

Настя Никитина-Фисун | Алена Серая

Травить нельзя ОСТАНОВИТЬ



С КОММЕНТАРИЯМИ
ПСИХОЛОГА
И ЮРИСТА

25 школьных историй о том,
как защитить себя и друзей



БОМБОРА

Young story. Книги, которые тебя понимают

Елена Серая

**Травить нельзя остановить.
25 школьных историй о том,
как защитить себя и друзей**

«ЭКСМО»

2022

УДК 37.01
ББК 74.20

Серая Е. В.

Травить нельзя остановить. 25 школьных историй о том, как защитить себя и друзей / Е. В. Серая — «Эксмо», 2022 — (Young story. Книги, которые тебя понимают)

ISBN 978-5-04-162678-5

Школьная жизнь – не только про первую любовь и дружбу на всю жизнь, но и про поиск и принятие себя. Поэтому молодые люди часто сталкиваются с травлей, или буллингом. Причиной может быть как яркий цвет волос или фамилия, так и неполная семья или ограниченные возможности здоровья. Эта книга в форме дневника чуткого и отзывчивого мальчика по имени Вася научит, как постоять за себя в трудной ситуации, почему стоит бороться за мечты и к кому обратиться, если справиться своими силами не получается. Дополненная советами психолога и юриста, она поможет каждому: жертве буллинга, тому, кто наблюдал за травлей со стороны или даже травил других. Авторы, которым не хватило совета и поддержки, когда травили их, теперь протягивают руку помощи вам. В формате PDF А4 сохранен издательский дизайн.

УДК 37.01

ББК 74.20

ISBN 978-5-04-162678-5

© Серая Е. В., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Маленький страх	16
Глава 2. Я не хочу об этом говорить	18
Глава 3. Диктофон	23
Глава 4. Ком-убийца	26
Глава 5. Рюкзак и сила притяжения	29
Глава 6. Локальное потепление	35
Глава 7. Сам	41
Глава 8. Какого цвета молния?	46
Глава 9. Эйнштейн и другие	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Анастасия Никитина-Фисун, Елена Серая Травить нельзя остановить. 25 школьных историй о том, как защитить себя и друзей

© Серая Е. В., Фисун А. А., текст, 2022

© Ильвес М., иллюстрации, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Предисловие

Когда я начал вести этот дневник, случайно испачкал первую страницу, поэтому пропустил ее. Но я придумал, как это можно исправить, и написал к дневнику небольшое предисловие.



Вообще я завел дневник, чтобы рисовать в нем и писать всякие заметки. Например, я нарисовал большого паука (пытался посмотреть в глаза своему страху). Но внезапно у моей подруги в школе случилось кое-что очень неприятное, и я был настолько взволнован, что спросил у мамы, что можно сделать. Не зря мама психолог – ее слова помогли Маше, моей подруге. Я все записал сюда – проблему и ее решение.



Травля преследовала не только Машу.
У каждого из класса было то, с чем ему было трудно.
И моя мама помогала это изменить.

Так в дневнике появилось 25 историй о том, как я и мои друзья боролись с травлей. А еще как ребята, которые травили других, менялись. Или оставались прежними и что с ними случилось потом.

А, да, еще я рисовал комиксы ко всем историям. Все они важны для меня, поэтому мне хотелось выразить это в картинках.

Как и во всех дневниках, в этом есть пароль: 19*****

Запрещается входить:

1. Взрослым
2. Вредным
3. Всем, кто не посвящен в мои секреты (например, Филиппу Малышу и всем учителям)
4. Тем, у кого нет никаких проблем
5. Че

Вроде все... Надеюсь, если этот дневник вдруг попадет в руки кому-то еще, это будет хороший человек и дневник поможет ему в чем-то. Как помог мне и моим друзьям. Пусть для всех людей травля станет далеким воспоминанием из прошлого.

Вася

Анкета класса

Я люблю рисовать и решил нарисовать наш класс так, как будто сфотографировал всех на фотоаппарат! Правда, свой я сломал еще в прошлом году...



Это я, Вася!



Это моя мама. Она крутая. А еще она психолог.



Это Маша. Они с Яной лучшие подруги. Маша любит бегать и «Сникерсы». А это Яна. Она много читает и мало улыбается.



Это Коля и Женя. Они дружат, и от этого бывает много проблем. Эх, даже фотографию нормально подписать не смогли...



Это Веня и Катя. Они отличники, и это единственное, что их объединяет. Катя – моя соседка по парте. Она очень шумная, и это иногда раздражает окружающих. Но я считаю ее своим другом.

Веня похож на цифру 1. Во-первых, он везде сидит один, а во-вторых, во всем старается быть первым.



Это Оля. Она художница. Милая и скромная.



Это Саша. Он друг Яны и музыкант.



Это Лёха. Он вяжет шарфы. Ему приходится много драться.



Это Филипп Малыш. Он загадочный и непонятный для окружающих. Он постоянно что-то читает и смотрит куда угодно, но не на нас.



Это Мия. Она перевелась к нам недавно. Вежливая, хочет со всеми подружиться. Вроде никого не забыл. Можно начинать.

Глава 1. Маленький страх



15 сентября, пятница, парк без пауков

Сегодня я подумал:

почему люди смеются над слабостями других?

Когда человек чего-то боится, для кого-то это может выглядеть забавно. Окружающих это веселит. Человек превращается в клоуна – такого, в огромных ботинках и с красным

шаром вместо носа. А к нему ползут пауки. Змеи. Крабы. Пираньи. И наш физрук со словами «Девочки на растяжку, мальчики еще сто кругов вокруг школы!». Но зрителям весело! И клоун уже десять раз сбежал бы со сцены, но звонок на урок прозвенел, вот-вот зайдет учитель.

Девочки смотрят и ждут.

Мальчиков от смеха останавливают считанные секунды.

А клоун сражается с пауком глазами. Руками страшно и не хочется.

Сегодня на перемене была очень глупая ситуация. Надеюсь, никто не подумал, что в школе пожарная тревога. Потому что мой визг напоминал разве что сирену...



Я испугался паука.

Он полз по окну, девочки верещали, а моя соседка по парте в панике кричала, чтобы я его убрал.

Я полез на подоконник снимать паука и, когда почти взял его в руки... Завизжал. И выбежал из класса. Что такое со мной было? Я никогда раньше не визжал.

Порадовало одно: девочки прекратили кричать и начали смеяться.

Надо мной.

Интересно, я перестану бояться пауков, когда стану старше?..

15 сентября, пятница, вечер

Говорил с мамой. Спросил, почему смеются над страхами и слабостями других. Ее ответ я решил записать и приклеить сюда, чтобы он не потерялся. Я же боюсь не только пауков – я еще кучу всего боюсь, так что этот совет может мне еще пригодиться...

Окружающих зачастую веселит именно твоя реакция на неприятные вещи. Чтобы над тобой не смеялись, нужно стараться не выдавать свои страхи и реагировать на неприятные вещи сдержанно.

Страх нарушает комфортное состояние человека, но вместе с тем является отличным поводом работать над собой. Ведь если тебе что-то не нравится, это нужно изменить. И когда получится доказать себе, а впоследствии и окружающим, что у тебя больше нет уязвимого места, ты выйдешь из борьбы победителем.

Пользуйся своими сильными сторонами. Все мы не похожи друг на друга, и каждый в чем-то классный. Возможно, ты не можешь подтягиваться или брать в руки пауков, зато кормишь бездомных котов. Разве это не сила? На фоне твоей силы слабость меркнет настолько, что просто исчезает для окружающих.

