

АЙДЖА МАЙРОК



ПОЧЕМУ Я?



История
Белой
Вороны



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

	ОГЛАВЛЕНИЕ
7	Введение. Мой подарок
12	Поздравляю!
19	ГЛАВА 1: Почему я? Потому что ты обычный человек
27	ГЛАВА 2: Мое старое «я»: бег на месте
36	ГЛАВА 3: Мое новое «я»: здравствуй, будущее
52	ГЛАВА 4: Страх: темный тоннель
62	ГЛАВА 5: В поисках выхода: свет в конце тоннеля
72	ГЛАВА 6: На войне как на войне: выживаем в окопах
90	ГЛАВА 7: Школьная культура: крутизна и отстой
97	ГЛАВА 8: Кибервойны: жмем Delete
111	ГЛАВА 9: Творчество: как вернуть себе радость жизни
121	ГЛАВА 10: Ценный жизненный опыт: все, что не убивает, делает нас сильнее
127	Об авторе

Посвящается всем
мальчикам и девочкам,
которым одноклассники ни за что
ни про что объявили Войну.
Помните: вы не одни!

ВВЕДЕНИЕ

МОЙ ПОДАРОК

Ненависть одноклассников висела надо мной, как темная туча. Их слова колошматили по мне, будто град, а злобные взгляды казались молниями, от которых я еле успевала увернуться.

Я и сама не понимала, до какой степени школьная травля исковеркала мне жизнь, до тех пор пока наша семья не переехала в другой штат. В тот год я пошла в восьмой класс.

Я вдруг осознала, как плохо мне было прежде. В то же время я выяснила, что у меня есть скрытые силы. Чтобы дать выход своей боли, я начала писать стихи, сценарии и рассказы. Это был прекрасный способ выплеснуть эмоции. Благодаря ему я впервые нашла себе применение в этой жизни.

Я знала, что тысячи детей и подростков молчаливо страдают из-за того, что их травят одноклассники. Иногда мне даже снились их мучения — весь этот страх, беспомощность и боль. Я мечтала хоть как-то помочь, показать им, что они не одиноки в своем противостоянии.

И вот однажды меня осенило: нужно составить небольшой, понятный сборник советов на все случаи жизни. Ведь школьные хулиганы могут прицелиться везде — в спортзале, раздевалке, столовой, классе, коридоре. У их жертв должно быть какое-то руководство или хотя бы просто книга, которая подбодрит их и немного поднимет настроение. Книга, которая поможет выйти на свет, перестать прятаться и забиваться в угол. Книга, которая станет инструкцией по выживанию, дружеским напутствием.

Эта книга — мой подарок вам. Все советы и подсказки основаны на личном горьком опыте, они собраны при участии школьных учителей, психологов, родителей и детей, также подвергавшихся травле в классе.

Пусть эта книга
откроет перед Вами
новую страницу жизни!

Моя жизнь

Восемь лет,
В руках букет,
Иду учиться,
Буду стремиться,
Хочу добиться,
Новые лица
Лица...

Когда я входила в двор школьный,
Кто же знал, что так будет больно...

Девять лет,
Класс второй
Я хочу быть собой.
Но лица
На меня смотрят лица.
Сердце, не надо так биться...

Десять лет,
Жизни нет.
Никогда
В этот класс мне не влиться
Хоть разбиться
Лица,
Злые лица...

Птицей
Время мчится,
Учиться,
Молиться,
Господи, что за лица...
(Мне одиннадцать лет,
Света нет. Воздуха нет.
Только лица...)

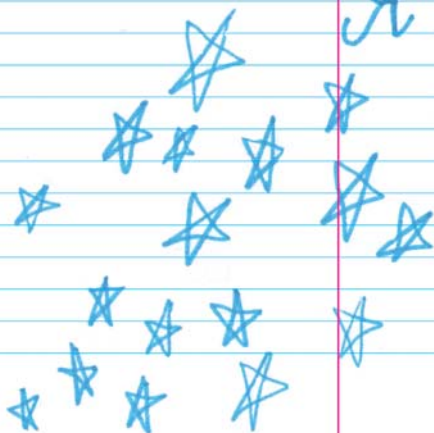
ОДИННАДЦАТЬ

я я

я

я

я



Подружиться,
Хоть бы с кем подружиться
Друг мне снится
Ночами.



Встречаю
День рожденья одна я встречаю
(Двенадцать, тринадцать...)
И мечтаю,
О покое мечтаю,
Но вокруг эти лица,
Лица.
Волго обидаш котиться.

