем тут уважение:** В здоровых отношениях люди слушают друг друга и проявляют заботу. Ты должна знать, что партнер слышит все, что ты говоришь ему о своих потребностях и границах (а ты слышишь его). Обидно, когда партнер тебя не слушает. Скорее всего, это значит, что он не ценит тебя в должной степени.

**Что сказать:** «Мне не нравится, когда меня игнорируют. Я хочу, чтобы ты слушал меня, а я в свою очередь готова выслушать тебя. Если мы не можем уважать друг друга, нам ни к чему быть вместе».

Если невнимательный партнер – это ты, спроси себя:

- Как я обычно слушаю? Как научиться слушать? Когда другой человек говорит, обдумываю ли я свой ответ? Прерываю говорящего, прихожу к поспешным выводам? Или вообще не слушаю, что мне говорят, а думаю о чем-то своем?

- Хочу ли я, чтобы меня слушали? Как научиться относиться к партнеру с вниманием, которого он заслуживает?

**Дилемма: ты выяснила, что партнер встречается с кем-то еще, хотя вы пообещали друг другу этого не делать.**

**При чем тут уважение:** Обман свидетельствует о неуважении. Точка. Если вы обсудили измены и решили хранить верность друг другу, нарушение этого обещания причинит сильную боль обманутой стороне. А еще это нечестно. Если партнер изменил тебе, значит, он грубо нарушил твое доверие.

**Что сказать:** «Я знаю, что ты встречаешься с другим человеком за моей спиной. Ты нарушил обещание, которое мы дали друг другу. Я чувствую \_\_\_\_\_. Я не могу быть с тем, кто нарушает мое доверие и врет мне».

Если ты встречаешься с другим, спроси себя:

- Зачем я делаю то, что явно причинит боль моему партнеру?

- Почему я ищу внимания на стороне?
- Что я чувствую, когда обманываю и предаю другого человека?
- Нужно ли мне расстаться с партнером и поработать над уверенностью в себе?
- Как честно рассказать ему о том, что я сделала?

**Дилемма: партнер лжет тебе – о чем-то важном или по мелочи.**

**При чем тут уважение:** Ложь – нарушение доверия, которое должно существовать между вами. В отношениях, где царит уважение, ты не должна скрывать свою истинную сущность (со всеми недостатками) и можешь рассчитывать на ответную честность.

**Что сказать:** «Когда ты лжешь мне, это возводит между нами стену и нарушает доверие, которое мы построили. Я могу быть с человеком, только если он честен со мной».

Если ты лжешь партнеру, спроси себя:

- Что заставляет меня лгать о своем прошлом, чувствах, поступках, о том, где я была или куда ходила?
- Боюсь ли я показывать партнеру настоящую себя? Почему?
- Как ложь влияет на мои отношения и уважение к себе?

**Дилемма: партнер проявляет к тебе внимание только наедине, а на людях игнорирует тебя.**

**При чем тут уважение:** Когда ты позволяешь человеку использовать себя, это может свидетельствовать о неуважении к себе и нездоровых попытках привлечь внимание. Если ты действительно безразлична партнеру, он не станет пользоваться тобой. Даже если ты когда-то сказала, что это нормально, у тебя есть право передумать и установить новые границы.

**Что сказать:** «Я чувствую, что ты меня используешь, и мне это не нравится». Или: «Мне нужны настоящие отношения. Если ты тоже этого хочешь, давай обсудим, как мы будем относиться друг к другу с уважением. Если тебе нужно другое, я вынуждена прекратить с тобой встречаться».

Если ты сама поступаешь так, спроси себя:

- Зачем мне отношения с человеком, который на самом деле мне не нужен? Какую потребность я пытаюсь восполнить?
- Что я чувствую, когда использую людей?

- Как удовлетворить свою потребность другим способом?

**Дилемма:** партнер обзывает тебя и других девушек, заставляет тебя чувствовать себя никчемной и рассказывает всем о ваших интимных отношениях.

**При чем тут уважение:** Какой бы ни была причина такого поведения, если партнер заставляет тебя чувствовать себя ничтожеством, этому нужно положить конец. Даже если тебя физически влечет к нему, это повод расстаться. Ты заслуживаешь лучшего.

**Что сказать:** «Я слишком уважаю себя, чтобы терпеть это».

Если ты унижаешь партнера таким же образом, спроси себя:

- Как мое поведение отражает мое самоощущение?
- Почему я выметаю свой гнев и комплексы на нем – что меня действительно беспокоит?
- Я научилась жестокости у своей семьи? У друзей?
- Что я должна в себе изменить?

**Дилемма:** вы с партнером устраиваете шумные скандалы и драматично разрываете отношения каждую неделю, а потом сходитесь снова.

**При чем тут уважение:** Иногда люди впадают в зависимость от скандалов (это связано с тем, что во время бурного разрыва и последующего примирения выделяется огромное количество адреналина). Со временем у них может стереться представление о том, какими должны быть нормальные, здоровые отношения. Наш совет: оставь драму для сериалов и реалити-шоу, а свою энергию направь на то, чтобы наладить дружеские и гармоничные отношения с партнером. А если не получается, задумайся, здоровые ли у вас отношения. (Подсказка: скорее всего, нет.)

**Что сказать:** «Мне кажется, наши ссоры выходят из-под контроля. Нам нужно изменить свое отношение друг к другу. Возможно, даже расстаться, если мы не сможем решить эту проблему».

Если ты кричишь вместо того, чтобы разговаривать, спроси себя:

- В чем причина конфликта? Что можно сделать, чтобы его преодолеть?
- Какие границы мы должны установить?

- Хочу ли я остаться со своим партнером? Стоит ли спасать наши отношения?

**Дилемма: партнер не выносит, когда ты общаешься с друзьями, и устраивает сцены ревности.**

**При чем тут уважение:** Ревность часто вызвана неуверенностью и сомнениями в себе. Небольшие уколы ревности время от времени чувствует каждый. Но если твой партнер ведет себя иррационально и стремится постоянно контролировать тебя, это ненормально и свидетельствует о нездоровых отношениях. Вы должны доверять друг другу и уважать личное пространство друг друга. У каждого должна быть возможность иметь друзей. Иногда ревность – это часть цикла насилия, в котором один партнер проявляет к другому эмоциональную, физическую и сексуальную жестокость. (В [главе 9](#) ты узнаешь, как получить помощь в такой ситуации.)

SOS! Если партнер пытается контролировать твою жизнь, часто грубит и резко с тобой разговаривает, пытается изолировать тебя от друзей или причиняет физический вред (в том числе сексуальное насилие), ты жертва жестокого обращения. В [главе 9](#) ты узнаешь о разных видах жестокого обращения и насилия, а в разделе [«Полезная информация»](#) найдешь телефоны горячих линий, куда можно позвонить прямо сейчас. Если ты чувствуешь себя в опасности, немедленно обратись за помощью к доверенному взрослому.

**Что сказать:** «У меня есть друзья, парни и девушки, и мне нравится проводить с ними время. Ты должен уважать моих друзей и мои отношения с ними, так как они важны для меня».

Если тебя мучает ревность, спроси себя:

- Почему я ревную? Не создаю ли я драму нарочно?
- Что я чувствую по отношению к самой себе, когда ревную?

А после?

- Мои чувства оправданны? Партнер действительно обманывает меня? Если да, почему я продолжаю оставаться с этим человеком?

- Я проявляю жестокость к своему партнеру?

## Расставание

Даже самые близкие отношения могут закончиться – этому бывает много причин. Люди могут отдалиться друг от друга. Переехать в другой город или район. Один может «перерасти» другого. Иногда в отношениях им нужны разные вещи. А еще один из партнеров может влюбиться в другого или понять, что пока не готов (готова) к серьезным отношениям.

Может показаться, что день, когда ты рассталась с партнером, – худший в твоей жизни. Это действительно потеря, и неважно, кто был инициатором разрыва. Болезненное расставание способно повлиять на другие сферы твоей жизни: отношения с семьей и друзьями, успеваемость и внешкольные занятия. И хотя у тебя может возникнуть желание заползти в угол и плакать месяц, не стоит в это время оставаться в одиночестве. Позвони другу или подруге, поделись с мамой, поговори с человеком, которому доверяешь.

Выплакавшись как следует, окружи себя людьми, которых любишь и которым ты небезразлична. Найди себе занятие, чтобы не было времени предаваться печали и гневу. Занятость прочищает мозги, улучшает самочувствие и помогает предотвратить депрессию.

Люди будут говорить тебе, что боль пройдет, – и это правда. Но когда ты пытаешься ее преодолеть, порой трудно поверить, что когда-то тебе станет лучше. Не сомневайся: станет. Может быть, однажды ты вздохнешь с облегчением, что вы с бывшим больше не вместе.

### Расставание от А до Я

Решение расстаться с человеком свидетельствует о твоём глубоком уважении к себе и партнеру: ты честно признаешь, что ситуация тебя не устраивает, и решаешь изменить ее. Вот возможные причины, которые могут побудить тебя к расставанию:

- Когда вы вместе, ты чаще чувствуешь себя несчастной, чем счастливой.
- Вы не получаете удовольствия от общения друг с другом.

- Ты злишься, потому что партнер не хочет решать проблемы совместно.
- Ты беспокоишься, что ваши отношения развиваются слишком стремительно и становятся слишком серьезными.
- Рядом с партнером ты не можешь быть собой.
- Тебе хочется проводить больше времени в одиночестве или с друзьями, чем с партнером.
- Ты понимаешь, что партнер не уважает твои права и границы.

Вот двухступенчатый план действий для тех, кто решил разорвать отношения.

**1. Прими решение.** В дневнике перечисли все свои потребности, которые не удовлетворяются в ваших отношениях, или причины, по которым ты хочешь расстаться с этим человеком. Обдумай, будет ли разрыв оптимальным выходом из ситуации. Проанализируй свои чувства на бумаге или обсуди все с другом или подругой.

**2. Спланируй свою речь и потренируйся.** При расставании не надо обвинять партнера, перечислять его грехи и все, что пошло не так. Опиши, почему ты должна закончить отношения, и объясни, почему так будет лучше для вас обоих.

Вот несколько примеров того, как может пройти расставание.

**С чего начать:**

«Мы вместе уже \_\_\_\_\_, и за это время случалось всякое – плохое и хорошее. Мне трудно это говорить, но \_\_\_\_\_,» (далее используй один из следующих вариантов – тот, что тебе подходит).

**Причина:**

«...мне кажется, мы отдалились друг от друга. Я хочу ощущать близость с тобой, но это невозможно, поэтому нам нужно расстаться».

«...мне важно чувствовать, что партнер принимает меня такой, какая я есть, уважает меня и мои чувства. Я не получаю этого в наших отношениях».

«...у меня такое чувство, что для того, чтобы оставаться с тобой, мне приходится притворяться кем-то другим и делать вещи, которые мне делать не хочется. Я хочу прекратить это, поэтому нам нужно разойтись».

«...прости, но мои чувства к тебе изменились. Я больше не чувствую к тебе то же, что раньше, и не могу продолжать отношения».

### **Завершение**

Иногда в ходе беседы выясняется, что оба партнера чувствуют одно и то же и хотят завершить отношения. Но может случиться и так, что твой партнер сильно расстроится. Если это произойдет, не осуждай его за эти чувства. Лучше постарайся успокоить. Например, скажи: «Я вижу, что ты чувствуешь \_\_\_\_\_. Хочешь побыть один?»

После расставания вы, возможно, захотите остаться друзьями, а может, и нет. Никто не заставляет вас дружить, это необязательно. Если ты хочешь отстраниться от своего бывшего партнера, потому что тебе это необходимо или чтобы дать ему возможность пережить разрыв, – так и сделай.

Иногда трудно полностью отпустить кого-то, потому что в глубине души тебе не хочется, чтобы он перестал любить тебя и продолжал жить своей жизнью. Но ты должна быть выше этого. Позволить бывшему партнеру идти своей дорогой. Обманывать человека или удерживать его в своей жизни лишь потому, что ты чувствуешь себя виноватой или тебе нужен кто-то рядом, – это неуважение.

### **Когда тебя бросают**

Если инициатором расставания был твой партнер, это может быть больно. Очень. Ты чувствуешь себя отвергнутой, одинокой, обманутой и грустишь. И единственное, что поможет тебе пережить ситуацию, – твое самоуважение. Если ты сможешь уйти с высоко поднятой головой и не позволишь разрыву раздавить тебя, твое самоуважение не пострадает.

Если партнер не хочет быть с тобой, он в каком-то смысле помогает тебе и просто отпускает тебя. Ты заслуживаешь того, чтобы быть рядом с человеком, которому нравишься. Возможно, партнер просто раньше тебя понял, что ваши отношения не складываются. И сам факт, что тебя бросили, вовсе не означает, что ты мусор! Твоему бывшему надо было уйти по своим причинам, даже если тебе кажется, что они недостаточно веские. Если партнер закончил отношения с тобой

недостойным образом, например передал это через своего друга, просто пропал и перестал звонить или вдруг появился на людях с новой пассией, это тоже не означает, что тобой можно пренебрегать. (Твой партнер поступил просто отвратительно, не поговорив с тобой честно и с уважением, которого ты заслуживаешь!)

Если же партнер честно объясняет, почему хочет расстаться с тобой, выслушай его внимательно. Когда первоначальный шок и обида пройдут, если тебе кажется, что бывший нормально отреагирует на это, спроси: «А что на самом деле произошло?» Ты можешь извлечь урок из этого опыта, и он поможет улучшить твои следующие отношения.

Хотя тебе по-прежнему может быть больно, помни: у тебя есть ценность. У тебя свое, уникальное место в мире и миссия, которую можешь выполнить только ты (какой бы она ни была). Есть много людей, которые разглядят твою истинную сущность и полюбят тебя такой, какая ты есть!

## **После расставания**

Расставание – это конец отношений, но не конец уважения. Ты должна по-прежнему уважать право бывшего партнера на личную жизнь отдельно от тебя, особенно если он не хочет поддерживать дружеские отношения. Не пытайся препятствовать его общению с другими людьми и не сплетничай о его новой пассии. Возможно, тебе захочется отомстить за всю боль, которую тебе причинили, но это не поможет тебе пережить разрыв и оставить все в прошлом. Лучше сосредоточься на себе и своих друзьях – и отпусти старые отношения.

Если бывший партнер начал (или продолжает) относиться к тебе неуважительно после расставания или у вас не получается быть друзьями, ты можешь установить границы вашего общения.

*«Я уважаю твое право жить дальше и встречаться с другими людьми и рассчитываю, что ты отнесешься с таким же уважением ко мне».*

*«Нам нужно реже встречаться. Мне нужно время, чтобы пережить наше расставание». (Затем установи правила – только уважительно, – когда тебе можно звонить.)*



*«У меня не получается сохранять с тобой дружеские отношения. У меня все еще есть чувства к тебе, поэтому, пожалуйста, не звони и не пиши мне больше. Когда мне станет лучше и я снова почувствую, что мы можем общаться, я сама тебе скажу».*

*«Мне кажется, ты воспринимаешь нашу дружбу как нечто большее. Не хочу вводить тебя в заблуждение и заставлять думать, что мы сможем снова сойтись».*

Если неуважение со стороны бывшего перерастает в полноценное преследование в школе, ты найдешь советы, как поступить, в [главе 11](#). Если бывший партнер серьезно нарушает твои границы или тебе нужна психологическая помощь, чтобы пережить расставание, поговори с доверенным взрослым.

## **Позаботься о себе**

Неважно, кто был инициатором расставания, – разрыв всегда влечет за собой кучу эмоций, с которыми нужно разобраться. Сначала ты будешь чувствовать упадок настроения, особенно если твое самоуважение пострадало. Если прошло несколько недель, а ты по-прежнему в расстроенных чувствах, попроси о помощи доверенного взрослого и расскажи ему, что происходит.

Отвлечься от дел сердечных помогут наши советы.

**Размышляй.** Расставание – повод узнать больше о себе и разобраться, чего ты хочешь от отношений. Опиши свои эмоции в дневнике. Чему ты научилась? Что сделала бы иначе в следующий раз?

**Отдыхай.** Проводи время в одиночестве (но не все время!), заботься о себе и занимайся любимыми делами. Следи, чтобы не нарушалась телесно-психическая связь. Не забывай об основных потребностях организма: хорошо питайся, занимайся спортом и высыпайся.

**Общайся с людьми.** Если тебе одиноко, общайся с близкими людьми и постарайся хорошо проводить время. (Ведь не только бывший партнер мог рассмешить тебя, правда?) Если в прошлом ты отстранилась от друзей и родных, стремясь проводить все время с партнером, сейчас самое время извиниться и возобновить отношения.

Близкие любят тебя, простят твои ошибки и, будем надеяться, поддержат в самое нужное время (то есть сейчас).

**Поговори с профессионалом.** Если ты слишком зацклилась на прежних отношениях и тебе нужна помощь, чтобы преодолеть их, поговори со школьным психологом или, если возможно, с психотерапевтом.

### **Тест на готовность к отношениям**

Проверь себя, ответив на эти вопросы в своем дневнике.

Я хочу, чтобы у меня был парень, потому что...

Мне кажется, я готова к отношениям, потому что...

Вот какие качества я ищу в партнере: ...

Мои границы в отношениях: ...

То, что точно заставит меня прекратить отношения: ...

Я слежу за тем, чтобы партнер уважал мои права. Вот что я делаю для этого: ...

Прошлые отношения научили меня тому, что...

### **УВАЖЕНИЕ И СЕКС**

Опыт научил нас, что для безопасного секса необходимы не только средства физической защиты. Секс без самоуважения никогда не бывает безопасным. Готовность начать сексуальную жизнь определяется теми же основными условиями, что и готовность делать самостоятельный выбор. Ты должна знать себя, верить себе и уметь уверенно и вслух сообщать о своих желаниях и потребностях. Если ты не обладаешь этими качествами, после интимной близости у тебя могут возникнуть серьезные проблемы с самовосприятием. По данным экспертов, у девочек чаще, чем у мальчиков, наблюдается связь между сексуальной активностью, депрессией и потерей самоуважения.

Ты взрослеешь, и рано или поздно перед тобой возникнут вопросы о сексуальной жизни. Тебе придется постоянно выбирать. Есть выбор, который сделать относительно легко, – например, определить, как ты будешь предохраняться от ЗППП (заболеваний, передающихся половым путем) и нежелательной беременности. А есть эмоциональный выбор, который сделать сложно, – например, определить, готова ли ты вступить в сексуальные отношения (и речь

не только о первом разе, но о каждом разе) или где пролегают твои границы.

Учти, что важные решения всегда нужно принимать спокойно и на трезвую голову. А главное – не забывай о своих правах, начиная с права прислушиваться к своей интуиции и заканчивая правом на безопасность. Сексуальная активность может влиять на самоуважение и отношения с людьми (не только с сексуальным партнером, но и с семьей и друзьями). Надеемся, ты запомнишь самое важное в сексуальном образовании каждой девушки: секс – это всегда твой выбор, и он всегда связан с уважением.

## 8

### Секс

У каждой девушки есть некие представления о сексе. Даже если ты еще не вступала в сексуальную близость с другим человеком, секс и сексуальность занимают определенное место в твоём мире. Многие девушки обращают внимание на то, как меняется их тело, на новые ощущения, возникающие из-за полового созревания, которое у некоторых детей может начаться рано – с 8 лет. Фильмы, сериалы и видеоклипы порой создают впечатление, что любые отношения подразумевают секс или что ты непременно должна заниматься сексом в подростковые годы, потому что секс – часть взросления. Это полная чушь!

Правда в том, что выбор в сексе – с кем, когда, где, почему, как и чем заниматься и заниматься ли вообще – можешь делать ты, и только ты (хотя, несомненно, мнение родителей может на тебя повлиять). И этот выбор, как и все решения, которые ты принимаешь на пути к обретению самостоятельности, связан с тем, насколько ты себя уважаешь. Физическая близость и секс – это не только биология, химия и законы притяжения. Сексуальная близость – это разновидность коммуникации. А секс, как ты, наверное, догадалась, – мощный способ самовыражения для каждого. Ты впускаешь другого человека в свое самое личное и сокровенное пространство – твоё тело, которое включает и твоё сердце.

Многие девочки говорят, что хотят физической близости с партнером, потому что стремятся стать ближе к нему. Им хочется душевного и телесного единения с человеком, который им нравится или которого они любят. Они надеются, что партнер почувствует то же самое. Возможно, ты тоже испытывала такое чувство. Желание сблизиться с человеком естественно и свойственно многим из нас. Но физическая близость делает нас уязвимыми. Тебя становится легче обидеть, особенно если ты еще не совсем разобралась в своём отношении к сексу, не знаешь, к чему готово твоё тело, и не установила четкие границы допустимого в отношениях с партнером.

«Первый раз» и ранний сексуальный опыт способны оказать огромное влияние на твоё самоуважение. Многие девушки и молодые женщины признаются, что совсем не хотели бы вспоминать свой первый сексуальный опыт. Либо он был нежеланным, либо они оказались не готовы к нему эмоционально, ощущали неуверенность и дискомфорт, либо находились под действием алкоголя и наркотиков, либо были впоследствии отвергнуты/обижены партнером. Не надо быть экспертом, чтобы понять, что такой опыт приводит к сожалениям и сомнениям в себе. Но ты удивишься, если узнаешь, как долго не проходят эти негативные эмоции, как сильно они могут ударить по самооценке и внести сумятицу в твои представления о сексе, исказив всю картину. Секс – это не плохо, но секс без уважения приводит лишь к растерянности и душевным травмам.

*«Я не знала, что делать, хотя мне не нравилось. Я просто не знала, как сказать “прекрати”».*

*Ноэль, 15 лет*

Для многих девочек секс сводится к вопросу «Быть или не быть?». Но в реальности все гораздо сложнее, чем «да» или «нет». Важно дождаться нужного момента и человека, достичь подходящего возраста. Также ты должна спросить себя, готова ли ты к сексу эмоционально – а это гораздо сложнее. Причем об этом нужно задумываться не только в первый раз, а каждый раз, когда ты вступаешь в контакт с человеком, даже если это один и тот же человек, с которым ты проживешь всю оставшуюся жизнь. Ум и тело неразделимы, и для сексуального контакта мало телесной готовности. В идеале ты должна чувствовать, что готова «по всем фронтам» – физически, умственно и эмоционально. Готова ли ты принять все, что влечет за собой один-единственный сексуальный акт?

*«Все больше девушек воспринимают секс очень легкомысленно. Минус в том, что они не всегда уважают свое тело и не признают, что секс – это близкая связь между людьми. Поэтому им и кажется, что “чего-то не хватает”».*

*Тиа, 16 лет*

Тебе будет понятнее, если мы сопоставим готовность к сексу с полным пониманием твоего «я». По данным исследований, женщины, демонстрирующие прочную телесно-психическую связь, относятся к исследованию своей сексуальности как к способу получения личного удовольствия, не воспринимая ее как фактор риска или способ управлять отношениями. Но, увы, сексуальное образование для девочек чаще всего затрагивает темы репродукции (можно забеременеть), рисков (можно заразиться ЗППП) и гетеросексуальных отношений (ты «должна» полюбить парня, выйти за него замуж и быть привлекательной для противоположного пола).

То, что у женщин могут быть свои сексуальные желания, по большей части замалчивается. Более того, нас призывают об этом помалкивать. С ранних лет общество внушает, что ты должна быть сексуально привлекательной с одной целью – чтобы угодить парню и удержать его. Многие молодые женщины усваивают как данность, что они должны удовлетворять чужие желания, не выяснив сперва, какие желания и потребности есть у них самих, где пролегают их собственные сексуальные границы. А что это значит для тебя? Незнание своей сексуальности, непонимание своих предпочтений и желаний существенно уменьшает вероятность вступления в сексуальные отношения по взаимному согласию; отношения, которые можно охарактеризовать как здоровые, уважительные и приносящие удовольствие.

Факт остается фактом: если не знать себя и не понимать, чего ты хочешь, можно подвергнуть себя опасности. Самоуважение всегда должно стоять на первом месте. Честно поговори с собой о своих сексуальных ощущениях и границах. При физическом сближении с другим человеком очень важно, чтобы телесно-психическая связь оставалась прочной. Нельзя позволять твоему телу командовать. Конечно, это сложнее, чем кажется. В пылу страсти твой организм выделяет вещества, провоцирующие тебя действовать сейчас и думать позже. Это трудно, но вы с партнером должны открыто общаться на всех этапах процесса.

Неизбежно возникнут случаи, когда реальный опыт не оправдает твоих ожиданий или оставит более глубокий отпечаток, чем ты рассчитывала. Ты сможешь определить свои личные «да» и «нет» в сексе, если будешь помнить о своих правах и семи принципах уважения.

Делай выбор, руководствуясь интуицией, определи границы, говори о своих потребностях партнеру и помни, что можешь рассчитывать на равноправное отношение. Даже если у тебя нет проблем с самоуважением, ты столкнешься с кучей вопросов, связанных с сексом. Но тебе будет легче ответить на них, если ты обладаешь необходимым эмоциональным и физическим арсеналом.

## Это твой выбор

Для большинства девушек и женщин комфортный момент для физической близости и секса наступает тогда, когда они понимают, что хорошо знают себя и партнера, доверяют ему и уважают его. Если какой-то из этих базовых факторов отсутствует, сексуальный опыт может причинить девочке вред. Например, без доверия сложно говорить вслух о своих желаниях, быть уверенной в своих действиях или набраться мужества и расспросить партнера о его предыдущих сексуальных связях, чтобы убедиться в своей безопасности.