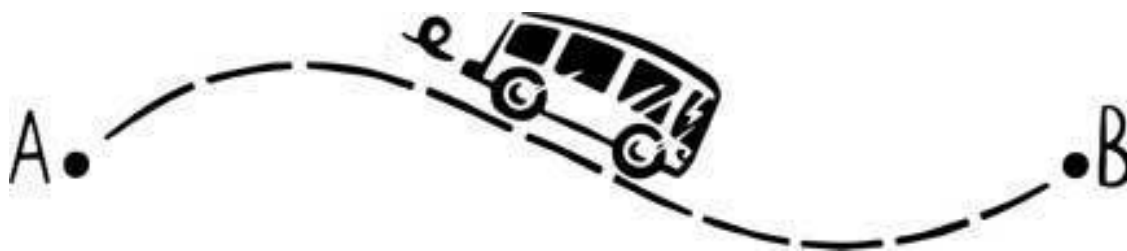
Глава 2. Я не хочу об этом говорить



21 сентября, понедельник, вечер

Математика сегодня была суперсучной. Еще и седьмым уроком. А ведь год только начался...

Я слышал о том, что у мальчиков «аналитический склад ума» и они должны разбираться в точных науках. Ну не знаю... Я вроде мальчиком быть не перестал, когда не смог выяснить, за сколько поезд добрался из пункта А в пункт Б...



Хотя я хотел бы разбираться в науке. Вот честно. Если подумать, из математики и физики и состоит весь мир (так говорит наша учительница). Она очень хорошая, и я каждый урок даю себе обещание слушать ее внимательно. Но потом начинаю что-то придумывать, рисовать на полях, смотреть на Машу...

Не могу понять, почему мне так нравится за ней наблюдать.

Но если бы меня спросили, на что Маша похожа, то я ответил бы – на торнадо. Доброе торнадо.

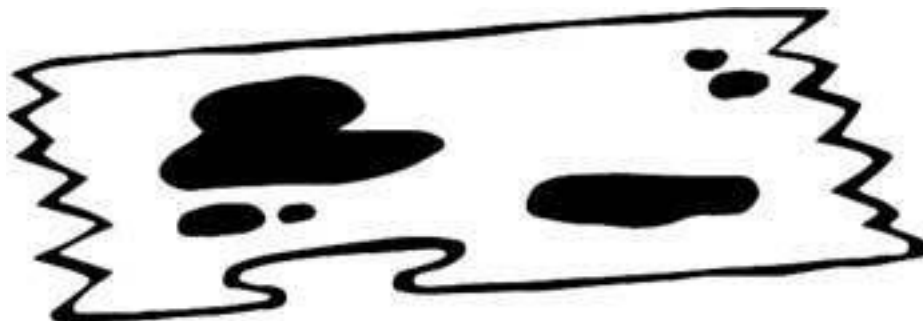
Маша сегодня была задумчивая. Рисовала что-то в тетрадке. Ее подруга, Яна, написала ей записку. Маша прочитала ее и стала злиться. Они передавали друг другу эту бумажку несколько раз. Маша ерзала на стуле, он скрипел. Этот звук не бесил, наверное, только меня. Может, ей не нравилось, что пишет Яна, поэтому она нервничала.



На них обратила внимание учительница и попросила быть тише.

Через пять минут урок закончился, Маша быстро собралась и выскочила из класса. Все пошли к раздевалке, но Маша побежала к кабинету английского – а это в другую сторону.

Когда Маша бежала, записка выпала у нее из сумки. Видимо, она так хотела быстрее уйти, что в спешке бросила бумажку в рюкзак и не успела его закрыть.



Я решил вернуть ее Маше. Подумал, что там что-то важное – ведь она почему-то не выбросила бумажку на выходе из класса. Я поднял записку и побежал за Машей, пытаясь кричать ей. Выходило не очень – я только стал задыхаться и издавать вместо крика странный шипящий звук. Хорошо еще, что я два месяца ходил с Женей в качалку, а то бы и до следующего дня ее не догнал.

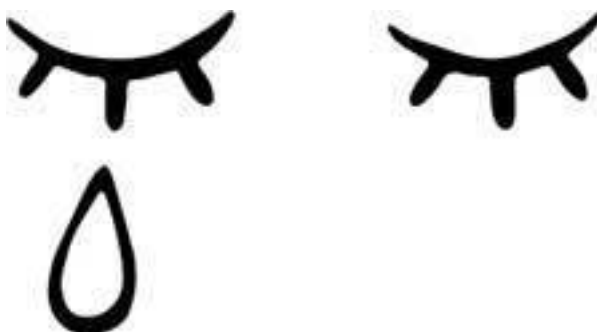
Маша, конечно, не слышала. Она уже сбегала вниз по лестнице, когда я остановился посреди коридора с клочком бумаги в руках. Ну а кто бы из вас не прочитал записку девочки, за которой вы наблюдали всю математику (а еще физику, химию, биологию, литературу...)?

Не то чтобы я сам ее открыл. Просто бумажка уже была раскрыта, когда я поднял ее.

- Что он сделал?
- Он меня фотографировал.
- Как я могу помочь?
- Я не знаю.
- Давай кому-нибудь скажем?
- Я боюсь. Мне неловко.
- Нельзя это просто так оставить!
- Все, я не хочу об этом говорить, отстань.

На ватных ногах я спустился вниз по лестнице. Маша была на первом этаже, завязывала шнурки. Я не знал, что делать, но делать что-то было нужно. Я мог понять записку не так, но чувствовал, что понял все правильно.

Я подошел к Маше, протянул ей бумажку и спросил, что она значит. Ее лицо вмиг стало испуганным, а глаза большими и блестящими. Так блестят глаза, когда слезятся.



Позже, когда проводил Машу, я вернулся домой и спросил у мамы, что делать, если кто-то из взрослых проявляет к тебе навязчивый интерес. Пришлось раскрыть тайну Маши.

Да, я поклялся молчать. Но мама и дневник меня никому не выдадут.

Оказалось, что физрук во время занятий сфотографировал Машу. Она это заметила и попросила его удалить фото. Он сказал, что не делал этого, хотя Маша видела фотографию на экране его телефона – когда она подошла, он как раз ее рассматривал. Он ответил, что ей показалось, и отправил дальше делать разминку.

И это не первый случай повышенного внимания физрука к Маше. Я сам замечал, что он часто держит ей ноги, когда мы качаем пресс, или сидит рядом во время упражнений.

Маша переживала всю физкультуру и весь оставшийся день. Теперь она не знает, что ей делать, когда у учителя в телефоне ее фото и он ведет себя так, будто ничего не произошло. Она боится, что это еще не все. Что он сделает что-то, что ее обидит.

Рассказывая все маме, я очень нервничал, даже случайно уронил чашку со стола. Мама попыталась меня успокоить. Сказала, что неразрешимых ситуаций нет, но...

...К сожалению, девочкам иногда приходится сталкиваться с нежелательным сексуальным интересом со стороны мужчин. И не только девочкам. Такой интерес может исходить как от одноклассника или коллеги, так и от учителя или начальника. Это травматический опыт. Но чтобы выйти из неприятной ситуации или справиться с ней, нужно научиться важной вещи – защищать себя.

Ученикам кажется, что учитель (или другой взрослый человек) всегда понимает, что делает. К нему страшно подойти и сказать, что он не прав. Кажется, что если он нарушает границы ученика, то ему позволено это делать. Но это не так. В случае, когда учитель делает что-то против желания ученика, ребенок должен дать понять, что ему это не нравится и он может принять меры. Возможно, разговор в спокойном тоне решит проблему. Начать нужно именно с этого.

Также необходимо четко обозначить личные границы. Расстояние вытянутой руки – вот собственная граница каждого человека. И в пределах этой границы никто не имеет права делать что-то, что не нравится ее хозяину. Когда ты чувствуешь, что на территорию твоего личного государства вторгаются, границу надо защищать. Так что Маша правильно сделала, подойдя к учителю с просьбой удалить фото. Она показала, что ей неприятно такое поведение и она не будет молчать. И что фотографировать ее без разрешения – не норма. Важно не оставлять места для домыслов обидчика, иначе он будет думать, что ему дозволено делать неприятные для тебя вещи.