13

Ну что я вам сделала, что я
Вам всем сделала?

Кто я?

Пустое место
Место.

тешнога

Как тешно, как страшно, как тешно

Мне четырнадуать, мне пятнадуать,
Что-то начало получаться,
Сочиняться

Сбываться... Нет, не сбыться,
Снова лица,

Эти лица —

В раздевалке и в коридоре
Горе, горе!

Нигде не укрыться

Кусок страшит в горле



ТОЛТАЛО

Эти взгляды...

Нам тебя тут не надо!

Все не так

И наряды.

И не с тем ходишь рядом.

Сколько это еще будет длиться?

Лица, лица,

Злые, лица.

Коридорами памяти,

Кругами ада

Вот она я:

Маленькая,

Одинокая,

Далекая

Девочка в форме

Машет мне, Взрослей,

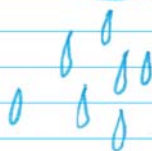
Из прошлого,

Всех заброшенная,

Непрошенная.

Ну не плачь. Все в порядке

Не надо, моз хорошая...



Мой путь

ПуТЬ



ПОЗДРАВЛЯЮ!

Это очень важный шаг. Раз у тебя в руках эта книга — неважно, куплена она или взята у кого-то, — значит ты уже осознаешь, что над тобой издеваются, что в твоей жизни есть серьезная проблема. Ты хочешь все изменить и стать другим человеком. Твое новое «я» и есть главная цель.

Я сама подвергалась школьной травле и видела, как издеваются над другими. Теперь я хочу помочь справиться тебе — понемногу, шаг за шагом. Я расскажу, как мне удалось выстоять. Как я оказалась в такой ситуации, тоже расскажу, но зацикливаться на этом не стану. Да, я знаю, каково это — когда тебя ненавидят просто так, без всякой причины. **Но то, что помогает преодолеть боль, гораздо важнее самой боли.**

Я не врач, не учитель, не психоаналитик. Я обычная девушка. Но мне удалось не только выжить в школьной травле, но и добиться успеха. Я сделала карьеру и построила жизнь, которая мне нравится. Именно поэтому я решила написать эту книгу.

Я хочу, чтобы все школьники, которые сейчас страдают, нашли выход из своего тяжелого положения. И чтобы их жизнь в дальнейшем была счастливой.

Я хочу, чтобы все они были счастливы.

Я хочу, чтобы сбылись все их самые смелые мечты.

Я хочу, чтобы их прошлое осталось далеко позади.

Конечно, моя книга не может быть эффективной на все 100 процентов. Но могу обещать: кое-что тебе обязательно пригодится. Все советы, которые я даю, помогли мне самой не только выжить, но и добиться успеха. *Я не понаслышке знаю, как бывает тяжело, если тебя ненавидят без всяких причин, ни за что ни про что назначают изгоем и твоему одиночеству не видно конца.*

Книга, которая у тебя в руках, — плод моей совместной работы с учителями, родителями и профессиональным психологом, они помогли мне рассмотреть проблему издевательств в школе со всех сторон.

Возьми из моей книги все, что сможешь, и смело иди вперед. Издевательства одноклассников ты терпишь здесь и сейчас, но в твоём будущем этой травли просто не существует. Помни об этом.

ТЫ ГОРАЗДО СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ.
ТЫ СПРАВИШЬСЯ. ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО.

ЭТО ПРОЩЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ. ВПЕРЕДИ
ЖДЕТ НОВАЯ, ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ.
ТЫ УЖЕ НА ПУТИ К НЕЙ.

СТАРОЕ И НОВОЕ «Я»

Давай вместе подумаем, как оставить позади свое старое «я» и создать новую личность.

Нелегко оставить издевательства в прошлом, если они уже стали частью твоей повседневной жизни.

Когда над тобой постоянно измываются, привыкаешь быть одиноким и нелюбимым. Но надо научиться отпускать боль и расставаться с прошлым. Только тогда можно начать новую жизнь и стать новым человеком.

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

НЕ ЖДИ ГЕРОЯ-СПАСИТЕЛЯ

На собственном опыте я поняла, что спаситель не стоит за углом и не ждет подходящего случая, чтобы вмешаться и помочь. Супермен не влетит в окно и не унесет тебя в идеальный мир. Надеяться на это нелепо. **Очень важно осознать: если над тобой издеваются, это не твоя вина, но это твоя проблема.** Только так можно сделать первый шаг к избавлению.

ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ, НАДО САМОМУ СТАТЬ
ИЗБАВИТЕЛЕМ. МНЕ ПРИШЛОСЬ СПАСАТЬ
СЕБЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО. И ВАМ ПРИДЕТСЯ
СДЕЛАТЬ ТО ЖЕ САМОЕ.

МОИ РОЭМЫ

Роэма: рэп/поэма

Слово «роэма» я придумала сама. Это такой стихотворный жанр: мини-поэма в духе рэпа. Я сочинила по одной «роэме» для каждой главы этой книги. В первом тексте — история моей жизни.

Я писала роэмы в течение двух последних школьных лет, когда понемногу приходила в себя после травли. Ты увидишь, что они все разные. Эти тексты навеяны ритмами рэп-музыки, которая очень поддерживала и вдохновляла меня в самые тяжелые времена. Рэп-культура стала для меня настолько важным источником сил, что я захотела сочинять в этом жанре. Надеюсь, что ты найдешь в моих текстах что-то для себя и что они помогут тебе в трудную минуту. Попробуй и ты начать

сочинять. Расскажи свою историю. Вот увидишь, тебе сразу станет легче.

Краткий путеводитель

С каждым шагом ты приближаешься к своему новому «я».

ГЛАВА 1: Почему я?

Потому что ты обычный человек.

Ты нормальный человек. Ты уникальная, драгоценная личность. Но об этом легко забыть, когда над тобой издеваются.

ГЛАВА 2: Мое старое «я»:

Бег на месте

Нужно научиться принимать себя таким, какой есть. Не пытайся стать кем-то другим. Как только ты научишься быть собой, жизнь станет лучше.

ГЛАВА 3: Мое новое «я»:

Здравствуй, будущее

Стань тем, кем ты хочешь. Люби себя. Мечтай о том, чего хочешь добиться в жизни. Наступит будущее, и старые обиды останутся далеко-далеко.

ГЛАВА 4: Страх:

Темный тоннель

Прими свой страх как данность. Только так можно увидеть свет в конце тоннеля. Да, это очень трудно. Но все чего-то боятся. Ты не одинок.

ГЛАВА 5: В поисках выхода:

Свет в конце тоннеля

Будь сильным. Не опускай руки. Ты справишься. Существуют приемы, которые тебе помогут.

ГЛАВА 6: На войне как на войне:

Выживаем в окопах

Составляем план маневров на все случаи жизни как в школе, так и вне ее. Безопасность — главная цель. Ты — самый важный стратегический объект. Нужно всегда быть на шаг впереди неприятеля.

ГЛАВА 7: Школьная культура:

Крутизна и отстой

Нужно разобраться, кто ты и в каком мире живешь. Возможно, тебя выбрали мишенью для издевательств из-за специфической «школьной культуры». Изменить культуру нельзя, но можно изменить свои ощущения.

ГЛАВА 8: Кибервойны:

Жмем Delete

Интернет — непознанная вселенная. Готовимся к самообороне.

ГЛАВА 9: Творчество:

Как вернуть себе радость жизни

Верь в себя и свои способности. Выражай себя так, как тебе удобно. Твои возможности безграничны.

ГЛАВА 10: Ценный жизненный опыт:

Всё, что не убивает, делает нас сильнее

Школьная травля может дать очень ценный опыт — надо только научиться его извлекать. Спустя годы я поняла, как много вынесла из своих мучений. Благодаря им я стала той, кто я есть.

*Давайте вместе
сделаем первый шаг!*

Стеклянный дождь

Боль невозможно даже объяснить,
Как будто бьет стеклянный дождь по телу
Стеклянный траг:

Слово — удар,

Взгляд — удар.

Вот еще прилетело

Как будто ты — девочка для битья.

Ты все чужая, не своя.

Ты всем чужая.

Игра такая: ты нам чужая

Это они так играют.

Может, я правда чужая?

Может, я правда дурная?

Ну почему меня так обзывают?

Рехут, будто ножом по живому
Каждым словом.

Слово — рана

И вот еще рана.



И слезы
Дождь как слезы,
И кровь как слезы
Поздно
Плакать
Останутся шрамы



Дома сиди, под дождь не ходи.
Торачо и больно в груди.
А спасенья не жди.
Прорастай, боль,
Поливай, дождь.
Станешь сильной, большой,
Если не умрешь.

ЖИЗНЬ

твой УМ

твоя ДУША



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)