### НЕМНОГО ИСТОРИИ: ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ – ЭТО ЕЩЕ ЧТО?

То, что девочки и женщины могут испытывать сексуальное желание, долгое время считалось «недопустимым», а любые разговоры на эту тему были строжайше запрещены. Исторически секс был мужской территорией: мужчины имели право хотеть секса, добиваться его и говорить о нем, причем даже самым неуважительным образом. Женщины, напротив, должны были оставаться «чистыми» (и желательно немymi). На девушку, открыто выражающую свое сексуальное желание, до сих пор могут навесить ярлык «распущенная»: считается, что женская сексуальность может выражаться лишь в рамках норм, принятых обществом.

Сегодня многие женщины пользуются сексуальной свободой, но откровенные разговоры о женской сексуальности по-прежнему вызывают большой переполох. Например, когда в конце 1990-х годов в театрах состоялась премьера пьесы Ив Энслер «Монологи вагины», некоторые зрители в зале готовы были провалиться сквозь землю. Энслер открыто говорит о тайных (и правдивых) сексуальных переживаниях и наблюдениях женщин разных возрастов. Она даже приглашает зрителей поучаствовать в спектакле, заставляя их выкрикивать (о ужас!) слово «вагина»! Разрушение табу не единственная задача этой пьесы. Каждый год сборы от спектаклей идут в фонд борьбы с насилием в отношении женщин. А до Ив Энслер была Джули Блум. Ее книга «Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет»<sup>[5]</sup> стала



культовой для девочек-подростков. Книга была написана в 1970 году и вызвала горячие дебаты: ее героиня, шестиклассница Маргарет, размышляла на такие темы, как менструация и грудь, которая никак не хочет расти.

Противоречивые реакции, которые вызывают эти работы, свидетельствуют об одном: даже простой разговор о женской сексуальности непременно вызовет у некоторых людей дискомфорт. Но если женщины не могут открыто обсуждать свою сексуальность, как они добьются уважения, которого заслуживают? Это станет для них серьезным препятствием. Подростки полностью согласны, что о сексе нужно говорить открыто. В исследовании, проведенном в США, подавляющее большинство – 88 % подростков – заявили, что им было бы гораздо проще избежать нежелательной беременности или слишком ранних сексуальных связей, если бы они могли откровенно и честно говорить с родителями на тему секса.

Подобно Ив Энслер, Джуди Блум и другим первопроходцам, ты можешь отвоевать больше уважения к себе и всему женскому полу, предприняв самый отважный шаг: начав открыто говорить о своей сексуальности.

Ты, и только ты решаешь, нужно ли тебе быть влюбленной в партнера, состоять с ним в серьезных отношениях или в браке, прежде чем вступить в сексуальный контакт. Но взаимное уважение и доверие – основной фактор, влияющий на готовность к сексу и другим формам близости. От этого зависит, не пожалеешь ли ты после. Решая, заняться или не заняться сексом, каждый раз думай о своих вариантах, границах, чувствах, безопасности и самоуважении.

Семья, духовные ценности, программа сексуального образования в школе – все это может повлиять на твое решение, когда начинать половую жизнь. Согласно исследованиям, 94 % взрослых считают, что общество должно внушать подросткам: прежде чем вступить в сексуальные контакты, желательно хотя бы окончить школу. У взрослых свои причины защищать и наставлять тебя. В конце концов, они опытнее и на своей шкуре испытали, что легкомысленное отношение к сексу не приводит ни к чему хорошему. Однако, чтобы понять, что секс значит для тебя и готова ли ты к нему, тебе придется проанализировать собственные убеждения. Это твой, и только твой выбор, поскольку твои тело и сердце принадлежат тебе – и больше

никому. И здесь нет правила, подходящего для всех. Чтобы принять осознанное решение, спроси себя: чего ты хочешь? Что тебе нужно? К чему ты готова?

### **Твои убеждения и ценности**

Твое отношение к сексу (как и ко многим другим вещам) формируется под влиянием твоих ценностей. Секс – острая тема в обществе, особенно когда дело касается девушек-подростков и молодых женщин. Папа и мама могут говорить, что нельзя заниматься сексом до замужества. А вот твой парень может внушать тебе, что это ерунда. Поэтому тебе нужно разобраться, во что веришь ты сама. Что считаешь правильным для себя? На карту поставлено твоё самоуважение и твоё тело.

Спроси себя:

- Должны ли внешние ценности и убеждения других людей (например, правила, установленные твоей семьей или религией) влиять на твоё решение? Что это за ценности и убеждения?
- Как относятся к сексуально активным девушкам в твоей культуре или месте, где ты живешь? Ты согласна с этой точкой зрения?
- Ты хочешь достигнуть определенного возраста или рубежа в жизни, прежде чем начать половую жизнь? Почему?
- Ты хочешь, чтобы вы с партнером любили друг друга или были лучшими друзьями? Почему это для тебя важно (или неважно)?

Изучи свои убеждения. Подумай, что секс значит для тебя и хочешь ли ты, чтобы он стал частью твоей жизни. После этого тебе предстоит принять очень важное решение – определить, где пролегают твои границы в сексе. И это следующий серьезный вопрос, который нужно себе задать.

### **ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА**

Если ты исследуешь свою сексуальность, сохраняя уважение к себе, ты можешь стать примером для других девушек. Их выбор может отличаться от твоего, но они будут видеть, как внимательно и обдуманно ты принимаешь каждое решение. Сексуальная активность – личное дело каждой, так как на кону стоит твоё тело, твои границы

и ценности. Поэтому тут не может быть универсального, общего для всех ответа. Никогда не заставляй других девочек думать как ты. Не внушай им мысль, что они станут более «взрослыми», если займутся сексом. Не осуждай, если они сексуально активны, а ты – нет. Женская дружба – это умение слушать, понимать и поддерживать других девочек, чтобы каждая из нас смогла сделать наиболее подходящий для себя выбор.

## **Твои границы**

Ты должна знать свои границы – не только чтобы определить, вступать ли в сексуальные отношения, но и чтобы принять решение о любых видах физической близости (поцелуи, прикосновения). Прежде чем попробовать что-то новое (любой человек становится уязвимым, когда сталкивается с неизвестным), убедись, что хорошо знаешь себя, полностью доверяешь партнеру и вы оба понимаете, что такое уважительные отношения. Если ты заботаешься о своем теле и психике, случайный секс и рискованные эксперименты – не самый безопасный первый шаг на территорию физической близости. (Только что получив водительские права, ты не сядешь сразу за руль гоночного болида!) Прежде чем что-то попробовать или экспериментировать, тебе нужны прочный фундамент и база.

Девушки, которые пропускают эту подготовительную фазу и сразу начинают бурную сексуальную жизнь, сильнее рискуют. У них выше вероятность ЗППП, нежелательной беременности и депрессии. Почему депрессии? Потому что секс – это эмоциональная и физическая встряска. После сексуального контакта ты можешь чувствовать себя униженной, лишенной достоинства, потому что в глубине души хотела получить больше уважения, чем способен дать тебе случайный секс. Ты также можешь пожалеть о вреде, нанесенном телу из-за того, что ты не знала о предыдущих сексуальных контактах партнера.

Мы очень надеемся, что ты интуитивно понимаешь: секс ради того, чтобы понравиться окружающим, быть «как все» или стать популярной, – плохая идея. Внутренний голос должен тебя остановить. Не спеши, думай о последствиях и никогда не игнорируй свои сомнения. Все сводится к твоим границам, и ты должна оставаться им верна.

## **НЕ ПОМЕШАЕТ СПРОСИТЬ**

На самом деле в твоей жизни уже есть эксперты по сексуальному здоровью, которые заботятся о твоём благополучии и к которым можно обратиться в любое время суток, – твои родители. Да, такой разговор будет чем-то похож на кошмар, когда тебе снится, что ты оказалась в школе голой, – и страшно, и стыдно. Но многие девушки доверяют родителям, потому что те действительно хотят помочь и могут быть отличным источником информации. Если тебе кажется, что родитель (или доверенный взрослый, например старшая сестра или тетя) будет открыт для такого разговора, задай ему несколько вопросов:

- Что мне нужно знать о рисках для здоровья, связанных с сексом? А как насчет эмоциональных рисков?

- О чем бы ты хотела, чтобы тебе рассказали взрослые, когда ты была в моем возрасте?

- Что это значит – здоровые, уважительные сексуальные отношения?

- Если сейчас или в будущем я займусь сексом, о чем ты будешь беспокоиться больше всего?

- Если я решу стать сексуально активной, как это повлияет на мои отношения с тобой?

- Какие границы и ценности мне нужно принять во внимание?

### **Что ты знаешь о своем теле?**

Чтобы принимать взвешенные решения о своей сексуальной жизни, ты должна знать, как работает твое тело и что происходит, когда ты вступаешь в физическую близость с другим человеком. Ты можешь подумать: «О, это я уже слышала». Ты уверена? В каждой школе, в каждой семье о сексе рассказывают по-разному. Не говоря о ситуации, когда ты узнаешь обо всем от друзей. Информация, которую ты получила, может быть неполной или и вовсе неточной.

Возможно, на уроках сексуального воспитания в школе тебе объясняли, как работает наша репродуктивная система. А может, родители рассказывали тебе о менструации и о том, как появляются дети. В некоторых школах и семьях тебе скажут, что заниматься сексом до свадьбы запрещено. Но так не узнать многих полезных фактов

о своей анатомии. Если единственным источником знаний о теле для тебя являются фильмы, журналы или книги, будь осторожна: в них не всегда встречается точная информация.

О строении своего тела важно знать как можно больше. Тебе когда-нибудь говорили о матке, яичниках, вульве? Если ты впервые слышишь эти слова, знай: это не планеты Солнечной системы, а важные части женской анатомии. Ты должна выяснить все о своих гениталиях (наружных половых органах) и репродуктивных органах (то, что находится внутри). Это важно знать независимо от того, намерена ли ты начать сексуальную жизнь или нет. Можно почитать о женском цикле сексуальной реакции. Этот процесс охватывает, что происходит на физическом уровне до, во время и после интимной близости. В разделе [«Полезная информация»](#) ты найдешь список ресурсов, а если останутся вопросы, можешь поговорить с доверенным взрослым. Когда речь заходит о твоём здоровье и безопасности, никогда не ограничивайся одним источником информации: тебе нужен сбалансированный взгляд на факты.

Знай себя и свое тело – это уменьшит шанс сексуальных контактов, которые «просто случились», но после оказались не такими уж удачными. Твое тело принадлежит тебе и останется с тобой всю жизнь. Хорошенько познакомься с ним, прежде чем решиться вступить в интимную близость с кем-то другим.

## **Знаешь ли ты о рисках?**

Ничего не поделаешь: секс несет в себе опасности для твоего эмоционального и физического состояния. Уважающая себя девушка знает об этих рисках и принимает их всерьез. Знай факты, понимай свои потребности и принимай решения, исходя из этого. Чтобы сделать информированный и здоровый выбор, задумайся над следующими вопросами:

- Отличаешь ли ты факты о беременности от мифов? Например, ты знаешь, что можно забеременеть даже «в первый раз», во время менструации и прерванного полового акта?

- Что тебе известно о контрацепции? Есть ли у тебя доступ к этим средствам? Готов ли твой партнер предохраняться от нежелательной беременности наравне с тобой?

- Знаешь ли ты о заболеваниях, передающихся половым путем, и о том, как уменьшить риск заражения (например, использовать презерватив)? О том, как заражение повлияет на твой организм и здоровье в будущем? Среди подростков распространено заблуждение, что существуют безопасные виды секса, но это не так.

- Известно ли тебе, как следить за своим организмом после того, как ты начнешь вести сексуальную жизнь (речь не только о традиционном половом акте, но о любых видах контактов)? Надо раз в год посещать гинеколога и сдавать мазок Папаниколау. Врач осмотрит твои гениталии и репродуктивные органы, чтобы убедиться, что ты здорова, у тебя нет инфекционных заболеваний и ЗППП.

### **Можешь ли ты говорить о сексе вслух и быть честной?**

Секс – это форма общения, но если сообщать партнеру о своих потребностях и границах только с помощью языка тела, можно понять друг друга неправильно. В здоровых сексуальных отношениях партнеры должны свободно и без стеснения говорить о том, чего они хотят или не хотят. Многие женщины признаются, что иногда притворялись, что им приятен секс: они не хотели расстраивать партнера, им было стыдно говорить о своих истинных ощущениях или они не знали, как объяснить, что именно доставляет им удовольствие. Но если секс – это форма общения, то любое притворство означает нечестность. Ты не должна лгать о том, что тебе приятно или неприятно. Не бойся сказать, если тебе что-то не нравится, даже если это расстроит партнера.

### **В здоровых сексуальных отношениях ты можешь:**

- Обсуждать с партнером вопросы контрацепции, беременности, говорить о том, что тебе комфортно и некомфортно физически.

- Расспрашивать партнера о его предыдущих сексуальных связях, обсуждать, что значит физическая близость для вас обоих.

- Устанавливать границы и не подвергаться давлению со стороны партнера, вынуждающего тебя делать больше, чем ты готова.

- Чувствовать себя готовой в любой момент сказать «да» или «нет», передумать по любому поводу, в любом аспекте сексуальных отношений.

- Сказать или показать партнеру, что тебе приятно.
- Честно говорить о своих чувствах и ощущениях в любой момент.

Свободный разговор на любые темы укрепит доверие между тобой и партнером. Ты будешь чувствовать себя увереннее, зная, что партнер уважает твои сексуальные границы. Если собираешься начать половую жизнь, у тебя должны быть доверительные отношения с врачом, родителем, опекуном или опытной старшей девочкой (например, сестрой), которым ты можешь задать любые вопросы о своем теле и об ощущениях и получить надежный совет.

*«Парень использовал меня для секса, потому что знал, что очень мне нравится. Мне не надо было с ним связываться, ведь мы никогда не разговаривали о своих чувствах. Я хочу, чтобы мой следующий парень уважал меня и никогда не делал ничего, чтобы нарочно меня обидеть».*

*Мелоди, 16 лет*

### **Давят ли на тебя окружающие?**

Вряд ли ты удивишься, узнав, что 89 % девушек в возрасте 15–17 лет признаются, что испытывают давление со стороны окружающих в том, что касается секса. Когда тебя пытаются принудить нарушить свои границы или проигнорировать сигналы интуиции, к тебе проявляют неуважение. Если ты честно говоришь с человеком о своих чувствах, никто не будет преследовать тебя ради секса или устанавливать сроки. Никогда не обещай, что будешь готова «к такому-то числу», например к выпускному или началу каникул. Это усиливает давление и тревожность и, скорее всего, приведет к большому разочарованию.

### **СЛУШАЙ ИНТУИЦИЮ**

К сожалению, некоторые лгут, чтобы завоевать твое доверие. Например, когда парень говорит, что любит тебя, а на самом деле это не так, или обещает никому не рассказывать о личном, а потом описывает друзьям самые интимные моменты. В ситуациях, когда нельзя проверить, правду тебе говорят или нет, слушай свою интуицию. Если кто-то заговаривает тебе зубы или обещает с три

короба, лишь бы вы занялись сексом, интуиция наверняка подскажет: нужно быть настороже. Слушай себя, и слушай внимательно. Если у тебя есть какие-либо сомнения в намерениях человека или его честности, не оставляй без внимания предупреждающие сигналы. Не спеши, узнай человека получше. Осторожность не помешает.

Вот ситуации, в которых об уважении и речи быть не может:

- Тебя подталкивают или принуждают к любым действиям сексуального характера.
- Ты пытаешься угодить своему партнеру, чтобы удержать его, хотя интуиция подсказывает, что ты еще не готова заняться сексом.
- Партнер лжет тебе и говорит, что любит тебя, хотя это неправда, – и все только чтобы склонить тебя к сексу.
- Ты не хочешь быть белой вороной: тебе кажется, что все вокруг занимаются сексом или говорят об этом, и ты решила не отличаться от всех.
- Ты уже занималась сексом раньше, поэтому тебе кажется, что ты не можешь сказать «нет» на этот раз (можешь, причем даже тому же партнеру).

Во время секса телесно-психическая связь обостряется и посылает тебе сигналы: «Мне комфортно» или «Ого, кажется, это не для меня!». Если партнер просит тебя пойти дальше, чем в прошлый раз, если ты планируешь сблизиться с человеком, с которым недавно познакомилась, или попробовать новую форму сексуальной активности – всегда слушай свою интуицию. Когда решение кажется интуитивно правильным, в животе нет ужасного напряжения и плохого предчувствия, тебя не терзают сомнения. Ты чувствуешь себя спокойно и комфортно. Но такие решения надо всегда принимать на трезвую голову. Употребление запрещенных веществ опасно для твоего здоровья. Под действием наркотиков и алкоголя ты не сможешь адекватно оценить ситуацию и понять, что для тебя правильно, а что нет.

На всякий случай скажем: если ты планируешь заняться сексом с человеком, чтобы начать с ним отношения или удержать его, это не сработает. Если у вас уже отношения и твой партнер хочет больше, чем ты готова ему дать (или наоборот), значит, вы не на одной волне. Секс не исправит отношения как по волшебству и не заставит вас двоих



чувствовать одно и то же. Расставание может показаться самой ужасной вещью в мире, но, возможно, это лучший вариант. Да, ты потеряешь партнера, но сохранишь самоуважение. И никто не будет заставлять тебя делать то, к чему ты не готова (а если ты не готова к сексу, он вряд ли тебе понравится).

Если партнер оказывает на тебя давление, заставляет заняться сексом, возьми на вооружение такие аргументы.

**«Я больше не могу ждать. Давай сделаем это».**

*Что сказать:* «Я не готова и не хочу сейчас заниматься сексом. Когда – и если! – я почувствую себя готовой, я дам тебе знать, и мы сможем поговорить об этом».

**«Если бы ты любила меня, ты бы занялась со мной сексом. Так двое проявляют любовь друг к другу».**

*Что сказать:* «То, что я люблю тебя, не означает, что я должна заниматься с тобой сексом. Для меня любовь и секс не одно и то же. Можно любить человека и не заниматься с ним сексом. Кроме того, если бы ты любил меня, то не захотел бы, чтобы я делала то, к чему не готова».

**«Я знаю, ты уже делала это. Что в этом такого?»**

*Что сказать:* «Что с того, что у меня уже был секс? Секс – это выбор, а не обязанность. Я скажу, когда буду готова именно я (а не ты), потому что я себя уважаю».

**«Если ты не займешься со мной сексом, нам придется расстаться».**

*Что сказать:* «Я не позволю тебе давить на меня и принуждать к тому, чего я не хочу. Если ты не уважаешь мои границы, ты прав: нам нужно расстаться».

**«Если ты не хочешь секса, почему так оделась?»**

*Что сказать:* «Я одеваюсь так, потому что мне это нравится. Но моя одежда не сигнал о том, что я хочу секса. “Нет” значит “нет”».

**«Не понимаю, почему ты отказываешь мне, – мы уже этим занимались!»**

*Что сказать:* «Это мой личный выбор – заниматься или не заниматься сексом, и сейчас я не хочу». Или: «Скажу честно: когда в прошлый раз мы занимались сексом, я была не готова. Теперь я хочу подождать и разобраться, что комфортно для меня и что я на самом деле думаю о сексе».

Можешь отрепетировать эти диалоги с другом или подругой. Тогда в разговоре с партнером ты будешь чувствовать себя увереннее.

### **Готова ли ты эмоционально?**

Сексом лучше заниматься, когда ты уже достигла эмоциональной зрелости. Но сам факт, что ты занималась сексом, не делает тебя эмоционально зрелой. Это большое заблуждение – думать, что, если делать «взрослые» вещи, быстрее повзрослеешь. Да, некоторые девочки бывают очень зрелыми для своего возраста, и возможно, ты в их числе. Но даже если это так, твой партнер может оказаться эмоционально незрелым. Например, ты считаешь, что для сексуальных отношений нужно доверие и взаимоуважение, – это признак зрелости. А твой партнер считает, что секс – только для физического удовольствия, и ему безразличны твои потребности. Значит, у вас совершенно разные представления о сексе. Только ты можешь определить свою степень готовности к сексуальным отношениям. Помни, что секс – это не билет во взрослую жизнь.

Ты будешь готова к сексу, когда поймешь все риски и почувствуешь, что способна взять на себя ответственность за свой выбор. Другие признаки эмоциональной готовности: ты ценишь себя и состоишь в здоровых, доверительных отношениях с человеком, которого уважаешь (а он уважает тебя в ответ). Даже ваши отношения крепки и с самоуважением все в порядке, ты можешь сказать «нет». Выбор всегда за тобой.

### **Да, нет или может быть?**

Чтобы сделать правильный выбор, нужно время. Торопиться некуда. Твои мысли и чувства по поводу секса будут меняться по мере взросления. Даже если ты уже сексуально активна, поразмышляй

о том, что ты узнала и к чему хочешь стремиться. Для начала ответь в своем дневнике на эти вопросы:

- Мои личные, религиозные и культурные ценности, касающиеся секса...

- Я могу / не могу честно говорить о своей сексуальной активности, потому что...

- Я хочу заняться сексом, потому что...

- Если я решу заняться сексом, это должны быть отношения, в которых я чувствую себя...

- Мне комфортно обсуждать с партнером следующие темы...

- Вот что я узнала о беременности, ЗППП и своих сексуальных ощущениях...

Если ты собираешься заняться сексом с партнером, подумай:

- Почему мне кажется, что это правильно?

- Я боюсь \_\_\_\_\_, потому что...

- Мне некомфортно делать \_\_\_\_\_, потому что...

- Достаточно ли мы уважаем друг друга и доверяем друг другу, чтобы сблизиться?

- Чувствую ли я себя в полной безопасности? Почему? Почему нет?

- Если я займусь сексом с партнером, нарушу ли я свои границы? Изменю ли своим ценностям?

- Какую ответственность подразумевает секс? Готовы ли мы к ней? Чувствую ли я сомнения? Какие?

Если ты уже сексуально активна, поразмышляй об этом:

- Вот какие чувства вызывает у меня секс (эмоционально и физически)...

- До, во время и после секса я чувствую...

- Вот как я заявляю о своих границах...

- Я прислушиваюсь к себе каждый раз, когда принимаю решение заняться сексом. Вот что я для этого делаю...

Если ты задумываешься об экспериментах в сексе:

- Если я попробую \_\_\_\_\_, то нарушу / не нарушу свои границы, потому что...

- Мой уровень сексуального опыта...

- Мои прежние ощущения от секса...
- Пойдя на эксперимент, я рассчитываю получить следующие ощущения...
- Потенциальный риск для тела и моего «я»...

## Честный разговор

Иногда кажется, что проще заняться сексом, чем обсуждать его и сообщать партнеру о своих границах. Но если ты собираешься вступить с человеком в сексуальные отношения, вы должны сначала поговорить. Помни: секс может сделать тебя более уязвимой и чувствительной, но никто не гарантирует, что он сблизит вас с партнером психологически. Все зависит от того, насколько доверительные, честные и уважительные отношения у вас были ДО сексуального контакта. Многое зависит и от того, как вы себя почувствуете после секса, – это надо обсуждать постоянно, пока ваши отношения продолжаются.

Самое важное в разговоре о сексе – это...

**Честность.** Во-первых, будь честна сама с собой. Что тебе необходимо, чтобы чувствовать себя в безопасности и ощущать себя любимой? Почему ты хочешь заняться сексом? Это даст тебе то, в чем ты действительно нуждаешься? Четко опиши свои чувства партнеру и честно расскажи, чего ожидаешь.

**Твердость.** Не извиняйся за свои желания, говори уверенно, а не намеками. Если у тебя есть физические и эмоциональные потребности, говори о них прямо и убедись, что партнер знает, почему они важны для тебя.

**Серьезность.** Не хихикай, не улыбайся и не отводи глаза, говоря о своих чувствах или называя свои потребности. Начни со слов: «Я чувствую \_\_\_\_» или «Мне нужно \_\_\_\_».

Чтобы секс не повредил твоему самоуважению, обсуди с партнером следующие вопросы.

**Ваши чувства.** Поговорите о том, что для вас значит интимная близость. Вкладываете ли вы одинаковый смысл в это понятие? Почему каждый из вас хочет секса? Это изменит ваши отношения? Как вы себя почувствуете, если после физической близости вам придется расстаться? Четко обозначьте каждый свою позицию в отношениях и уровень ответственности, к которому вы готовы. Поговорите о том, какими хотите видеть ваши отношения после того, как займетесь сексом.

**Определение секса.** Что ты подразумеваешь под сексом? А твой партнер? Убедитесь, что вы говорите об одном и том же, чтобы не возникло путаницы.

**Ваша ответственность.** Вы с партнером оба должны отвечать за защиту от нежелательной беременности и ЗППП. Как вы намерены защищаться от инфекций? (Если у тебя или твоего партнера уже были ЗППП, вы должны обсудить это и принять информированное решение о вступлении в сексуальный контакт.) Как вы планируете предохраняться? Что вы сделаете, если ты забеременеешь? Каковы ваши взгляды на аборт и усыновление? Что произойдет, если взрослые (родители) узнают о ваших сексуальных отношениях?

**Ваши потребности.** Как вы намерены проявлять уважение друг к другу до, во время и после сексуального контакта? Что требуется каждому из вас от партнера, чтобы чувствовать себя в безопасности в сексуальных отношениях? Вы готовы взять на себя такую ответственность?