У всех нас есть внутреннее ощущение безопасности. Попадая в неприятную ситуацию, человек иногда чувствует опасность заранее. Если Маша почувствует угрозу – ей ни в коем случае нельзя игнорировать это ощущение. Лучше сразу уйти и не оставаться в одном помещении с человеком, намерения которого вызывают сомнения или страх. Вряд ли такая ситуация возможна на уроке, где рядом другие ученики, но вдруг физрук, например, под каким-то предлогом попросит Машу остаться после урока?

Бывает так, что уйти от опасности не получается сразу после того, как человек ее почувствовал. Если это произошло, а ситуация становится все менее безопасной, нужно кричать: «Пожар!» Это сильнее воздействует на людей и повышает шансы, что кто-то быстро придет на помощь.

И последнее. Маша всегда может обратиться к родителям, классному руководителю и директору. Также существует ряд юридических мер, которые можно принять. Сексуальное домогательство – это серьезное преступление, за которое несут ответственность.

И передай, пожалуйста, Маше, чтобы она не боялась себя защищать. Всегда. Если ей нужно будет поговорить со мной о чем-нибудь лично – я всегда готова ей помочь.

Глава 3. Диктофон



Черт! ЧЕРТ! Чееееееееерт!

Почему Веню вообще называют умным, если он такой дурак?!

Зачем он ходит звонить родителям под лестницу?!

И почему он не мог просто промолчать???

Аааааааа!

Ладно, рассказываю по порядку.

Веню забирают из школы родители. Но сначала он им звонит. В укромном месте. В классе шумно. В туалете неприятно. На улице холодно. Под лестницей, где неподалеку люди рассказывают друг другу секреты, ИДЕАЛЬНО!!!

Ладно.

Вчера, когда я догнал Машу и отдал ей потерянную записку, она под лестницей начала рассказывать историю про физрука и закончила только по пути домой.



Ей не хотелось, чтобы кто-то из одноклассников узнал о произошедшем, поэтому она взяла с меня обещание, что я никому не расскажу.

Сегодня в школе я первым делом пошел к Маше, чтобы передать ей записку с советами от мамы (да, я мог бы отправить сообщение, но я помешан на безопасности и постоянно боюсь, что меня взломают, так что важные вещи пишу от руки) и узнать, как у нее дела. А она отвечает мне:

– Ну да, я сейчас тебе расскажу, а потом ты будешь на каждом углу трепаться, что меня из школы выгоняют, или еще что-нибудь придумаешь! Нет уж, спасибо. Хоть это я оставлю в секрете.

Я ничего не понял. Урок уже начинался, поэтому мне ничего не оставалось, кроме как пойти к своему месту. В смысле – «хоть это оставлю в секрете»? Я ведь никакой другой ее секрет не раскрывал...

Весь урок я занимался своими обычными делами. Смотрел на Машу. Мда. Только удалось с ней немного подружиться, как что-то уже пошло не так...

На перемене весь класс обсуждал какую-то новость. Я виновато смотрел на Машу, но она даже не взглянула на меня. Остальные тоже смотрели на Машу – кто-то с любопытством, а кто-то, как моя соседка по парте Катя, с насмешкой. И это было странно. Примерно таким взглядом смотрят десятилетние ребята на семилетнего.

Внезапно Катя спросила:

– Вась, ты алгебру сделал? Можно свериться? Кстати, зря ты так переживаешь из-за романа Маши с физруком. Между ним и тобой я бы тоже выбрала его.

Я чуть слюной не подавился. Катя никогда не отличалась чуткостью, но в этот момент она стала абсолютным чемпионом в соревнованиях «Для людей, никогда не слышавших о тактичности».

– Чего? – ответил я.

– Да ладно, мне Веня все рассказал: «У Маши и физрука роман. Я знаю от проверенного источника».

«Он вчера подслушивал под лестницей И всем рассказал», – понял я.

Вечером спрошу у мамы, что делать, когда кто-то рассказал всем твой страшный секрет. Придется мучиться и ждать до вечера, а сейчас я иду на хор.

А еще я думаю перетащить под лестницу огромный шкаф или разлить там что-то плохо пахнущее – чтобы больше никто не пострадал так, как Маша и ее тайна.

22 сентября, вторник, вечер

Вечером рассказал маме, что теперь у Маши еще одна проблема – весь класс знает ее секрет. Также проблема у меня – Маша думает, что рассказал секрет я. Мне мама посоветовала подождать, пока Маша немного остынет, и поговорить с ней. А вот Маше она передала бы такой совет:

Когда учишься в школе и ценишь личное пространство, у тебя может быть целая куча секретов, это естественно. Но бывают ситуации, когда чьи-то тайны разлетаются по школе. Такое случается, и человек, чей секрет стал доступен всем, не виноват. Замотать одноклассникам рты скотчем вряд ли получится (даже если очень хочется), но есть другие способы решить эту проблему.

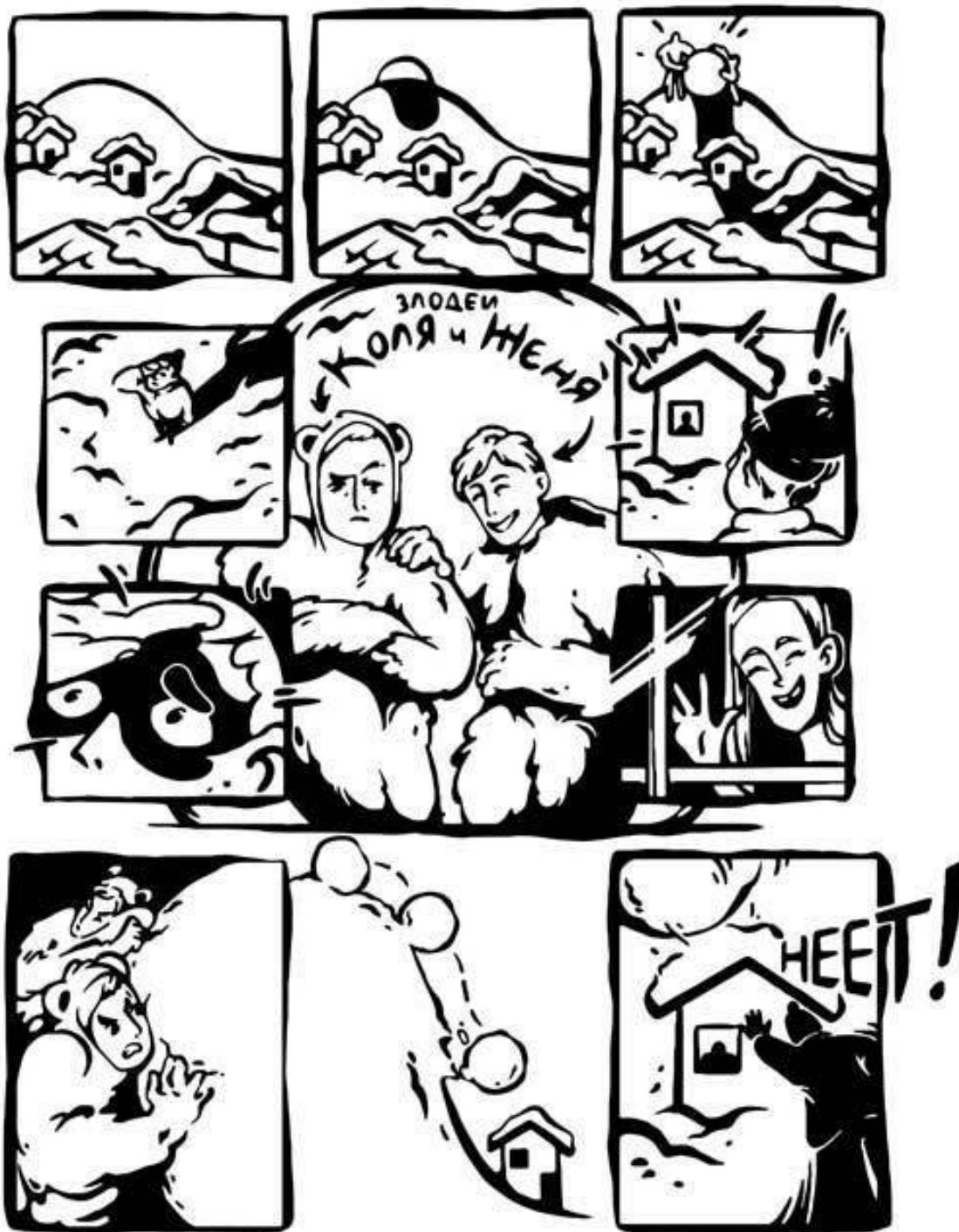
Если подумать: почему кто-то решил, что имеет право рассказать всему свету о чужой тайне? Варианта тут два: он либо самоутверждается за счет другого, либо пытается так разбавить свою скучную, серую жизнь.

