



# Жить в согласии с собой и другими

Откровенные ответы  
на вопросы подростков

Уполномоченный по правам ребенка  
в Пермском крае

Центр психолого-медико-социального  
сопровождения № 3 города Перми

Пермь 2014



## ДОРОГОЙ ДРУГ!

Сейчас ты находишься в возрасте, когда верный выбор порой бывает трудно сделать, ведь любой наш выбор – это всегда ответственность перед собой и перед окружающими. От того, насколько взвешенным и обдуманным окажется твой выбор, будет зависеть твое положение в обществе сверстников и взрослых, отношение к тебе с их стороны.

Книжка, которую ты держишь в руках, не учебник и не сборник наставлений. Эта книжка – друг, помощник в тех вопросах, с которыми тебе приходится довольно часто сталкиваться в жизни.

Эту книжку помогали подготовить для тебя специалисты – психологи, юристы, врачи. Постарайся прислушаться к тому, что тебе советуют сделать, чтобы не стать жертвой обмана, провокатором конфликтов и, справедливо защищая свои права, достичь желаемого результата.

Помни: в любых ситуациях ты должен вести себя достойно, справедливо и уважать закон.

Надеемся, что наши советы помогут тебе сделать свой выбор в той или иной ситуации, о котором не придется сожалеть ни тебе, ни твоим родителям, ни другим окружающим тебя людям.

**Павел Миков,**  
**Уполномоченный по правам ребенка в Пермском крае**



## Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Когда ребенок становится подростком? Точного ответа на этот вопрос нет – у всех детей по-разному. Наиболее общий возрастной интервал – 10–14 лет. Это период, когда начинает развиваться половая система. Именно половые гормоны, которые нужны для правильного развития половой системы, приводят ко всем трудностям подросткового периода. Чем больше вы будете знать об этих трудностях, тем легче их преодолеее.

### Развитие половой системы

У детей половая система дремлет дольше всех. Сначала развивается головной мозг





(кстати, быстрее других органов и систем), растут внутренние органы, затем набирают массу кости, мышцы. И наконец просыпается половая система – ребенок становится подростком.

В каком возрасте начинается половое созревание? У мальчиков примерно в 10–14 лет и продолжается в среднем 2 года. У девочек – в 10–13 лет и продолжается чуть больше года. У мальчиков растут половые органы, к 15–16 годам они достигают взрослых размеров, ломается голос, начинают расти усы и борода. Также включаются половые функции (эротические сны, онанизм), которые, с точки зрения медицины, являются вполне естественными, в противовес мнению родителей. В этот период тело мальчиков приобретает мужские очертания. Поэтому если они хотят быть мускулистыми, не стоит отлынивать от физкультуры. У девочек меняется фигура, растут молочные железы, появляется менструация. Общий признак подросткового периода – рост волос на разных частях тела. И подросткам надо обратить внимание на гигиену: чаще мыться, научиться пользоваться дезодорантами, регулярно чистить зубы. Заканчивается половое развитие обычно к 17–21 году. Отклонения в развитии бывают довольно редко. Но если есть какие-то сомнения – обращайтесь к врачу.

### Неприятности эндокринной перестройки

Продукция половых гормонов ведет к эндокринной перестройке всего подросткового организма. Именно в этом возрасте возможно возникновение нарушений в развитии того или иного органа, особенно если нагрузка на него чрезмерна.

**1. Костно-мышечная система.** Подростки быстро растут. У девочек пик роста отмечается обычно в 12 лет (до 8 см в год), у мальчиков – лет в 13–15 (до 10 см в год). Сначала растут руки и ноги (особенно ступни), поэтому они выглядят чрезмерно длинными. Но костная ткань в этом возрасте непрочная, ростовые зоны костей еще не закрыты. И если постоянно поднимать тяжести, зоны костей могут закрыться раньше, что отразится на росте и может привести к искривлению костей. Поэтому изнуряющие физические нагрузки не на пользу подростку.

**2. Сердце и сосуды.** Рост сердца может отставать от роста тела – это надо иметь в виду. И перегрузки чреваты нарушениями в работе сердца. Вот почему у подростков бывают сердечная аритмия, боли в груди, повышенное артериальное давление.

**3. Щитовидная железа.** У подростков часто увеличивается выработка гормонов щитовидной железы, что сопровождается учащенным пульсом, общей возбудимостью, мышечной дрожью и другими неприятными симптомами. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

**4. Хронические заболевания.** В подростковом возрасте уже могут появляться серьезные хронические заболевания. Например, сахарный диабет. Следите за профилактикой здоровья, правильной диетой – как можно меньше рафинированного сахара, копченостей, жирного, консервантов. И никаких сигарет и спиртного! Не укорачивайте себе жизнь.

**5. Юношеские прыщи.** У подростков половые гормоны усиливают действие сальных





желез и выработку кожного сала для устранения сухости кожи. Этого сала вырабатывается так много, что сальные железы закупориваются и нередко воспаляются. Вот так появляются на лице юношеские угри и прыщи. Они не опасны для здоровья, но, к сожалению, действуют удручающе на подростков: им кажется, что их внешность от этого ужасно портится. Все это ерунда. И угри можно побороть. Начинать надо с обычного умывания 2 раза в день с применением специальных средств (все они есть в аптеках). Если не помогает – обратиться к врачу-дерматологу.

### Нервная система

**Почему подросткам хочется спать на уроках?** В подростковый период происходит переход от детского сна ко взрослому. Это период перестройки нервной системы. Поэтому подросток часто хочет спать, особенно днем.

**Для чего подростку развитие ума?** Дети рождаются на свет и начинают активно накапливать знания об окружающем мире. Подростки уже умеют использовать эти знания. Им становится интересно думать. А для этого постоянно нужна пища для ума – новые знания, которые дает школа и дополнительное образование.

**Как работает память?** Подростковый возраст богат впечатлениями. Но многие проблемы, трудности и переживания этого возраста как раз не удерживаются в памяти. Это защитная реакция мозга – природа мудра и предусмотрела все так, чтобы подростковые комплексы стирались без следа.

### Здоровое питание и здоровые зубы

**Здоровье питание** – одно из самых важных правил бережного отношения подростка к своему здоровью. Нельзя закидывать нездоровую пищу в организм – он вам за это непременно отомстит. Есть нужно примерно 3 раза в день. И хотя бы 1 раз в день – за семейным столом: это очень важно – быть вместе!

**Контроль роста зубов** – это не только профилактика кариеса, но и контроль правильного прикуса и его возможной коррекции. Чистить зубы с пастой надо дважды в день. В течение дня необходимо пользоваться зубной щеткой, зубной нитью, полоскать рот после приема пищи. И дружите со стоматологом – посещайте его с целью осмотра не реже 1 раза в год. Кто сказал, что подростком быть легко? Конечно, нелегко. Но, думаем, вы сможете преодолеть все трудности и достойно выдержите этот период.

### Еще раз о половых инфекциях

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), в том числе гепатит и ВИЧ, кажутся чем-то далеким до тех пор, пока не коснутся лично каждого. Чаще всего они поражают именно молодых людей и подростков. Во-первых, в юности еще нет достаточного опыта и знаний, а во-вторых, частая смена половых партнеров среди молодежи – явление сегодня распространенное. Заражение половыми инфекциями в среде подростков в последние годы прогрессирует. Если ранее это явление было характерно для подростков 14–18 лет, то





сегодня оно отмечается уже в группе детей до 12 лет. Шансы заразиться половой инфекцией очень велики, а вот избавиться от нее часто не удается до конца жизни. И последствия очень печальны: половые инфекции приводят к бесплодию, могут передаваться от беременной мамы будущему ребенку. Среди заболеваний, передающихся половым путем, чаще всего встречаются гонорея, сифилис, вирусные гепатиты В и С, гарднереллез, трихомониаз, герпес генитальный, кандидоз, лобковый педикулез (вшивость), чесотка. Наиболее характерные симптомы: зуд, необычные выделения из половых органов, болезненное мочеиспускание. Иногда заболевание протекает бессимптомно. Но это не означает, что болезнь прошла, так как возбудитель остается в организме и вы можете стать источником заражения для других. Заболевание может вспыхнуть вновь и будет протекать уже гораздо тяжелее.

Поэтому, прежде чем вступать в половую связь, необходимо подумать о мерах безопасности. И подумать о них до, а не после полового акта. Ведь меры профилактики элементарны, и первая из них – не вступать в половой контакт без презерватива, так как презерватив – наиболее надежный способ предохранения от половых инфекций. Также напомним о том, что постоянный контакт с врачом – не исключение, а «предмет первой необходимости». Половые инфекции, кроме СПИДа, сегодня поддаются лечению, но при условии, что лечение начато вовремя и доведено до конца.

## ДИЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

- Диета обязательно должна быть одобрена врачом – вполне возможно, лишнему весу способствует какое-либо заболевание.
- Худеть следует под наблюдением взрослых – в противном случае существует возможность **анорексии** (частичного или полного отказа от пищи на психологическом уровне).
- В подростковом возрасте лучше не допускать полного отказа от животных белков – формирующаяся гормональная система может претерпеть серьезные изменения.
- Обязательным условием такой диеты является наличие продуктов, содержащих кальций. Этот элемент играет огромную роль в профилактике сколиоза и остеопороза, а также в формировании костной ткани.
- Подросткам нельзя худеть стремительными темпами, это обязательно приведет к серьезным проблемам со здоровьем.
- Если ребенок здоров, то диету стоит дополнить физическими нагрузками (к примеру, специалисты рекомендуют посещать бассейн – активные тренировки в воде задействуют все группы мышц).
- Во время диеты подросток должен принимать рекомендованный врачом поливитаминный комплекс.
- Подросткам ни в коем случае не стоит игнорировать завтрак.
- Салаты, включаемые в меню диеты, лучше заправлять оливковым маслом.