**Ваши права.** Каждый момент физической близости, каждый сексуальный контакт – это выбор, который делают два человека. Ты можешь передумать в самый интересный момент и сказать «нет» уже после того, как все началось, – ты не должна продолжать до конца! Это твое право. Точка. Если ты уже занималась сексом с человеком – однажды, два раза или много раз, это не означает, что ты должна делать это еще раз. Если тебе хочется ненадолго прекратить сексуальные отношения или подождать, скажи об этом партнеру. Если партнер хочет, чтобы секс был неотъемлемой частью ваших отношений, а ты – нет, вероятно, вам стоит подумать о расставании. Это больно, но идти против своих принципов и нарушать свои границы еще больнее. Прежде всего ты должна хранить верность себе, потому что единственный партнер, который останется с тобой на всю оставшуюся жизнь, – это ты сама.

## Что-то пошло не так

Иногда после секса у девушек возникают негативные эмоции. Если ты с этим столкнулась, подумай, что произошло и почему этот опыт вызвал у тебя такую реакцию. Твои чувства – зеркало твоих сомнений и сигнал, что ты узнаешь о себе больше. Это также возможность пересмотреть свои границы.

По данным многочисленных исследований, девочки-подростки, которые часто вступают в сексуальные отношения без истинного доверия и близости, обладают более низкой самооценкой и/или в детстве сталкивались с пренебрежением взрослых или сексуальным насилием. В исследовании 2003 года выяснилось, что девочки, вступившие в первый сексуальный контакт в возрасте 14 лет и раньше, чаще начинают курить, употреблять наркотики и алкоголь и нарушать закон. Каждая десятая из опрошенных призналась, что первый сексуальный опыт был против ее согласия. Именно поэтому так важно прислушиваться к своим чувствам, прежде чем заняться сексом в первый – и каждый последующий – раз.

## СЛУШАЙ ИНТУИЦИЮ

Есть еще одна причина, почему ты можешь чувствовать стыд: ты пережила сексуальное насилие и домогательства. Демонстрация порнографических материалов, попытка совращения, изнасилование – домогательства и сексуальное насилие имеют много форм. Жертвы не всегда помнят о случившемся, но, если они не проработали произошедшее с психологом и не прошли терапию, травма может оказать серьезное воздействие на психику. Послушай себя: возможно, корни твоих ощущений гораздо глубже? В [главе 9](#) ты найдешь информацию о сексуальных домогательствах и насилии и узнаешь, как обратиться за помощью.

Вот перечень негативных эмоций, о которых говорят девочки, и наши рекомендации, что можно сделать, если ты чувствуешь то же самое.

*Стыд и сожаление.* Ты воспитывалась в семье или религиозной традиции, где подростковый секс – табу? Если тебе говорили об

определенных правилах, а сейчас ты чувствуешь, что нарушила их, тебе может быть стыдно за свое решение. Особенно если тебе внушали, что секс сам по себе – что-то плохое.

**Скорая помощь.** Что бы тебе ни внушали, ничего постыдного в сексе нет. Если ты приняла правильное решение и чувствуешь, что партнер тебя уважает, тебе нечего стыдиться. Но если ты разделяешь ценности своей семьи, чувствуешь, что преступила свои (а не чужие) границы, и теперь сожалеешь, это совсем другой вопрос. Не упрекай себя. Проанализируй, что произошло и почему. Помни, что, если ситуация возникнет снова, ты должна вслух сообщить о своих границах. А пока обсуди свои чувства с людьми, которым доверяешь, и попроси их поддержать тебя.

*Разочарование и пустота.* Партнер бросил тебя сразу после того, как ты занялась с ним сексом? После секса вы не стали ближе, а почувствовали себя чужими? Возможно, ты рассчитывала получить от сексуального опыта больше, чем партнер мог тебе предложить, или была одинока и нуждалась в утешении. Секс не заполнит пустоту, существующую в твоей жизни. Если ты ищешь принятия и подтверждения собственной ценности, секс тебе этого не даст. Вот почему вполне естественно чувствовать себя разочарованной и расстроенной, если секс не соответствовал твоим ожиданиям.

**Скорая помощь.** Подумай, как ощутить себя любимой более здоровыми способами, которые не вызовут ощущение пустоты и не подвергнут риску твою безопасность (ведь секс делает нас более уязвимыми). Может, поговорить с родными и сообщить им о своих потребностях, обратиться к друзьям или наставнику? Если ты чувствуешь себя опустошенной или отвергнутой, ограничь физические контакты с партнером на некоторое время. Не спеши, дозируй общение, ограничься встречами и телефонными разговорами. Проводи больше времени, занимаясь своими любимыми делами и общаясь с близкими друзьями. Ты почувствуешь себя сильнее и увереннее, это поможет преодолеть прошлые разочарования и двигаться вперед.

### **Постоянный контроль**

Секс – очень сложная тема. Нужно помнить о стольких вещах, что голова идет кругом. Поэтому мы приготовили для тебя удобный чек-лист. Прежде чем начать (или продолжить) сексуальную жизнь,



просмотри его: он поможет тебе принять решение, сохраняя уважение к собственному телу и чувствам. Если ты не сможешь отметить каждый пункт в списке, вероятно, ты еще не готова к сексуальным отношениям. Также тебе стоит пересмотреть свои границы.

### **Мои ценности**

- Я полностью уверена, что мое решение заняться (или не заниматься) сексом – правильное. У меня нет ни малейших сомнений и дискомфорта по этому поводу даже в глубине души.

- Я знаю, что секс значит для меня и что повлияло на мое решение.
- Мое решение не противоречит моим ценностям.
- Я размышляла о своей сексуальности, уверена в ней и ощущаю себя комфортно такой, какая я есть.

### **Мои границы**

- Я знаю, на что готова пойти, а на что – нет.
- Я смогу быть честной со своим партнером.
- Я знаю, что делать и говорить, если кто-то попытается нарушить мои границы.
- Я знаю, как прямо и четко просить о том, что мне нужно.
- Я в курсе физических и эмоциональных рисков секса.

### **Мое сексуальное образование**

- Я знакома со своим телом и изучила свою сексуальность.
- Я получила всю необходимую информацию о сексе из нескольких надежных источников.
- Я знаю о возможности забеременеть, способах контрацепции и заболеваниях, передающихся половым путем, и обсудила с партнером каждый из этих пунктов.
- Я знаю, как получать физическое наслаждение другими способами, кроме секса.
- У меня есть доверенные взрослые, к которым я могу обратиться за советом и информацией.

### **Мое самоуважение**

- Я принимаю решения, помня об уважении к своему телу, уму и чувствам.

- Я прислушиваюсь к своей интуиции, даже когда испытываю сильные эмоции.
- Я честна с собой и доверяю себе.
- Я научилась воспринимать свои ошибки как опыт и не наказывать себя за них.
- Мое решение, вступать или не вступать в сексуальный контакт, не продиктовано давлением со стороны партнера, друзей или СМИ.

## Часть 3. Время действовать

### История из жизни: Как я пережила насилие

Мало кто из знакомых знает об этой истории, но я хочу поделиться ею с другими девушками, потому что она может помочь им или даже спасти их жизнь. Когда мне было пять лет, я пережила сексуальное насилие со стороны одного из членов моей семьи. Я не буду сейчас рассказывать о деталях преступления – это неважно. Важно, как это событие повлияло на меня, как изменилась моя жизнь, что я чувствовала и как начала относиться к себе после того, как это произошло.

Сразу после того случая у меня часто начало возникать ощущение «выхода из тела»<sup>[6]</sup>. Я будто парила за его пределами, как призрак, и наблюдала все со стороны. К 13 годам я совершенно перестала осознавать себя и полностью потеряла связь со своим телом. Я никогда не думала о случившемся (к тому моменту насилие прекратилось), но в глубине души считала себя плохим человеком. Я начала заниматься сексом и спала со многими парнями, но была им безразлична. Я не понимала, зачем так поступаю.

Когда я училась в выпускном классе, произошло событие, снова изменившее мою жизнь. Я была на вечеринке, и близкий друг – тот, кому я доверяла, – принудил меня к сексу, хотя я сказала «нет». Я чуть не потеряла сознание. Позже он вел себя так, будто я была согласна. Я всю ночь проплакала, а на следующий день призналась подруге. Она сказала: то, что сделал тот парень, называется «изнасилование». Она помогла мне обратиться за помощью. Сейчас я знаю, что именно это меня спасло.

Мне понадобились годы психотерапии, но сейчас я наконец перестала себя винить и возвращаюсь к жизни. За эти годы у меня многое отняли, но мне удалось вернуть самое главное – самоуважение. Я надеюсь, что все девочки, подвергшиеся сексуальному насилию, смогут сделать то же самое. И первый шаг на этом пути – позвать на помощь.

Т. Дж., 25 лет

## Насилие, и как ему противостоять

Есть разновидность неуважения настолько болезненная и травматичная, что большинство людей не хотят даже говорить о ней. Часто это грязная тайна за семью печатями. Речь идет о насилии, которое является нарушением твоего права быть в безопасности, права на равенство и права верить в свою ценность и достоинство. Запомни главное: каждый случай насилия нарушает право, данное тебе при рождении, – право на уважение.

Насилие бывает физическим, сексуальным и/или эмоциональным. Обидчик может быть твоим знакомым: родственником, другом, партнером. Подавляющее большинство случаев насилия происходит в семье, то есть между людьми, которые живут под одной крышей, хорошо знают друг друга и состоят в близких отношениях. Но обидчиком может быть и незнакомый человек или тот, с кем ты только познакомилась.

Несмотря на все старания покончить с насилием и жестокостью, насилие все еще существует, а среди его жертв больше всего женщин. Согласно международной статистике, эмоциональному, физическому или сексуальному насилию подвергалась каждая третья женщина. Мы не хотим запугать тебя, но ты должна знать, что права девочек и женщин нарушаются ежедневно. И мы (то есть каждая девочка и женщина) имеем право говорить об этом, бороться с этим и восстанавливаться после пережитой травмы.

SOS! Насилие – это всегда серьезно. Оно не делает девушку сильнее. Никто его не заслуживает. Ни в коем случае нельзя надеяться, что у тебя получится просто «забыть обо всем» без чьей-либо поддержки. Если ты считаешь, что над тобой совершили или совершают насилие, ты должна обратиться за помощью, даже если это было много лет назад или ты не уверена, что именно произошло. В разделе [«Полезная информация»](#) ты найдешь списки горячих линий, сайтов и рекомендуемой литературы. Если у тебя есть подруга или член семьи, подвергшийся или подвергающийся насилию, поделись с ними этой информацией.

## **ВАЖНО ЗНАТЬ: НАСИЛИЕ НАД ЖЕНЩИНАМИ ПО ВСЕМУ МИРУ**

Насилие по отношению к женщинам и девочкам – проблема мирового масштаба. Об этом свидетельствует статистика международных организаций, например Amnesty International. Эта организация раскрывает нарушения и работает над улучшением прав человека. Вот что происходит с женщинами во всем мире.

- Женщины-заключенные (в том числе подростки) часто подвергаются сексуальному насилию и нападениям со стороны охранников, которые редко несут за это наказание.

- По всему миру процветает торговля людьми: женщин продают и покупают, как товар. Этим занимаются преступники, которые иногда держат женщин в качестве сексуальных и домашних рабынь. Некоторых девочек продают на заводы и фабрики, где они работают в ужасных условиях за ничтожную плату (или вовсе бесплатно). Другие попадают в международные порнографические картели, где их не только насилуют, но и в некоторых случаях убивают.

- В ряде стран к женщинам и девочкам относятся с крайней жестокостью. Например, в некоторых культурах существует обычай, согласно которому невеста должна принести в семью жениха большое приданое. Если у невесты нет денег, члены новой семьи могут избить и даже убить ее<sup>[7]</sup>.

- Есть общества, где женщин, которых подозревают в супружеской измене или добрачном сексе (в том числе и в случае изнасилования), забивают камнями и или убивают мужа и братья, и это совершенно законно.

- Более 135 миллионов девочек в странах Африки, на Ближнем Востоке и в других регионах подверглись калечащей операции обрезания – удаления части гениталий с последующим наложением швов<sup>[8]</sup>. В ходе этой болезненной процедуры многие девочки заражаются ВИЧ или СПИДом и теряют способность к деторождению.

По данным исследований, у девочек, подвергшихся насилию, повышается риск депрессии, самоубийства, психических расстройств (включая расстройства пищевого поведения), ЗППП и нежелательной беременности, зависимости от алкоголя и наркотиков. Девочки, подвергшиеся сексуальному или физическому насилию более двух раз,

в два раза чаще остальных демонстрируют рискованное сексуальное поведение. Насилие может повлиять на личные отношения девочки, ее мечты и счастье – и это влияние ощущается всю жизнь.

Даже если ты никогда не подвергалась насилию, прочитай этот раздел до конца. Однажды тебе может встретиться насильник или психопат, причем им вполне может оказаться человек, о котором ты думала, что хорошо знаешь его. Или твоя подруга столкнется с насилием, и ей понадобится помощь. Очень важно знать о насилии и о том, какое длительное воздействие оно способно оказать на жизнь каждой из нас. Знание вдохновит тебя на действия. Ты можешь объединиться с другими девочками и женщинами и помочь положить конец насилию против женщин в твоём доме, городе и во всем мире.

## Факты

В каждой стране свои законы о насилии. Мы составили описание разных видов насилия, основываясь на Конституции США и определениях, которые используют ведущие мировые организации по борьбе с насилием.

**Эмоциональное насилие** – это когда один человек использует слова, чтобы обидеть, пристыдить или получить контроль над другим. Обидчики оскорбляют или постоянно критикуют своих жертв, обзывают их, держат в страхе, заставляют чувствовать себя никчемными и беспомощными. Другие формы эмоционального насилия – угрозы со стороны родителей или опекунов (когда они грозятся нанести тебе вред) или незащищенность ребенка от опасных ситуаций (употребление наркотиков, насильственные действия). В отношениях с партнером эмоциональное насилие – это преследование, чрезмерная ревность, угрозы покончить с собой и причинить себе вред, попытка изолировать тебя от семьи и друзей. Согласно исследованиям, треть всех отношений между подростками – абьюзивные (то есть связаны с насилием и жестоким обращением).

**Физическое насилие** – это когда здоровье и безопасность человека подвергаются риску. Обидчиком может выступить член семьи, твой друг или подруга, которые могут бить, толкать, пинать, давать пощечины, наносить порезы и ожоги, душить, физически удерживать жертву или угрожать ей оружием. Если абьюзивные отношения возникают между романтическими или сексуальными партнерами, это называется домашним, или бытовым, насилием. По данным одного исследования, 40 % девочек в возрасте 14–17 лет признались, что знают девочку своего возраста, которую бьет ее парень.

**Раствление малолетних** – это когда доверенный взрослый или более старший подросток заставляет или склоняет ребенка (используя давление и манипуляции) к просмотру порнографии, проституции, вуайеризму (наблюдению за сексуальными действиями), разговорам сексуального содержания, ласкам, поцелуям, прикосновениям к



гениталиям и груди, любому виду секса. По статистике, у половины девочек, подвергшихся растлению, обидчиком выступал родитель, брат или другой человек, пользующийся доверием наравне с членами семьи (например, опекун или воспитатель).

**Половая связь с несовершеннолетним** – это незаконные сексуальные отношения (даже совершенные по взаимному согласию) между человеком старше 18 лет и ребенком моложе 16. Это могут быть сексуальные отношения с учителем, религиозным лидером или священником, начальником, вожатым в лагере, партнером более старшего возраста. По данным исследований, 6 из 10 девушек, имевших сексуальный контакт до 15 лет, совершили это под давлением со стороны мужчины в среднем на 6 лет их старше.

Принуждение к действиям сексуального характера включает в себя изнасилование, нежеланный сексуальный контакт, домогательства (харассмент) или прикосновения со стороны незнакомых людей, сверстников или знакомых. **Сексуальное нападение** – это когда с тебя срывают одежду, демонстрируют тебе гениталии, хватают за интимные места, лапают.

**Изнасилование** – это вынужденный сексуальный акт, совершенный без согласия одной из сторон. Обидчиком может выступать незнакомец, знакомый, друг и член семьи. По данным многочисленных исследований, подавляющее большинство жертв изнасилований были знакомы с обидчиками. Насильники часто прибегают к физической силе, оружию и запугиванию, например угрожают убить жертву. Иногда насильники используют наркотические вещества, чтобы усыпить жертву без ее ведома (подсыпают снотворное в напиток).

### **Жертва НИКОГДА не виновата**

Когда над девочкой совершается насилие, встает вопрос ответственности: «Кто виноват в случившемся?» И часто даже при рассмотрении дела в суде люди обвиняют жертву. Это должно возмущать девушек по всему миру, потому что это несправедливо, неправильно и не соответствует истине. Обвинение жертвы (виктимблейминг) создает вокруг преступления атмосферу

секретности и стыда. Из-за страха услышать «Сама виновата!» девочки чувствуют, что им никто не поможет, если они расскажут о насилии.

Неудивительно, что о сексуальных преступлениях часто не сообщают в полицию. Самая распространенная причина – восприятие насилия как «личной», частной проблемы, о которой «стыдно» рассказывать, или страх, что обидчик будет мстить. Некоторые девочки молчат, потому что боятся, что у них будут неприятности, поскольку, когда произошло изнасилование, они нарушали другое правило (задержались допоздна или пили алкоголь на вечеринке). Поскольку очень часто о случаях насилия просто не сообщают, число жертв, скорее всего, намного больше, чем учитывает статистика.

Если над тобой совершают или когда-либо совершат эмоциональное, физическое или сексуальное насилие, запомни: ты не виновата. Жертва **НИКОГДА** не виновата. Насилие – это попытка получить власть и контроль. Многие насильники ощущают себя беспомощными и никчемными (иногда из-за того, что в детстве над ними тоже совершили насилие). Бывает, что действия насильника продиктованы другими причинами, например психическим заболеванием, но даже в этом случае вина лежит только на нем. Каким бы ни был мотив преступника, жертва **НИКОГДА** не виновата в насилии, и никто не может на него «напроситься». Вину за свои действия и причиненную боль **ВСЕГДА** несет только обидчик.

## **Насилие в отношениях**

Эмоциональное, физическое и сексуальное насилие нередко идет бок о бок с личными отношениями. Насилие в отношениях с партнером может затронуть любого, независимо от возраста, пола, расы, социальной принадлежности, умственных и физических способностей. Возможно, ты уже подвергалась насилию со стороны своего партнера.

Некоторые люди недоумевают, почему девушки не разрывают такие отношения. Во многом ответ на этот вопрос кроется в практике обвинения жертвы. Девочки никогда не бывают виноваты в том, что подвергаются насилию, но могут продолжать абьюзивные отношения с партнером по ряду причин.

- Они настолько уничтожены эмоционально и физически, что перестают понимать, что насилие – это плохо, оно должно прекратиться и его можно прекратить.

- Они переживают, что никто не защитит их, если они сообщат о происходящем.

- Боятся, что обидчик убьет или накажет их, причинит вред членам их семьи и друзьям.

- Верят (из-за истории насилия в семье), что такие отношения нормальны и даже более безопасны, так как «оберегают» жертву от «опасностей» внешнего мира.

- Считают, что по какой-то причине заслуживают насилия и оно является доказательством любви насильника.

- Не знают, как люди должны относиться друг к другу в нормальных, здоровых, уважительных отношениях.

Чем бы ни руководствовалась жертва в своем решении остаться, факт остается фактом: своими действиями обидчик нарушает закон и права девушки. А это значит, что именно на нем лежит ответственность за насилие.

### **Цикл насилия**

Иногда в отношениях с обидчиком есть сигналы – своего рода предупредительные «красные флажки», которые свидетельствуют, что человек способен на насилие или что эмоциональное насилие непременно перерастет в физическое. Даже проявляясь эпизодически, такие поступки – это неуважение и достаточно веская причина, чтобы уйти от партнера. Будь настороже, если твой партнер:

- пытается контролировать тебя или ограничить твою независимость, например изолирует тебя от общения с друзьями и семьей;
- ненормально ревнив;
- оправдывает свои вспышки ярости тем, что «заботится о тебе» и «слишком любит»;
- оскорбляет тебя словесно – обзывает, зло критикует;
- применял насилие в отношении своих бывших девушек;
- не уважает других девушек и женщин, унижает их;
- пытается удержать тебя во время ссоры: блокирует выход, хватая за руки, чтобы ты не могла уйти;
- вспыльчив и агрессивен, угрожает тебе и другим людям, включая твоих родных.

Каждые отношения уникальны, но отношения обидчика и жертвы развиваются по характерному предсказуемому сценарию. Эксперты выделяют три типичные фазы:

**1. Фаза накопления напряжения.** Партнер пытается контролировать тебя, принимая решения за тебя и ограничивая твой круг общения. Легко впадает в ярость и ревность, срывается на крик по мелочам. Ты пытаешься поддерживать мир, угождая партнеру, потому что боишься его или не хочешь ссориться.

**2. Фаза взрыва.** Партнер взрывается во время ссоры и подвергает тебя насилию. Или угрожает тебе и избивает кого-то другого из-за ревности. На этом этапе обидчик чаще всего осуществляет физическое или сексуальное насилие.

**3. Фаза обещаний и подарков.** Партнер пытается снова завоевать твоё расположение и задобрить тебя подарками и обещаниями, что такого больше не повторится. Когда этот этап закончится, цикл насилия запускается заново.

Цикл домашнего насилия продолжается до тех пор, пока кто-то не положит этому конец. Иногда доходит до того, что девушка или женщина получает серьезные травмы или погибает от руки обидчика.

Если ты узнала в этом описании свои отношения, знай: выход есть. Каждый день девушки и женщины успешно разрывают цикл насилия. Для этого нужно рассказать о происходящем с тобой и получить помощь. Как можно скорее поговори с человеком, которому доверяешь (друг, родитель, учитель, школьный психолог). Найди информацию о том, как защитить себя. По телефонам доверия кризисных центров для женщин тебе расскажут, что делать, если ты решила разорвать абьюзивные отношения, в том числе помогут составить безопасный план ухода (если вы с партнером живете вместе). **Всероссийский телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию: 8-800-7000-600.** Ты также можешь позвонить в Кризисный центр помощи женщинам и записаться на консультацию. **Телефон доверия: 8-499-977-20-10, запись на консультацию: 8-925-855-85-31, 8-499-977-17-05.** *Другие телефоны ты найдешь в разделе [«Полезная информация»](#).*

Если ты думаешь, что тебе угрожает опасность, звони в полицию или обратись за помощью к доверенному взрослому. Чем быстрее ты вырвешься из цикла домашнего насилия, тем скорее вернешься к нормальной жизни.

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

*«У меня был парень, который оскорблял меня и пытался ударить. Он также не хотел, чтобы я общалась со своим лучшим другом (мужского пола)».*

*Мира, 14 лет*

*«Отец бил меня за проступки, пытаясь так объяснить мне, что “плохо”, а что “хорошо”. Худший пример сложно представить. Это научило меня тому, что насилие не метод воспитания детей».*

*Корина, 16 лет*

*«Когда моя подруга порвала с парнем, тот сказал, что она останется с ним, несмотря ни на что, и изнасиловал ее, хотя она говорила “нет”».*

*Алиша, 16 лет*

*«Моя подруга встречалась с эмоциональным насильником. Ее парень постоянно указывал ей, что можно, а что нельзя. Пытался заставить ее думать так, как хочется ему. Он не проявлял к ней никакого уважения».*

*Кимберли, 15 лет*

*«У меня есть несколько подруг, которых изнасиловали на вечеринках, где все пили много алкоголя. Никто из них не обратился в полицию».*

*Шантель, 17 лет*

### **Если тебя преследуют**

Для многих девочек преследование становится частью цикла насилия со стороны партнера (хотя преследователь может быть и незнакомцем или знакомым, с которым у тебя нет отношений). Преследование (сталкинг) – это ряд действий, из-за которых ты чувствуешь себя в опасности и испытываешь страх. Ты можешь считать, что столкнулась с преследованием, если кто-то:

- следит и постоянно ходит за тобой;
- наносит ущерб твоей собственности;
- игнорирует прямые просьбы не приближаться;
- угрожает тебе по интернету, телефону или почте;
- постоянно ездит или ходит мимо твоего дома, звонит и вешает трубку.

Если тебя преследуют, стоит отнестись к этому серьезно. Не жди, пока станет хуже или преследователь потеряет к тебе интерес. Если тебе грозит явная опасность, звони в полицию.

Обязательно рассказывай родным и друзьям о каждом случае преследования. Ты также можешь сообщить о преследователе школьной охране и своему руководителю, если работаешь после школы. Думай о безопасности и планируй заранее: например, не ходи все время по одному маршруту, меняй расписание, знай, куда пойти, если почувствуешь угрозу дома, в школе и на работе. Сотрудничай с полицией, чтобы обеспечить свою безопасность и остановить преследователя.

*«Я пыталась игнорировать страх и относиться к частым письмам и звонкам своего “тайного поклонника” так, как будто в этом нет “ничего особенного”. Но когда я наконец сообщила о нем полицейским, те очень быстро отреагировали, и парень понес наказание. Теперь я редко вспоминаю о нем, но когда все же вспоминаю, то уже не называю его “тайным поклонником”. Теперь для меня он тот, кто есть на самом деле, – преследователь».*

*Маргарет, 19 лет*

## Семейные тайны

К сожалению, насилие происходит и внутри семьи. Это особенно больно, ведь родные должны любить и защищать нас. Если тебе причиняли вред члены твоей семьи или ты знаешь, что это происходит с кем-то из твоих близких, помни: все это может вызвать чувства страха, растерянности, стыда и ощущение, что тебя никто не любит. Насилие в семье – это война в твоём доме и сердце, приводящая к потере уверенности и веры в себя.

Личный опыт

### ПОЧЕМУ ЭТО БОЛЬНО

Тринадцатилетняя Кристина пишет стихи, любит петь и играть на сцене. Но она живет с постоянной болью в душе, потому что отец подвергает ее психологическому насилию, оскорбляя ее каждый день.