В обоих случаях действительно сделать вид, что тебе все равно. Неважно, что там произошло, – покажи, что лично для тебя это не имеет значения. Сделай каменное лицо и спроси: «И что в этом такого?»

Еще можно воспользоваться не самым обычным вариантом: создать более скандальную ситуацию, но в позитивном ключе – пусть все думают, что ты наследник английской королевы или умеешь по движениям человека читать его мысли. Тогда обсуждать твой предыдущий «неуспех» будет уже не так интересно.

Также важно понимать, что тебя мучают, пока ты мучаешься, то есть реагируешь на провокации. А вот если ты не мучаешься – тебя неинтересно мучить.

Глава 4. Ком-убийца



24 сентября, четверг, после школы, под одеялом

В детстве, когда лепишь снеговика, всегда очень забавно наблюдать, как растет снежный ком. А когда видишь, как растет снежный ком из слухов про девочку, которая тебе нравится (а ты даже не можешь всем сказать, что это неправда, потому что поклялся молчать), это просто потрясающе. Захватывающе, я бы сказал. Так захватывает, что не знаешь, что тебе делать и куда бежать, чтобы эта дурацкая пурга наконец прекратилась.

И вот ты стоишь, как полярник в центре снежного вихря в Антарктиде, и смотришь, как с горы надвигается гигантский снежный ком. Толкают его два огромных снежных человека. Их зовут Коля и Женя. В своем снежночеловечном прошлом они учились в обычной школе с обычными детьми, пока все их добрые чувства не умерли и они не превратились в снежных людей.

А пока ты думал об этом, ком уже приблизился к полярной станции. Кажется, что ком хочет разрушить все поселение, но на самом деле он движется на конкретный домик. Самый дорогой для тебя домик в деревне... Домик Маши.

А снежные люди катят и катят ком, налепляя на него все больше снега из самых отборных сплетен... Вот они вместе с комом уже спустились с горы, прокатились мимо других домиков и движутся прямо к тому самому...

Как вдруг ты думаешь: «Чего же я стою?!» – бежиииишь, догоняешь снежных людей с их снежным комом из сплетен и показываешь им, кто тут самый отважный супергерой на Земле, со словами:

– Мам, что делать, если кто-то распускает о тебе слухи?

(Ну, сегодня я спрошу у мамы, что делать, а завтра расскажу Маше. Или подкину ей в рюкзак записку... Она со мной все еще не разговаривает, но это ведь не навсегда?)



24 сентября, четверг, вечер

Мама сказала, что я уже третий раз спрашиваю совет для Маши, и поинтересовалась, что бы это значило... Я ответил ей, что ничего такого, человеку просто нужна помощь, вот я и хочу помочь! А вдруг я тоже стану психологом и это будет мой первый серьезный психологический дневник? Мама рассмеялась и сказала, что никогда не слышала понятие «психологический дневник». Совет, который она дала, звучал так:

Есть одна хорошая новость – если о человеке пускают слухи, значит, он чем-то интересен окружающим. Но если слухи задевают человека и портят его жизнь, с этим нужно разобраться.

Точно не стоит спорить. Потому что, во-первых, уверенный в своей правоте не станет оправдываться, а во-вторых, это бесполезно, будет только больше разговоров.

Для начала можно поставить «авторов» и «распространителей» слухов в тупик.

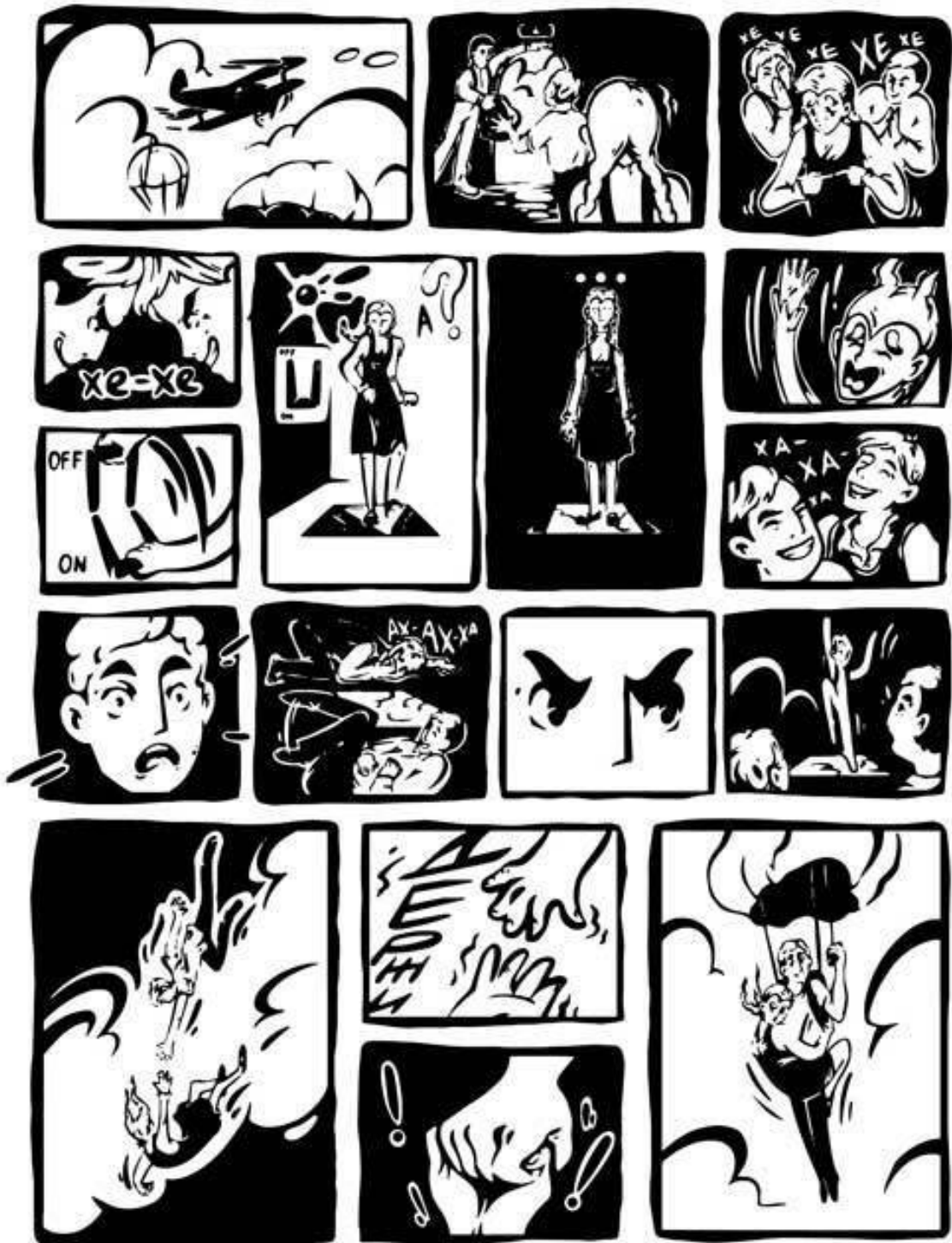
«А ты сам-то как думаешь, правда это или нет?» – вопрос, который заставит их подумать – а так ли правдив слух?