## И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ЗДОРОВЬЕ

- Не стоит полагаться на кофеин и энергетические напитки, чтобы искусственно стимулировать бодрость: они вызывают проблемы с засыпанием.
- Возьмите за правило ложиться спать в одно и то же время. Постарайтесь добиться того, чтобы ваши друзья понимали и уважали это решение.
- Не засиживайтесь за компьютером допоздна. Работа за компьютером стимулирует выброс адреналина в кровь, что, как и кофеин, вызывает проблемы со сном: после того как компьютер выключен, отключиться и быстро заснуть самому бывает довольно трудно.
- Старайтесь выполнять все домашние задания ранним вечером, если это возможно. Если будете корпеть над учебниками до ночи, у вас возникнет большой соблазн выпить чего-нибудь с кофеином, чтобы не заснуть. Но как мы уже говорили, надо приучить себя бодрствовать и без «еще одной баночки колы». Не забывайте: уставший мозг плохо работает!

## И ВСЕ ЖЕ ЕСЛИ Я ЗАБОЛЕЛ...

Все, кто заболел, могут обратиться за бесплатной медицинской помощью в районную или городскую поликлинику. Существуют и платные медицинские услуги в районной поликлинике или в частной. Врачи, работающие в любой поликлинике или больнице, окажут профессиональную помощь.

Знай, что ты имеешь право:

- на уважительное и гуманное отношение со стороны медицинского и обслуживающего персонала;
- на выбор врача, в том числе и лечащего, с учетом его согласия;
- на обследование, лечение и содержание в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям;
- на проведение по твоей просьбе или твоих родителей консилиума и консультаций других специалистов;
- на облегчение боли, связанной с заболеванием и (или) медицинским вмешательством, доступными способами и средствами;
- на сохранение в тайне информации о факте обращения за медицинской помощью, состоянии здоровья, диагнозе, а также иных сведений, полученных при твоём обследовании и лечении, кроме случаев, предусмотренных законом, когда указанная информация становится известной другим лицам без согласия пациента;
- на информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство и на отказ от него, кроме случаев, предусмотренных законом, когда медицинское вмешательство производится без согласия пациента;
- на получение информации о своих правах и обязанностях и состоянии своего здоровья;
- на получение медицинских и иных услуг в рамках программ добровольного медицинского страхования;





- на возмещение ущерба в случае причинения вреда здоровью при оказании медицинской помощи;
- на допуск адвоката или иного законного представителя для защиты своих прав;
- на допуск священнослужителя, а в больничном учреждении – на предоставление условий для отправления религиозных обрядов, в том числе на предоставление отдельного помещения, если это не нарушает внутренний распорядок больничного учреждения.

Информацию о результатах обследования, наличии заболевания, его диагнозе и прогнозе, методах лечения, связанном с ними риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, их последствиях и результатах проведенного лечения ты можешь получить у лечащего врача или у другого специалиста, принимающего непосредственное участие в обследовании и лечении. Они обязаны предоставить эту информацию в понятной для тебя форме. Существуют некоторые ограничения морально-этического характера на полное информирование пациента о серьезной болезни с целью сохранения его душевного спокойствия, с тем чтобы быстрее преодолеть болезнь.



## Я И МОЙ ВНЕШНИЙ ВИД

Многие подростки постоянно задают себе вопрос: «Насколько я соответствую представлениям о красоте, принятым в моей среде и в современном мире?»

От степени удовлетворенности (особенно девушек) своей внешностью зависят и многие другие качества личности – жизнерадостность, открытость, общительность. Люди, негативно оценивающие свою внешность, более склонны к депрессии и тревоге.

### Внешний вид

- Главное – чистота. Если хочется выглядеть красиво, чтобы никакие дефекты внешне-





сти не были видны, нужно использовать специальные лосьоны, тоники. И тогда кожа станет чистой и гладкой.

- **Макияж.** Если уж так хочется, то можно использовать легкую пудру, светлые тени и почти прозрачный блеск для губ. Этот макияж будет смотреться гораздо симпатичнее, нежели черная подводка вокруг глаз и красная помада!
- Если хочешь похудеть, сходи в тренажерный зал, посещай школьные секции по баскетболу, волейболу. Это намного лучше, чем изнурять себя диетами! Таким образом, ты будешь проводить больше времени со своими друзьями!
- И последний совет. Все эти проблемы ты находишь в себе сам! Если хочешь, чтобы их не было, нужно бороться с ними! Те недостатки, которые ты не можешь изменить в своей внешности, можно восполнить за счет знаний и ума, доброжелательного и сердечного отношения к окружающим, некоторой доли самоиронии и умения посмеяться над собой. Всему этому можно и нужно научиться!
- Осознай свои положительные качества, совершенствуй их, старайся привлекать внимание окружающих в первую очередь именно к ним.



## Я И МОИ ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

**Несколько важных советов для подростков по общению с противоположным полом.**

1. Свидание – это нормально.

Важно развивать в себе способность отдавать свои чувства, эмоции, часть своего времени другому, небезразличному для вас человеку и также научиться все это брать взамен. Это важно для того, чтобы в будущем построить крепкую и основательную семью.

2. Учитесь, когда надо, идти на компромисс, а когда необходимо, проявлять настойчивость.







Вам необходимо ясно выражать свою мысль так, чтобы ваш партнер понял то, что вы хотите донести до него. Намеки иногда могут быть непонятными, что приводит к разногласиям. Но в отдельных случаях ваш собеседник может просто не согласиться с вами из-за нежелания делать что-либо. Тогда следует проявить искусство компромисса. Если вы хотите пойти в кино, а ваш партнер действительно не хочет этого, попытайтесь объяснить ему, что для вас очень важно посмотреть эту кинокартину, потому что... – и назовите причину. В том случае, если же ваш партнер хочет сделать что-то или пойти куда-нибудь, а вам этого абсолютно не хочется, то вам следует найти тот вариант, который устроит вас обоих.

3. Учитесь на своих ошибках и не отступайте. Первое, что необходимо сделать, – это найти подходящего партнера. Согласитесь, что первое свидание необязательно должно превращаться в брак на всю оставшуюся жизнь. И если вдруг что-то не сложилось с первого раза, то вам просто стоит остановиться и спросить себя, что произошло, в чем причина и что необходимо сделать, чтобы эта ошибка не повторилась в будущем. Будьте реалистом, не вините себя во всех проблемах, не съедайте себя изнутри – вы только пробуете. Вы учитесь на своих ошибках, каждый раз делая шаг к более крепким и прочным отношениям. Никто из нас не идеален, и никто никогда таким не станет, но есть определенные пункты, которые всем нам необходимо знать и применять их в жизни. Как правильно общаться с противоположным полом, как раз один – из этих жизненных пунктов, которые вам необходимо знать.

4. Не стройте отношения на ревности и оскорблениях. Ревность – самая разрушительная сила в отношениях. Это понятие представляет собой дикое желание вашего партнера знать, где вы находитесь каждую минуту, секунду и даже полсекунды. Да, действительно, за какую-то часть времени вы обязаны нести ответственность, когда вы находитесь рядом с вашим партнером – в это время вы принадлежите ему. Но вы свободный человек, и у вас есть много других дел и забот, когда вы остаетесь один или одна. И конечно же, вы не должны отчитываться за каждую секунду, проведенную без него или нее. Возможно, у вашего партнера появится желание ограничить ваше общение с определенным кругом ваших друзей или ему или ей будет не нравиться, что вы ходите куда-то один или одна. Но у вас есть свои интересы, занятия, которые ваш партнер должен уважать. Он должен понимать это и давать возможность вам быть свободной или свободным, и, конечно, в свою очередь вы должны также уважать и его интересы. И еще один важный фактор в отношениях, на который следует обратить внимание, – это доверие, не забывайте про него.

5. Во время свиданий не управляют действиями своего партнера. Не позволяйте никому управлять вами, не считаясь с вашим мнением. Если кто-то говорит вам, как надо думать, что надо делать, как следует говорить, то этот человек помешан на контроле, и вам, в конечном итоге, захочется вырваться на свободу от него и его контроля. Эти отношения могут продлиться несколько недель или месяцев,





но, в конечном счете, такие отношения закончатся. Поэтому не стоит терпеть такое поведение и лучше сразу же прервать эти отношения. Вам на первый взгляд может показаться, что этот человек заботится о вас, беспокоится, но это вовсе не забота – это ненадежность. Молодость – опасное время для каждого. Но когда кто-то еще вынуждает другого делать что-то не по своей воле, это уже чрезвычайно опасно! Ни в коем случае нельзя допустить контроля над собой – это может привести к непоправимым последствиям!

6. Никогда не приносите извинения за поведение вашего партнера. В отношениях каждый хоть раз может повести себя неадекватно, но вы никогда ни у кого не должны просить прощения за действия вашего партнера или за его или ее слова. Ваш партнер должен взять всю ответственность за те действия, которые он или она совершили, на себя и только на себя. Если он или она не готовы сделать этого и вы чувствуете себя неловко рядом с ними, то вам следует подумать о разрыве отношений.