О словесных оскорблениях

«Отец кричит на меня из-за любой мелочи, например если я оставила включенным свет. У меня нет права высказаться, рассказать о своих чувствах – он будет оскорблять меня до тех пор, пока я не признаю поражение. Однажды я допоздна разбирала коробку с памятными вещицами. Я оставила их на кухонном столе, сложенные аккуратными кучками, намереваясь закончить утром. Отец встал раньше меня и разозлился из-за беспорядка. Он стал кричать на мою мать, я проснулась, но побоялась спуститься вниз. Позже я спустилась и увидела, что он смахнул все мои вещи на пол. Он начал кричать на меня и обзывать ужасными словами».

О своих чувствах

«Когда он кричит на меня, я обычно молчу. Не защищаюсь, потому что меня парализует ненависть, и я боюсь, что он использует мои слова против меня».



## О том, как помочь себе

«Что бы ни говорил отец, я стараюсь любить себя. Я обсуждаю свои чувства с лучшей подругой, и она внимательно меня слушает. Пишу стихи о том, что чувствую. Я стараюсь проявлять уважение к окружающим, даже когда их мнение не совпадает с моим. Мое золотое правило: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе».

Исследования показывают, что последствия насилия глубоки. У жертв семейного насилия больше риск стать жертвой насилия в будущем. Многие девочки, подвергающиеся домашнему насилию, страдают от низкой самооценки и депрессии. Если ты каждый день видишь, что к женщинам в твоей семье относятся жестоко, ты можешь начать верить, что так и должно быть (это неправда).

У тебя есть право чувствовать себя в безопасности и быть любимой. Твоя жизнь обладает абсолютной ценностью. Насилие нарушает все твои права. Если кто-то в семье – родитель, опекун, брат или сестра, кузен или кузина, бабушка или дедушка, друг семьи, отчим или мачеха, друг или подруга твоих родителей, дядя или тетя – подвергает тебя любому виду насилия (или подвергал в прошлом), поговори об этом с кем-нибудь и обратись за помощью. Если в вашей семье есть следующие тайны, не допусти, чтобы они хранились в секрете всю жизнь:

- Тебя унижают, обзывают, ругают нецензурными словами.
- Член семьи манипулирует тобой: лжет, угрожает, эксплуатирует каким-либо образом.
- Тебя вынуждают жить в опасных условиях, пренебрегают заботой о тебе, у тебя нет необходимого для жизни: пищи, медицинского обслуживания, крыши над головой.
- Кто-то из близких страдает алкогольной и наркотической зависимостью; в результате ты подвергаешься риску или остаешься без присмотра и ухода.
- Взрослые в твоём доме состоят в абьюзивных отношениях: один практикует по отношению к другому физическое, психологическое или сексуальное насилие.
- Брат или сестра бьют тебя или угрожают тебе так часто, что ты живешь в постоянном страхе.

- Члены семьи или доверенные взрослые используют физические наказания в качестве метода воспитания. По мнению многочисленных экспертов, физические наказания вредят психике и физическому здоровью ребенка.

- Член семьи совершил преступление против тебя – принудил к неподобающим действиям сексуального характера или сексуальным контактам.

Если что-то из перечисленного происходит в твоей семье, обратись за помощью к доверенному взрослому: родственнику, близкому другу семьи, учителю, школьному психологу или священнику.

Ты также можешь обратиться в одну из организаций, упомянутых в разделе [«Полезная информация»](#). Там работают профессионалы, которые выслушают тебя и поверят тебе. Тебе помогут составить план безопасного поведения (например, объяснят, что делать, если одного из членов семьи избивают), окажут медицинскую помощь, помогут сообщить о насилии в правоохранительные органы. Если насилие прекратилось или случилось давно, ты все равно можешь сообщить о нем. Скорее всего, тебе понадобится помощь психотерапевта или психолога, который поможет восстановиться и вернуть потерянное самоуважение.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ: КАК МЕНЯЛИСЬ ЗАКОНЫ О ДОМАШНЕМ НАСИЛИИ

В США Акт о насилии в отношении женщин был принят лишь в 1994 году. Согласно этому акту домашнее насилие приравнивалось к федеральному преступлению. С того времени в законодательство не раз вносили изменения для борьбы с преследованием, насилием со стороны партнера и торговлей женщинами с последующим их вовлечением в проституцию или рабство. Чтобы узнать о том, на какую правовую помощь ты можешь рассчитывать, позвони на горячую линию для женщин, столкнувшихся с домашним насилием (см. раздел [«Полезная информация»](#)). Ты можешь пойти и дальше. Рассказывай знакомым девочкам о видах насилия и о том, как прекратить его и получить помощь. В [главе 12](#) ты прочитаешь историю, как группа девочек решила активно бороться против насилия.

## Сексуальное насилие

Изнасилование – одна из самых разрушительных вещей, которые могут произойти с девушкой. Хотя изнасилование еще называют сексуальным насилием, секс тут ни при чем. Насильник стремится к власти и контролю и получает их, заставляя другого человека (жертву) чувствовать себя беспомощным. Неважно, что было на девушке надето и чем она занималась в тот момент, когда произошло изнасилование: она не несет ответственности за произошедшее. Также неважно, использовал ли насильник презерватив, был ли он знаком с жертвой: изнасилование есть изнасилование, потому что никто не может принуждать девушку к сексуальным действиям против ее желания или без ее ведома. Правда одна: жертва никогда не виновата.

Часто жертвы считают, что им никто не поверит или что их будут винить в произошедшем (и поэтому не хотят сообщать о случившемся). Жертве особенно трудно, если обидчик – ее друг или постоянный партнер. Есть множество организаций и кризисных центров, которые помогут тебе даже в самой сложной ситуации (их список ты найдешь в разделе [«Полезная информация»](#)).

Если ты когда-нибудь столкнешься с насильником, твоя безопасность должна быть для тебя на первом месте. Защищайся или беги от него. Оказавшись в безопасном месте, сделай следующее, даже если тебе только кажется, что что-то произошло, и ты не помнишь все до конца:

- Если ты хочешь сообщить о нападении, попытке изнасилования или изнасиловании, не принимай душ, не переодевайся и не пытайся почистить одежду или привести себя в порядок (это поможет сохранить улики после нападения). Вполне понятно, что твоим первым желанием будет помыться после случившегося, но так ты можешь смыть доказательства. Позвони в полицию, если хочешь сообщить о преступлении.

- Расскажи обо всем доверенному взрослому или другу, и пусть он вместе с тобой поедет к врачу, желательно в отделение скорой помощи. На месте потребуй врачебный осмотр в случае изнасилования: врач соберет улики, и ты сможешь предъявить

обвинения обидчику (обязательно напomini врачу о своем праве на анонимность). Если ты подозреваешь, что перед нападением тебе подсыпали снотворное или наркотики, попроси врача провести анализ на наркотические вещества (он показателен в течение 24 часов после употребления наркотиков).

- Если ты боишься говорить со знакомыми, позвони на горячую линию для жертв насилия. Их номера можно найти в интернете и в разделе [«Полезная информация»](#). Психологи кризисного центра расскажут тебе, что нужно сделать, в том числе посоветуют, где пройти медосмотр.

- После нападения, что бы ты ни делала, обязательно поговори с кем-то о своем эмоциональном состоянии. Это может быть врач, психотерапевт, психолог или доверенный взрослый.

## **НЕ БОЙСЯ РАССКАЗАТЬ**

Нужно большое мужество, чтобы рассказать о пережитом насилии. Даже произнести сами слова может быть тяжело. И иногда девочки сталкиваются с тем, что человек, которому они обо всем рассказали, не верит им. Возможно, так было и с тобой. Но это не должно заставить тебя прекратить искать помощь. Позвони на горячую линию – там работают профессионалы, специально обученные помогать людям, попавшим в сложную ситуацию, как у тебя. Не сдавайся!

## Восстановление после травмы

Большинство людей, переживших насилие, получают психологическую травму (разновидность шока, оказывающая долговременный эффект на психику). Жертвы насилия часто пытаются «забыть» о травматическом событии, подавить или заблокировать воспоминания, чтобы защитить свою психику и выжить. Но травма отпечатывается глубоко в мозге и хранится там под замком.

Подавленная травма будет влиять на мысли и поведение еще долго. Одного слова, ситуации, запаха или звука достаточно, чтобы вызвать сильные эмоции в любой момент. С помощью внезапной вспышки в памяти или чувства подсознание может неожиданно напомнить тебе, что ты пережила сильную боль и еще не восстановилась.

Если ты пережила насилие или живешь в ситуации, когда оно угрожает тебе, знай: есть люди и организации, способные помочь тебе справиться с травмой и болью. Мы надеемся, что ты обратишься за помощью, потому что ты должна за себя бороться.

### Как признать, что насилие произошло

Если ты пережила насилие, то знаешь, что бывает трудно не только рассказать о нем окружающим, но даже и признаться самой себе, что это случилось. Многие жертвы насилия отрицают, что оно с ними произошло, пытаются стереть его из памяти или настаивают, что оно сделало их «сильнее». Но насилие всегда влияет на самоуважение, поэтому ты должна найти в себе мужество и обратиться за помощью. Иначе ты рискуешь попасть в порочный круг, и насилие будет повторяться раз за разом.

Если ты чувствуешь, что это не угрожает твоей безопасности, напиши о случившемся в дневнике.

- Опиши момент насилия и свои чувства в этот момент. Ты можешь нарисовать картинки или использовать изображения и символы вместо слов.

- Напиши, что бы тебе хотелось сделать в момент случившегося, но ты не смогла.

- Напиши, что можешь сделать сейчас.

Запиши ответы на следующие вопросы. Это может помочь твоему восстановлению.

- Как ты считаешь, нужно ли сообщить о случившемся? Ты хочешь сообщать об этом?
- Хочешь ли ты поговорить с психологом или психотерапевтом, чтобы проанализировать случившееся и попытаться пережить травму? Почему? Почему нет?
- Нужна ли тебе помощь, чтобы защитить себя прямо сейчас? Кто может тебе помочь?

Некоторые называют это упражнение «описанием ущерба». То, что ты решишь сделать, после того как опишешь свои чувства, – твой личный выбор.

**Помни: обращение за помощью – признак силы, а не слабости.**

## ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА

Если ты знаешь девочку, которая подверглась насилию, ты можешь ей помочь. Вот как это сделать.

1. Отведи ее в безопасное место.
2. Выслушай ее, не осуждая и ни в чем не обвиняя. Пусть поймет, что ты веришь ей и хочешь помочь.
3. Скажи, что она обязательно должна обратиться за помощью, и помоги ей в этом. Вместе свяжитесь с доверенным взрослым или позвоните на горячую линию. Ты можешь предложить позвонить за нее, если она этого хочет.
4. Если она не хочет обращаться за помощью, конфиденциально переговори со взрослым, которому доверяешь, и попроси помочь.

Личный опыт

## КАК ЗАНЯТИЯ НА КУРСАХ САМООБОРОНЫ ИЗМЕНИЛИ МОЮ ЖИЗНЬ

В детстве Медея (сейчас ей 13) подверглась насилию. Случившееся нанесло огромный ущерб ее самоуважению, уверенности в себе и способности устанавливать границы. Но благодаря курсам самообороны для девушек-подростков она открылась новым

впечатлениям и даже не боится рисковать. На этих курсах ее научили защищаться. Медея рассуждает, почему каждой девушке следует освоить это.

### **Главный секрет самозащиты**

«В самозащите очень важно использовать голос. Голос может оказать мощное влияние. Даже если ты не в состоянии дать отпор физически, можно использовать голос, чтобы остановить нападающего».

### **Об установлении границ**

«Благодаря занятиям по самообороне я стала меньше поддаваться давлению. Научилась уверенно говорить “нет”. Несколько раз были случаи, когда незнакомые люди касались моей ноги или говорили мне что-то, и я смогла ответить: “Прекрати. Не смей этого делать”».

### **О сильной и уверенной походке**

«До занятий я была очень закомплексована, и это отражалось на походке. Теперь в случае опасности первое, что я делаю, – стараюсь выглядеть увереннее. Эта реакция сама включается, когда я не чувствую себя в безопасности, и окружающие воспринимают меня совсем иначе – как человека, с которым шутки плохи».

### **О результатах**

«Занятия по самообороне очень помогают эмоционально и физически. Твое самоощущение улучшается. Даже если ты и так уверена в себе, научившись защищаться, ты почувствуешь себя еще лучше. Это просто потрясающее чувство – осознавать, что ты сама можешь себя защитить. Ты становишься своим собственным телохранителем».

## 10

### Защити себя

Когда в фильмах, комиксах и сериалах героиня справляется со злодеем, в этом есть что-то необычайно вдохновляющее. Почему эти сильные женщины так привлекательны? Наверное, потому что в реальной жизни у нас мало подходящих ролевых моделей. Но ты должна уметь защищать себя и обороняться – и не только физически. Научись демонстрировать силу, чтобы бороться за свои права и защищать себя, если дойдет до драки.

С детства многим из нас внушают, что девочка не должна злиться и быть грубой. Если тебя воспитывали так, ты можешь оказаться неготовой к опасной ситуации. Но это исправимо. Если ты уважаешь себя, уверенность поможет тебе не стать жертвой. А когда ты вооружишься техниками самообороны, разработанными специально для молодых женщин, и получишь все необходимые навыки, ты сможешь остановить нападение. И речь не только о нападениях незнакомых людей на улице – обидчиком может стать и кто-то из твоих знакомых (или тот, с кем ты только что познакомилась), а нападение может произойти в месте, которое ты привыкла считать безопасным.

У тебя есть право чувствовать себя в безопасности и быть в безопасности. А для этого нужно развить в себе уверенность и силу и знать, как поступить в опасной ситуации, когда возникнет необходимость защищаться. Даже если ты знаешь свои границы, прислушиваешься к интуиции и даешь окружающим понять, что ты сильный человек, навыки самообороны не помешают. Эти техники помогут тебе раскрыть свою внутреннюю силу и дать отпор нападающим.



## **Найди и покажи свою силу**

Возможно, ты думаешь: чтобы дать отпор обидчику, нужно быть сильной физически. Но настоящая сила – твой боевой дух, твоё стремление выжить. А это зависит не от твоих кулаков, а от решимости (которая складывается из мужества и уверенности) и умения доверять своим инстинктам.

Если ты бдительна и уверена в себе, нападающий вряд ли осмелится к тебе подойти. Он знает, что решительная девушка, скорее всего, будет защищаться, кричать или пытаться убежать, что такая девушка непременно позовет на помощь и пойдет в полицию. Если ты когда-нибудь столкнешься с необходимостью обороняться, помни: боевой дух – та сила, которая всегда с тобой.

Преступники, выискивающие жертв в толпе, признаются: обычно их взгляд падает на женщин и девушек, которые выглядят неуверенными в себе. Именно поэтому решимость – ключевое качество, которое поможет тебе предотвратить нападение. По подсчетам, почти половина нападений на женщин не совершается или прекращается благодаря решительному поведению потенциальной жертвы. Но решимость и агрессивность не одно и то же. Быть решительной не значит нарываться на драку. Твоя цель – избежать насилия, а не провоцировать его.

Как же развить этот навык? Необходимо следить за языком тела, использовать силу голоса и уверенно сообщать о своих границах.

### **ГОВОРИ ОБ ЭТОМ**

Если кто-то нарушает твои границы и обижает тебя, ты в этом не виновата. Не осуждай себя. Дай отпор обидчику другим способом: сообщи о случившемся человеку, которому доверяешь, и обратись за помощью.

Бдительна ли ты?

Если тебя растили с мыслью, что девочки – это слабый пол, идея научиться самообороне может вызвать у тебя сомнения. Напротив,

если тебя учили быть агрессивной, возможно, тебе будет некомфортно применять методы ненасильственного общения, о которых мы расскажем в этой главе. Но каким бы ни было твоё воспитание, ты способна найти свою внутреннюю силу и научиться её использовать. Ответь эти вопросы в своём дневнике и проанализируй ответы:

- Тебе позволено выражать гнев? Каким образом?
- Как ты реагируешь, когда тебе грозит опасность?
- Набрасываешься ли ты на знакомых людей, когда чувствуешь угрозу или обиду, или реагируешь спокойно?
- Ты скорее агрессивная или робкая? Как думаешь, почему?
- Боишься ли ты, что подумают окружающие, если ты будешь использовать приемы самообороны или обороняться словесно? Почему? Почему нет?

## **Язык тела**

Ты знала, что большая часть общения происходит невербально (то есть не словами)? Ещё до того как открыть рот и заговорить, ты посылаешь собеседнику сигналы на языке тела – мимикой, манерами и позой. Уверенных людей сразу выдает манера держаться: они ходят с прямой спиной и не боятся смотреть по сторонам.

Хочешь проверить, насколько решительный у тебя вид? Когда идешь по улице, посмотри на свое отражение в витрине или окне. Обрати внимание на то, как ты держишься. Или пусть мама, папа или подруга (которая не станет критиковать и высмеивать тебя) посмотрят на тебя со стороны и выскажут свое мнение.

- Ты выглядишь уверенной, решительной, расслабленной или растерянной, неловкой, испуганной?
- Ты свободно ощущаешь себя в пространстве или стараешься занимать как можно меньше места, словно хочешь стать невидимой или забиться в угол?
- У тебя прямая спина и уверенная поза или ты сутулишься?
- Ты размахиваешь руками при ходьбе или ходишь, прижав локти к телу, как будто нервничаешь?
- Ты идешь твердым шагом, зная, куда направляешься, или шагаешь словно сомневаясь, куда лежит твой путь?

Язык тела сообщает окружающим: я сильная, я верю в себя. Он говорит о твоей решимости.

*«Раньше я думала, что это нормально – когда люди нарушают мое личное пространство. Потому что всю мою жизнь его нарушали, и это стало для меня нормой. Но теперь я знаю, что могу сказать: “Ты мешаешь мне, я не хочу с тобой общаться”».*

*Мелинда, 13 лет*

### **Сила взгляда**

Куда бы ты ни направилась, всегда уверенно смотри людям в глаза. Иногда, если ты чувствуешь угрозу (например, на твоём пути встретился человек, который кажется опасным), первая реакция – отвести глаза в надежде, что тебя не заметят. А может, тебе кажется, что взгляд прямо в глаза – это «приглашение», которое спровоцирует незнакомца обратиться к тебе. Но все зависит от взгляда. Взгляды бывают разные: одни говорят «Я нервничаю и стесняюсь», другие – «Оставь меня в покое».

Если ты чувствуешь угрозу, твой взгляд должен быть спокойным и уверенным, сигнализирующим, что ты все видишь и тебя непросто запугать. Не улыбайся и не смотри себе под ноги – это можно интерпретировать как дружелюбие или подчинение. Всем своим видом ты должна показывать, что ты сильная и храбрая. Затем быстро отойди в безопасное место, подальше от незнакомца.

### **Сила голоса**

Сильный голос – лучшее оружие самообороны, ведь он помогает привлечь внимание. Если нападающий или кто-то из твоих знакомых пытается причинить тебе вред, ты можешь закричать, позвать на помощь или голосом показать, что не поддашься. Потренируйся владеть своим голосом, используя наши советы.

**Обращай внимание на свою речь.** Посмотри выпуск новостей по телевизору и послушай, как говорит ведущая. У дикторов новостей профессиональная и уверенная речь, они не пицчат, а голос у них не

срывается. Попробуй подражать их тону, говоря перед зеркалом или записывая свою речь на диктофон.

**Говори четко.** Иногда девушки формулируют свои слова как просьбу, которая воспринимается как необязательная к выполнению («Не трогай мою ногу, ладно?»). Такие фразы звучат, как будто ты не уверена в своем требовании. Твердо заявляй о своих границах и требуй их соблюдать. Ты можешь привлечь кого-нибудь из взрослых и устроить ролевою игру. Спроси, какой у тебя тон – твердый или вопросительный.

**Потренируйся решительно кричать «НЕТ!».** Это не значит вопить или визжать, как насмерть перепуганная жертва из фильма ужасов. Ты когда-нибудь слышала, как говорят военные командиры во время учений (в реальной жизни или в кино)? Вот так нужно кричать «НЕТ!», с такой силой, но только чуть менее резко. Представь, что ты поешь в опере или скандируешь кричалку чирлидеров: звук должен идти от диафрагмы (живота), а не из горла. Горловой крик звучит напряженно и жалобно, диафрагмальный – сильно.

**Потренируйся кричать «НЕТ!» на полном серьезе, громко и убедительно.** Кричи как можно сильнее и решительнее, чтобы напугать людей в соседней комнате! (Только заранее предупреди домашних, что ты тренируешься и никто на тебя не нападает.) Чтобы услышать пример правильного крика, зайти на наш сайт [www.respectgirls.com](http://www.respectgirls.com).

Ниже мы собрали список ситуаций, которые девочки сочли интуитивно опасными, а также примеры правильных и не совсем правильных реакций на них. Если ты окажешься в подобной ситуации, всегда выбирай решительный ответ. Не будь пассивной (то есть не позволяй людям вытирать о тебя ноги): такие люди воспринимаются как легкая мишень. С другой стороны, не стоит проявлять чрезмерную агрессию, ведь так ты можешь спровоцировать человека и усугубить ситуацию.

**Парень на улице говорит: «Улыбнись», а когда ты не улыбаешься, рывкает: «Что такое? Я тебе не нравлюсь?»**

**Пассивный ответ:** ты улыбаешься или говоришь: «Да нет, не в этом дело, извините. Я просто задумалась».

**Агрессивный ответ:** «А чему тут нравиться, придурок?»

**Решительный ответ:** «Я не хочу улыбаться. Оставь меня в покое».

**Ты дома одна. В дверь звонит продавец и говорит:** «Уделите мне несколько минут. Хочу показать вам свой товар».

**Пассивный ответ:** «Ладно, если это не займет много времени».

**Агрессивный ответ:** «Найди другую дуру и не трать мое время».

**Решительный ответ:** «Я не буду ничего покупать. Мне это неинтересно. До свидания».

**Нищий просит у тебя монетку, а когда ты отказываешься, начинает наедаться на тебя и говорит:** «Да брось, неужели у тебя не найдется денег для бедного человека?»

**Пассивный ответ:** «Хорошо, сейчас посмотрю, есть ли у меня мелочь».

**Агрессивный ответ:** «Еще чего! Найди работу!»

**Решительный ответ:** «Я же сказала, что ничем не могу вам помочь».

**Парень, с которым ты познакомилась на школьном футбольном матче, после подходит к тебе на парковке и говорит:** «Пойдем со мной кое-куда».

**Пассивный ответ:** ты хихикаешь и качаешь головой.

**Агрессивный ответ:** «Размечтался!»

**Решительный ответ:** «Нет, я иду домой. Меня ждет семья».

**Ты читаешь книгу на автобусной остановке, а кто-то заговаривает с тобой. Ты не отвечаешь, и человек кричит:** «Эй, я с тобой разговариваю!»

**Пассивный ответ:** «Со мной? Я вас не слышала, извините».

**Агрессивный ответ:** «И что? Отвянь».

**Решительный ответ:** «Я не хочу сейчас ни с кем говорить».

*«Теперь, когда я знаю, как защитить себя, я чувствую себя гораздо увереннее и комфортнее».*

*Камилла, 11 лет*

## **Сильная позиция**

Часто в опасных ситуациях тобой овладевает неведомая природная сила. Тело и ум хотят немедленно отреагировать – убежать или броситься в драку, чтобы защитить себя. Эта реакция на опасность

называется «бей или беги». Инстинктивно тебе хочется или противостоять нападающему, или убежать. Оба этих действия помогут тебе защититься от опасности.

## **ВАЖНО ЗНАТЬ: СРЕДСТВА САМОЗАЩИТЫ**

Во-первых, изучи законодательство и узнай, кому можно, а кому нельзя носить с собой перцовые и газовые баллончики, электрошокеры и другие средства самозащиты. Имей в виду, что, если ты носишь оружие, нападающий может отнять его у тебя или ты сама можешь воспользоваться им неправильно (что бывает чаще, чем ты думаешь). Одно из лучших средств самообороны – звуковой рожок, сигнализация или свисток: шум может привлечь внимание. Свистки можно купить в спортивном магазине.

Если кто-то нарушает твои границы или нападает неожиданно (ты не видишь нападающего), вспомни о своей силе и действуй. Неважно, кто обидчик – знакомый человек или нет, – доверяй своим инстинктам. Чтобы разрядить ситуацию или защититься, делай следующее:

**1. Крепко стой на ногах.** Не раскачивайся взад-вперед и не пяться – это создаст впечатление, что ты боишься и тебя легко сбить с ног. Твердо стой на земле обеими ногами, расставив стопы на ширину бедер, и вытяни ладони в универсальном жесте «НЕТ!». Эта физическая граница недвусмысленно сообщает человеку: ты не хочешь, чтобы он подходил ближе. Держи руки близко к лицу, если возникнет необходимость защитить голову (от удара или пощечины, например).

**2. Говори «нет».** Если обидчик подходит ближе, выставь руки в его сторону (словно стараясь оттолкнуть его). Сильным, решительным голосом скажи:

«НЕТ!» – и если нарушитель немедленно не остановится, повтори:  
«Я сказала НЕТ!»

«Оставь меня в покое!»

«Не подходи!»

«Уйди!»

«Я не хочу с тобой драться, но если придется, то я это сделаю».  
(Используй эту фразу, только если ходила на занятия по самообороне)

и уверена, что сможешь защититься.)

**3. Привлечи к себе внимание.** Если обидчик не отступает, закричи и оповести окружающих. Вот что можно крикнуть:

«Я не знаю этого человека!»

«Этот человек мне угрожает!»