Также нужно задавать уточняющие вопросы. Например, поинтересоваться: «А кто источник информации?» Так в слухе найдутся противоречия, и окружающие снова задумаются о его достоверности. Разве может быть правдивым слух, в котором меняются то время, то место, то действующие лица?

А еще можно сделать ситуацию более нелепой и абсурдной – соглашаться со всем, что говорят, и добавлять новые подробности. Да-да, на самом деле ты прилетел из будущего и в рюкзаке у тебя пульт управления временем, а слух ты распустил про себя сам, чтобы вернуться в прошлое. Чем нелепее ситуация получится в итоге, тем больше у окружающих будет поводов думать, что старые слухи – неправда.

И еще один способ – просто не обращать на слухи внимания. Да, звучит непросто, понимаю. Но стоит попробовать. Если нет реакции – нет и издевательств. Ты ведь знаешь, что прав. Пусть остальные придумывают новые сплетни, пока не надоест – а надоест им скоро.

Глава 5. Рюкзак и сила притяжения



28 сентября, понедельник, на качелях во дворе

Могло случиться что-то страшнее, чем то, что Веня растрепал всем секрет Маши и она подумала на меня?

Наверное, только то, что я потерял дневник, а нашла его Маша... Мне кажется, такая неловкость могла случиться только со мной. Никто больше не способен забыть на парте личный дневник с чужими секретами. Но я могу!

Это было в пятницу. Все выходные я его искал. Представлял, как его найдут Коля с Женей и расклеят страницы из него по всей школе (очень похоже на какой-то сериал...). Сначала Маша навсегда запретит мне к ней подходить. А потом физрук отправит бегать круги вокруг планеты, пока я не... Даже не знаю, чем бы я мог исправить свое положение?



Сегодня после уроков Маша позвала меня «поговорить». Я сразу заволновался. И не зря – она достала из рюкзака мой дневник.

«Фуф, какое счастье, что не Коля или Женя...» – подумал я сначала.

«О нет, она же теперь знает, что я боюсь пауков, она мне нравится и я спрашиваю про нее у мамы!» – пронеслось у меня в голове затем.

– Я прочитала только одну главу. Вторую. Она сама распахнулась, когда я взяла дневник в руки. Подумала, что это она сама хочет, чтобы я ее прочла, – сказала Маша с улыбкой, отдавая мне дневник.



Я настолько растерялся, что в ответ мог только улыбаться и молчать. Хотя не сморозить глупость в такой момент – уже достижение.

Мне хотелось спросить, помогли ли ей советы, которые я собрал, но я не знал, как сделать это тактично. Она меня опередила:

– Сначала я хотела тебя побить за то, что ты влез не в свое дело. Но не буду этого делать, потому что советы твоей мамы и ее подруги помогли мне кое-что понять. Кстати, передай маме спасибо от меня! Она классная. Мне было бы интересно поговорить с ней.

– Ты можешь зайти к нам на чай, мама будет рада!

– Думаешь, это мама будет рада? – спросила она и улыбнулась снова. – Ладно, я пойду. Мне еще надо к директору. Я где-то прочитала, что, если тебя обижают, нужно защищаться. Пока!

– Теперь ты веришь, что это не я всем рассказал твой секрет? – крикнул я вдогонку Маше.

– Возможно, – ответила она не оборачиваясь. По ее голосу я услышал, что она и сейчас улыбается.

Я направился в класс за рюкзаком. Настроение было – хоть с парашютом прыгай! Уроки уже закончились, и в школе было пусто, так что в коридоре я немного потанцевал.

«Как же хорошо, что Маше “сама открылась” именно вторая глава. Нет, в остальных тоже было про нее, но вдруг она подумала бы что-то не то... А вообще, значит ли это, что мы теперь друзья?..» – с этими мыслями я зашел в класс.



И остановился буквально на пороге. Дальнее окно было открыто, а из него высовывали рюкзак. Наша тихоня Оля стояла возле и даже не пыталась остановить... Конечно, Колю и Женю. Ведь после уроков самое то – проверить силу притяжения, выкинув портфель Оли с третьего этажа.

Все обернулись на меня. Я молчал.

Рюкзак выкинули. Вот так просто.

F
ТЯН = ...

Оля не проронила ни слова. Коля и Женя ушли, пихнув меня в дверях. Оля смотрела в окно, держа в руках одинокий пенал. Из коридора донесся смех.

Я совсем не знал, что сказать. Но мне пришла идея.

Я побежал за выходящей из класса Олей и крикнул:

– Подожди!

– Что?

– Ты должна была заступиться за себя.

Оля выглядела очень усталой. Она не злилась на меня и не ждала помощи, как будто была заранее во мне разочарована.

– Ну, наверное, должна была.

Оля было развернулась, чтобы уйти, но я выхватил пенал у нее из рук, вытащил из него цветной карандаш и бросил на пол. Потом второй.

Третий.

И еще один.

Оля любит рисовать, так что пенал был полон карандашей. Она только смотрела на меня.

Минуту.

Две.

И когда я выкинул очередной карандаш, она воскликнула:

– Перестань! Это мои карандаши. Мне их подарили!

Она подбежала ко мне, выдернула пенал и сказала:

– Хватит! Это мое.

– Почему же ты так не сделала с ними? – спросил я.

Она задумалась.

– Потому что тебя я не боюсь, а их боюсь.

– Нашла кого бояться. Не позволяй им так поступать с собой. Меня же ты победила. И их сможешь.

Я нагнулся, поднял карандаши с пола и вернул ей. Оля ушла.

.....



Я беспокоился, все ли сделал правильно. Мне почему-то показалось, что она должна сама постоять за себя.

Что так будет лучше для нее. А может, надо было просто отнять у этих дураков рюкзак?..

.....



28 сентября, понедельник, вечер

В общем, я опять пошел советоваться к маме. Она сказала, что мне не стоило так грубо поступать с Олей и я не имел права преподавать ей такой жесткий урок. В следующий раз, если я захочу помочь, лучше заступиться за человека или уважительно поговорить с ним, точно не бросаясь его вещами. Я и сам чувствовал, что поступил как-то глупо, не совсем правильно, поэтому захотел обсудить все с мамой. Услышав это, мама смягчилась и рассказала, какой совет будет полезен для Оли. Я его записал:

Нельзя позволять другим пользоваться твоими вещами, если ты не давал на это согласия.

Сначала стоит подумать, почему ребята это делают. Помимо того, что они так развлекаются, есть и более веская причина – скорее всего, у них сложилось мнение, что тебя можно обижать, не получая сдачи. Важно: вина за их действия лежит только на них. Даже

если ты не даешь отпор, никто не имеет права обижать тебя. Но это не значит, что ты не можешь ничего изменить.

Когда одноклассники портят твои вещи, есть несколько способов решить проблему. Ты можешь показать, что лот, состоящий из твоих вещей, больше не разыгрывается. Твердо дай понять, что твой рюкзак или пенал нельзя трогать без спроса и тебе не нравится, когда рвут тетрадки или подкидывают огрызки от яблок в сумку. Возможно, это будет дипломатичный разговор, в котором ты объяснишь, что можешь принять меры – как сам, так и с чьей-то помощью.

Если не можешь противостоять обидчикам сам – попроси друзей, родителей, учителя или директора. Вещи человека – это частная собственность. За их порчу бывают серьезные наказания.