7. Не ходите на свидание с тем человеком, рядом с которым вы будете чувствовать себя некомфортно. Скорее всего, нет никакого смысла продолжать встречаться с ним. Вы должны чувствовать себя востребованной, желанной. И что очень важно, ваш партнер должен чувствовать себя привлекательным и желанным. Конечно, лесть в небольшом количестве уместна всегда и во всем. Допустим, во время свидания вы можете благо-

дарить своего партнера за то, что он хорошо подготовился к встрече с вами. И тогда ему вновь и вновь захочется увидеться с вами и выглядеть хорошо для вас.

8. Не навязывайтесь кому-то, если ваши отношения не складываются.

Не думайте, что вы своей заботой, верностью сможете построить отношения с человеком, который к вам равнодушен. Люди хотят, чтобы их ценили прежде всего за то, что они личность со своими недостатками и достоинствами, а не просто за чью-то тень или как приложение к другому человеку. Каждый хочет, чтобы его замечали за его личные достоинства, но, будучи эмоционально зависимым от другого человека, вы лишаете себя уникальной возможности быть индивидуальностью.

9. Расценивайте вашего партнера как независимого человека. Когда между людьми вспыхивают чувства, они не замечают недостатков другого и могут какое-то время любить то, что любит их партнер. Но вскоре такие сильные чувства начинают слабеть, из-за чего потом могут быть конфликты, и, в конце концов, отношения разрушаются. Поэтому, начиная отношения, следует рассматривать своего партнера как независимого человека со своими интересами и взглядами, не навязывая ему своих взглядов и не следуя только им, если вы считаете иначе.

10. Ни в коем случае не придирайтесь. Это нормально и, возможно, даже хорошо – ска-





зять вашему партнеру, что он делает что-то, что вам не нравится. Однако если вы будете критиковать его постоянно, вскоре он начнет наблюдать за вами тоже и при случае не откажется вас в чем-нибудь упрекнуть, что медленно скажется на ваших взаимоотношениях.

11. Не нужно бояться проявлений чувств. Надо быть решительным и уверенным в себе человеком. Если откажут, не переживай! Как говорят взрослые: «Ну зачем от тебе! Все еще будет! Целая жизнь впереди!» Если отношения зайдут в тупик и вы расстанетесь, все равно нужно проявлять уважение друг к другу! Это ваш выбор. Ведь можно остаться друзьями!



## Я И МОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Что тебе кажется в жизни наиболее трудным? Наверняка это учеба. Мало кто ее любит. Многим заучивание, решение математических задач и даже чтение дается с трудом. К тому же многие подростки думают, что учителя оценивают несправедливо, и при контакте с учителем возникает конфликт. Дома ждет наказание. Да, учеба многим подросткам кажется сущим адом...

Но к счастью, есть еще советы, которым могут следовать любые подростки, обучающиеся в школе. Для начала рассмотрим, что же делать, чтобы обучение давало свои результаты.





- Не бойся, если учитель решит посадить тебя за первую парту! Либо ты научишься лучше и быстрее схватывать информацию, либо учитель поймет, что много требовать от тебя не стоит. Оба случая пойдут на пользу и тебе, и учителю.
- Не ленись каждый день выделять минут 30 для того, что тебе наиболее сложно дается (развитие памяти, математической логики или др.).
- Заручись поддержкой учителя. Профессиональная помощь – самая лучшая для подростков. И главное – не медлить: лучше спросить сейчас, чем потом нагружать себя большим количеством информации и «нагонять» материал.
- При обучении эффективно развивать память, ассоциируя с чем-то предметы, логически размышляя при решении задач и представляя себе картины или себя в роли главного деятеля, например при изучении исторических наук.
- В то время как делаете домашние задания, найдите себе постоянное тихое место в доме, где бы вас как можно меньше отвлекали посторонние предметы.
- И еще один совет, немного с юмором, но эффективный: как придете домой – постарайтесь не откладывать домашнюю работу, и желательнее если делать это на голодный желудок. Многие древние мыслители установили, что мыслится на голодный желудок гораздо быстрее и плодотворнее. Также помните: сделал дело – гуляй смело! Стоит за неделю приучить себя к такому распорядку, как дальше он пойдет автоматически.

Большую часть своего детства мы проводим в школе. Не зря иногда говорят, что школа – это наш второй дом. От того, какие отношения у нас будут складываться с одноклассниками, старшеклассниками, учителями, насколько мы будем прилежны в учении, дисциплинированы, зависит реализация нашего права на образование, а значит и наша будущая жизнь. В каждой школе есть свои традиции, действуют разные правила, но работа любой школы строится на основе уважения к личности ученика, его человеческого достоинства. В школе должны быть созданы благоприятные условия, чтобы каждый ученик получил хорошее образование и вырос успешным, достойным человеком и гражданином.

Главными документами, которые устанавливают правила поведения в школе, права и обязанности ее учеников, являются: Закон Российской Федерации «Об образовании», Устав школы, локальные нормативные акты школы (например, «Правила внутреннего распорядка», «Правила для учащихся», приказы директора и другие документы). С этими документами необходимо ознакомиться, тогда многие вопросы и непростые ситуации можно будет решать правовым способом.

#### **Ученики школ имеют право:**

- на уважение своего человеческого достоинства;
- на свободу совести, информации, на свободное выражение собственных мнений и убеждений (на уроке можно высказывать свою точку зрения по любой проблеме);
- право на получение впервые бесплатно начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования;





- право на выбор образовательного учреждения и на выбор формы получения образования (данное право обладают только совершеннолетние граждане, то есть, те кому исполнилось 18 лет);
- на получение образования в соответствии с государственными образовательными стандартами (это значит, что все ученики должны получить определенный объем знаний и умений, во всех школах установлен одинаковый обязательный минимум знаний, которые усваивает ученик);
- на обучение в пределах этих стандартов по индивидуальным учебным планам (это значит, что, в зависимости от своих способностей, ученик может изучать программу быстрее или медленнее остального класса; порядок составления индивидуальной программы должен быть изложен в Уставе школы);
- на получение образования (основного общего) на родном языке, а также на выбор языка обучения в пределах имеющихся возможностей, предоставляемых системой образования;
- на ускоренный курс обучения;
- на бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами библиотек;
- на получение дополнительных (в том числе платных) образовательных услуг;
- на участие в управлении образовательным учреждением (например, в Совете школы или в Ученическом совете);
- на проведение во внеурочное время собраний и митингов по поводу защиты своих нарушенных прав;
- право учеников обратиться с официальной просьбой к администрации образовательного учреждения о проведении дисциплинарного расследования деятельности работников учреждения, нарушающих и ущемляющих их права. В расследовании имеют право участвовать выборные представители учеников. Если ученики не согласны с решением администрации образовательного учреждения, они вправе через своих выборных представителей обратиться за содействием и помощью в уполномоченные государственные органы (например, в окружное Управление образования или в суд);
- на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом;
- на охрану здоровья;
- на перевод (с согласия родителей) в другие образовательные учреждения такого же типа в случае прекращения деятельности общеобразовательного учреждения;
- на перевод в другое образовательное учреждение, реализующее образовательную программу соответствующего уровня, при согласии этого учреждения и успешном прохождении обучающимся аттестации;
- на оставление общеобразовательного учреждения до получения основного общего образования по достижении возраста 15 лет (по согласию родителей и органа управления образованием);
- на продолжение образования в образовательном учреждении на любом этапе обучения для лиц, получающих образование





в семье, при их положительной аттестации и по решению родителей (законных представителей).

Также права учащихся должны быть подробно описаны и разъяснены в Уставе школы и в локальных актах. Познакомься с такими документами в твоей школе, и ты узнаешь, какие конкретные права есть у тебя.

#### **Учащиеся обязаны:**

- выполнять устав образовательного учреждения;
- добросовестно учиться;
- бережно относиться к имуществу;
- уважать честь и достоинство других обучающихся и работников образовательного учреждения;
- выполнять требования педагогов в образовательном учреждении в части, отнесенной уставом и правилами внутреннего распорядка к их компетенции.

## **Я И МОИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

Каждый из нас является ребенком для своих родителей. Для них мы остаемся детьми до последних дней жизни. И наверное, не раз ты с удивлением слышал, как твоя бабушка обращалась к папе: «Сынок! Какой же ты у меня чудесный ребенок!» Если же мы обратимся к праву, то ребенком можно назвать не каждого. Согласно Конвенции о правах ребенка, ребенком признается каждое человеческое существо с рождения до достижения 18-летнего возраста. Ребенок обладает особым правовым статусом, имеет свои права и обязанности. В восемнадцать лет, по российскому законодательству, наступает совершеннолетие, то есть каждый становится взрослым.

Каждый родившийся ребенок обладает правами:

- жить и воспитываться в семье, знать своих родителей;
- на общение с родителями и другими родственниками, если ребенок проживает отдельно от родителей или одного из них, а также в случаях, если родители проживают в разных государствах;
- на воссоединение с семьей, в случаях необходимости – получать разрешение на въезд в страну и выезд из нее;
- на получение содержания от своих родителей и других членов семьи; средства, причитающиеся ребенку в качестве алиментов, пенсий, пособий, поступают в распоряжение родителей и расходуются ими на содержание, образование и воспитание ребенка;
- на заботу, воспитание со стороны родителей и лиц, их заменяющих, а также государства, если ребенок остается без попечения родителей;





- на уважение достоинства и на защиту от злоупотреблений со стороны родителей, а также другими правами и обязанностями.

