

Не бойся говорить

Есть темы, говорить на которые сложно, стыдно, да что там, практически невозможно. И чем ты младше, тем больше таких тем. Тебе уже не шесть, ты разобрался с тем, откуда берутся дети, но у кого спросить: «Почему папа меня бьет?», «Зачем мама кричит так, словно ни капельки меня не любит?», «Разве может учительница обзывать и унижать меня при всем классе?». Или даже проще: «Кто им всем позволил так себя вести?»

На самом деле – никто. Дети и подростки могут казаться самой незащищенной группой населения, но по правде твои права защищает международное законодательство – еще в 1989 г, целых 25 лет назад, Организацией Объединенных Наций была принята Конвенция о правах ребенка. Статья 19 этой Конвенции говорит, что за тех, кого обижают в школе и дома, должно заступаться государство.

Самое сложное, впрочем, понять, что происходит: ты подвергаешься насилию или понес заслуженное наказание. Ведь родители – тоже люди, со своими эмоциями и страхами, они могут сорваться, накричать, совсем не желая зла. Это не относится к тем случаям, когда:

- Тебя бьют, щиплют, таскают за волосы, любым способом угрожают его здоровью. Впрочем, разница между «ударить» и «шлепнуть» очевидна, не правда ли?
- На тебя постоянно кричат, оскорбляют, употребляют в твой адрес бранные или презрительные слова.
- Тебе специально делают страшно и неудобно – запирают в темном помещении, лишают еды, запрещают видаться с бабушкой и дедушкой или одним из родителей.
- Тебя лишают самого необходимого – книг, тетрадей, теплой одежды, не дают денег на завтрак в школе или на общие подарки одноклассникам, даже если средства в семье есть.
- Тебя заставляют слишком откровенно одеваться, пристают к тебе, трогают там и так, где и как тебе кажется неприличным.
- Тебя принуждают или уговаривают заниматься сексом.

Самое главное, что ты должен помнить, - это не твоя вина. И нет ничего стыдного в том, чтобы пожаловаться – родственнику, другу или в социальную службу. Стыдно должно быть только тем, кто бьет и унижает.

«Мой отец порол меня все детство. Он говорил: меня били, и я вырос нормальным человеком. Не знаю. По-моему, он вырос подонком, который бьет детей», - так о своем детстве вспоминает Антон. Ему уже 30. Каждый имеет право на счастливое детство, если твое нарушено, поговори с тем, кто услышит. Мы ведь так часто в Интернете становимся троллями и суперменами, кисками и мачо⁵⁵. Почему бы не стать самим собой и позвать на помощь? <http://samvospitatel.ru/> Тебя никто не заставит назвать имя и фамилию, если не захочешь, никто не станет выпытывать подробности, которые ты не готов живописать. Но иногда просто поговорить, услышать правильный совет в нужное время – достаточно, чтобы справиться с бедой.

Если тебе кажется, что что-то такое происходит в семье друга или одноклассника, постарайся наедине спросить, не нужна ли ему помощь, только не вынуждай откровенничать. А если он(а) не идет на контакт, просто подсунь записку с адресом сайта или номером службы анонимной помощи.

Но прежде чем ситуация примет критический оборот, ты и сам можешь приложить усилия к тому, чтобы конфликт не вышел за рамки допустимого. Наверняка твои родители волнуются: если задерживаешься, отвечай на телефон, а еще лучше – позвони первым, извинись, предупреди, что будешь позже. Если вы все же поссорились, выслушай их и выскажись сам, только не кипяись, просто честно признай, что заболтался, заигрался, увлекся и забыл, что пора домой. Психологи рекомендуют в напряженных ситуациях считать про себя до 10 прежде, чем сказать что-то резкое.

Ты сам разозлился так, что дым из ушей? Не копи агрессию, выпусти пар на спортивной площадке ну или хотя бы отождись раз десять – увидишь, как сразу станет легче.

Если ты точно знаешь, что выводит родителей из себя, постарайся не давить на их слабые места – вовремя выполняй свои домашние обязанности, не повышай голос, но говори о своих чувствах – может, ты обиделся, а они и не в курсе.

«Мама решила, что раз у меня тройка по химии, мне надо не идти к подруге на День рождения, а сидеть дома и учиться. А к Машке все идут, и, если я не приду, завтра мне будет с ними не о чем говорить, а послезавтра со мной и дружить перестанут». Можно, конечно, прошипеть что-нибудь в ответ и усесться за ненавистный учебник. А можно попробовать объяснить, договориться: я схожу на два часа на День рождения, а в субботу три часа буду заниматься химией.

И обязательно помни: всегда найдется кто-то, кто встанет на твою сторону!