Есть и другое решение: стать тихим и незаметным, не смотреть ни на кого и не попадаться под руку... Но этот вариант не для тебя, правда?

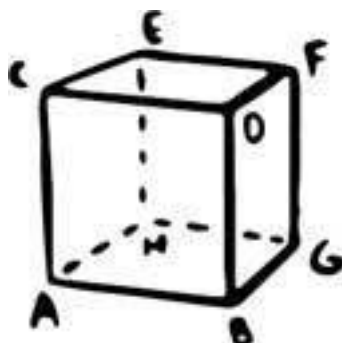
Глава 6. Локальное потепление



1 октября, четверг, в парке после школы

Почти всегда я нахожусь в центре внимания. Правда, внимания учителя – ведь я сижу на третьей парте среднего ряда. Помогает мне в этом Катя, которая постоянно болтает: про себя, других, самые свежие новости нашей и соседних школ. Она думает, что мне тоже интересно, хотя во время ее монологов я молчу и смотрю в стену. Кстати, в тот день, когда я испугался паука, из-за нее меня пересадили на первую парту. Каким-то удивительным образом она умуд-

рывается замолчать, когда учитель собирается сделать замечание, так что выговоры за болтовню обычно получаю я.



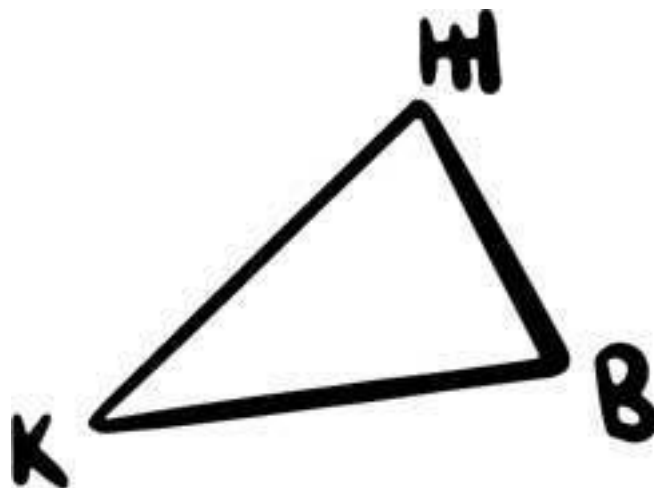
В общем, хочу я или нет, я всегда в курсе событий. Либо что-то происходит за соседней партой и я слышу все сам, либо что-то происходит в соседнем классе / этаже / школе (нужное подчеркнуть) и мне рассказывает Катя.

**КОГДА УЖЕ
ПЕРЕМЕНА**

Кстати, я еще не писал об этом в дневнике, но раньше мы с Женей дружили. Он живет в соседнем дворе, и мы часто играли у него дома в приставку или у меня во дворе в футбол. В отличие от приставки, футбол мне давался так себе...

Но вроде нам было весело. По крайней мере, после каждого матча мы всей дворовой командой праздновали победу (или поражение) «Фантой».

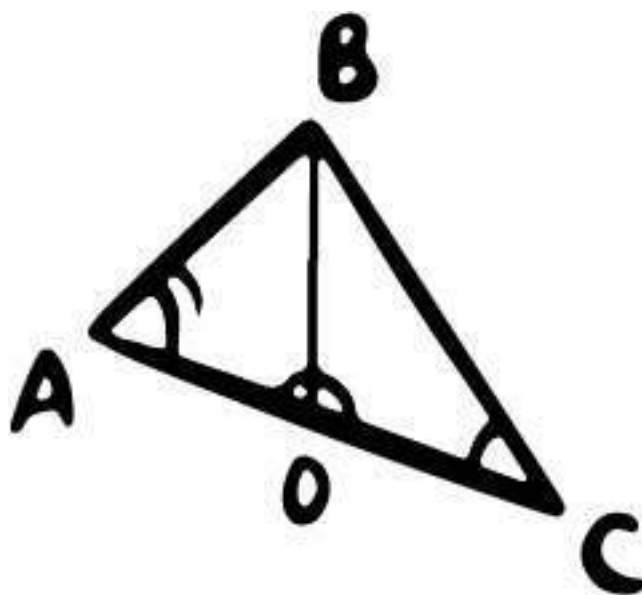
Потом Женя стал ходить в футбольную секцию, где познакомился с Колей. Коля был капитаном команды, а Женя – лучшим нападающим во дворе (потом и в команде). И два крутых парня стали дружить. Я, наверное, в эту схему не вписывался... С моей-то боязнью пауков. Так наша дружба и кончилась.



Теперь мы с Женей неловко здороваемся по дороге в школу, но каждый все равно продолжает идти отдельно.

Я не сильно расстроился, когда мы с Женей перестали быть друзьями и он нашел человека, с которым ему интереснее. Мама тогда сказала, что так бывает и нужно отнестись с уважением к его выбору. В конце концов, не мог же я заставить его с собой дружить.

Но сейчас я иногда злюсь на него. А точнее, на то, каким человеком он стал. Когда они с Колей выкидывали рюкзак Оли из окна, я смотрел на Женю и думал: «Ты серьезно? А если в следующий раз Коля скажет тебе самому прыгнуть, ты и это сделаешь?»



Это было в понедельник. Тогда же я попытался «научить» Олю защищаться.



Во вторник все утро шел дождь, так что к обеду на улице было сыро и выползли дождевые черви. Поэтому к осенней грязи, в которую свалился рюкзак Оли с третьего этажа, эти сверхразумы – Коля и Женя – решили добавить еще и червяка. На перемене, пока Оли не было в классе, они сбегали во двор и подложили ей в сумку червя.

На уроке литературы Оля полезла за чем-то в рюкзак и обнаружила его. Оля вскрикнула, а учительница литературы удивленно посмотрела на нее. Оля показала червяка, которого держала кончиками пальцев. Лицо у нее было такое, будто она изо всех сил старалась не заплакать.

– Можно я вынесу его на улицу? – спросила Оля своим тихим голосом.

– Да, – неуверенно согласилась учительница.



Коля тогда загоготал, а Женя ухмыльнулся. Так я понял, что червя подложили именно они – я на той перемене ходил за бубликом в столовую и не видел этого.

А вот в среду! Учительница биологии рассадила Женю и Колю за разговоры, поэтому Женя отправился за первую парту. Где сидит Оля. Одна. По мнению учительницы, место ее соседа отлично подходило Жене, но я знал – это провал! И ошибся...

Оля часто рисует – на уроках, переменах и даже в столовой.

Мало разговаривает и любит сидеть одна. Мама говорила, что таких людей называют интровертами. Они любят быть одни и погружены в себя, поэтому другие, более активные люди не всегда их понимают (я, как всегда, записал за мамой и вклеил сюда справку об интровертах). Коля с Женей, казалось, явно не понимали Олю. Так что соседство Оли и Жени после всего, что он сделал, выглядело как худшее стечение обстоятельств.



Когда Женя сел за парту, Оля продолжила рисовать. Как будто ничего не происходит. Жене явно было некомфортно на первой парте, он всячески вертелся и, видимо, заглянул к Оле в тетрадку.

Не уверен, но, кажется, он сказал: «Прикольно». Оля пожала плечами.

Оля на самом деле рисует классные штуки. Она занимается в художественной школе. Иногда, как и я, рисует комиксы.

В общем, сегодня Олю никто не трогал. Коля попытался подколоть ее, но Женя сказал ему отстать. Коля ответил что-то в духе «Ты че, влюбился в нее?», посмеялся и переключился на Сашу.

На одной из перемен Женя подошел к Оле и попросил нарисовать что-то для его младшей сестры.

.....

Психолог об интровертах:

Кому-то нравится общаться в больших компаниях, они словно заряжаются эмоциями своих друзей. Это экстраверты. А интроверты больше любят поддерживать отношения лишь с несколькими людьми. Но это не значит, что они скучные! Часто у таких с виду неразговорчивых людей в голове роится куча идей, но они делятся ими только с близкими и друзьями. При этом они вполне могут говорить на публике, просто не хотят.