Постарайтесь достичь взаимопонимания с родителями.

Если родители не отпускают вас гулять или на дискотеку вечером, то не надо закатывать им истерики и устраивать скандалы. Они просто беспокоятся о вас, стараются оградить вас от всех опасностей.

Уважайте своих родителей, потому что им вы обязаны своей жизнью, они вырастили вас, подарили свою любовь, ласку и заботу.

Попытайтесь наладить дружеские отношения со своими родителями.

Прислушивайтесь к их советам. Если вы не согласны с их мнением, то постарайтесь уладить все с помощью разговора, а не криков и ссор.

## **ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СТРОИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

### **Тест «Обидчивы ли вы?»**

Данный тест поможет вам разобраться, на самом ли деле вы обидчивы, как вам приходится иногда слышать, или же вы – сама терпимость. На каждый вопрос следует отвечать «да» или «нет». В случае сомнений отвечайте «не знаю» («бывает по-разному»). Старайтесь, чтобы неопределенных ответов было меньше.

### **Вопросы теста:**

1. Легко ли вам испортить настроение?
  2. Долго ли вы помните обиду и обидчика?
  3. Долго ли вы переживаете мелкие неприятности (чей-то недоброжелательный взгляд, едкое замечание, испачканный рукав пальто)?
  4. Долго ли вы можете находиться в таком состоянии, когда ни с кем не хочется разговаривать?
  5. Легко ли вы отвлекаетесь на посторонние разговоры и шумы?
  6. Способны ли вы длительное время анализировать свои переживания, чувства, поступки?
  7. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
  8. Часто ли вам снятся кошмары?
  9. Беспокоит ли вас мысль, что вы чем-то хуже других?
  10. Часты ли у вас подъемы и спады настроения?
  11. Бывает ли так, что во время спора у вас заметно меняется тембр голоса и появляются обычно не свойственные вам низкие или высокие тона?
  12. Легко ли вас вывести из себя?
  13. Даже вкусная еда не способна исправить ваше испорченное настроение?
  14. Часто ли вы испытываете раздражение, когда вас не понимают?
- А теперь подсчитайте набранные вами баллы. За каждый ответ «да» начисляется 0 баллов, «не знаю, по-разному бывает» – 1 балл, за ответ «нет» – 2 балла.





### Результаты теста:

**От 23 до 28 баллов.** Вас трудно назвать обидчивым. Ваше душевное состояние устойчиво и редко зависит от ситуации. Кое-кто считает вас «непробиваемым», «твердолобым». Иногда вам завидуют, иногда осуждают – на это не обращаете внимания.

**От 17 до 22 баллов.** Вы слегка обидчивы. Эта черта характера доставляет вам немало горьких минут. Вы легко можете вспылить и наговорить грубостей обидчику. Из-за этого у вас нередко случаются конфликты дома и в школе (на работе). Старайтесь лучше контролировать свои эмоции и анализировать отношения с другими людьми.

**От 0 до 16 баллов.** Вы обидчивы, мстительны, легко меняете свое настроение, болезненно реагируете на отношение к вам окружающих. Это серьезные недостатки в вашем характере. Необходимо заняться самовоспитанием. И чем меньше у вас количество набранных баллов, тем скорее к этому следует приступить.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОБИДЧИВОСТИ

Обида – сигнал о нарушении социального контакта со значимыми людьми. С одной стороны, она может способствовать восстановлению и исправлению отношений; с другой – частые обиды могут привести к нарастанию отчужденности, «уходу в себя», разрыву связей с другими людьми. Обидчивость может даже стать устойчивой чертой личности, определяющей поведение человека и отражающей его отношение к себе и окружающим.

Итак, обида – это *жалость* к себе, соединенная с *претензией* к другому. Эта претензия, как правило, связана с ощущаемым недостатком внимания, уважения, доверия, с невозможностью получить от другого человека подтверждение собственной ценности и значимости. В чувстве обиды содержится не только жалость к себе, но и упрек в несправедливом отношении, адресованный другому человеку.

Первые обиды могут возникать уже в дошкольном возрасте – они появляются одновременно с потребностью в признании и уважении. Обижаясь на родителей или на сверстников, дети остро переживают ущемленность и «недостаточность» своего «Я» в ситуациях игнорирования (недостаточного внимания), проигрыша, отказа в чем-то важном и желанном, неуважительного отношения и даже в случаях чужого успеха и превосходства.

Поведение человека, переживающего обиду, часто демонстративно: он отворачивается, перестает разговаривать, уходит в сторону. Он как будто говорит всем своим видом: «Это из-за тебя я так страдаю!» Вызывая чувство вины у партнера по взаимодействию, обиженный ребенок рассчитывает все-таки получить желаемое – хотя бы с помощью таких манипуляций.

Психологи советуют различать *адекватные* и *неадекватные* поводы для проявления и переживания обиды.

*Адекватным* считается повод, когда имеет место сознательное отвержение или неуважение партнера по общению.

*Неадекватным* для проявления обиды является повод, когда ребенок приписывает







другим неуважительное отношение к себе. В этом случае человек реагирует не на реальное отношение окружающих, а на свои собственные неоправданные ожидания, то есть видит то, чего на самом деле нет.

Некоторые люди слишком часто усматривают в поступках окружающих признаки пренебрежения и неуважения к себе, и со временем повышенная склонность к обидчивости становится устойчивой деструктивной чертой их личности.

Проблема обидчивости и ее преодоления особую значимость приобретает в подростковом возрасте. Именно в этот период повышается чувствительность к мнению, отношению и оценкам окружающих; особенно чувствительны подростки к негативным оценкам, представляющим угрозу для складывающегося «образа себя».

Основная проблема обидчивых детей и подростков заключается **в восприятии окружающих как источника отрицательного, пренебрежительного отношения к ним.**

Та часть самооценки, которую специалисты называют «Я глазами других людей», оказывается у таких детей и подростков сильно искаженной: они считают, что окружающие (особенно сверстники) оценивают их незаслуженно отрицательно.

Попадая в конфликтную ситуацию, обидчивые дети и подростки не пытаются разрешить ее, а словно «застревают» в ссоре, осуждениях, обвинениях и самооправданиях. Однако чувство «недооцененности» является всего лишь результатом их собственных представлений: исследования показывают, что даже чрезмерно обидчи-

вые дети, несмотря на их конфликтность, не являются в коллективе непопулярными или отвергаемыми.

Таким образом, в основе повышенной обидчивости лежит напряженно-болезненное отношение ребенка к себе и противоречивая самооценка вкупе с острой и ненасыщаемой потребностью в признании и уважении. Обидчивый ребенок (подросток) постоянно смотрит на себя недоброжелательными глазами других людей, что порождает неизбежные проблемы в межличностных отношениях.

Обидчивость, как правило, сочетается с такими личностными характеристиками, как инфантильность, эгоцентризм, конфликтность и агрессивность, склонность к переживанию чувства вины.

Преодолеть собственную обидчивость (или помочь часто обижающемуся подростку) – непростая задача.

- Важно осознать, что оценка и отношение к тебе других людей не могут являться единственной основой твоей самооценки. Ведь на самом деле окружающие люди вовсе не сосредоточены на твоей персоне и не имеют основной целью задеть твоё самолюбие. Другие люди существуют в мире своих интересов, желаний и дел. Постарайся отвлечься от мыслей о себе и об отношении к себе окружающих, переключись на другие занятия, учишься получать удовольствие не только от результата и оценки твоей деятельности, но и от самого процесса игры, творчества, обучения.
- Научись видеть в сверстниках друзей и партнеров. Учишься не только обижаться, но и сочувствовать, сопереживать, радовать-





ся чужим успехам, быть внимательным к другим людям – их настроению и поведению.

- Заведи «Журнал обид». Там следует описывать **ситуации, которые приводят к переживанию обиды** (например, Маша забыла принести мне обещанный интересный фильм). Далее предлагается определить, какие **несбывшиеся ожидания** привели к переживанию обиды (**если бы Маша ко мне хорошо относилась, она никогда не забыла бы свое обещание**). Третий шаг – **поиск ошибки в ожиданиях** (Маша ко мне хорошо относится, однако что-то помешало ей выполнить обещание). Четвертый шаг – **поиск решения** (Я позвоню Маше вечером и напомню ей про фильм).
- Важно не мстить обидчику и не пытаться с помощью манипуляций заставить его изменить свое отношение и поведение. В первую очередь следует менять собственные реакции. Если же действия обидчика действительно являются оскорбительными, лучше прямо сообщить о своих чувствах и попробовать конструктивно разрешить назревающий конфликт.

Целенаправленная работа над собой по преодолению обидчивости может принести хорошие результаты: повысится настроение и самооценка, улучшатся отношения с другими людьми, появится возможность получать удовольствие от общения и разнообразных интересных занятий.

## КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

Отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить

сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека, и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, и у меня сейчас нет времени на это дело».

Алгоритм отказа:

1. Выслушать просьбу спокойно до конца.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно.
3. Оставаться спокойным и сказать «нет» в следующей форме: «(Имя того, с кем разговариваешь), нет, я не стану этого делать (я тебе это не дам и т. п.), потому что... (объяснение причины коротко). Compliment (ты умный человек, и сам все поймешь).
4. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Способность сказать «нет» повышает твою оценку в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

## 50 способов сказать «нет»

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Не сегодня. (Не сейчас.)





8. Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

9. Нет, не хочу неприятностей.