«Я хочу, чтобы этот человек оставил меня в покое!»

«Эта девушка нападает на меня!»

Если нападающий пытается приблизиться, вытяни руки, чтобы уберечь себя, и продолжай кричать, не срываясь на визг. Если ты чувствуешь, что можно повернуться спиной и убежать, беги в безопасное место (в магазин, к скоплению людей, к директору школы или учителю, в полицейский участок или пожарную станцию, к будке охранника, домой или к знакомым соседям).

Что бы ты ни делала, особенно если нападающий пытается схватить тебя и посадить в машину, – **СОПРОТИВЛЯЙСЯ**. Безостановочно кричи, дерись, царапайся, бей нападающего ногами в пах (в том числе если это женщина), попытайся повредить ему глаза. Делай все возможное, чтобы незнакомый человек или насильник не увез тебя в недостижимое место, – через «не хочу», даже если кажется, что бороться больше не можешь. По данным исследований, у людей, перевезенных преступниками с места нападения в другое место, меньше шансов выжить. Не сдавайся и не прекращай кричать, ведь это может спасти тебе жизнь и помочь освободиться.

## **Уличная мудрость**

Еще один способ себя защитить: быть бдительной и следить за своим окружением. Запомни эти «можно» и «нельзя», и ты уменьшишь риск опасной ситуации. Помни, что всегда важно доверять интуиции и быстро реагировать на ее подсказки.

### **Когда ты гуляешь – в своем районе или городе:**

#### **Можно (и нужно)**

- Смотреть по сторонам и знать, что происходит, в том числе у тебя за спиной.
- Идти уверенной походкой, зная, куда направляешься; смотреть прохожим в глаза.
- Переходить на другую сторону улицы или менять направление движения, если кто-то подходит слишком близко или вызывает у тебя некомфортные ощущения. Ты также можешь зайти в магазин или общественное место.

#### **Нельзя**

- Ходить в наушниках: ты не можешь сохранять бдительность, если ничего не слышишь.
- Идти уткнувшись в телефон: это тоже отвлекает.
- Полагаться на стереотипы, например что хорошо одетые и привлекательные люди не представляют опасности.
- Волноваться, что человек обидится, если ты перейдешь на другую сторону улицы или отвернешься и отойдешь подальше. У тебя есть право чувствовать себя в безопасности, а значит, ты можешь принимать меры предосторожности.

### **Когда ты расслабляешься –**

**общаешься с друзьями, идешь на вечеринку, где не присутствуют взрослые и где, возможно, будут употреблять алкоголь или другие запрещенные вещества (не забывай, что это опасно для здоровья!):**

#### **Можно (и нужно)**



- Сообщить своим родителям и опекунам, куда ты направляешься.
- Договориться с подругами, что вы будете присматривать друг за другом. Если одна хочет уйти, другая тоже уходит, что бы ни случилось.
- Иметь запасной способ добраться до дома, если человек, который обещал подвезти тебя, не сможет этого сделать по какой-либо причине (например, выпьет алкоголь).
- Знать свои границы в отношении курения, употребления алкоголя и наркотиков и твердо придерживаться их.
- Знать о том, какие виды наркотиков и снотворных таблеток могут быть использованы для «изнасилования на свидании» (когда девушке подсыпают снотворное в напиток). Всегда сама приноси или наливай себе напитки и ни на секунду не оставляй их без присмотра. Наркотики и таблетки, у которых нет вкуса, часто подсыпают в напитки.

### **Нельзя**

- Идти на вечеринку, не зная заранее, как ты доберешься домой.
- Заходить в комнату или идти в уединенное место (парковка, пустой школьный стадион) с человеком, которого ты только что встретила, плохо знаешь или который ведет себя агрессивно.
- Позволять человеку, с которым ты только что познакомилась, наливать или приносить тебе напитки или открывать бутылку, повернувшись к тебе спиной.

### **Когда ты в машине –**

#### **сейчас в качестве пассажира, а в будущем и за рулем:**

#### **Можно (и нужно)**

- Проявлять максимальную бдительность на стоянке и НИКОГДА не ходить одной, особенно после наступления темноты.
- Просить сопроводить тебя, если идти одной к машине небезопасно. Ты можешь обратиться к охраннику супермаркета, автостанции или вокзала.
- Оглядываться по сторонам и оценивать окружающую обстановку. Всегда держись подальше от людей, которые заставляют тебя чувствовать себя некомфортно.
- Садиться в машину быстро и сразу же запирает дверь.

- Если за тобой едет незнакомая машина и явно преследует тебя, отправляйся в полицейский участок, на пожарный пункт или к хорошо освещенному магазину. Запомни марку машины, цвет и номер. Не возвращайся домой, чтобы преследователь не узнал, где ты живешь.

- Если за тобой кто-то следит, позвони в полицию или родителям. Поставь на клавиши быстрого набора телефон полиции и родителей, чтобы не попасть в аварию, пока будешь набирать полный номер! Номер полиции при наборе с мобильного телефона – 102. Также можно позвонить на экстренный номер 112, который работает даже без сим-карты.

- Если ты едешь на общественном транспорте, садись ближе к водителю. Тогда меньше вероятность, что к тебе пристанут.

## **ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА**

Девочки должны держаться вместе.

Когда речь заходит о безопасности, важно делиться своими знаниями с другими девочками и присматривать друг за другом. Не разрешай подруге садиться в машину с пьяным водителем или уходить с парнем, с которым она только что познакомилась (объясни, с чем связана твоя тревога, и предложи помочь добраться до дома другим способом). Даже если это не твоя лучшая подруга (или вообще не подруга), не позволяй ей сделать то, о чем она потом пожалеет или что может ей навредить. Всегда помогайте друг другу в случае реальной опасности.

### **Нельзя**

- Идти к машине в одиночестве, разговаривая по мобильному. Ты не замечаешь, что происходит вокруг тебя.

- Идти к машине, если кто-то тебя преследует. Иди в людное место и сообщи в полицию или окружающим, что за тобой следят. Садись в машину только в крайнем случае, если уверена, что сможешь попасть в салон быстро и безопасно. Сразу же запри дверь и воспользуйся тревожной кнопкой (если она есть).

- Оставлять двери и окна машины открытыми на безлюдной парковке. Это делает тебя легкой мишенью.

- Открывать дверь или окно незнакомцу, пока ждешь в машине. Всегда запирай двери и окна и держи под рукой телефон, чтобы

мгновенно позвать на помощь!

- Садиться в машину, автобус или лифт с человеком, который вызывает у тебя чувство опасности.

- Голосовать на дороге или сажать в свою машину голосующих. Этого нельзя делать НИКОГДА.

**Когда ты стоишь –**

**ждешь автобуса, родителей, которые должны за тобой приехать, или просто отдыхаешь:**

**Можно (и нужно)**

- Смотреть по сторонам и следить за окружающей обстановкой.
- Стоять с группой друзей: чем вас больше, тем безопаснее.
- Стоять или сидеть с уверенным видом.
- Находиться в хорошо освещенном месте, если дело происходит ночью.
- Если кто-то пристает к тебе, идти в безопасное место (ресторан, заправочную станцию).

**Нельзя**

- Стоять там, где тебя могут прижать к стене или забору, – тебе нужно место, чтобы двигаться и убежать, если на тебя нападут.
- Читать книгу и слушать громкую музыку в наушниках, ничего не замечая вокруг, подолгу не поднимая головы и не оглядываясь.
- Позволять незнакомым людям стоять рядом, если ты находишься в безлюдном месте (тихом уголке парка, на пустой автобусной остановке).

## **СЛУШАЙ СВОЮ ИНТУИЦИЮ**

Иногда преступники выдумывают жалобные истории, чтобы отвлечь своих жертв, получить что-то от них и причинить им вред. Например, они могут сказать, что у них убежала собака, и попросить помочь поискать ее. Или притвориться, что у них проблемы с машиной. Не бросайся помогать первому встречному, если интуиция предупреждает, что здесь что-то не так. Верь своему чутью, которое подскажет, стоит ли откликаться на такую просьбу. Подумай, как еще

можно помочь этому человеку, – например, позвонить в полицию или позвать кого-то из взрослых.

## Запишись на курсы самообороны

Даже если ты ведешь себя очень решительно, некоторых преступников это не останавливает. Ты также можешь оказаться в ситуации, из которой очень сложно выбраться (например, когда на тебя нападает хорошо знакомый человек или обидчик атакует сзади). Вот почему так важно пройти курс самообороны, созданный специально для женщин и девушек.

На таких курсах ты научишься боевым техникам, которые сделают тебя сильнее и помогут защитить себя. По данным исследований, женщины, закончившие курс самообороны, более уверены в себе, способны тверже заявлять о своих границах и чувствуют себя более свободно в повседневной жизни.

Вот разные виды занятий, которые научат тебя использовать интуицию, границы, голос и боевые техники для самозащиты.

**Боевые искусства.** Существует множество боевых искусств, которыми занимаются, как спортом. Например, карате, кунг-фу, тхэквондо.

**Плюсы:** Ты сможешь использовать некоторые выученные приемы для борьбы с нападающим.

**Минусы:** Тебе придется выучить очень много движений, больше похожих на танец и не всегда развивающих силу (и не предназначенных для борьбы с потенциальным насильником).

**Контактная самооборона.** В этом методе применяются приемы из боевых искусств и уличного боя, специально модифицированные для женского тела. Техники самообороны основаны на реальных ситуациях из жизни, смоделированных на основе полицейских отчетов об изнасилованиях и нападениях и интервью с выжившими и преступниками. Навыки боя практикуются в полную силу на фигуранте (живом человеке, одетом в специальный защитный костюм). На этих курсах тебя также научат давать отпор словесной атаке (оскорбления и угрозы), которую может применить преступник.

**Плюсы:** Ты научишься защищать себя в реальной ситуации. Удары, способные нейтрализовать противника, отложатся в мышечной

памяти.

**Минусы:** Борьба с живым человеком может быть страшно, как и бить в полную силу, несмотря на защитный костюм.

**Бесконтактная самооборона.** Большинство курсов по бесконтактной самообороне учат внимательно оценивать окружающую обстановку, эффективно устанавливать границы и использовать для самозащиты голос. Техники специально разработаны для девушек и женщин. На некоторых курсах тебя также научат противостоять словесным оскорблениям и проработают психологический аспект нападения.

**Плюсы:** Эти курсы очень полезны и практичны, так как ты научишься защищаться от нападения. Участвовать в занятиях вместе с другими девушками и женщинами весело, это внушает уверенность в своих силах.

**Минусы:** На таких курсах не получится попрактиковать удары в полную силу.

**Книги и обучающие видео.** В них ты найдешь всю ту же информацию, что и на бесконтактных курсах.

**Плюсы:** Ты изучишь основы – как устанавливать границы, используя только голос, как быть более бдительной. Сможешь заниматься в своем темпе и тренироваться, когда и где захочется.

**Минусы:** У тебя не будет настоящего инструктора, который скажет, правильно или неправильно ты выполняешь упражнения. Ты не сможешь почувствовать общность с другими девочками, которые пришли на курс.

Прежде чем записаться на курсы самозащиты, поговори с инструктором и узнай, чему тебе предстоит научиться. Ты можешь задать ему (или ей) эти вопросы:

1. Чему будут посвящены занятия (приемы защиты, установление границ, ослабление конфликта)?
2. Какое у вас образование и опыт?
3. Смогу ли я практиковать боевые приемы в полную силу?
4. Курс включает приемы, созданные специально для женщин и для защиты от потенциальных насильников?

5. У вас есть скидки для школьников и студентов?

## **ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА**

На курсы самообороны можно пойти вместе с подругой! Если ты сомневаешься, идти или не идти, вы сможете поддержать друг друга. Иногда школы организуют занятия по самообороне в рамках уроков физкультуры. Собери подруг, и вместе поговорите с директором школы, учителем физкультуры или школьной медсестрой – предложите организовать такие занятия в вашей школе. Объясните, почему это важно и пойдет на пользу многим девушкам.

## **САМООБОРОНА – ЭТО СИЛА!**

*«Я рада, что пошла на курсы самообороны. Теперь я знаю, как вести себя в опасных ситуациях, хотя пока таких ситуаций не возникало. Оставаясь одна, я чувствую себя сильнее и увереннее».*

*Эбби, 15 лет*

*«Я стала внимательнее относиться к своему окружению и вижу, если за мной кто-то наблюдает. Я стала больше замечать: как люди смотрят на меня, как и куда идут».*

*Саммер, 13 лет*

*«Когда вышел фигурант, у меня все внутри перевернулось. С одной стороны, мне было неловко перед ним. Но другие девушки поддерживали меня и повторяли: „Ты сможешь! Продолжай!“ Мое тело взяло верх над чувствами, и я смогла сделать все что нужно».*

*Фейт, 13 лет*

*«Последний бой на занятии контактной самообороной был моим большим достижением. Я почувствовала себя сильнее и увереннее. Я шла, а инструктор “напал” на меня сзади, но я сразу поняла, что делать, и отреагировала – сбила его с ног!»*

*Зоуи, 13 лет*

*«Всего два дня занятий – и уверенность в том, что ты сможешь защитить себя, на всю оставшуюся жизнь».*

*Таня, 15 лет*

## **НЕМНОГО ИСТОРИИ: ТВОЕ ПРАВО НА ОБРАЗОВАНИЕ**

У девушек в США не всегда было право учиться. Даже в наше время продолжается борьба с дискриминацией девочек, которые хотят получать такое же образование, как и мальчики. После всех исторических политических баталий у американских девочек, которые посещают государственные школы, есть право получать образование – без дискриминации и несправедливости. Вот некоторые американские законы, защищающие права девочек в сфере образования.

**Пункт 6 Акта о гражданских правах 1964 года.** Запрещает дискриминацию на основе расы, цвета кожи и национальности в учреждениях, получающих финансирование из федерального бюджета, включая школы.

**Пункт 9 Поправки об образовании 1972 года.** Запрещает дискриминацию по половому признаку в школах и учреждениях, получающих финансирование из федерального бюджета. Защищает всех учеников от незаконного сексуального преследования в школах и на мероприятиях, имеющих отношение к деятельности школы, ограничивает раздельное обучение в школах, где совместно обучаются мальчики и девочки, чтобы девочки могли пользоваться теми же возможностями, что и мальчики, требует равного отношения, финансирования и поддержки спортивных программ для девочек.

**Акт о реабилитации 1973 года и Акт об американцах с ограниченными возможностями 1990 года.** Запрещает дискриминацию людей с ограниченными возможностями, требует, чтобы они получали качественное образование и имели беспрепятственный доступ в здание школы.



## Твои права в школе

Школа готовит нас к жизни – по крайней мере, так должно быть. Ты узнаешь о мире и учишься взаимодействовать с людьми. Приобретаешь полезные навыки, исследуешь устройство вещей и учишься думать самостоятельно. Тебе может нравиться в школе – и сами занятия, и дополнительные секции, и общение с друзьями. Но это если все хорошо. А бывает, что школа становится кошмаром, где невозможно научиться ничему: или тебе скучно, или все твои мысли заняты вопросом, как выжить во враждебной среде.

Многие девочки рассказывают, что не чувствуют себя в безопасности в школе, по дороге домой или в школьном автобусе. Их дразнят из-за фигуры, лапают или распускают о них грязные слухи. Некоторых подвергают травле или избивают школьные хулиганы и группировки. Причиной может быть «не такой» внешний вид, манера одеваться, происхождение, увлечения. А есть девочки, права которых нарушаются менее явно: они не могут полноценно усвоить учебный материал, так как психологически подавлены травлей со стороны других учеников, или не могут пользоваться теми же возможностями получить образование, что и остальные.

Так быть не должно! У тебя есть право на образование, соответствующее твоим запросам, и право всегда чувствовать себя в безопасности в школе. Любая форма домогательств и преследования, например травля и дискриминация, – это нарушение твоих прав, а зачастую и закона. Какой бы путь ты ни выбрала (а их может быть много), школа должна помогать тебе стать умнее, сильнее и привить уважение к себе. Если этого не происходит, ты можешь – и должна – действовать.

Взяв образование в свои руки, ты обязана решить проблемы, мешающие тебе учиться. Основатель журнала Ms. и лидер по борьбе за права женщин Глория Стайнем говорила: «Главная задача каждого человека, будь то мужчина или женщина, не в том, чтобы научиться, а в том, чтобы разучиться». Что это значит? Что сначала мы все должны присмотреться к стереотипам и несправедливым ограничениям,

которые сдерживают девочек в жизни и не дают им реализовать свой потенциал, – включая все, что ограничивает твои права в школе.

## Харассмент и дискриминация

Факт: восемь из десяти учеников сообщают, что столкнулись в школе с сексуальными домогательствами (харассментом). Домогательства в школе наносят физические и психологические травмы, которые останутся с тобой еще долго после того, как ты закончишь учиться. Если к тебе пристают и относятся несправедливо, ты будешь испытывать страх в школьной среде, и это помешает обучению. У девочек, подвергающихся харассменту в школе, ухудшается успеваемость и повышается риск исключения. Жертвы харассмента подвержены депрессии, страдают от проблем со сном, у них чаще развиваются расстройства пищевого поведения, и они легко вовлекаются в абьюзивные отношения.

Если в школе ты не чувствуешь себя в безопасности, у тебя может возникнуть ощущение собственной никчемности и бессилия. Ты можешь думать, что не в твоих силах остановить домогательства. Но это неправда. Ты не никчемна, и ты можешь добиться, чтобы твое обучение протекало в спокойной, свободной от домогательств и равноправной обстановке.

Иногда харассмент и дискриминация носят явный характер – например, когда тебя или твоих друзей обзывают. Но бывают случаи, когда ты чувствуешь, что что-то не так, но не уверена, можно ли считать это харассментом. Наши советы помогут тебе понять, что является сексуальным домогательством. Начнем с определений.

### **Сексуальное домогательство (харассмент) – это:**

Нежелательное и непрошеное сексуальное внимание, заигрывания, прикосновения. Харассмент – это не только домогательства мальчика к девочке. И девочки, и мальчики могут подвергаться харассменту со стороны человека любого пола, группы ребят, учителя или другого взрослого. Министерство образования США разграничивает сексуальные домогательства на две категории.

1. Домогательства, формирующие враждебную среду – когда сексуальные преследования мешают тебе пользоваться своим правом

на образование. Ты боишься ходить в школу или участвовать в мероприятиях.

2. Домогательства «услуга за услугу» – когда сотрудник школы (учитель, тренер) шантажирует тебя (угрожает раскрыть что-то, что ты хотела бы оставить в тайне) и шантажом принуждает к сексуальным отношениям. Он (или она) сексуально домогается тебя в обмен на высокие оценки или возможность участия в школьном мероприятии. Обидчик может угрожать поставить тебе неудовлетворительный балл или выгнать из школьной команды, если ты не выполнишь его сексуальные требования. Независимо от того, скажешь ли ты «да» или «нет» этому человеку, его действия все равно рассматриваются как сексуальное домогательство.

*«Моя подруга подвергалась домогательствам со стороны группы парней из ее класса. Они говорили ей гадости сексуального характера и смущали ее. Это продолжалось целый год прямо на глазах у учителя».*

*Дэйзи, 15 лет*

К сексуальным домогательствам также относятся следующие действия.

**Насмешки сексуального характера** – замечания, шутки, оскорбления, основанные на твоей сексуальной идентичности<sup>[9]</sup> или внешности.

**Взгляды и жесты.** Например, когда парень подходит к тебе сзади в коридоре или в классе и симулирует мастурбацию или использует жест, обозначающий оральный секс. Демонстрация половых органов и ягодиц, слежка за тобой в раздевалке, подсматривание за тем, как ты одеваешься и принимаешь душ, – все это сексуальные домогательства.

**Слухи.** К этой категории относятся все слухи сексуального содержания, распространяемые устно и письменно, надписи в туалете, в школьных ежегодниках, публикации в интернете, сообщения по электронной почте, в мессенджерах, посты в соцсетях. Когда тебя называют «развратной», это тоже слухи сексуального содержания.

**Демонстрация порнографии.** Если другие ученики смотрят порнографический журнал, а ты случайно видишь это, это тоже

харассмент.

**Нежелательные прикосновения и физический контакт.** Когда тебя трогают, хватают, трутся о тебя, задирают и срывают одежду, принуждают прикоснуться к кому-либо, обнять, поцеловать, загоняют в угол и прижимают к стене, удерживают насильно.

### **Травля – это:**

Запугивание, угрозы или причинение вреда ученику. Сексуальные домогательства – это лишь одна из тактик, применяемых обидчиками, чтобы получить власть над жертвой и подвергнуть ее психологическому и физическому насилию. Ученики, осуществляющие травлю, агрессивны. Они могут толкать, оскорблять своих одноклассников и других школьников и нападать на них (бить ногами, кулаками, пихать, шлепать, ставить подножки и так далее). Иногда такие люди даже нападают на собственных друзей: крадут у них деньги и вещи, угрожают, натравливают группу на одного человека.

### **Дискриминация – это:**

Неравноправное отношение на основании расы, цвета кожи, пола, религии, сексуальной идентичности, национальности или физических возможностей. Если ты не можешь получать качественное образование, которого заслуживаешь, из-за одного из видов [дискриминации](#), например сексизма или расизма, знай: ты столкнулась с нарушением федерального закона. Статья 5 закона «Об образовании в Российской Федерации» гласит: «Право на образование в Российской Федерации гарантируется независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного, социального и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств». Неважно, кто является источником дискриминации – другие ученики, учителя, администрация школы, родители других учеников, – это незаконно. К дискриминации относятся оскорбления, приставания к ученикам с инвалидностью или

гражданам других стран. Неравное распределение финансирования мероприятий для мальчиков и девочек – это тоже дискриминация.

*«В нашей школе к парням из баскетбольной команды относятся как к богам: команду спонсируют крупные компании, игрокам дарят бесплатную форму, кроссовки. Женская команда по баскетболу не получает ничего. А тренируемся мы так же, как они».*

*Холли, 14 лет*

*«Один учитель в нашей школе вызывает девочек к доске и всегда окидывает их оценивающим взглядом с головы до ног. Мне он сказал, что я напоминаю его бывшую девушку из колледжа, – мне стало неловко».*

*Майра, 14 лет*

## Борьба с дискриминацией

Замечала ли ты случаи дискриминации в своей школе? Иногда дискриминация принимает такую форму, что никто не обращает на нее внимания. Чтобы разобраться, что на самом деле происходит, в течение дня наблюдай за людьми, анализируй и записывай. То, что ты узнаешь, может вдохновить тебя на борьбу с дискриминацией в твоей школе.

В США в школах, получающих федеральное финансирование, обязательно должна действовать программа по борьбе с сексуальными домогательствами. Многие девочки не сообщают о сексуальных домогательствах, потому что им кажется, что это «обычное дело», они не хотят усугубить ситуацию или думают, что всем плевать. Но от качества твоего образования зависит твой успех в будущем и степень самоуважения. Поэтому ты должна за него бороться!

Чтобы покончить с домогательствами, нужно прежде всего вслух заявить, что это неправильно, и предпринять решительные действия. Вот что можно сделать независимо от того, какой политики в этом отношении придерживается твоя школа.

### 1. Установи границы

Большинство обидчиков рассчитывают, что жертва будет молчать. Если обидчик говорит тебе грубости и непристойности, ты можешь проигнорировать его и таким образом обмануть его ожидания (помни, что можно сообщить о домогательстве, даже если это случилось всего один раз). Или ты можешь установить границы, заявив о них вслух.

Для начала прислушайся к интуиции и реши, безопасно ли давать отпор обидчику (или обидчикам). Убедись, что чувствуешь себя в безопасности, прежде чем говорить что-либо, и помни: твоя цель – разрядить конфликт, а не усугубить его. (В [главе 10](#) ты найдешь советы по безопасности и узнаешь, как решительно говорить «нет», как держаться и выглядеть уверенно.) Вот несколько распространенных сценариев.

**Ситуация:** Другой ученик или ученица обзывают тебя.

**Что делать:** Скажи: «Прошу, прекрати так меня называть – это неуважение. Если сделаешь это еще раз, я сообщу об этом в

администрацию школы». Можно добавить: «Оскорбления незаконны. Оскорбление в неприличной форме – это статья 5.61 Административного кодекса Российской Федерации».

**Ситуация: Ты идешь в школе по коридору, и парень в грубой форме заявляет, что хочет совершить с тобой сексуальное действие.**

**Что делать:** Проигнорируй его. Если чувствуешь себя в безопасности, ответь ему сразу или позже, когда он будет один (не в компании друзей). Ты можешь сказать: «Твои слова – это оскорбление. Ты знаешь, что сексуальные домогательства противозаконны? Я хочу, чтобы ты прекратил это, а если не прекратишь, я сообщу в администрацию школы».

**Ситуация: Лидер группы девочек (они могут быть твоими подругами или нет) оскорбляет тебя или пытается смутить неприличными высказываниями, когда ты проходишь мимо.**

**Что делать:** Спроси, можно ли поговорить с ней наедине. Или, если чувствуешь себя уверенно, подойди к ней перед всей группой и скажи: «Я хочу, чтобы ты прекратила меня оскорблять. Это очень обидно. Не знаю, зачем ты это делаешь, но это неприятно, и ты должна прекратить». Если ты уже просила ее прекратить, а она продолжает, предупреди ее: «Я просила тебя прекратить. Если это повторится, я сообщу в администрацию школы».

**Ситуация: В классе кто-то из учеников угрожает причинить тебе вред после уроков.**

**Что делать:** Посмотри обидчику в глаза и скажи: «Я не хочу с тобой драться. Если ты хочешь о чем-то со мной поговорить или я сделала что-то, чем обидела тебя, можем поговорить, когда ты успокоишься. Но я не буду с тобой драться». Если ты чувствуешь, что тебе угрожает опасность, немедленно обратись за помощью к кому-нибудь из взрослых и сообщи об угрозах в школьную администрацию.