Интроверт – это тип личности, который сосредотачивает свое внимание на внутреннем мире, а не на внешнем, в отличие от экстравертов.

Быть интровертом не стыдно и ни в коем случае не плохо. Это не должно ассоциироваться с угрюмым человеком, который ковыряется в носу на последней парте. Одно из проявлений интроверсии – повышенная потребность в личном пространстве. Интровертам не нужны большие скопления народа, им хорошо в маленьких уютных компаниях, где они могут чувствовать себя комфортно.

Что-то в себе менять интроверту стоит только в том случае, если его беспокоит собственная замкнутость. Тогда можно поработать над выражением эмоций – например, записаться на актерские курсы или в любую другую секцию, где люди взаимодействуют между собой. Вдруг это будет здорово и человек станет чувствовать себя гораздо лучше?

Кстати, Иван Ургант тоже интроверт, но это не мешает ему быть телеведущим.



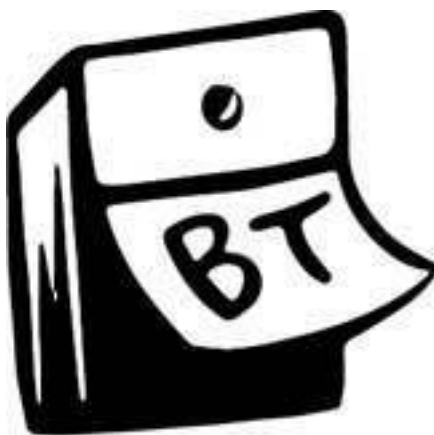
Глава 7. Сам



9 октября, пятница, вечер, дома

Столько всего происходит за неделю, что, пока я успеваю осмыслить старое событие, уже происходит новое! Я и без того медленно соображаю, а с таким ритмом жизни так вообще... Поэтому пишу в дневник не каждый день – чтобы рассказать все невероятное сразу.

На этой неделе было одно ужасное событие и несколько классных. Начну с ужасного.



С нами в классе учится Саша. Он бывает в школе не каждый день, чаще учителя приходят к нему домой.

У него процедуры, да и в целом наша школа не приспособлена для людей с повышенными потребностями здоровья (об этом термине мне рассказала моя мама). Но он любит школу, поэтому мама привозит его на некоторые уроки.



В тот день – это был четверг – уроки прошли нормально. На переменах Саша болтал с Яной про музыку и математику. Они соревнуются в математике, потому что оба очень умные. Но Саша улыбчивый, все учителя его любят, а Яна колючка. Своим оптимизмом Саша иногда бесит Колю, и тот к нему лезет. Но чтобы понравиться Коле, нужно быть, наверное, самим Колей. Так что... Яна просто смотрит на Колю как на пустое место, и он отстает. Все просто.

После последнего урока все поспешили домой. И если кто-то думает, что худшее место – это автобус в 7:30 утра, то он еще не был в раздевалке, когда толпа разъяренных школьников спешит домой.

Мы с Машей и Яной не торопились. Это бесполезно, да и я тянул время, чтобы поболтать с Машей подольше. Но когда мы стали приближаться к раздевалке, то поняли, что зря так плелись...



В дверях застрял Саша, а сверхразумы из параллели орали ему: «Че встал, катись отсюда!»

Саша все стремится делать сам, когда может. В тот день его мама опоздала и не приехала к концу урока, поэтому он отправился в раздевалку один.

В раздевалке образовалась пробка. Как будто учителя решили отпустить всех домой одновременно. Саше не удалось открыть дверь, и толпа буквально поглотила его. Самые отбитые толкали Сашу и кричали: «Че ты сюда вообще приехал?! Давай вали!»

Они пытались затолкать его внутрь, а он кричал, чтобы его не трогали, и отмахивался руками. Но школьникам было все равно, они продолжали пихать Сашу.

Мы пробовали пролезть через толпу, просили, чтобы нас пропустили к Саше, но ничего не было слышно в общем потоке ора.

Тут появился Коля.

Начал расталкивать всех, пролез в самый эпицентр толпы. Ему нужна была его куртка.

Когда он увидел, что делают с Сашей, он заорал:

– Отошли отсюда быстро!!! Свалили, я сказал!!!

Все понемногу замолчали. Коля спокойно завез Сашу в раздевалку.

– Все, все, спасибо, дальше я сам, – объявил Саша громко и жестами показал, чтобы Коля убрал руки от коляски.

– Да дай я хотя бы до куртки тебя довезу, – ответил Коля недоумевающе.

– Нет, спасибо, я могу сам! – сопротивлялся Саша.

– Окей, но давай я буду идти рядом? Вдруг чего, – согласился Коля, отпустив ручки коляски, но продолжая следовать за Сашей.

В этот момент вбежала запыхавшаяся мама Саши:

– Сынок, прости, я задержалась! Ты в порядке, справился сам?

– Справился, только с дверью возникли проблемы, но мне помог Коля, – сообщил Саша спокойным голосом, будто пять минут назад ничего не произошло.

– Спасибо вам за помощь! – сказала мама Саши и протянула Коле ладонь для рукопожатия.

Коля смутился, покраснел, замешкался и от волнения поцеловал маме Саши руку. Все, кто это видел, заулыбались. Коля хлопнул Сашу по плечу, бросил: «Давай, увидимся», – и быстро ушел.

.....

На следующий день был концерт ко Дню учителя. Все классы собрались в актовом зале. Саша выступал. Он круто играет на саксофоне. Когда я смотрел на него на сцене, меня посетило чувство, которое возникает при просмотре клипов любимого исполнителя: «Ну почему я так не умею?»



Наш класс аплодировал Саше.

В это время Коля смотрел на параллель. Он показал тем пацанам из раздевалки кулак, и они тоже стали хлопать. Яна улыбнулась и кивнула Коле. Он снова смутился.

Мы с Яной сидели рядом, и я, кажется, слышал, как она шепнула Маше, что «Коля иногда бывает нормальным».

.....



Меня очень взволновала эта история, и я захотел поделиться ей с мамой. Сначала она улыбнулась и сказала, что Коля показал себя чутким человеком, а это здорово. Но потом гораздо более серьезным и грустным голосом заметила, что не всегда бывает так, что люди с пониманием и сочувствием относятся друг к другу. Я это понимал. С Сашей в школе такая ситуация случилась впервые. Он открытый и общительный, к нему хорошо относятся в классе.

Это происшествие – скорее исключение из правил, после которого, я уверен, все будут внимательнее относиться к Саше. Но что делать людям с повышенными потребностями здоровья, которых травят? Я не знал ответа и поинтересовался у мамы.

Как психолог она ответила так:

Есть вещи, на которые человек повлиять не может. Они происходят без нашего согласия. Имея серьезную болезнь, человек едва ли может говорить о справедливости в этом мире. Но условия вынуждают его быть сильнее. Сильнее, выносливее, интереснее.

Так устроены люди – они всегда порицают физические изъяны. Но сейчас общество меняется, люди учатся принимать друг друга такими, какие они есть: с разными фигурами, цветом кожи, убеждениями. С разными физическими потребностями. Стараются принимать физические недуги как особенность. И любой человек, не обращая внимания на свои недостатки, может стать кем-то «вопреки».

Если человек не такой, как окружающие, то ему кажется, что он хуже других. Это не так. Свои слабости можно сделать сильными сторонами. Да, физически человек другой. Но у него остаются его мечты, творчество, мысли.

Особенность здоровья нельзя устранить, но ее можно принять. Если же человек стесняется своего недостатка, тот становится его слабым местом. Другие люди чувствуют слабость и стремятся надавить именно туда.