10. Не могу: моя мать обнюхивает меня, когда я прихожу домой.

11. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

12. Мои родители меня «убьют».

13. Я таких вещей боюсь.

14. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

15. Когда-нибудь в другой раз.

16. Эта дрянь не для меня.

17. Нет, спасибо.

18. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.

19. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев.

20. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.

21. У меня нет лишнего здоровья.

22. Не думаю, что я достаточно об этом знаю.

23. Нет, спасибо, я дождусь, пока мне будет это по возрасту.

24. Меня не выпускают из дома, даже если от моей одежды пахнет сигаретным дымом, после того как я был рядом с курящими людьми.

25. Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

26. Я за витамины!

27. Нет, спасибо, препаратов не хочу.

28. Я и без того превосходно себя чувствую.

29. Нет, спасибо, у меня завтра контрольная работа.

30. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.

31. Я вчера поздно лег спать, у меня и без того красные глаза.

32. Нет, я за рулем.

33. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.

34. Нет, спасибо, это опасно для жизни.

35. Вы с ума сошли? Я даже не курю.

36. Эти химические радости не для меня.

37. Нет, я это пробовал не один раз и мне это не понравилось.

38. Мне не хочется умереть молодым.

39. Нет, я и так много воюю со своими родителями.

40. Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую семью.

41. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вреде наркотиков.

42. Я хочу быть здоровым.

43. Это мне ничего не дает.

44. Нет, спасибо, я слышал – от этого глаза краснеют.

45. У меня завтра контрольная. Не буду.

46. Я начинаю вести себя глупо, когда курю.

47. Меня до сих пор контролируют, с тех пор как мама застала меня за этим.

48. Я не наркоман.

49. Я завязал.

50. Нет, потому что не хочу.





## АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Иногда в трудной ситуации мы не знаем, как себя вести. Что делать. Тебе могут помочь следующие шаги:

1. Ориентация в проблеме:
  - Точно узнать, что проблема возникла.
  - Понимать, что трудности в жизни – это нормальное, неизбежное явление.
  - Воспринимать ее как ситуацию, потенциально полезную для развития своей личности.
2. Определение и формулирование проблемы:
  - Выяснение всей доступной информации о проблеме.
  - Переформулирование проблемы в задачу. Постановка цели.
  - Определение обстоятельств, которые препятствуют и помогают достижению цели.
3. «Мозговой штурм», генерация идей.
4. Оценка плюсов и минусов каждого варианта решения поставленной задачи.
5. Принятие решения.
6. Выполнение решения.

## КАК НАЧАТЬ СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

1. Поздоровайся (выбери правильное место и время).
2. Поговори о чем-нибудь отвлеченном.
3. Определи, слушает ли тебя другой человек (посмо-

три на него, кивает ли он головой, говорит ли он «м-м», «да-да»).

4. Перейди к главной теме.

## НАВЫК «ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБВИНЕНИЯ»

1. Подумай о том, в чем тебя обвиняет другой человек. Является ли это обвинение правильным или несправедливым? Было ли это высказано неконструктивным способом или конструктивным?

2. Подумай о том, почему человек мог обвинить тебя. Нарушил ли ты его права или испортил имущество? Распространяются ли слухи кем-то другим?

3. Подумай о способах, как можно ответить на обвинение. Откажись от этого, объясни свое поведение, исправь понимание проблемы другим человеком. Защищая себя, извинись, предложи уладить то, что случилось.

## НАВЫК «ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ»

1. Подумай, что сделал или сказал другой человек, за что ты хочешь его поблагодарить. Это может быть комплимент, помощь или подарок.

2. Выбери правильное время и место, чтобы поблагодарить другого человека.

3. Поблагодари его по-дружески. Вырази благодарность словами, подарком или сделай ответный подарок.





## НАВЫК «ПРОСЬБА О ПОМОЩИ»

1. Подумай, в чем заключается проблема. Определи, кто и что способствует этому, каково их воздействие на тебя.
2. Реши, хочешь ли ты помощи. Подумай, можешь ли ты решить проблему сам.
3. Подумай об определенных людях, которые могут помочь тебе, и выбери одного. Оцени всех возможных помощников и выбери лучшего.
4. Расскажи человеку о проблеме и попроси его помочь тебе.

## НАВЫК «ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ»

1. Реши, имеете ли ты и другой человек различия во мнениях, имеется ли время для обсуждения.
2. Скажи другому человеку, что ты думаешь о проблеме. Изложи собственную позицию и твоё принятие позиции другого.
3. Спроси другого человека, что он думает о проблеме.
4. Послушай внимательно его ответ.
5. Подумай о том, почему другой человек может выбрать этот путь.
6. Предложи компромисс. Конечно, предлагаемый компромисс должен учитывать мнение и чувства обеих сторон.

## НАВЫК «ОТСТАИВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ»

1. Обрати внимание на то, что происходит с тобой, с твоим телом, чтобы помочь себе узнать, чем ты недо-

волен и что хотел бы изменить. Подсказками являются напряженные мускулы, боли в желудке и т. п.

2. Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты подавлен чьим-либо преимуществом, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются?

3. Подумай о способах, которыми ты можешь отстаивать свои права, и выбери один. Попроси помощи, выскажи свое мнение, выслушай ответное мнение. Выбери правильное время и место.

4. Последовательно отстаивай свое мнение разумными способами. Например, методом «Я-высказывания».

## НАВЫК «РЕАГИРОВАНИЕ НА АГРЕССИЮ»

Чтобы свободно вести себя в ситуации нападения, важно быть гибким и непредсказуемым. А для этого надо уметь расслабляться и сохранять спокойствие. Легко сказать, но трудно сделать. Как же контролировать свои чувства? Предлагаем тебе несколько способов. Попробуй выбрать способ, который подходит лично тебе, и потренируйся в его использовании в разных стрессовых ситуациях.

Стресс, прежде всего, проявляется в наших телесных ощущениях. Вспомни: когда ты волнуешься, нервничаешь, злишься, твои мышцы напрягаются – кулаки сжимаются, лоб напрягается, сводятся брови, тело как будто каменеет, перехватывает горло, дышать тяжело.





Можно ли что-то с этим сделать? Да, но нужен определенный навык. Итак, можно:

- просто изменить позу – при несильном волнении помогает даже это;
- постараться сбросить напряжение, расслабить мышцы (как вариант – резко напрячь тело, подержать напряжение несколько секунд и резко его сбросить);
- обратить внимание на дыхание и сделать несколько «осмысленных» вдохов: медленно, равномерно вдохнуть, считая «раз-и», задержать дыхание, считая «раз-и, два-и, три-и, четыре-и», и выдохнуть, считая «раз-и, два-и».

Стресс проявляется в неприятных чувствах – обиде, злости, страхе и т. д. Мы чувствуем их, концентрируем внимание на наших ощущениях. Уменьшить интенсивность чувств можно, сместив фокус внимания с ощущений тела на образы или звуки, то есть начать не чувствовать, а видеть, слышать. Это может показаться странным, но это работает. Попробайся:

- на время переключить внимание – тщательно рассмотреть нападающего, выделить какие-то мелкие, как-то характеризующие его детали одежды;
- начать мысленно описывать место действия, позу, одежду нападающего, свидетелей простыми, нейтральными словами;
- услышать в голове мотив или музыкальную фразу, полностью сосредоточиться на ней на несколько секунд и только потом «вернуться в ситуацию».

Мы привыкли, что чувства «владеют» нами («им овладела обида», «его захлестнула ярость»). Кажется, ничего

нельзя противопоставить этому напору. Но как много зависит просто от нашего восприятия! Эмоции – это продукт нашего мозга, так воспользуемся им как инструментом для контроля чувств. Создадим с помощью воображения инструменты, регулирующие чувства. Попробуй:

- медленно и размеренно сосчитать до 10, стараясь ощутить, как параллельно счету уменьшается интенсивность чувства. Возможно, ты почувствуешь, как внутри тебя все постепенно успокаивается, или увидишь внутренним взором, как твоя «внутренняя буря» утихает;
- прием «пресс». Важно поймать самое начало возникновения нежелательного чувства. В этот момент нужно представить, что в теле на уровне груди находится пресс, он начинает медленно опускаться вниз и выдавливает нежелательные ощущения;
- вообразить себя в облаке густого тумана. Все оскорбления и обидные слова теряются и растворяются в этом облаке;
- придумать для себя некий образ-талисман, который или «отражает» злость обидчика, или придает спокойствие и уверенность (например, серебряный щит, светящийся кокон, языки пламени, огромный камень). Вообразить этот талисман в критических ситуациях, «видеть», как он отражает или уничтожает негативные слова и намерения, или ощущать, как из него перетекают уверенность и спокойствие.

**Что нужно постараться учесть при выборе реакции на нападение:**

- В чем может быть причина нападения?
- Стоит ли за нападением реальная пере-





шенная проблема (спор, конфликт)? Или же нападающий просто удовлетворяет какие-то свои внутренние потребности?

- Возможно, он просто развлекается, хочет ощутить силу и власть.
- Пытается самоутвердиться.
- Поднимает свой статус в глазах окружающих.
- Возможно, нападающий пытается манипулировать, то есть у него есть некие скрытые намерения. Кажется, что он просто пытается оскорбить жертву, но на самом деле он хочет спровоцировать ее на определенные действия и тем самым достичь каких-то выгод для себя (например, спровоцировать эмоциональный взрыв, который «очернит» жертву и покажет нападающего на ее фоне в выгодном свете, или сделать так, чтобы жертва почувствовала себя виноватой и добровольно согласилась что-то сделать для обидчика).
- Какова реакция свидетелей? Как они оценивают происходящее? Почему? Может ли кто-то из них стать вашим союзником?