**Ситуация: Парень в школе хватает тебя за ягодицы, щелкает бюстгальтером или зажимает тебя вместе со своим другом.**

**Что делать:** Выстави руки перед грудью (отталкивая обидчика от себя) и скажи громким и твердым голосом: «Прекрати!» В такой ситуации лучше немедленно сообщить о случившемся в школьную администрацию. Обязательно зафиксируй происходящее в письменном виде, чтобы у тебя сохранился отчет.



## 2. ЗадOCUMENTИРУЙ случившееся

Возможно, тебя учили, что ябедничать нехорошо. Но домогательства – это серьезное нарушение прав, и с ним нужно бороться. Иначе ты не сможешь получить качественное образование и полностью реализовать свой потенциал. Если ты столкнулась с домогательствами и оскорблениями, представь себя репортером газеты и запиши факты. Прежде чем подать официальную жалобу, ответь на четыре вопроса: кто, где, когда, что. Чтобы максимально объективно описать ситуацию, сделай это сразу после случившегося.

**Кто твой обидчик?** Запиши его имя и фамилию (если они тебе известны) или опиши как можно точнее. Кто его друзья, какие занятия он посещает, внешние данные. Запиши имена свидетелей и сообщников.

**Где произошло домогательство?** Место имеет значение, особенно если домогательства произошли на территории школы или в учебные часы в другом месте (в школьном автобусе, на мероприятии в другой школе). Даже если инцидент произошел не на школьной территории, ты можешь подать жалобу, если обидчик ходит в ту же школу, что и ты. Если домогательства произошли в классе, напиши название предмета и имя учителя.

**Когда произошло домогательство?** Запиши дату и время.

**Что произошло?** Шаг за шагом, слово в слово опиши все, что случилось. Придерживайся фактов (представь, что ты записала произошедшее на видео и теперь смотришь пленку). В случае домогательств и оскорблений очень важно записывать произошедшее, потому что все это – нарушение твоих прав. Оскорбления относятся к административным правонарушениям, а значит, ты можешь подать в суд на обидчика. Если же в отношении тебя совершаются сексуальные домогательства или физическое насилие, то ты можешь обратиться в полицию. Поэтому нужно собрать максимум фактов в свою поддержку. Больше об этом – в [главе 9](#).

## 3. Сообщи о случившемся

Часто обидчики грозят отомстить, если ты сообщишь о них. Некоторые угрожают всерьез, но для большинства это пустые слова. Они просто запугивают тебя, чтобы ты делала вид, что ничего не происходит. Послушай свою интуицию и реши, хочешь ли ты сообщить о случившемся. Помни: если не бороться с домогательствами, ты и другие девочки будете страдать не только от обидчика, но и от несправедливости ситуации. Даже если тебе страшно, правильнее будет рассказать о случившемся. Наши советы помогут разрешить ситуацию.

**Знай, кому можно доверять.** Создай свою «страховочную сеть» из взрослых или членов семьи, которые помогут защитить тебя. Расскажи им, что происходит и как происходящее влияет на тебя. Попроси помочь подать официальную жалобу.

**Знай свои права.** Например, в некоторых школах США есть собственные правила по поводу сексуальных домогательств, там же указан и порядок подачи жалоб. Скорее всего, в твоей школе таких правил нет, поэтому узнай общий порядок подачи жалоб. Если решишь сделать это, нужно будет предпринять некоторые шаги – о них подробнее написано в разделе «Школа без дискриминации». Если ты ходишь в частную или религиозную школу, где действуют свои правила, обратись в кризисный центр для женщин или центр защиты прав детей, где тебе помогут советом.

**Знай, кому рассказать.** В каждом субъекте Российской Федерации работают региональные уполномоченные по правам ребенка (региональные детские омбудсмены), назначаемые и финансируемые властями регионов. Ты можешь обратиться со своей жалобой к этому должностному лицу. Если ты подвергалась сексуальным домогательствам или насилию, тебе следует обратиться в полицию. Ты можешь также подать жалобу в администрацию своей школы.

**Знай, что рассказать.** Запиши ответы на четыре главных вопроса: кто, где, когда, что. Подробно задокументируй случившееся и составь официальную жалобу или опиши инцидент на словах полицейскому, детскому омбудсмену или представителю школьной администрации.

**Знай, как проходит процесс.** Если ты пожаловалась в администрацию школы, спроси, какие шаги были предприняты для решения проблемы. (Даже если ты ходишь в религиозную или частную школу, у тебя есть право чувствовать себя в безопасности.)

После того как ты подашь жалобу, администрация школы может предпринять шаги, чтобы прекратить домогательства и предотвратить подобные случаи в будущем. Но здесь иногда возникают сложности. Если ты не хочешь, чтобы раскрывали твое имя, попроси о сохранении конфиденциальности, прежде чем описывать все подробности.

**Знай, какие действия предпринимаются.** Просто подать жалобу и забыть о ней – мало. Следи за тем, как решается твоя проблема, особенно если домогательства или травля не прекратились и стали хуже. Через неделю после подачи жалобы или раньше, если был повторный случай, договорись о встрече с представителем школьной администрации, который занимается твоим делом. Опиши новые случаи травли и домогательств, если они были. Возьми с собой блокнот и, если возможно, попроси родителя или опекуна сопровождать тебя. Запиши все, что говорит представитель школы, все его обещания.

Ты можешь задать ему следующие вопросы:

- Что вы предприняли в отношении моего обидчика?
- Какие действия вы предпринимаете, чтобы обеспечить мою безопасность и не допустить подобных случаев в будущем?
- Что мне делать, если это случится снова?
- Какие действия предпринимает школьная администрация для борьбы с домогательствами и травлей?
- Когда мы встретимся еще раз? (Назначь новую встречу не позднее, чем через неделю.)

**Знай о своих возможностях.** После повторной встречи, если тебе не нравится, как идет работа с твоей жалобой, ты все еще не чувствуешь себя в безопасности и домогательства не прекратились, обратись в вышестоящие органы. Можешь пожаловаться директору школы на того сотрудника школьной администрации, который занимается твоим делом. Вот что нужно сделать.

- Если твоей жалобой занимается директор школы, тебе, вероятно, придется обратиться в Управление образования твоего региона. Его телефон можно узнать у школьного секретаря, в справочной службе или в интернете (ищи по названию населенного пункта). Также можно обратиться к уполномоченному по правам ребенка (детскому омбудсмену) или, если его нет в твоем регионе, к уполномоченному

по правам человека. Кроме того, можно сказать директору школы, что ты планируешь написать заявление в полицию.

- Немедленно договорись о встрече с вышестоящим лицом. Принеси с собой все записи о случае домогательств или дискриминации и записи встреч с представителем школьной администрации.

- Пригласи на эту встречу представителя школы, с которым ты работала. Он по-прежнему может помочь найти решение проблемы, даже если ранее у него это не получилось. С вышестоящим лицом или организацией следуй такой же схеме: все записывай, сразу назначай повторную встречу. Также составь на месте письменное обращение. В России такие обращения обычно рассматриваются в течение 30 дней. Лучше, если на встрече тебя будет сопровождать твой адвокат или хотя бы один из родителей.

#### **4. Не останавливайся**

Если ты подала жалобу, но ничего не добила, не сдавайся. Призови на помощь государство и закон. Ты можешь подать детскому омбудсмену твоего региона жалобу на домогательства в школе, а в Министерство образования – жалобу на бездействие руководства школы. Если все это не помогает, а домогательства и дискриминация продолжаются, обсуди с родителями и опекунами возможность подать заявление о домогательстве в полицию и найти адвоката. Согласно российским нормам гражданского права, за вред, нанесенный ребенку другими детьми, ответственность несут их родители. Также к ответственности можно привлечь педагогов, которые не уследили за ситуацией, вопреки своим должностным обязанностям.

## Разорви порочный круг сплетен

Из всех видов домогательств наибольший вред приносят те, что включают распространение слухов сексуального характера, – это признают 75 % школьников, в том числе мальчики. Девочка может стать жертвой сексуальных сплетен по любой причине: потому что она не такая, как все, или потому что кто-то хочет ей отомстить. Сплетники знают: стоит распространить слух, что это девушка легкого поведения, – и ее репутации будет нанесен непоправимый урон.

Если ты стала жертвой сплетен, вот что нужно сделать.

**Доберись до источника.** Если тебе известно, кто распустил слухи, попробуй поговорить с этим человеком с глазу на глаз и в безопасном месте. Не кричи, не обвиняй – просто скажи, что ты чувствуешь из-за сплетен, и попроси обидчика (или обидчицу) прекратить.

**Обратись за помощью.** В зависимости от серьезности ситуации ты можешь рассказать обо всем школьному психологу, учителю или полицейскому. Если слухи усугубляются, сотрудники школы смогут выступить свидетелями домогательств. Расскажи о происходящем родителю или доверенному взрослому, чтобы они поддержали тебя.

**Верь в себя.** Сосредоточься на том, что значит для тебя образование. Не дай сплетням помешать тебе достигнуть целей. В школе общайся с друзьями, которые знают, какая ты на самом деле, и готовы тебя поддержать. Попроси их заступиться за тебя.

**Очисти свою совесть.** Ты сама когда-нибудь распространяла слухи, участвовала в травле, угрожала другим ученикам? (Поверь, ты не первая, кто это делал.) Школа должна сделать тебя умнее и научить самоуважению – так спроси себя, как можно изменить ситуацию к лучшему? Например, ты можешь извиниться перед девушкой, которую обидела, особенно если это была твоя подруга. Пообещай себе больше никогда не участвовать в травле и не задевать других девочек.

### ВАЖНО ЗНАТЬ: РАБОТАЮЩИЕ ДЕВУШКИ

Девушки-подростки составляют довольно большую часть рабочей силы: в России во внешкольное время можно работать с 14 лет.

Многие работают в ресторанах, магазинах, кинотеатрах, сетях общепита и так далее. При этом сексуальные домогательства могут случиться и на работе. Известно, что крупные компании выплатили некоторым девушкам большие компенсации за такие случаи.

Как распознать сексуальные домогательства и дискриминацию на рабочем месте? Если коллеги или начальник говорят непристойности или делают непристойные замечания, рассказывают сексистские анекдоты, демонстрируют тебе изображения сексуального характера или пристают к тебе – это домогательства. Если тебе платят меньше, чем сотрудникам-мужчинам, – это дискриминация.

Если что-либо из названного случилось с тобой, пожалуйся начальнику или главе компании. Если домогательства не прекращаются или обидчик начинает мстить за то, что ты донесла на него, подавай жалобу. Здесь существует несколько вариантов. Ты можешь подать заявление в полицию, но для этого потребуются доказательства того, что тебя домогаются. Ты можешь обратиться напрямую в прокуратуру, а также подать иск в суд. Когда на руках имеются явные доказательства домогательства на работе, привлечь обидчика к ответственности не составит труда. Также можешь обратиться к юристу и обсудить с ним оптимальный для тебя вариант.

### **Драки между девочками**

Все больше девочек признаются, что в их школе происходят драки между девочками. Это противоречит идее женской дружбы и взаимной поддержки и делает школу опасной средой. Когда девочка затевает драку, это может указывать, что в жизни она чувствует бессилие (и поэтому запугивает других, чтобы ощутить свою власть). А может, она создала себе репутацию «крутой» девчонки и ей кажется, что драки – ее личное достижение. Или она считает, что единственный способ защититься от нападения – напасть первой.

### **ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА**

Иногда девочки обзывают друг друга в школе или после занятий. И даже не догадываются, сколько вреда тем самым причиняют. Такое поведение вредит не только жертве, но и самим обидчикам: оно показывает, что относиться к девочкам неуважительно – в порядке

вещей. Когда ты в следующий раз услышишь, как кто-то унижает девочку таким образом, заступись за жертву и покажи, что тебе небезразлично собственное достоинство, достоинство других девочек и всех женщин на Земле.

Если ты и есть та девочка, которая все время начинает драки, в глубине души ты должна понимать: в том, чтобы обижать других, мало удовольствия. Кроме того, у тебя могут возникнуть серьезные неприятности: тебя побьют или даже сдадут в полицию. Спроси себя, что происходит. Кулаками ты пытаешься отвоевать себе немного уважения? Ты не знаешь, как справиться с проблемами в семье? Тебя обидели или подвергли насилию, и ты чувствуешь себя беспомощной? (В [главе 9](#) подробно рассказано, как обратиться за помощью, если ты подверглась или подвергаешься насилию.)

Если тебе надоели драки в школе или тебе приходилось связываться в драки раньше, последуй нашим советам. Они помогут прекратить насилие и восстановить самоуважение.

### **Можно**

- Просить о помощи, пытаться разобраться в своих чувствах и агрессии, мириться с людьми, которых ты обидела.
- Решать споры с помощью общения, а не кулаков.
- Записывать и сообщать о том, что тебе угрожает другой ученик, что тебя подвергают физическому насилию.
- Обсуждать с другими девочками, почему девочки дерутся. Вместе стремиться покончить с насилием.

### **Нельзя**

- Разжигать драки между другими девочками.
- Смотреть на драки ради развлечения.
- Стоять в стороне: необходимо сразу позвать кого-то из взрослых, чтобы разнять дерущихся.
- Провоцировать драки самой (подумай, почему тебе так тяжело контролировать гнев и что делать, чтобы ситуация изменилась).

## **Размышления об образовании**

В дневнике опиши, что мешает тебе получать качественное образование. Вспомни о своих прошлых успехах. Подумай о том, как добиться уважения к себе в школе.

В прошлом моему обучению мешало...

В школе я чувствую себя в безопасности / в опасности, потому что...

Моя семья поддерживает / не поддерживает меня в учебе, потому что...

Оптимальные условия для обучения – это когда...

У меня есть интересы, которые мне бы хотелось развивать в свободное от школы время...

Мои цели в обучении...

Я смогу учиться эффективно и достигну своих целей, если...



## Школа без дискриминации

Если ты не можешь спокойно смотреть, как в твоей школе девочек подвергают дискриминации и харассменту и не дают им спокойно учиться, ты можешь начать собственную кампанию за создание уважительной обстановки в школе. Чтобы изменить общий ход мыслей, порой нужен всего один человек, у которого есть видение ситуации и лидерские качества. Любое дело в сфере социального активизма начинается с единственного человека, который мечтает изменить мир к лучшему и предпринимает для этого активные действия. Что же можно сделать, чтобы создать в школе более безопасную и комфортную среду для всех девочек?

**Объединиться.** Если учеба дается тебе с трудом или, наоборот, слишком легко, собери знакомых девочек и организуй учебную группу. Делайте вместе домашние задания, устраивайте обсуждения, а ваша дружба от этого будет становиться крепче. Вы даже можете организовать в своей школе дополнительные занятия по основным предметам с репетиторами. Узнай у классного руководителя или директора, можно ли привлечь к работе студентов педагогических вузов, которым это зачтется как практика. На такие занятия можно позвать и мальчиков, следуя принципу равенства и уважения для всех.

**Сделать так, чтобы вас замечали.** Некоторым девочкам бывает сложно даже поднять руку на уроках. Помни: ты достойна хорошего образования и равного отношения к себе. Если ты не успеваешь по некоторым предметам, вместе с классным руководителем подумайте, как исправить ситуацию. Например, можно договориться о дополнительных занятиях с учителями, чтобы догнать остальных учеников. Если ты получила плохую оценку и не понимаешь почему, не бойся спросить учителя – пусть даст обратную связь. Школьные оценки не имеют отношения к тебе лично и твоему характеру – это лишь оценка твоего прогресса и указание, что тебе есть к чему стремиться. Чтобы стать более уверенной в себе, говори с учителями и принимай участие в классных обсуждениях. Если это войдет в привычку, тебе будет проще высказывать свое мнение и быть активной не только в классе, но и в обычной жизни. Помни: твое мнение важно!

**Распространять идею уважения.** Присмотрись внимательно и подумай, уделяется ли в твоей школе должное внимание идеям социального равенства, принятия и толерантности. Может, не помешает чаще говорить о них? Предложи добавить эти темы в обсуждение на классных часах. (Ты можешь рассказать об истории женского движения, борьбе с этнической дискриминацией и истории прав человека.) Вместе с учителями составьте список рекомендуемых книг и фильмов, распространяющих идею толерантности и равенства. Предложи библиотекарю сделать выставку, посвященную книгам о борьбе за права человека. Свои идеи можно вынести на рассмотрение школьного совета, который обычно отвечает за составление учебной программы.

**Говорить с учителями.** Некоторые девочки говорят, что видят неуважительное отношение учеников друг к другу за спиной у учителей (например, неприличные жесты, травлю), но не хотят никому рассказывать об этом. Но учителя могут стать твоими главными союзниками при создании уважительной среды в школе. Поэтому ты обязательно должна рассказывать им обо всем, что происходит. Договорись о встрече с учителями после школы и расскажи им об известных тебе случаях травли и домогательств. В классе или на школьном собрании учителя могут рассказать ученикам о правовой ответственности за домогательства и дискриминацию. Если тебе кажется, что учитель проявляет неуважение к ученикам: относится к девочкам иначе, чем к мальчикам, игнорирует случаи травли, – поговори с ним об этом. Можно привлечь и директора.

**Составь договор об уважении.** Предложи учителям создать договор об уважении. Вместе с другими учениками подумайте, какой смысл вы вкладываете в понятие уважения, как проявляете уважение друг к другу в классе и что произойдет, если кто-то (включая самого учителя) нарушит договор. Например, нарушитель будет должен принести официальные извинения всему классу. Составьте договор, подпишите и повесьте его на видном месте, чтобы все могли прочитать. Если ты думаешь, что эту программу стоит распространить на всю школу, поговори с директором. Вместе составьте договор, который подпишут все ученики.

## ИЩИ ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Если ты сделала все возможное для борьбы с домогательствами и травлей в своей школе, но по-прежнему чувствуешь себя жертвой, пора искать альтернативные варианты. В крайнем случае ты можешь перейти в другую школу. Это надо обсудить с родителями или опекунами. Возможно, тебе будет лучше в школе с углубленным изучением какого-либо предмета, например естественных наук или иностранных языков, или в экстернате. Ты также можешь перейти на семейное обучение, но тебе все равно придется приходить в школу сдавать экзамены.

**Распространяй знания.** Если в твоей школе ничего не делается для борьбы с дискриминацией, травлей и домогательствами, поговори с директором о необходимости провести собрание и распространить информацию об этом. Если администрация твоей школы не хочет этого делать, не сдавайся и объясни директору, почему это важно.

«В моей школе девушек поддерживают в их стремлении быть лидерами – местного и глобального масштаба. У нас есть специальные занятия. Например, мы узнаем о том, что значит быть бездомным, становясь бездомными на выходные. Мы отправляемся в приют для бездомных и на самом деле живем на улице. Волонтерские программы являются обязательными для всех учеников. У нас есть и такие предметы, как “Социальная справедливость” и “Нарушение прав женщин в современном мире”».

Фара, 16 лет

«Когда кто-то в классе плохо ведет себя, учитель заставляет его написать письмо с извинениями и зачитать его перед всем классом вслух. Так он дает понять, что ему небезразлично происходящее в классе».

Джоди, 15 лет

**Добивайся изменений.** Если ты считаешь, что в правилах школы должна содержаться статья против домогательств и дискриминации, начни бороться за нее. Выполни следующие шаги – они помогли другим девочкам воздействовать на школьную администрацию.

- Убеди друзей, что вам надо вместе добиться изменений.
- Привледи родителей, попроси их поддержать тебя.
- Поговори с директором о том, что ты хочешь сделать. Выясни, как он (или она) может помочь.
- Обратись в правозащитные организации, которые помогут тебе правильно составить текст статьи, чтобы включить ее в правила школы.
- Сформулируй статью так, чтобы она была понятна ученикам. Например, используй формат вопросов и ответов. Объясни, что такое дискриминация и домогательства, к кому обращаться за помощью, как можно подать жалобу, какие меры должны применяться к обидчикам, как предотвратить случаи харассмента и дискриминации в будущем.
- Посещай собрания школьного совета и разговаривай с его членами. Когда ты вынесешь свою статью на рассмотрение, администрация школы уже будет знать, кто ты такая, и прислушается к твоей точке зрения.

## **КАК ДЕВОЧКИ СУМЕЛИ ПОКОНЧИТЬ С СЕКСУАЛЬНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ**

В 15 лет Бренда Рамирез вступила в Проект поддержки молодых женщин (Young Women’s Project, YWP) – организацию, которая учит девочек-подростков быть социальными активистками и вызывать реальные изменения на местах, в своем сообществе. Вскоре после этого она присоединилась к кампании по борьбе с сексуальными домогательствами, которая была призвана распространять информацию об уважительном отношении к девушкам и безопасности в школах города Вашингтона.

### **Почему Бренда решила заняться активизмом**

«Я сталкивалась с сексуальными домогательствами в начальной школе, средней школе и старших классах. Я каждый день наблюдала вещи, которые большинство ребят не считают харассментом, – словесную травлю, недопустимые прикосновения к девочкам. Девочки тоже в этом участвовали. Это считалось нормальным, потому что никто никак на это не реагировал. Но иногда девочки прекращали из-за этого ходить в школу или выбирали особенный маршрут, чтобы не

столкнуться с обидчиками. Харассмент – это нарушение твоего личного пространства, он мешает тебе нормально учиться. А ты имеешь право ходить в школу и концентрироваться на учебе».

### **О своих целях и миссии**

«Проблема отчасти заключалась в том, что в уставе вашингтонских государственных школ не было статьи о сексуальных домогательствах, травле и харассменте. Вместо этого использовали специальную директиву главы округа. Но каждый раз, когда должность главы переходила к другому человеку, правила менялись. Дети не знали, какие правила действуют. Мы же хотели, чтобы школы приняли единый для всех свод правил и донесли его до широкой общественности.

Мы узнали, как принимаются решения в школьном совете и как составляются уставы школ на уровне округа Колумбия. Организовали встречи активистов нашего сообщества, чтобы заручиться их поддержкой, опросили учеников о личном опыте сексуальных домогательств. Затем мы обратились в Национальный центр юридической поддержки женщин – они помогли нам составить текст правил и их более понятную версию для учеников. Нам дважды приходилось выступать перед окружным департаментом образования. Для этого пришлось серьезно готовиться и учиться навыкам публичных выступлений. Наша кампания увенчалась успехом: школьный совет принял новую редакцию устава в 2002 году».

### **Об изменениях, которые последовали**

«Теперь школьники из округа Колумбия могут узнать, что такое сексуальные домогательства и как с ними бороться. Мы даже организовали и провели обучение для 1600 школьников. Это очень вдохновляет – осознание, что ты можешь начать проект, подобный нашему, можешь сотрудничать с властями и администрацией и добиться изменений в обществе. Девочки способны улучшить положение в своих школах».

### **Девочки и социальный активизм**

Студентка колледжа Уитни Смит поняла, что сможет изменить свою жизнь и жизни других девочек, если начнет активно действовать. Окончив колледж, она решила обучать лидерским навыкам девочек-подростков в своем городе. В 2000 году Уитни основала организацию «Девочки за изменения» (Girls For Change, GFC) – она помогает группам девочек под руководством опытных наставниц определить имеющуюся социальную проблему, добраться до ее причины и придумать, как ее решить. Вот лишь несколько проектов, осуществленных командами из GFC.

### **Пропаганда бодипозитива в школах**

Группа учениц средней школы обратила внимание, что многие девочки одеваются, чтобы привлечь внимание мальчиков, или копируют образы из СМИ. Под руководством наставников из GFC они решили пригласить в школу экспертов по бодипозитиву, которые провели для девочек мастер-классы, пропагандируя идею, что главное – позитивное внутреннее самоощущение, а не внешность.

### **Разрушение стереотипов**

Другая группа из GFC создала рассылку для девочек, целью которой является разрушение традиционных стереотипов о женщинах (например, что женщины не могут заниматься «мужскими» профессиями). В рассылку вошли рассказы о сильных женщинах, живущих по соседству, которые могут стать хорошими ролевыми моделями для девочек.

### **Поддержка младших сестер**

Группа учениц старших классов решила помочь девочкам помладше из своего района и собрала почти 2000 долларов на организацию еженедельных занятий, развивающих у девочек уверенность в себе, – танцы, искусство, спорт.

Эти девочки добились реальных изменений. Ты тоже сможешь!

## Женский активизм

На протяжении всей истории женщины и девочки всего мира храбро боролись за свое право на уважение. Им приходилось рисковать, и иногда сильно, чтобы женщины могли жить более свободно и безопасно, пользуясь всеми привилегиями равных прав. Борьба за права женщин продолжается и сейчас, и женскому движению нужна твоя поддержка. Каждая девушка может стать активисткой в борьбе за уважение у себя дома, в школьных коридорах, в своем районе и в мире. Ломать барьеры – для современных девушек это не выбор, а необходимость. Ты должна защищать свои права и преодолевать ограничения – это твоя ответственность перед всеми женщинами Земли.

Чтобы добиться изменений и внести свой вклад, не нужно быть совершеннолетней, занимать должность в правительстве, иметь профессиональный опыт и мощную финансовую поддержку. Если ты доверяешь интуиции, умеешь постоять за себя и не боишься быть собой, мир уже становится лучше. Ведь ты на собственном примере показываешь окружающим, как относиться к женскому полу с уважением. Если ты объединишься с другими такими девушками, вы добьетесь изменений, которые затронут всех девочек в мире. Это и есть настоящая женская сила: когда ты видишь в других девочках себя, тебе небезразлична их жизнь и судьба и ты хочешь, чтобы у них было то, чего ты всегда хотела для себя, – уважение.