Но среди людей всегда находятся те, которым не все равно. Здорово, когда рядом есть люди, готовые поддержать. Правда, они могут встретиться не сразу. Но у каждого человека есть тот, кто всегда рядом, – это он сам.

Каждому человеку даются жизненные уроки. И уроки некоторых людей, к сожалению, сложнее, чем у остальных. Когда человеку не нужно ничего доказывать в этой жизни, ему изначально проще. Но даже если человек чего-то не может – например, ходить, – у него еще есть голова, мысли и достаточное количество ресурсов, с помощью которых он может реализоваться. Человек может решить эту проблему только сам, внутри себя, сконцентрировавшись на своих лучших сторонах.

Люди, у которых нет ограничений, часто не реализовываются совсем. Да, у человека может чего-то не быть. Но всегда есть что-то, что выделит его из толпы и позволит почувствовать себя счастливым.

Глава 8. Какого цвета молния?



13 октября, вторник, в столовой

Яна покрасила волосы в фиолетовый цвет.

Когда сегодня она зашла в класс, первая реплика, которую она услышала, звучала так:

– Яна, тебя что, парень бросил?



И вдогонку:

– А что сказали твои родители? А ты не боишься, что волосы выпадут? А стрижка тоже новая?

– А ты, случайно, не хочешь подстричь язык? В парикмахерской сейчас как раз скидки, – ответила Яна моей соседке по парте, Кате.

У Яны даже выражение лица не изменилось, она спокойно продолжила путь к своему месту. Как будто Катя – это надоедливый комар. Катя тоже старалась не измениться в лице – и у нее получилось, только ноздри предательски раздувались и громко пытели. Если честно, мне даже было стыдно сидеть с Катей за одной партой.



– Интересно, что ей скажет Светлана Геннадьевна? – шепнула Катя уже мне.

– Есть ли в мире что-нибудь, что тебя не интересует?

– Да. Мне совсем не интересен ты! Ты постоянно молчишь.

– Ну, тогда я и сейчас промолчу.

«ЗЫНЬ»

Катя заерзала на стуле.

– А я не могу молчать. И почему я должна молчать, если мне не нравится? Вот тебе нравятся ее волосы?

– Неважно, нравятся они мне или нет. Я не хочу, чтобы от моего взгляда или оценки было грустно хоть одному человеку на Земле.

– В смысле?

– Ты не замечала, что, когда мы смотрим на кого-то и оцениваем, мы как будто становимся выше него... Знаешь, словно у нас есть право решать, как человеку выглядеть. Если нам что-то не нравится, то человек может расстроиться. Начать стесняться, стараться скрыть то, что нам, видите ли, не понравилось. Мне не хочется быть тем, кто оценивает других и решает, что кому идет. Пусть люди сами выбирают, что им нравится! К тому же это классно, когда мы все разные.

– Ну да... Я согласна, тоже так думаю. Но волосы в фиолетовый – это уже слишком...

Прозвенел звонок, и в класс зашла учительница русского и литературы, Светлана Геннадьевна.

И тут началось.

– Полянская, что с тобой? Ты в школу пришла или куда? А завтра что, пирсинг? А потом татуировка? А потом что? Оценками и так не блещешь, зато волосы вон какие красивые!

Яна молчала.

– Полянская, я с тобой разговариваю! По уставу школы крашенные волосы ученикам запрещены! Так, все, вставай, пошли к директору.

– Насколько я знаю, закон о школьной форме не распространяется на цветные волосы, – ответила Яна.

Гену как разорвало от злости.

Яна очень умная. Но даже самых лучших забирают...

– К директору!!!

И они ушли. Через несколько минут Гена вернулась, вся красная, но без Яны.

– Видимо, Яну выгоняют из школы, – «прошептала» Катя мне и всему классу.

– Катя, я смотрю, ты готова отвечать? Так иди к доске!

– Да, Светлана Геннадьевна! Я выучила стих, который вы задавали к сегодняшнему уроку, и тот, что на следующую неделю, тоже! Можно я расскажу два?

– Ой, а можно я тоже расскажу два? – встрял Веня.

– Можно. Вот бы все ученики были такие, как вы! – сказала учительница литературы со вселенским разочарованием в голосе.

Когда урок кончился, мы с Машей пошли в столовую и стали ждать Яну. Я спросил у Маши:

– Как думаешь, что Яне скажет директор?

– Не знаю. Но надеюсь, она не будет ей грубить. Ты ведь знаешь Яну, ей бывает трудно справиться с эмоциями.



Вскоре появилась Яна.

– Как все прошло?! – спросили мы хором.

– Супер! Сейчас расскажу, но сначала мне надо попить. – И Яна залпом выпила стакан чая. – Короче, приходим мы к директору. Гена сразу начала вопить, что я нарушаю устав, позорище школы и на урок она меня с ТАКИМИ волосами не пустит. Директор ее выслушала – видели бы вы, с каким лицом она слушала эти крики! – и попросила Генку выйти. Я подумала, все, конец. Гена была в бешенстве, но не стала перечить и вышла. Мне стало не по себе, я уже представляла, как мне сейчас влетит.

А директор сказал:

«Яна, ну завяжи ты волосы в хвостик, чтобы Светлана Геннадьевна не переживала. Я понимаю, у нас в школе нет запрета на цветные волосы, но и ты пойми – школа есть школа. Учителя бывают разными, у каждого свое представление о том, как должны выглядеть ученики. Просто ходи на уроки Светланы Геннадьевны с хвостом».



Вообще я не люблю хвосты, но все-таки пообещала ей завязывать волосы. А кстати, Маш! Я попросила директора уволить физрука. Она сказала, что ей на него уже кто-то пожаловался и она разбирается.

13 октября, вторник, вечер

Я подумал: а если я захочу покрасить волосы в другой цвет? Я ведь не смогу завязать их в хвост... Когда мама освободилась от работы – она работает дома, – я спросил, что делать, если учителя заставляют тебя выглядеть так, как им хочется. Она ответила:

Когда тебя критикуют одноклассники, с этим справиться немного проще, чем когда это делает учитель или, например, начальник.

В некоторых деловых компаниях существует дресс-код, и сотрудникам приходится следовать правилам, если они хотят работать в этой организации. Школа тоже может назначить свой «дресс-код», и ученикам ничего не останется, кроме как следовать ему. Но если дресс-кода нет или он распространяется, например, только на школьную форму, а не на цвет-

ные волосы, то есть способы договориться с учителем, которому не нравится твой внешний вид.

В первую очередь не стоит доказывать, что учитель не прав. Если он ведет себя некорректно по отношению к тебе – не нужно грубить в ответ. Лучше искать компромисс.

Можно стать «полезным». Помочь донести учебники до кабинета, помыть доску, нарисовать плакат, поучаствовать в конкурсе – и так постепенно завоевать уважение учителя.

Не стоит забывать о дружелюбии. Скажем, можно сделать учителю искренний комплимент, ведь в каждом человеке есть что-то хорошее. Так и ему будет приятно, и отношения с ним, возможно, наладятся. Если к тебе относятся плохо, постарайся сделать так, чтобы стали относиться хорошо.

Также стоит попробовать сместить акцент с внешности на внутренние качества. Если ты будешь побеждать в олимпиадах и повышать тем самым рейтинг школы, школа ответит тебе взаимностью. Учителям будет выгоднее с тобой дружить, чем враждовать. Талантливый ученик с зелеными волосами все равно остается талантливым учеником, несмотря на цвет волос.

Глава 9. Эйнштейн и другие



14 октября, среда, в парке после школы

Вот казалось бы, у нас куча уроков и куча учителей. Но русский все равно ведет Светлана Геннадьевна. Хорошо еще классный руководитель не она.



Мне кажется, я с мамой вижу реже, чем со Светланой Геннадьевной. У нас в классе ее коротко называют Генкой, но в дневнике я лучше буду писать по имени-отчеству (один раз уже терял дневник, мне хватило, спасибо).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.