Чтобы ответить на эти вопросы, часто недостаточно одного случая. Возможно, придется немного понаблюдать за обидчиком и свидетелями. Сравнить их поведение в этом конфликте с их поведением в других ситуациях. Возможно, поговорить с кем-то. Отнюдь не всегда удается разобраться в ситуации досконально, но любое усилие, направленное на понимание, не пропадет даром. Даже в ситуации, когда времени на длительные наблюдения нет и действовать надо быстро, небольшая пауза для оценки происходящего может очень помочь.

### Что же все-таки делать?

Существует четыре основные стратегии поведения – уход, переговоры, ответное нападение и влияние через кого-то. Если не работает одно, попробуйте что-нибудь другое. Главное – не опускать руки и пытаться что-то делать.

#### Уход

- Уйти куда-нибудь в другое место.  
Бывает, что самое правильное, что можно сделать, – это просто уйти. Например, если место и время не подходят для попыток разрешения ситуации или нападающий по-настоящему опасен (плохо контролирует себя, представляет серьезную физическую угрозу). Но важно помнить, что, если ты решил уходить, надо это делать спокойно и решительно. Нельзя и уходить, и вроде бы не уходить – оборачиваться, грозить;

- «уйти в себя», то есть никак не реагировать на действия обидчика.

Нередко нападающий хочет добиться определенной реакции жертвы (огорчения, слез, истерики, ответной ярости). Он получает удовольствие, видя эту реакцию. Кажется, цикл «нападение – обида жертвы – веселье обидчика» может повторяться бесконечно. Чтобы прервать его, нужно твердо решить для себя, что ты не будешь реагировать старыми способами. Ты позволишь нападающему говорить все что угодно, и поскольку все, что он говорит, глупость, ты не будешь обижаться на глупости. В этом случае важно расслабиться, уменьшить остроту негативных





чувств и сохранять внешнее спокойствие. Если обидчик не будет получать своей обычной награды – веселья от реакции жертвы, ему станет скучно и он прекратит свои попытки.

Но! Вначале сила и частота нападений могут увеличиться – нападающий не понимает, что происходит, он хочет, чтобы все стало как прежде. Очень важно ни в коем случае не сорваться и не вернуться к старой реакции. Нужно во всех случаях продолжать вести себя спокойно и индифферентно.

Скорее всего, нападения будут повторяться и дальше, но уже гораздо реже.

Если эта стратегия не помогает, попробуй другую стратегию.

### **Переговоры**

Вполне возможно, что нападающий пытается добиться победы в реально существующем конфликте с помощью таких неприглядных средств. Возможно, ситуация давно вышла из-под контроля и он не в состоянии держать себя в руках. В этом случае тот, на кого нападают, должен оценить обстановку и решить, стоит ли пытаться разговаривать с нападающим сейчас или отложить беседу до более спокойных времен. И тогда уже пытаться искать реальные пути разрешения конфликта.

Но и в других ситуациях, за которыми нет явного конфликта, не стоит отказываться от возможности переговоров с нападающим. Можно попробовать поговорить наедине, можно подойти к нему вместе с другом. Можно

спросить его, почему он так поступает, и объяснить, что это на самом деле глупо и неприятно. (Бывают люди, которые на самом деле этого не понимают! А сами по себе они вовсе неплохи.)

Если эта стратегия не помогает, попробуй другую стратегию.

### **Ответное нападение**

Еще один вариант – попытаться нанести «ответный удар», чтобы отвлечь агрессора от такого поведения. Чтобы удар был эффективным, необходимо определить «уязвимое место» преследователя, а для этого постараться его понять.

При некоторых обстоятельствах ответным нападением может стать сильная эмоциональная реакция, например плач, крик, истерика. Такая реакция (или ее хорошая имитация) может удивить или напугать преследователей, а значит, повлиять на их действия.

Если эта стратегия не помогает, попробуй другую стратегию.

### **Влияние через кого-то**

Можно пытаться влиять на преследователя самостоятельно, а можно обратиться за помощью к другим. Оценка ситуации поможет выбрать правильных людей. Возможно, для преследователя важно мнение лидера класса. Может быть, он хочет заслужить признание какой-то компании. В этой компании вполне могут оказаться вменяемые люди, которые посоветуют нападающему вести себя иначе.







Надо просто найти их и поговорить с ними.

Если эта стратегия не помогает, попробуй другую стратегию.

### Чем могут помочь в этой ситуации взрослые?

**Родители (или взрослые, которым ты доверяешь) могут:**

- выслушать и дать хороший совет, как себя вести;
- обратиться к родителям обидчика с требованием повлиять на их ребенка;
- сами поговорить с обидчиком;
- обратиться в школу к учителю или директору с требованием наказать обидчика – **работники школы обязаны обеспечить ученику среду, в которой его уважают;**
- пригрозить или реально обратиться в полицию (особенно если обидчик избивает жертву, вымогает деньги). Само упоминание, что происходит нарушение закона, может испугать обидчика.

### Учителя могут:

- поговорить с обидчиком, постараться убедить его, что такое поведение недопустимо;
- наказать обидчика (но предварительно они должны тщательно разобраться в ситуации);
- обратиться к родителям обидчика;
- перевести обидчика, в качестве наказания, в другой класс;
- обратиться в полицию.

## ЧИТАЯ ЧУЖИЕ ДНЕВНИКИ...

Как преодолеть трудности подросткового возраста? Один из возможных ответов на этот вопрос – в дневнике восьмиклассницы Анны (имена основных действующих лиц изменены).

«1 октября.

Сегодня по телику какая-то психологическая передача была, я немножко посмотрела. Среди прочего сказали, что очень важно, чтобы родители (особенно папа) говорили дочке о том, какая она красивая. Тогда в будущем девушка сможет уверенно себя чувствовать и не искать в своей внешности недостатки. Услышала это – и расстроилась! Может быть, из-за этого Я СЧИТАЮ СЕБЯ УРОДИНОЙ?

Мама никогда (ну или почти никогда) не говорила мне ничего такого. Наоборот, одни только замечания: ах, походка не женственная, ах, прическа неправильная, ах, зачем такая челка длинная, ах, давай ее подстрижем, ах, лоб надо открывать. Ну как такой лоб можно открывать – во-первых, огромный, во-вторых, весь в прыщах! И если б только лоб!

Она так говорит, будто нарочно издевается. Будто не видит, что мне и так плохо.

И еще все время покушать уговаривает. Наготовит и обижается, что я не ем. Говорит, организм растет, надо поправляться. А куда поправляться? Мне ужасно моя фигура не нравится! Я сама высокая, грудь у меня маленькая, плечи широкие, а попа толстая. НЕНАВИЖУ! Придешь в магазин, выберешь красивую вещь, а потом не можешь в нее влезть. И про-





сишь из примерочной – девушка, а принесите на размер больше. А еще на размер больше? А тебе в ответ – только маленькие размеры остались, вам не подойдет. И смеют насмешливо. Наверно, думают про себя: вот, КОРОВА ТОЛСТАЯ, ВОЗОМНИЛА СЕБЯ МАНЕКЕНЩИЦЕЙ!

Папа тоже никогда ничего хорошего не говорил про мою внешность. Ну, он вообще мало говорит. Только как вдвоем заладят – надо учиться, надо учиться, надо про будущее думать... А на самом деле им на меня наплевать.

Вообще, я себя ненавижу. Свою фигуру, свою внешность. А иногда мама такое скажет – хоть стой, хоть падай. У меня, говорит, в твоём возрасте таких проблем не было. Таких проблем – это значит толстой попы и прыщей. Утешила, называется. Иногда я думаю, зачем она меня родила? Чтоб я так мучилась?

На косметолога прошу денег – а она какие-то лосьоны покупает, которые мне не помогают, и говорит, что это подростковое и само пройдет. Со временем. А с каким временем?! Я-то сегодня живу, на меня люди смотрят. Как в зеркало посмотришь, застрелиться хочется. Потом удивляется – что это я куда не хожу, почему к Олечке на день рождения не пошла? Ах, наверно, вы поссорились? Ах, она тебя не пригласила? Да не поссорились мы, блин! Ольга на ДР Лешку пригласила – для меня старалась, знает, что он мне нравится. А у меня опять прыщ огромный вскочил. Куда я с такой рожей пойду?! Пришлось Ольге врать, она на меня обиделась...

Что-то надо делать с этим. Вот насчет фигуры. Кто-то на диетах сидит, кто-то в тренажерный ходит. Тоже пойду, до потери сознания заниматься буду, но похудею.

Диету наверно не смогу, я без сладкого прямо умираю иногда. Бывает, готова ночью за шоколадкой бежать, если дома ничего такого нет.

И еще. Пусть меня не понимают и ругают, но я собираюсь таблетки для похудения пить. Да, те самые, которые по телевизору всех пугают, что они опасные. Ну и пусть опасные, зато может выглядеть нормально буду. Главное, чтобы Светик не обманула и принесла – ее мама когда-то их пила и у нее еще осталось. Уж скорей бы. НЕВОЗМОЖНО ТАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ!