## Активная позиция

Если ты хочешь распространять идею уважения, ты должна занимать активную позицию. Для этого нужно замечать несправедливость вокруг. Видишь проблему? Не проходи мимо. Подумай, что можно сделать. Заяви о себе и выскажи свое мнение. Например:

- Если тебе не нравятся какие-либо товары, услуги или философия бренда, напиши письмо в компанию. Изложи свое мнение и предложи, что можно изменить.

*«Я работаю волонтером в различных центрах для девочек. В частности, мы организуем двухнедельные походы, где девочек-подростков учат смелости, феминизму, командной работе и самоуважению».*

*Рэйчел, 18 лет*

- Напиши письмо (обычное или электронное) представителю местной власти, указав на несправедливость законодательства или необходимость принять новый закон, который будет лучше защищать права девочек.

- Договорись о встрече с директором и обсуди случаи неуважительного обращения в школе. Скажи, что должно измениться, и предложи конкретную помощь.

- Если ты или кто-то из твоих знакомых девочек подвергся сексуальным домогательствам, травле, жестокому обращению, расскажи об этом. Обратись за помощью к доверенному взрослому или позвони на кризисную горячую линию.

- Напиши статью в школьную или местную газету об одной из проблем твоего района или города (например, сокращение финансирования внешкольных программ для девочек). Свяжись с журналистами, которые уже публиковали статьи на похожие темы, и предложи им сделать материал о твоей проблеме.

*«Я написала статью с критикой пьесы, в которой высмеивались люди другой национальности. Когда заместитель директора школы попытался подвергнуть мою статью цензуре, я встретила с ним,*



*объяснила свою точку зрения, и он со мной согласился. Эта статья стала предметом бурных споров».*

*Кара, 17 лет*

- Рисуй картины и комиксы, пиши стихи, рассказы и статьи о том, что происходит с девочками в твоей школе, городе, стране и мире. Может, тебе даже удастся продать свои работы и собрать деньги, которые пойдут на благие цели – проект в поддержку девочек.

- Выступи с речью в своей школе, посети местное политическое мероприятие, выстави свою кандидатуру в школьный совет, чтобы бороться за уважение и решать другие проблемы, которые тебе небезразличны.

## Объедини усилия

Необязательно быть активной в одиночку. Если хочешь, можешь объединить усилия с другими. Какова твоя цель? Ты хочешь защищать окружающую среду, улучшать образование, бороться с преступностью, добиться лучшего медицинского обслуживания для женщин и девочек? Покончить с нарушением прав человека? Попробуй найти местную или национальную организацию, которая преследует те же цели.

**Найди свою организацию.** Поищи в интернете или спроси знакомых. У всех некоммерческих организаций есть устав и описание задач. Почитай об истории организации, ее целях, основателях, источниках финансирования и прежних достижениях (или скандалах, связанных с ее деятельностью). Узнай все что можно о выбранной организации и подумай, согласна ли ты с ее позицией и миссией.

**Свяжись с организацией.** Позвони или напиши письмо и спроси, как поучаствовать в деятельности организации. Нужны ли им волонтеры? Нужно ли подписать петицию? Привлечь жителей твоего района? Советуем сообщить о своих планах родителям или опекунам. Им будет спокойнее, если ты планируешь сотрудничать с известной организацией и они смогут навести справки о ее руководителе.

**Реши, в чем будет заключаться твоя роль.** Активизм – это тяжелая работа, но она должна приносить тебе удовлетворение. Вступив в группу или организацию, не скрывай свои таланты и способности и открыто заяви о себе. Например, если ты любишь писать, ты могла бы взять на себя почтовую рассылку и писать тексты, а не просто раскладывать письма по конвертам.

**Извлеки максимум из своего опыта.** Слушай, что говорят другие участники организации, но не бойся предлагать свои идеи. Высказывайся, если тебе кажется, что встречи группы непродуктивны и вы топчетесь на месте.

**Следи за прогрессом.** Через несколько недель участия в деятельности группы оцени, что вам удалось сделать. Чувствуешь ли ты, что ваша работа не напрасна и вы действительно добиваетесь значительных результатов? Нравится ли она тебе? Не трать время и силы понапрасну: если ты видишь, что твоя деятельность

бессмысленна, не стесняйся и уходи. Ты достигнешь большего с другой группой или если организуешь свою.

## **Измени мир самостоятельно**

Стать лидером собственного проекта и добиться изменений в мире – вряд ли существует более эффективный способ укрепить самоуважение. Ты почувствуешь, что у тебя есть цель. Сможешь применить свои творческие способности и силу. Научишься принимать решения и мотивировать окружающих. Поймешь, на что ты способна (а чему тебе еще предстоит научиться).

### **Определи проблему и найди союзников**

Чтобы что-то изменить, нужно сосредоточиться на конкретной проблеме и предложить варианты ее решения. Тебя возмущает неуважение к девочкам в школьных коридорах? Ты видишь, что у девочек меньше прав, чем у мальчиков? Девочки в твоём сообществе подвергаются насилию, вынуждены играть роль жертвы? Начни с малого и выбери ОДНУ проблему: ты не сможешь изменить весь мир в одночасье. Подумай, как эта проблема влияет лично на тебя и на других девочек.

Определив проблему, приготовься к следующему шагу: обрати на нее внимание окружающих. Чтобы найти союзников, необходимо вдохновить людей и привлечь их на свою сторону. Как их найти? Просто оглянись.

**Кого ты знаешь?** Подумай обо всех знакомых, которые страдают от проблемы, с которой ты намерена бороться. Это могут быть девочки, мальчики, взрослые (родители, учителя, лидеры местного сообщества и так далее). Поищи организации и группы, которые уже работают с этой проблемой: ты можешь воспользоваться их опытом, провести совместный мозговой штурм или объединить усилия.

**Почему им это интересно?** Люди больше заинтересуются твоим вопросом и будут готовы внести свой вклад, если проблема касается их лично. Подумай, что убедит их присоединиться к твоей затее. Лучший способ привлечь людей на свою сторону – открыто и позитивно рассказать о происходящем. Объясни, кто ты, чего добиваешься, почему это важно и чем они могут помочь. Помни, что

каждый человек думает: «Почему это должно меня волновать?» Приготовь ответ на этот вопрос.

*«Я пошла на курсы по социальной рекламе и документалистике, чтобы показать другим девочкам, что реальный мир и та идеальная картинка, которую они видят в СМИ, – далеко не одно и то же».*

*Тина, 15 лет*

## **Займись организацией**

Следующий шаг: собери свою группу и вместе составьте план действий. Вот с чего можно начать.

**Найдите место встречи.** Вы можете попросить директора выделить вам класс, собраться у тебя дома (если родители не против), в местном парке, библиотеке или общественном центре.

**Выберите время.** Постарайся назначить время, которое подходит всем. Если люди действительно заинтересованы общим делом, время найдется. **Совет:** принеси на собрание напитки и перекус для поддержки боевого духа!

**Составьте программу.** До собрания составьте его программу и список вопросов, которые нужно обсудить. Программа должна включать: вступительную часть, общий обзор проблемы, темы для обсуждения, время для разбора возникших вопросов. Не затягивай собрание. Когда поймешь, что люди устали, закончи встречу. На следующем собрании вы можете продолжить с того же места.

**Познакомьтесь.** Все ли участники твоей группы знакомы между собой? Если нет, попроси их представиться и рассказать, почему они решили присоединиться к проекту. Или поиграйте в интервью: разделитесь на пары, и пусть один участник возьмет интервью у другого. Потом попроси «репортера» рассказать всей группе, что он узнал о своем партнере.

**Установите стандарты.** Вместе решите, как будут проходить собрания. Например, первые несколько минут можно посвятить новостям и знакомству с новыми участниками, а в остальное время планируйте действия. Установите правила уважительного общения: как дать каждому шанс сказать свое слово? Будете ли вы принимать решения голосованием?

**Спланируйте следующие шаги.** В конце первого собрания попроси добровольцев помочь подготовить программу следующего. Ты можешь собрать электронные адреса участников, чтобы держать их в курсе новостей между собраниями.

### **Проведи обсуждение**

Совместный поиск решений очень эффективен: чем больше людей, тем больше идей, точек зрения и голосов. Устройте мозговой штурм. Вот как это сделать.

**Поделитесь идеями.** На доске или большом листе бумаги напишите каждый по одному предложению, описывающему проблему. Попроси участников группы поделиться мнениями о ее возможных причинах. Хороший способ добраться до сути проблемы – все время задавать вопрос «почему», пока вы не докопаетесь до самого источника. (Например: многие девочки неуважительно относятся друг к другу в школе. Почему? Потому что воспринимают друг друга как конкуренток. Почему? Потому что чувствуют неуверенность в себе. Почему? Потому что им нужно стать более уверенными. Бинго!) Искать решение вместе весело, и каждая идея стоит того, чтобы ее выслушали, – после вы сможете проанализировать их и решить, какие выглядят реалистично, а какие нет.

**Определите причины.** Какая причина/идея является истинным источником вашей проблемы? Иногда проблема настолько сложна, что вывести одну причину невозможно. Но постарайтесь, чтобы их было не больше двух.

**Найдите решение.** Вы нашли источник проблемы – теперь подумайте, как ее решить. Снова устройте мозговой штурм. Предложите один-два конкретных выхода из ситуации, которые будут наиболее эффективными.

### **Составь план действий**

Но как превратить ваше решение в «кампанию» – организованный план действий, который приведет к реальным изменениям? На следующем собрании начните разрабатывать такой план. Запишите следующие пункты в блокноте или на компьютере – это будут

основные этапы вашего плана. Оставьте свободное место напротив каждого пункта и подробно распишите, что нужно сделать.

**Подготовка и сбор материала:** Как больше узнать о проблеме и ее потенциальном решении? Собрать информацию. Вы можете просмотреть статьи в прессе, провести интервью с экспертами, устроить опрос в вашем районе, школе или в интернете. Можно связаться с компанией или благотворительной организацией, которая занимается той же проблемой, и попросить поделиться опытом.

*«Мы с подругами участвуем в социальном проекте. Вместе мы сняли видео, чтобы мотивировать подростков собирать еду для нуждающихся и помогать в приюте для бездомных в нашем районе».*

*Ларисса, 16 лет*

**Кто:** Кто ваша аудитория? С кем вы будете работать? (Студенты, местные жители, законодатели.)

**Что:** Как лучше достучаться до этой аудитории? Написать статью или манифест? Организовать мероприятие?

**Как:** Как вы это сделаете? Ответ на этот вопрос и будет вашей кампанией.

Вы можете использовать одну из этих стратегий:

- **Распространите информацию.** Напечатайте листовки, брошюры или постеры. Сделайте рассылку по электронной почте. Попробуйте пробиться на радио или телевидение. Организуйте свое СМИ – журнал или сайт (разделе «Дай отпор СМИ» ты найдешь больше идей, как это сделать).

- **Соберите людей и устройте обсуждение.** Собрание, семинар, выставка, саммит – все эти мероприятия приблизят вас к решению проблемы, так как помогут донести информацию до широкого круга людей. Ты можешь выступить организатором дискуссий и дебатов на мероприятиях, где девочкам и защитникам прав женщин дают возможность высказаться.

- **Выходите на улицы и привлекайте внимание.** Вы можете организовать демонстрацию, марш, бойкот, протест, концерт, спортивное мероприятие, спектакль, выставку или презентацию. Или провести сбор средств и одновременно привлечь внимание к вашему проекту<sup>[10]</sup>.

**Поддержка властей:** Вам нужна помощь экспертов или представителей администрации, чтобы осуществить свой план? Например, если ваша кампания связана со школьной жизнью, нужно ли привлекать к ней директора или учителей? Поговори со взрослыми, которые могут тебе помочь.

**Затраты:** Понадобится ли вашему проекту финансирование? Как собрать деньги? Может быть, устроить благотворительную распродажу? Сбор средств? Заработать деньги самостоятельно?

**Задачи и сроки:** Что нужно сделать, чтобы достичь поставленных целей? Определи все задачи и на каждую назначь исполнителей-добровольцев. Установи сроки выполнения каждой задачи и общий срок проекта.

Этот список нужно иметь под рукой на каждом собрании и анализировать его по мере необходимости. Просмотрите перечень задач – вы их выполнили? Возникли ли по ходу работы новые задачи? Нужно ли привлечь больше добровольцев? Укладываетесь ли вы в срок или его нужно отодвинуть? Какие методы работают, а какие нет? Возможно, вам придется частично изменить свой план или поискать новые способы его осуществления. Любой план нуждается в корректировке.

*«Мы с подругами участвовали в кампании по сбору средств для борьбы со СПИДом, потому что узнали, что все больше подростков заражаются ВИЧ. Мы чувствовали, что своими усилиями мы помогаем спасти людям жизни».*

*Энджи, 14 лет*

## **ДЕВОЧКИ ПРОТИВ НАСИЛИЯ**

Группа старшеклассниц не могла спокойно смотреть, как их подруги подвергаются насилию. Они не просто разозлились, а начали действовать и разработали план: обучить девочек всему, что нужно знать о насилии и жестоком обращении; объяснить, куда обращаться за помощью и как помочь подруге, которая стала жертвой насилия. Вот что девочки рассказывают о совместной работе.



«Мы встречались раз в неделю в местном общественном центре в нашем районе, куда обычно ходим после школы. На первых собраниях мы говорили о том, что девочки часто становятся жертвами насилия и жестокого обращения, и обсуждали, как можно помочь. Мы решили, что девочкам важно знать о различных видах насилия – эмоциональном, физическом, сексуальном, чтобы они могли научиться защищать себя и обращаться за помощью. Мы провели мозговой штурм, придумали несколько идей и пригласили на наши собрания экспертов, чтобы узнать больше».

## **Идеи**

- Раздать в своем районе и школе листовки с описанием видов насилия и стратегии обращения за помощью.
- Организовать курс самозащиты в общественном центре.
- Пригласить в школу эксперта, который рассказал бы о насилии по отношению к девочкам и о том, как его прекратить.

«Мы посвятили несколько собраний обсуждению каждой идеи. Голосованием выбрали идеи, которые легли в основу нашей кампании. Мы решили напечатать листовки и организовать собрание в школе. Затем составили план действий».

## **План**

**Подготовка:** Узнать о разных видах насилия и жестокого обращения. Выяснить номера горячих линий. Связаться с организациями по борьбе с преступностью и попросить поделиться опытом и рекомендациями.

**Кто:** Раздать листовки девочкам из нашего района и школы. На собрание позвать всех учеников нашей школы.

**Как:** Мы напечатаем листовки, в которых описываются различные виды насилия. Перечислим номера круглосуточных горячих линий, дадим советы, как помочь подруге, ставшей жертвой насилия. На собрании эксперт расскажет ученикам, что может сделать каждый, чтобы прекратить насилие и получить помощь.

**Поддержка:** Директор школы (поможет организовать собрание). Родители (помогут сделать листовку). Директор общественного центра (поможет связаться с экспертами и источниками). Библиотекарь

(поможет собрать информацию). Эксперт (нужен кто-то, кто согласится работать бесплатно). Волонтеры (будут раздавать листовки).

**Затраты:** Нужны деньги на печать листовок. Можно попросить помочь школьную администрацию.

## **Задачи**

- Поговорить с директором и назначить дату собрания.
- Найти эксперта и договориться с ним.
- Написать текст листовки, сверстать ее и напечатать.
- Найти волонтеров, которые будут помогать на всех этапах проекта.
- Раздать листовки.
- Напечатать плакаты с анонсом собрания и повесить в школе.
- Провести собрание.
- Отправить благодарственные открытки эксперту и директору школы.

«Наконец, мы обсудили, как отпразднуем удачное завершение проекта. Мы пригласим в пиццерию всех, кто нам помогал, включая родителей. За наш счет!»

## **КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТВОЙ ГОЛОС УСЛЫШАЛИ**

Неважно, работаешь ты в одиночку или представляешь целое движение, которое пытается добиться большего уважения для девочек, – у тебя есть конституционное право высказывать свое мнение. Свобода слова делает возможным любой активизм, организацию и кампанию. Вот как ты можешь заявить о себе.

Напиши письмо с призывом к действию

Письмо законодателям – неплохой способ действовать. Чтобы кампания была более эффективной, ты можешь привлечь союзников. Каждый может написать письмо по единому шаблону и подписаться в конце (в текст письма придется внести небольшие индивидуальные

изменения). Или напишите общее письмо и поставьте в конце много подписей.

1. Убедись, что правильно написала имя и адрес получателя.

2. Всегда начинай со слов «Уважаемый» или «Уважаемая», имени и отчества адресата.

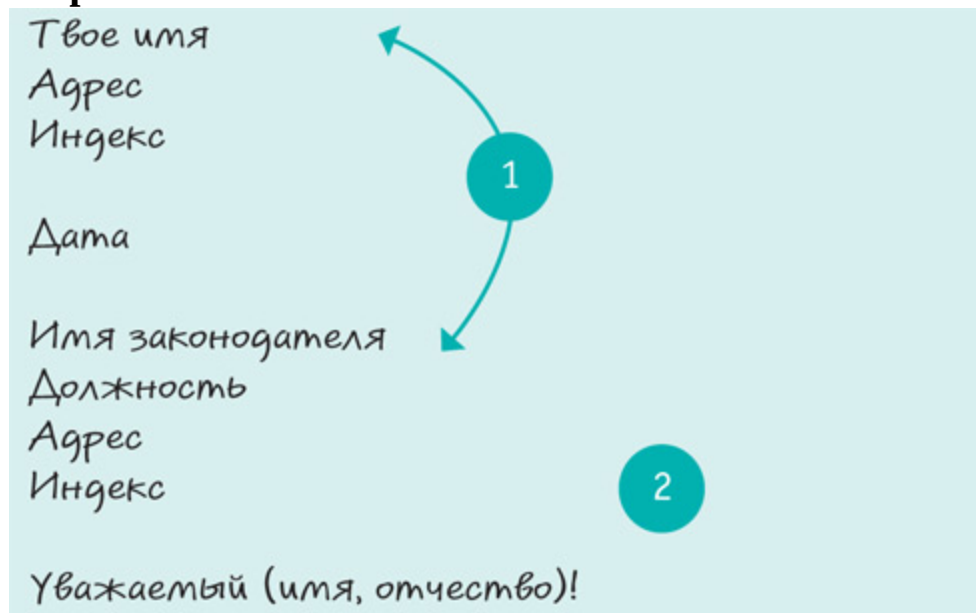
3. Чтобы привлечь внимание, во вступительной части письма можно привести пример, статистику и доказательства, описывающие проблему. Реальные примеры из жизни убедительнее и эффективнее абстрактного описания. Изложи детали: как давно существует проблема, какой ущерб она наносит.

4. Отметь, как проблема влияет на тебя и других девочек. Подкрепи свою позицию фактами и статистикой. Укажи главную причину проблемы и опиши свои попытки ее устранить (если они были).

5. Приведи четкие причины, почему законодателю следует вмешаться. Ты могла бы предложить несколько совместных шагов.

6. Еще раз подчеркни срочность и важность своей кампании. Заверши письмо на сильной, но вежливой ноте – настоятельной просьбой о встрече для наискорейшего решения твоей проблемы.

### Пример письма:



На протяжении всего прошлого года учеба в школе была для меня кошмаром. Я подвергалась травле со стороны группы девушек из моего класса. Меня обзывали, распространяли слухи, что у меня есть заболевания, передающиеся половым путем, и говорили прочие

грубые вещи, которые я считаю недопустимым цитировать здесь. Сейчас к травле присоединились мальчики класса, и стало хуже. И это лишь моя история. Многие девочки в школе страдают от травли и оскорблений непристойного характера. Несмотря на наши жалобы, администрация школы не делает ничего, чтобы прекратить это.

По статистике, 8 из 10 учеников сталкиваются с сексуальными домогательствами и оскорблениями непристойного характера в школе. Девочки, подвергающиеся травле, из успешных учениц, которые любят заниматься и активно участвуют в школьной жизни, превращаются в затравленных людей, которые боятся ходить в школу и прекращают участвовать во всех внешкольных мероприятиях. Они теряют друзей, их успеваемость ухудшается. Каждый человек имеет право получать образование, не подвергаясь травле. В нашей школе у нас нет возможности воспользоваться этим правом.

Как члену школьного совета, Вам должно быть известно, что распространение слухов сексуального характера является разновидностью сексуального преследования и запрещено уставом школы. Я пишу от имени коалиции учеников и прошу Вас помочь прекратить преследования и травлю в школе. Это можно сделать, донеся до учеников информацию о политике нашего региона в отношении сексуального преследования и травли. Мы незнакомы с текущим законодательством. Если бы ученики больше знали о правилах и своих правах, это положило бы конец преследованиям, хотя бы отчасти. Если условия в нашей школе не улучшатся, мы вынуждены будем подать жалобу в Министерство образования РФ.

Наша ученическая коалиция хотела бы назначить встречу с Вами как можно скорее, чтобы обсудить наше предложение и совместные действия по прекращению сексуальных преследований и травли в школе. Со мной можно связаться по телефону: (твой номер). Спасибо за Вашу помощь!

Искренне Ваша,

Твои имя и подпись

### **Совет: как писать депутатам и представителям местной власти**

Когда ты пишешь депутатам или представителям местной власти, обращай к ним по должности: «Уважаемый депутат». Если цель твоего письма – лоббирование (поддержка) определенного закона, приведи полное название закона и обоснуй свою позицию. Если твоя цель – решить определенную проблему, изучи работу депутата и его позицию по данному вопросу. Узнай, как проблема влияет на жизнь людей в твоём районе, ведь местные жители – потенциальные избиратели, которые могут проголосовать за этого депутата.

### **Публичные выступления**

Чтобы кампания имела успех, тебе может понадобиться выступить перед школьным советом или представителями власти. Если ты боишься публичных выступлений, наши советы помогут преодолеть этот страх.

**Подготовься.** Если тебе предстоит выступить с речью или встретиться с представителем власти, составь свой доклад по тому же плану, что и письмо выше. Но включи больше фактов и информации, подтверждающих твою точку зрения. Выучи текст наизусть – целиком или основные положения. Нужно говорить интересно, умно и живо. Ты должна дать слушателям пищу для размышлений и мотивировать их на действия.

**Потренируйся.** Произноси речь до тех пор, пока не почувствуешь себя комфортно и естественно в роли выступающего. Тренируйся перед зеркалом. Попроси друзей, кого-то из родителей или ребят из твоей группы активистов послушать тебя и посоветовать, как завоевать внимание аудитории и убедительно изложить свою позицию.

**Оденься соответствующе.** Люди должны слушать тебя, а не рассматривать и оценивать твой внешний вид. Поэтому подумай, кто твоя аудитория, выбери подходящую одежду. А главное, в своём наряде ты должна чувствовать себя комфортно.

**Держись уверенно.** Люди охотнее прислушаются к тебе, если ты будешь выглядеть уверенной в себе, стоять прямо, расправив плечи и высоко держа голову. Подбородок должен располагаться под прямым углом к шее.

**Знай свою аудиторию.** Твоя речь может быть эмоциональной, но не забывай о фактах и уважении к аудитории. Если слушателям мало известно о проблеме, дай им всю необходимую информацию и четко объясни, что к чему, чтобы поддержать интерес и внимание.

**Не спеши.** Выступая перед группой людей, мы часто нервничаем и начинаем торопиться (это вполне естественно). Прежде чем начать говорить, сделай глубокий вдох. Говори размеренно, четко произноси каждое слово. Подчеркивай важные слова и делай паузы между предложениями. Чтобы научиться ораторскому искусству, нужна практика. Старайся и помни: чем больше ты тренируешься, тем лучше у тебя будет получаться!

**Приготовь ответы.** Если ты выступаешь на собрании, тебе могут задавать вопросы. Заранее продумай, о чем тебя могут спросить и что ты ответишь. Если у тебя или других участников твоей группы возникнут затруднения с ответом, скажи: «Я не могу дать полный и развернутый ответ прямо сейчас. Я свяжусь с вами в течение 24 часов и отвечу». Выполни свое обещание как можно скорее!

**Говори от чистого сердца.** Иногда тебе придется рассказывать о своей кампании без подготовки. Даже без предварительных записей и тренировок ты сможешь рассказать, почему проблема важна для тебя и почему она должна тревожить твою аудиторию. Говори искренне, от чистого сердца, и люди тебя выслушают.

## **НЕМНОГО ИСТОРИИ: КАК ЖЕНЩИНЫ ОТВОЕВАЛИ ПРАВО ГОЛОСА**

В США женщины обрели право голоса лишь в 1920 году – сейчас это кажется безумием. Представь: менее ста лет назад мужчины-политики и законодатели считали наше мнение неважным! (А некоторые до сих пор так думают!) Но благодаря усилиям пионерок женского движения Сьюзан Энтони и Элизабет Кэйти-Стэнтон была принята 19-я Поправка к Конституции США, благодаря которой у женщин появилось право голоса.

Теперь женщины могут участвовать в голосовании и влиять на работу государственных органов. В наше время некоторые девушки-подростки борются за право голосовать с 14 лет. В отдельных штатах США рассматривается возможность принять закон о

«частичном избирательном праве» для молодежи (потому что результаты выборов, разумеется, затрагивают и жизнь подростков!).

## **Организация мирного протеста**

У тебя есть данное Конституцией право на собрания, их организацию и проведение и высказывание своего мнения. Если какие-либо действия, политика или идеи кажутся тебе неуважительными, ты имеешь право выразить свое недовольство и организовать протест против них.