### 5 октября.

Сегодня к нам в класс психолог приходил. То есть приходила. Зовут как меня – Анна Витальевна. Сказала, что будет у нас в школе психологом работать. Мальчишки ржать начали, как придурки, и говорить, что мы психи и нас лечить надо. Вот уж действительно психи! А она сказала, что психологи не лечат душевнобольных – их лечат психиатры, и ничего смешного в этом нет, а психолог помогает обычным людям справляться с их проблемами. В общем-то, ничего нового не сказала, я это все и так знала. Целых два урока говорила. Немножко занудно, но в целом нормально. Рассказывала про психологию подростков. Сказала, кстати, что большинство подростков очень озабочены своей личностью и внешностью, очень придирчиво к ней относятся. И что это – нормально. Я с ней не очень согласна, не думаю, что еще у кого-то есть такие мысли, как у меня про свою внешность. Девчонки в нашем классе, по-моему, вполне в себе уверенные, некоторые даже наглые.





Что утешило: сказала, что девочки в 14–15 лет (а мне 14 как раз) могут прибавлять вес, это из-за каких-то гормонов, что так и должно быть. Наверно, потом может пройти, будто это период такой.

Еще сказала, что в этот период многие экспериментируют со своей внешностью – пирсинг там делают, красят сильно, одежду необычную одевают. Типа так мы себя выражаем, показываем свою индивидуальность. То есть это не значит, что мы такие испорченные.

Еще рассказала про «воображаемую аудиторию» – так, кажется, называется. Будто подросткам кажется, что они в жизни – как на сцене: будто бы все на них смотрят и все их оценивают.

В общем, я сейчас немного растеряна. Если ее послушать – получается, что я так озабочена собой, что мне кажется, будто и другие так же мной озабочены – оценивают и рассматривают. А на самом деле другие люди озабочены не мной, а самими собой. И даже если делают какие-то замечания про внешность, то не для того, чтобы обидеть, а потому, что за свою внешность волнуются и поэтому у других недостатки высматривают.

Ну, все это слабое утешение, тем более что я пока не уверена, что все это ко мне относится. Мне все-таки кажется, что мои недостатки очень людям в глаза бросаются, а уж мне самой – тем более.

Потом мы с ней тесты делали – на целую кучу вопросов отвечали. Она сказала, что принесет нам краткие результаты, а если кому-то подробно поговорить захочется – можно будет к ней подойти и обсудить. Обещала, что результаты никто из учителей не узнает. В общем,

песни пела сладкие, а там посмотрим. Не думаю, что я что-то новое из этих ее тестов узнаю, но, может быть, зайду к ней потом. Особенно если вместо химии!

Надо же, целую страницу про нее написала. Хватит!

**6 октября.**

Ура!!! Светик не обманула, принесла таблетки! Говорит, что они безвредные. Там, правда, только 10 штук осталось, но этого должно хватить. Пробовала меня отговорить, но я все твердо решила. Сегодня же начну. В тренажерный – на следующей неделе, скорей бы!!!

Упс! Почитала инструкцию к таблеткам. Куча «побочек»: потеря аппетита (то, что нам надо!), а дальше – сухость во рту, задержка стула, бессонница, повышение давления, тошнота, обострение геморроя, головная боль, беспокойство, раздражительность, потливость. Будем надеяться, что мы это переживем. Результат стоит того.

Да, и еще куча противопоказаний (разных заболеваний) и до 18 лет их якобы нельзя принимать. Но я все равно попробую!

**10 октября.**

Психолог принесла сегодня наши результаты по тестам. Как я и думала, ничего нового. Написано, что по темпераменту я холерик + меланхолик (активный, беспокойный, упрямый, серьезный, пессимистичный). Все так и есть.

Да, и по интеллекту у меня получилось даже выше нормы – типа, я умная. Хи-хи! Еще раз всех приглашала побеседовать с ней отдельно (по желанию). Ольга сказала, что пойдет (я знаю, что у нее в личной жизни сейчас проблемы, с парнем ругается). Что удивило – то, что Светик тоже пойдет.





У нее, насколько я знаю, все хорошо. Ну, может, она просто из любопытства. Я сказала, что я тоже пойду, что на профориентацию тест попрошу пройти. На самом деле это не так. МНЕ ОЧЕНЬ НУЖНО С КЕМ-ТО ПОГОВОРИТЬ О СЕБЕ! Я последнее время сама себя не понимаю, настроение все время меняется, часто плакать хочется. Ну и те проблемы, про которые я здесь писала. Что я себя ненавижу. Хотя сомневаюсь, что психолог сможет мне чем-то помочь. Утешать начнет? Говорить, что все пройдет и что есть люди, которым еще хуже? Что все это глупости и не надо из-за этого переживать? Или что мне надо к доктору, потому что я сумасшедшая?

В общем, еще не решила, стоит ли идти. Все-таки не очень хочется перед чужим человеком душу выворачивать наизнанку. Как бы хуже не было!

#### **12 октября.**

Таблетки пью третий день. Настроение отвратительное. Стрелка весов как приклеилась к этой цифре (не скажу какой). Хожу злая. Родители (точнее, мама) пристают с глупыми вопросами – не получила ли я двойку, не поссорилась ли я с кем, не случилось ли чего. Я головой понимаю, что она за меня волнуется. Но вопросы ужасно раздражают. Кажется, что она спрашивает не от души, а чтоб свое любопытство удовлетворить и успокоить. Опять думаю, что никому до меня нет дела.

Купила новый тональный крем под пудру. Светик говорит, зачем ты так красишься, кожа совсем не дышит (совсем как моя мама, блин). А я не могу не краситься!!! И каждую переменку крашусь, потому что рожа блестеть начинает!!! Когда все это кончится?!

P.S. Не знаю, от таблеток ли, но спала я очень плохо, долго уснуть не могла, а потом еле в школу встала.

#### **14 октября.**

Светик ходила к психологу. Оказывается, у нее родители разводятся, и она сильно переживает. Я в шоке, почему она нам ничего не говорила!!! Я ее об этом спросила, а она говорит: «Я думала, вы со мной дружить перестанете. Кому чужие проблемы нужны?» Ну ничего себе придумала! Я чуть со стула не упала! Я ее отругала. Для чего спрашивается, друзья нужны? Разве не для того, чтобы помогать пережить трудные времена! Она, оказывается, очень сильно на родителей обижается из-за развода, даже с мамой разговаривать перестала. Я так понимаю, что психолог ей про семейную жизнь объясняла, как это трудно нашим родителям бывает иногда, и они обсуждали, как ей теперь себя вести, как приспособиться. Мне неудобно было подробно спрашивать, но я ей сказала, что она всегда за поддержкой ко мне может обращаться, я же ее подруга.

Стыдно сказать, но мне самой даже легче стало, что не одна я переживаю из-за разных проблем, что у других людей тоже проблемы, и они с ними живут и справляются как-то...

#### **15 октября.**

Ну вот и я к психологу сходилa. Трудно писать, мысли в голове путаются. В общем, все оказалось не совсем так, как я себе представляла. Я думала, что, как в фильмах про психоаналитиков, мы будем говорить про то, как я из-за мамы теперь себя ненавижу. И мне очень хотелось, чтобы она меня пожалела.





Я ей честно про свои проблемы рассказала – что я себе не нравлюсь, что я толстая, уродливая, что даже жить не хочется. Но мы не сразу стали это обсуждать, а она мне еще несколько заданий дала – что-то вроде тестов, но только надо было не на вопросы отвечать, а рисовать, ну и еще в другом задании качества на карточках выбирать, которые тебе подходят. А потом уже она мне объяснять стала.

Получается, что моя проблема в низкой самооценке. То есть, как я поняла, это не я плохая, а я плохо к себе отношусь, особенно к внешности.

Получается так, что самооценка начинает складываться в детстве, и мне действительно не очень повезло – мама меня много критиковала. Я не совсем согласна, но Анна Витальевна считает, что это не из-за того, что мама меня не любит (как я думала), а потому что мама очень-очень тревожится за меня. И когда она мне, например, говорит, что у меня плохая прическа, то на самом деле она просто очень хочет, чтобы я была красивой и всем нравилась. Но проблема в том, что мы все красоту по-разному воспринимаем, особенно подростки и родители это по-разному видят. И тогда получается замкнутый круг: чем больше родитель тревожится и критикует, тем больше подросток хочет наоборот сделать. А чем больше подросток наоборот делает, тем больше родитель тревожится и критикует. Только непонятно, где выход. Я не хочу и не буду делать все так, как мама велит – тогда получится, что моего мнения как будто нету! ПОЛУЧИТСЯ, ЧТО Я БУДУ КОПИЕЙ СВОЕЙ МАМЫ, А Я ХОЧУ БЫТЬ СОБОЙ!

Я психологу про это сказала, спросила, где же выход. Она сказала, что это очень непросто, что почти всегда в подростковом возрасте бывают конфликты между детьми и родителями по многим вопросам из-за разницы во взглядах (поколения-то разные). Но это потом проходит (опять когда-то потом!!!), а вообще нужно учиться договариваться с родителями, разговаривать с ними. Не всегда нарочно делать наоборот, где-то прислушиваться, а где-то объяснять свое мнение. Еще сказала, что в трудных случаях подростки вместе с родителями к психологу приходят. Вот я представляю, как бы у моей мамы глаза на лоб вылезли, если б я предложила ей к психологу пойти. Она-то думает, что у меня все в порядке, не знает, из-за чего я мучаюсь. Ну, я думаю, что я сама попробую справиться. Хотя пока не понимаю, как именно.

## 22 октября.

Еще раз была у психолога. Сегодня я ей рассказала, что пью таблетки из-за того, что похудеть хочу. Думала, она меня ругать будет и запрещать. А она мне опять про самооценку стала говорить. То есть получается, что если у меня самооценка изменится, я себя даже толстую любить буду. Вот тут мне непонятно – как можно толстую корову полюбить. Я чуть вслух это не сказала – а потом запнулась. Ведь Анна Витальевна (психолог) довольно полная, но ей это как-то идет, тем более что она все-таки взрослая. Она, кажется, поняла, что я хотела сказать и почему запнулась (стыдно-то как), и стала про телосложение объяснять, про наследственность и про то, что не всегда все можно изменить так, как нам хочется. Слава богу, это не означает, что





совсем за собой следить не надо, просто надо это грамотно делать. Я так поняла, что она согласна, что спортзал – это хорошо, если в меру.

А потом мы говорили, что это только в детстве самооценка от родителей зависит, пока ребенок маленький. А потом он уже сам себе хозяином становится, и самооценку можно исправить. Есть даже специальные упражнения для этого. Она мне их для домашнего задания дала, велела выполнить и принести.

### **22 октября (продолжение).**

Решила прямо здесь, в дневнике, задание выполнить.

Надо сделать таблицу, в левой части написать негативные утверждения о себе (те, которые из-за низкой самооценки). Это у меня легко получилось, хи-хи. А вот потом было труднее – в правой части надо напротив каждого негативного утверждения написать прямо противоположное. Она предупреждала, что это будет трудно, но сказала все равно сделать, даже если ты не веришь в то, что пишешь. Вот что у меня получилось.

#### **Список утверждений о себе.**

- Негативные: я толстая, некрасивая, у меня плохая кожа, меня никто не любит, я себя ненавижу, я неловкая, не умею красиво двигаться, я эгоистка, я глупая, я очень раздражительная.
- Позитивные: у меня хорошая фигура, у меня вполне приятная внешность, моя кожа молодая и свежая, есть много людей, которым я симпатична, я хорошо к себе отношусь, мои движения плавные и красивые, я умею заботиться о других людях, я умная, я спокойная и уравновешенная.

Да, это, казалось бы, простое упражнение я делала долго, даже не хотела делать, злилась на психолога за то, что мне пришлось писать, потому что все это неправда. Но я доделала. И это еще не все. Теперь левый список можно выкинуть, а правую колонку читать себе два раза в день.

Что ж, посмотрим!

P.S. А таблетку-то я сегодня не выпила! Это все из-за психолога. Ладно, завтра выпью.

P.P.S. Ольга ходит какая-то грустная, ничего не говорит. Все из-за парня своего, наверно, переживает. У Светика вроде все нормально.

### **14 ноября.**

Сегодня с психологом не занималась, ее на какое-то совещание вызвали. Жалко очень. Но она сама меня нашла и дала мне еще одно задание до следующего раза на листочке. Перепишу сюда текст, который был на листочке. Все, что там написано, надо себе представлять.

#### **«Внутренний источник счастья».**

Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться.

Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием и силой, она нахо-





дится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – это вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти. И вы, если захотите, можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица там. И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней радости, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать больше спокойствия и расслабленности и одновременно больше уверенности и силы.

Так что я теперь задания выполняю – честно читаю правый список два раза в день и этот текст на ночь. Забавно!

Конечно, от этого текста моя кожа лучше не стала, а фигура, в общем, такая же. И они (кожа и фигура) мне не очень нравятся. СТРАННО, НО СЕЙЧАС Я МОГУ ОБ ЭТОМ СПОКОЙНО ДУМАТЬ И ПИСАТЬ. Таблетки, кстати, я решила не пить – отдам их обратно Светику, от греха подальше. В спортзал тоже не пойду. Интересно, как я могла забыть, но я ведь всегда хотела ТАНЦЕВАТЬ! Так что с завтрашнего дня я иду на танцы. Еще прочитала на сайте, что для фигуры хорошо плавание. НАДО ВЗЯТЬ АБОНЕМЕНТ В БАССЕЙН!

### 23 ноября.

Я в шоке!!!!!!!!!!!!!! А-А-А-А-А! Сегодня говорила с Ольгой! Вот почему она такая хмурая и круги под глазами! Оказывается, она не просто с парнем поссорилась!!!

Он ей, сволочь (иначе его не назовешь), сказал, что она толстая!!! Это Ольга-то толстая! Бедная моя подружка! Она из-за этого придурка решила худеть, чтоб только ему понравиться!!! Перестала есть и таблетки слаби-тельные пьет! Ненормальная!

Я ей сначала сама все про самооценку рассказала, но боюсь, что из-за эмоций не очень понятно получилось, а потом просто за руку к психологу привела! Они там очень долго разговаривали, я ее в раздевалке ждала. Вышла она вся в слезах, но, по-моему, успокоилась. Сказала, что ей теперь есть о чем подумать. Вот и хорошо.

### 10 декабря.

Сегодня ходила на танцы первый раз. Очень понравилась. Сначала я нервничала, потому что ничего не получалось – чувствовала себя как королева на льду, казалось, что все на меня смотрят и посмеиваются. Потом заставила себя отвлечься от этих мыслей – сосредоточилась на инструкторе, старалась повторять за ней. Она несколько замечаний мне сделала (но ведь не только мне), а в конце даже похвалила.

Дома опять не очень. Мама не разделяет моего энтузиазма насчет танцев, так прохладно со мной поговорила. Опять сказала, что лучше бы я уроками занималась. Я теперь понимаю, что она тревожится за мою успеваемость, а вовсе не считает меня неповоротливой толстой, неспособной к танцам (хи-хи, спасибо психологу). Я не стала кричать, что я сама буду решать, чем мне заниматься, а спокойно ответила, что танцы мне очень нравятся, а с уроками я успеваю справляться (как это оказалось просто).





**И ЧТО САМОЕ ПОТРЯСАЮЩЕЕ:** через некоторое время мама стала меня расспрашивать, как проходят занятия, рассказала, как она тоже хотела в моем возрасте научиться танцевать, но надо было очень далеко ездить и родители ей не разрешили. А еще она предложила купить красивую одежду для занятий! Я в шоке!

P.S. Может, мне после школы пойти на психолога учиться?  
**3 февраля.**

Совсем забросила свой дневник, давно ничего не писала. Да и сейчас не знаю, что написать. НЕКОГДА! Мы с Ольгой ходим на танцы, а со Светиком в бассейн. Анна Витальевна сказала, что скоро откроет кружок «Юный психолог». Мы собираемся туда ходить. Родители, конечно, достают иногда, но в целом жить можно. Вспоминаю себя в начале осени (особенно когда дневник перечитываю) и удивляюсь, как мне могли такие мысли приходиться в голову! За что я себя так ненавидела? Неужели это я такое писала – про то, что жить не хочется? Кажется, что это было в другой жизни. Конечно, я не королева красоты и не супермодель. **НО Я СОБОЙ ДОВОЛЬНА! Я ТЕПЕРЬ ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ! И Я СЕБЕ ПРАВЛЮСЬ!** Все, надо уроки сделать и собираться на тренировку. Потом еще напишу.

**5 марта.**

Анна Витальевна говорит, что мы можем из моего дневника статью сделать, только надо немного отредактировать и имена поменять. И у Светика с Ольгой разрешение спросить. Мы сразу согласились! Я теперь знаю, сколько девочек страдают из-за своих проблем и не знает, что делать, где помощь получить. Я буду ужасно рада, если моя история им поможет!»

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи,  
«**Центр психолого-медико-социального сопровождения № 3**»  
города Перми

#### **Направления деятельности Центра:**

- психологическое обследование граждан, выразивших желание стать опекунами (попечителями) и постинтернатными воспитателями;
- подготовка граждан, выразивших желание стать опекунами или попечителями несовершеннолетних граждан либо принять детей, оставшихся без попечения родителей, в семью на воспитание в иных установленных семейным законодательством РФ формах;
- подготовка граждан, выразивших желание стать постинтернатными воспитателями;
- обучение действующих замещающих родителей, а также постинтернатных воспитателей;
- работа с населением: индивидуальное и семейное консультирование; курс «Осознанное родительство», направленный на профилактику детского и семейного неблагополучия.

**Адрес:** 614000, г. Пермь, ул. Екатерининская, 98.

**Тел./факс:** (342) 212-89-70, 233-55-26, 294-23-06.

**E-mail:** cpmss3@mail.ru.

**Директор:** Сокол Татьяна Борисовна.

Выражаем благодарность за подготовку материалов для брошюры подростковому психологу **Юлии Корчагиной** и педагогу-психологу **Наталье Механошиной**, а также специалистам Центра психолого-медико-социального сопровождения № 3 города Перми.





Дорогой друг,  
если ты нуждаешься в помощи  
или хочешь больше узнать о своих правах,

**приходи  
к Уполномоченному**

по правам ребенка в Пермском крае.  
Или звони и пиши.

**614006, г. Пермь, ул. Ленина, 51, каб. 232**  
**тел.: (342) 217-76-70, 235-15-19**  
**факс: (342) 235-14-57**

[www.ombudsman.perm.ru](http://www.ombudsman.perm.ru)  
[ombudsman@uppc.permkrai.ru](mailto:ombudsman@uppc.permkrai.ru)

Отпечатано в ООО «Типография «ЗЁБРА»  
614990, г. Пермь, ул. Окулова, 75, корпус 8  
тел. (342) 239-08-39