**Знай о своем праве на свободу слова.** Чтобы провести публичное мероприятие, тебе нужно будет заранее в письменном виде уведомить о нем мэрию твоего города (или другой орган местной исполнительной власти). В России правила проведения публичных мероприятий регулируются Федеральным законом № 51-ФЗ «О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях».

**Петиции.** Петиция – это письмо в поддержку какой-либо акции, подписанное несколькими сотнями или тысячами людей. Если ты хочешь, чтобы законодатели к тебе прислушались, число подписей имеет значение. Петицией можно привлечь внимание государственных чиновников, владельцев компаний и влиятельных законодателей. Ты можешь собрать подписи в поддержку того или иного закона или против него.

**Акции протеста.** Самый простой способ заявить о себе – одиночный пикет. Ты можешь выйти с плакатом практически в любое место и заявить о чем угодно, чтобы донести информацию о своей проблеме до местных жителей и СМИ. Для этого не нужны ни разрешение властей, ни санкции от администрации учреждения, у которого ты собираешься бастовать. Но в ходе проведения протеста нельзя нарушать закон (например, препятствовать дорожному движению), поэтому стоит узнать о своих правах заранее. Если к тебе присоединятся другие люди, то одиночный пикет может перерасти в митинг. А на проведение митинга уже нужно разрешение.

**Бойкоты.** Если компания придерживается неуважительной политики и философии, ты можешь голосовать кошельком и бойкотировать ее товары и услуги. Расскажи о своем бойкоте в школе или СМИ (по радио, телевидению или в интернете). Ты также можешь

отправить письмо или петицию в компанию, устроить пикет около штаб-квартиры компании или ее магазинов.

## **Пропаганда и распространение информации**

Чтобы добиться изменений, можно привлечь на свою сторону СМИ, законодателей, местных жителей и других девочек, которых тоже касается твоя проблема. Вот что пригодится для продвижения твоей кампании и привлечения внимания общественности.

**Напечатай или нарисуй листовки, плакаты и брошюры.** Достань фломастеры, краски или воспользуйся компьютером, чтобы создать одностраничную листовку – манифест твоей кампании. Вместе со своей группой активистов придумайте слоган, который привлечет внимание аудитории. Если листовка анонсирует мероприятие, не забудь ответить на пять важных вопросов: кто, что, где, почему, когда.

**Используй медиа.** СМИ могут стать твоим союзником, когда необходимо распространить информацию о проблеме и сделать так, чтобы о твоей кампании узнало больше людей. Есть множество организаций, которые могут помочь тебе провести кампанию в СМИ. Ты также можешь обратиться за помощью к педагогу, редактору школьной газеты или ведущему кружка журналистики. Вот что нужно учесть при проведении кампании в СМИ.

- Кто твоя аудитория? Какое СМИ выбрать, чтобы добиться максимального охвата?

- Когда ты поймешь, какое СМИ выбрать, узнай данные контактного лица (электронный адрес директора по новостям или ведущего соответствующей рубрики. В СМИ часто бывают ответственные за рубрики и разделы – именно такой человек тебе и нужен).

- Напиши пресс-релиз, то есть анонс своей кампании. Составь его так, чтобы заинтересовать журналистов. Убедись, что включила в него ответы на пять основных вопросов (кто, что, где, когда, почему). Они пригодятся репортеру, когда он будет писать статью.



## Ты сможешь!

Один человек может изменить мир – это не выдумка. Это правда. Тебя наверняка вдохновят истории удивительных девочек, которые не побоялись действовать, возглавили борьбу и добились реальных изменений.

- Майерли Санчез из Колумбии. В 12 лет она вступила в Детское движение за мир ЮНИСЕФ (Международный чрезвычайный детский фонд ООН). В ее родной Колумбии, где шла война, дети каждый день сражались за жизнь. В 1996 году Майерли и ее помощники организовали символические выборы, на которых у детей было право голоса. Во всей стране был установлен режим прекращения огня, расставлены ящики для бюллетеней, и 2,7 миллиона детей сделали свой выбор. За что же они голосовали? За свои права, включая право выражать свое мнение и право на мир и справедливое обращение. В наши дни Майерли продолжает обучать детей в своей стране.

- Эллисон Крюз из США. Эллисон родила мальчика, будучи ученицей десятого класса. В 19 лет она основала портал [www.GirlMom.com](http://www.GirlMom.com), чтобы помочь молодым матерям найти поддержку среди таких же, как они. На сайте мамы-школьницы могли прочесть статьи о своих правах, получить консультацию по поводу оплаты обучения в колледже, чтобы, как и Эллисон, иметь возможность продолжить образование. Молодые мамы сами писали полезные статьи: «Права беременных школьниц и молодых родителей, продолжающих обучение в школе», «Платное обучение в колледже: гид для малоимущей мамы». Эллисон не только создала процветающее онлайн-сообщество, но и попала в список «Лучших активистов моложе 30 лет» по версии журнала Choice USA.

- Александра и Сонсурай Гровер родом из Зимбабве. В 2001 году две девочки, которым тогда не было и 13 лет, основали проект «Киджана». Проект помогает сиротам, больным СПИДом, и распространяет информацию об этой болезни во всем мире. На тот момент девочки жили в США и поставили себе задачу обеспечить сиротские приюты для больных СПИДом детей по всей Африке продовольствием, одеждой и книгами. Сегодня в проекте участвует молодежь со всего мира. Участники распространяют информацию

о проблеме больных СПИДом сирот и проводят общественные акции в их поддержку.

Даже если эти девочки живут далеко от тебя и борются с проблемами, о которых ты только что узнала, у вас есть кое-что общее: возможность добиться более уважительного отношения к девочкам в своем районе, городе, стране и по всему миру и жить уверенно, смело и в соответствии со своими идеалами.

## КАК ТЫ ДОБИЛАСЬ УВАЖЕНИЯ?

Мы хотим узнать твою историю. Расскажи, как ты борешься за свои права, строишь уважительные отношения и что делаешь, чтобы добиться справедливости в своей среде. Если ты знаешь английский, зайди на сайт [www.respectgirls.com](http://www.respectgirls.com) и поделись своей историей. Там же ты можешь прочитать об удивительных девочках, таких же, как ты, которые борются за права женщин, отстаивают свое право на уважение и меняют мир каждый день!

# Благодарности

Мы глубоко благодарны людям, которые сделали эту книгу возможной.

Прежде всего, это сотни девочек и молодых женщин, которые поделились своими личными историями, мыслями и советами. Без вашей честности и желания помочь другим девочкам книги бы не было.

**Элизабет Вердик**, наш блестящий редактор, которая всегда относилась к нам с уважением и стала преданным соратником, помогающим вдохновить девочек добиваться уважения, которого они заслуживают. **Сотрудники издательства Free Spirit Publishing**, творческая суперзвезда **Мариека Хайнлен**, редактор **Сара Фацио**, продюсер **Айви Палмер**, издатель **Джуди Гэлбрэйт** – спасибо, что поверили в нашу книгу и помогли воплотить ее в реальности.

**Благодарим друзей и близких (особенно наших мужей Мэтта Хайтауэра и Макса Брэйса)** за поддержку нас и нашей миссии. Благодарим ассоциацию умных, талантливых женщин **Chicks Who Click** за ресурсы, истории, вдохновение. Потрясающих женщин, которые присоединились к нашему проекту на полпути и помогли оформить концепцию: **Элизабет «Бетси» Франкенбергер**, **Сиделль Крамер**, **Тиффани Ларсон**, **Эмили Ойнен**, **Пегги Оренштейн**, **Барбару Поллак**, **Хайди Суонсон**.

И наконец, спасибо всем экспертам и авторам, которые поддерживали нас, делились ноу-хау, рекомендациями и информацией. Всем, кто глубоко предан идее воспитания самоуважения в девочках:

**Ширли Биллигмейер**, автору книги *Inner Eating*,

**Деборе Бургард**, основательнице *BodyPositive*,

**Кэрри Эллетт**, программному директору и директору по найму организации *Girls For A Change*,

**Милене Эшерик**, доктору психологических наук, директору программы по борьбе с расстройствами пищевого поведения в клинике *El Camino* в городе Маунтин-Вью,

**Андреа Фрэнк Хенкерт** и **Джорни Хенкерт**, соавторам книги *Cool Communication: From Conflict to Cooperation for Parents and Kids*,

**Саре Джонс**, координатору программ для подростков в организации Support for Battered Women Network, и спикерам ее организации Лауре, Нику, Фреду, Джареду и Веронике,

**Роберту Джупу**, специалисту по семейной терапии, лицензированному соцработнику,

**Ларине Кейс**, доктору психологических наук, психологу Университета Пенсильвании, президенту компании Performance and Success Coaching,

**Пегги Клаус**, автору книги Brag! The Art of Tooring Your Own Horn Without Blowing It,

**Кэрол Лapidос**, специалисту по семейной терапии, основателю организации Raising Strong and Confident Daughters,

**Лии Нагасе** из организации Impact Bay Area,

**Деборе Нагл-Беркс**, доктору наук, исполнительному директору Oak Tree Bereavement Center,

**Нэнси Ниemi**, доценту, Департамент образования колледжа Назарет,

сотрудникам юридического центра для женщин National Women's Law Center, сотрудникам Американской федерации планирования семьи,

**Тине Пьераччини**, профессору телерадиовещания и массовых коммуникаций из Государственного университета Нью-Йорка,

**Рэчел Сафьер**, автору книги There Goes the Bride: Making Up Your Mind, Calling It Off and Moving On,

**Уитни Смит**, основателю организации Girls For A Change,

**Стью Софилд**, ведущему инструктору организации Impact Bay Area,

**Дафне Стивенс**, доктору наук и лицензированному соцработнику,

**Джованне Таормина** из ассоциации Girls Circle Association,

**Джессике Винер**, автору книги A Very Hungry Girl: How I Filled Up on Life and How You Can, Too!

**Тине Уэллс**, управляющему партнеру Blue Fusion,

**молодым женщинам из дома 60 по Бетел-стрит, Редондо-Бич.**

# Полезная информация

В этом разделе мы собрали ресурсы, которые могут тебе пригодиться. Но это далеко не все. Еще больше полезной информации о том, как получить помощь и где искать сведения на интересующую тебя тему, ты найдешь на нашем сайте [www.respectgirls.com](http://www.respectgirls.com).

## ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ

### *Психологическая помощь*

Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей  
8-800-200-01-22 (звонок бесплатный)

### **Горячая линия центра психологической помощи МЧС России**

8-495-926-37-07 (в будни с 9:00 до 18:00)

### **Центр экстренной психологической помощи Московского психолого-педагогического университета**

(в будни с 9:00 до 20:00, суббота с 10:00 до 19:00)

8-495-624-60-01

8-495-624-60-83

8-495-624-60-85

### *Насилие*

«Сестры» – центр помощи пережившим сексуальное насилие.

Информация, юридическое сопровождение, медицинская помощь

8-499-901-02-01 (в будни с 10:00 до 20:00)

### **Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия в семье**

8-800-700-06-00

### **Кризисный центр помощи женщинам и детям**

(для москвичей, понедельник – суббота с 9:00 до 20:00)

8-499-977-17-05

8-499-492-46-89

**Благотворительный фонд «Безопасный дом»** – занимается предотвращением насилия и эксплуатации среди уязвимых групп детей и взрослых

8-926-073-95-75

## **Здоровье**

**Кризисный центр по вопросам незапланированной беременности**

8-800-100-44-55 (в будни с 9:00 до 21:00, звонок бесплатный)

**Горячая линия по вопросам ВИЧ и СПИДа**

8-495-366-62-38

**Благотворительный фонд «Шаги»** – помощь людям, живущим с ВИЧ

8-800-200-55-55

**Горячая линия благотворительного фонда «Центр здоровой молодежи».**

На линию можно звонить по любым вопросам, связанным с употреблением наркотиков и алкоголя. 8-800-333-20-07

**«Здоровая Россия»** – помощь по любым вопросам, связанным с алкоголем и наркотиками, в том числе психологическая помощь близким страдающих от зависимости

8-800-200-0-200 (звонок бесплатный)

**Федеральная горячая линия по лечению наркомании и алкоголизма**

8-800-700-50-50

**Круглосуточная неотложная психологическая помощь Московской службы психологической помощи населению**

051 (с городского телефона, бесплатно)

8-495-051 (с мобильного телефона, оплачиваются только услуги оператора связи)

**Телефон доверия по вопросам наркомании, ВИЧ/СПИДа**  
8-495-421-55-55 (в будни с 8:00 до 20:00)

## **БОРЬБА С НАСИЛИЕМ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГОВ**

Отдел экстренной психологической помощи ГБУ МСППН.  
Запись по телефону: 8-499-177-34-94 (с 9:00 до 21:00)

**Центр социально-правовой и психологической поддержки  
женщин «Надежда».** Горячая линия:  
8-499-492-26-81  
8-499-492-06-48

**Список региональных центров помощи для жертв домашнего  
насилия:**

[www.vetkaivi.ru/main/helpcenter](http://www.vetkaivi.ru/main/helpcenter)

**Национальный центр по предотвращению насилия «АННА»**  
[www.anna-center.ru](http://www.anna-center.ru)

**Инструкции для жертв домашнего насилия**  
[www.the-village.ru/village/city/situation/254937-instruksiya-dlya-zhertv](http://www.the-village.ru/village/city/situation/254937-instruksiya-dlya-zhertv)  
<https://sn.ria.ru/20130124/919583690.html>

**Центр защиты пострадавших от домашнего насилия**  
[wcons.net](http://wcons.net)

**Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС  
России**  
[psi.mchs.gov.ru](http://psi.mchs.gov.ru)

**Российское психологическое общество**  
рпо.рф  
[psyrus.ru](http://psyrus.ru)

**Контакты различных ассоциаций психологов**

[www.psychologos.ru/articles/view/associacii-psihologov](http://www.psychologos.ru/articles/view/associacii-psihologov)

**Группа психологической помощи подросткам «Твоя территория» (фонд «Твоя территория» специализируется на защите прав детей)**

[vk.com/tvoya\\_territoria](https://vk.com/tvoya_territoria)

**Группа психологической помощи детям и подросткам «Помощь рядом» (организация «Врачи детям» занимается поддержкой семей и защищает права детей)**

[vk.com/u\\_r\\_not\\_alone](https://vk.com/u_r_not_alone)

[pomoschryadom.ru/](http://pomoschryadom.ru/)

[pomoschryadom.ru](http://pomoschryadom.ru) (чат работает с 11:00 до 23:00)

### **Книги – нон-фикшн**

**Моя оборона. Сексуальное насилие: мифы и факты.**

М.: Common Place, 2017. Сборник статей, посвященных проблеме насилия, и рассказы переживших насилие. Книгу можно скачать бесплатно:

[yadi.sk/i/tePDbvIMzWKaU](http://yadi.sk/i/tePDbvIMzWKaU)

**Я не боюсь говорить о сексуальном насилии / Светлана Морозова.**

М.: Никея, 2018. Книга создана на основе общения с женщинами, которые обращаются в Центр помощи людям, пережившим насилие.

**На крючке. Как разорвать круг нездоровых отношений / Ауд Далсегг, Ингер Вессе. М.: Альпина Паблишер, 2016. Книга о различных видах насилия – эмоциональном, сексуальном и физическом – и о том, как распознать в человеке психопатические качества личности и разорвать круг насилия.**

**Фарватер для молодых. Инструкция по безопасности для подростков и их родителей / Эдуард Качан. Рязань: Зерна, 2017. Автор – отец шестерых детей, в прошлом капитан милиции – просто,**



«на пальцах», объясняет подросткам и их родителям, с какими преступлениями может столкнуться подросток.

## **Художественная литература**

**Скажи, Красная Шапочка** / Беате Тереза Ханика. М.: Компас-Гид, 2018. Книга о тринадцатилетней девочке, подвергающейся сексуальному насилию в семье.

**Книга всех вещей** / Гейер Кюс. М.: Самокат, 2015. Книга о девятилетнем мальчике, являющемся свидетелем и жертвой домашнего насилия.

**Такой я была** / Эмбер Смит. М.: АСТ, 2017. Книга о девочке-подростке, которую изнасиловал лучший друг ее брата.

## **ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ**

Всемирная организация здравоохранения о здоровье подростков:  
[www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/ru/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/ru/)

**«Здоровая Россия» – портал о здоровом образе жизни**  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**Медицинские энциклопедии онлайн**  
[medportal.ru/enc/](http://medportal.ru/enc/)  
[www.medical-enc.ru](http://www.medical-enc.ru)

**Большая медицинская энциклопедия**  
[bigmeden.ru](http://bigmeden.ru)  
[бмэ.орг](http://бмэ.орг)

## **Книги – нон-фикшн**

**Миф о красоте** / Наоми Вульф. М.: Альпина Паблишер, 2018. Феминистка Наоми Вульф считает, что индустрии косметологии, диетологии и пластической хирургии намеренно внушают женщинам комплексы. В результате девушки тратят все свое время и силы на уход

за внешностью вместо по-настоящему важных занятий, например развития самоуважения.

**Я сама. Книга для девочек** / Алена Снегирева. Воронеж: Научная книга, 2013. Книга посвящена тому, как научиться противостоять собственным страхам, бороться с комплексами и наладить гармоничные взаимоотношения с родителями и сверстниками.

## Художественная литература

**Феноменальная женщина** / Майя Энджелу. Стихотворения из этого цикла можно найти в интернете.

**Джейн, лиса и я** / Фанни Бритт и Изабель Арсено. М.: Белая ворона, 2015. Книга о буллинге, восприятии своего тела и подростковых переживаниях двенадцатилетней девочки.

**Герман** / Ларс Соби Кристенсен. М.: Самокат, 2017. Книга о мальчике, живущем с диагнозом «алопеция» (патологическое выпадение волос).

**Суперухо** / Сиси Белл. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. История слабослышащей девочки, рассказанная в комиксах.

**Чудо** / Ракель Харамильо Паласио. М.: Розовый жираф, 2017. Книга о мальчике с изуродованным лицом и о его взаимоотношениях с одноклассниками.

**Этим утром я решила перестать есть** / Жюстин. М.: Рипол-классик, 2008. Реальная история четырнадцатилетней девушки, заболевшей анорексией.

**Говори** / Лори Халсе Андерсон. М.: Азбука, 2014. Книга об отчуждении тринадцатилетней девушки, подвергшейся сексуальному насилию.

**Ты не виноват** / Дженнифер Нивен. М.: АСТ, 2016. Книга о проблемах, с которыми бывает трудно справиться. В ней затронуты темы самоубийства, психических расстройств и милосердия.

**Солнечное затмение** / Альберт Лиханов. М.: Детство. Отрочество. Юность, 2005. Главная героиня – девочка-подросток, передвигающаяся на инвалидной коляске. Красивое и трогательное произведение о первой любви.

## ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

**Проект «Семейное образование»** – первый журнал о  
внешкольном образовании в России  
[semeynoe.com](http://semeynoe.com)

**Проект «Арзамас»** – онлайн-курсы по истории, культурологии и  
гуманитарным наукам  
[arzamas.academy/courses](http://arzamas.academy/courses)

**Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»**  
[cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru)

## **Бесплатные образовательные ресурсы на русском языке**

**Национальный открытый университет «ИНТУИТ»** –  
бесплатное дистанционное обучение  
[www.intuit.ru](http://www.intuit.ru)

**Академия Салмана Хана** – перевод избранных материалов  
[ru.khanacademy.org](http://ru.khanacademy.org)

## **Образовательные ресурсы на английском языке**

**Проект Coursera** (есть отдельные курсы на русском языке)  
[www.coursera.org](http://www.coursera.org)

**Академия Салмана Хана, библиотека интерактивного контента**  
[www.khanacademy.org](http://www.khanacademy.org)

**Образовательные видео с конференции TED**  
[ed.ted.com](http://ed.ted.com)

**Бесплатное изучение иностранных языков**  
[www.duolingo.com](http://www.duolingo.com)  
[www.busuu.com](http://www.busuu.com)

## **Международные образовательные программы**

**Fulbright** – двухгодичная программа для получения магистерской степени, финансируемая Государственным департаментом США  
[www.fulbright.ru/ru](http://www.fulbright.ru/ru)

**Erasmus Mundus** – международная программа для студентов, направленная на продвижение европейского образования и установление отношений между странами и университетами по всему миру  
[eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus\\_en](http://eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus_en)

**Программы AFS**  
[www.afs.ru](http://www.afs.ru)

## **ФЕМИНИЗМ И РАВНОПРАВИЕ**

**Феминистская Россия** – площадка для координации действий российских феминисток  
[femrussia.ru](http://femrussia.ru)

**Женщины ООН**  
[www.unwomen.org/en](http://www.unwomen.org/en)

**Московская феминистская группа**  
[ravnopravka.ru](http://ravnopravka.ru)  
[vk.com/ravnopravka](https://vk.com/ravnopravka)

**Российская феминистская организация «ОНА»**  
[ona.org.ru](http://ona.org.ru)

**W-Project** – сеть взаимопомощи женщин  
[wproject.org](http://wproject.org)

**Российский сайт Amnesty International**  
[amnesty.org.ru](http://amnesty.org.ru)

## **Книги – нон-фикшн**

**Что мы празднуем 8 марта** / Сасса Бурегрен, Элин Линделл. М.: Белая ворона, 2017. Книга для первого знакомства с феминизмом и его историей.

**Второй пол** / Симона де Бовуар. М.: Азбука-Аттикус, 2017. Классический феминистский труд

**Придумано девочками** / Кэтрин Тиммеш, Мелисса Свит. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. Истории о выдающихся изобретательницах.

## **СМИ**

**Wonderzine** – сайт для девушек о стиле, красоте и развлечениях с феминистской повесткой. 16+

[wonderzine.com](http://wonderzine.com)

## **СЕМЬЯ**

Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка

[deti.gov.ru](http://deti.gov.ru)

**Всемирная организация здравоохранения о подростковой беременности**

[www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/maternal/adolescent\\_pregnancy/ru](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/maternal/adolescent_pregnancy/ru)

## **Художественная литература**

**Счастливые шаги под дождем** / Джоджо Мойес. М.: Иностранка, 2016. Трогательная история женщин трех поколений, связанных нерасторжимыми узами.

## **ОТНОШЕНИЯ И СЕКС**

### **Книги – нон-фикшн**

**У тебя еще не начались?** / Рут Томсон, Хлоя Томсон. Минск: Попурри, 2011. Книга о физиологических изменениях, которые происходят в женском организме в возрасте от девяти до восемнадцати

лет. Практические рекомендации для решения возможных проблем и ответы на вопросы, которые часто задают подростки.

**Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть** / Брокманн Нина, Даль Эллен Стёкен. М.: Бомбора, 2018. Книга написана двумя студентками медицинского вуза в Норвегии. Просто и понятно рассказывает о строении вульвы, физиологии, половом созревании, менструации, ПМС, гормонах, беременности, контрацепции, заболеваниях, сексе и гигиене.

## **САМООБОРОНА**

### **Правила самообороны для детей**

[www.7ya.ru/article/Sistema-samooborony-rebenka-Zakrichal-vyrvalsya-ubezhal-rasskazal/](http://www.7ya.ru/article/Sistema-samooborony-rebenka-Zakrichal-vyrvalsya-ubezhal-rasskazal/)

### **Школа самообороны для женщин**

[okogora.ru/samooborona-dlya-zhenshhin](http://okogora.ru/samooborona-dlya-zhenshhin)

### **Курсы прикладной женской самообороны**

[lynx-defence.ru](http://lynx-defence.ru)

## **СОЦИАЛЬНЫЙ АКТИВИЗМ**

**VOLONTER.RU** – проект Союза волонтерских организаций и движений, куда входят 16 крупных волонтерских организаций России.

[volonter.ru](http://volonter.ru)

**Молодежное движение «Сфера»**, координирующее волонтерские проекты

[dobrovolets.ru](http://dobrovolets.ru)

### **Союз волонтерских организаций и движений**

[volonter.ru](http://volonter.ru)

## **Книги – нон-фикшн**

**Я – Малала** / Малала Юсуфзай. М.: Колибри, 2014. Книга о дважды номинированной на Нобелевскую премию мира Малале Юсуфзай – активистке, которая борется за доступность образования для женщин во всем мире.

# 1

Оригинальное название – The Body Project: An Intimate History of American Girls.

# 2

Оригинальное название – Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls.

# 3

де Бовуар, Симона. Второй пол. М.: Азбука, 2017. 928 с.

# 4

Girls Inc. – некоммерческая организация в США, которая поддерживает всех девушек в стремлении быть сильными, умными и смелыми. *Прим. ред.*

# 5

Блум, Джуди. Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет. М.: Центр «Нарния», 2004 г. 192 с.

# 6

Специалисты называют это деперсонализацией, или расстройством самовосприятия. *Прим. ред.*



## 7

Преступления из-за приданого – большая проблема как в Индии, так и среди индийских эмигрантов в западных странах. Согласно индийской традиции, муж считает себя вправе требовать от жены и ее родственников оплаты своих расходов, в том числе после свадьбы. Доходит до того, что жену держат в заложниках и подвергают насилию, вымогая деньги у ее родственников. Домашнее насилие из-за приданого является причиной огромного количества самоубийств среди индийских женщин. *Прим. пер.*

## 8

Такая практика существует и в России. По статистике (данные организации «Правовая инициатива»), ежегодно около 1200 девочек подвергаются калечащей операции обрезания на Северном Кавказе. *Прим. пер.*

## 9

Самоотождествление человека относительно его сексуальных предпочтений. *Прим. ред.*

## 10

Но сначала ознакомься с требованиями законодательства, чтобы случайно не нарушить его. В России действует Федеральный закон от 19.06.2004 г. № 51-ФЗ «О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях». *Прим. ред.*