


ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ

ОСТАНОВИ ИХ!

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДЧИКАМИ
И ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯМИ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.53
М97

Andrew Matthews
STOP THE BULLIYNG

Copyright © 2011 by Andrew Matthews and Seashell Publishers
All rights reserved.

Рисунки автора

Перевод с английского *Дмитрия Куликова*
Художественное оформление *Петра Петрова*

Мэтьюз, Эндрю.

М97 **Останови их! : как справиться с обидчиками и преследователями / Эндрю Мэтьюз ; [перевод с английского Д. Куликова]. — 2 издание. — Москва : Эксмо, 2024. — 232 с. — (Психология. Счастье по Мэтьюзу).**

ISBN 978-5-04-192907-7

К проблемам подростков знаменитый австралийский писатель и художник, автор бестселлера «Живи легко!», обращался ранее в книге «Прорвемся!». Эта книга тоже адресована тинейджерам и их родителям. Проблема, которой она посвящена, может испугать и шокировать, однако ее невозможно обойти стороной. Это проблема издевательств, унижений и оскорблений в подростковой среде, которые приводят порой к роковым последствиям. А ведь беды можно легко избежать, если вовремя вмешаться. Тем не менее родители зачастую даже не догадываются, что происходит с их детьми за стенами дома, а дети, в свою очередь, стесняются или не решаются делиться проблемами.

В книге подробно рассказывается, что нужно делать подросткам и их родителям в разных ситуациях — от «невинных» обид до угрожающих жизни и здоровью ребенка преследований. Книга учит детей и взрослых доверять друг другу, учиться вместе решать проблемы и в конечном счете останавливать любое зло. Как всегда — великолепные рисунки, легкий язык и никакого морализаторства, только откровенный разговор о том, что волнует всех.

УДК 159.9
ББК 88.53

© 2011 by Andrew Matthews and Seashell Publishers.
All rights reserved

© Куликов Д. А., перевод на русский язык, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-192907-7

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Я в восторге! Исключительно полезная книга и очень легко читается. В ней приводятся многочисленные примеры и рассказывается, какие методы применимы, а какие нет. Еще мне очень понравилось, что вы привели примеры вероятных диалогов между агрессором и жертвой. Мне бы эту книгу в руки лет этак двадцать с хвостиком назад! Эх, я б тогда со всем по-другому разбиралась со своими мучителями! В книге абсолютно все – в яблочко!

Доктор Донна Робинсон, Пенсильвания, США

Когда читаешь эту книгу, на глаза наворачиваются слезы. Это сигнал, что нам пора очнуться от сна и начать предпринимать какие-то позитивные действия. Лучшая из всех прочитанных мною книг на тему подростковых издевательств. Обязательна к прочтению и «жертвами», и их мучителями, и сторонними наблюдателями, и родителями подростков.

*Шахрин Камалуддин,
исполнительный директор
«Personal Empowerment Training & Consulting», Малайзия*

Свежо... вы добираетесь до фундаментальных причин издевательств в подростковой среде. Вы демонстрируете полный спектр факторов, при-
сущих явлению подростковых издевательств. Дело не только в самооценке и использовании грубой силы, но еще и в состоянии нашей культуры, методиках воспитания и уровнях самоуважения и уважения в отношении окружающих. Я вот уже на протяжении 20 лет рекомендую ваши книги не только своим пациентам, но и членам их семей.

Уолтер Кирус, психолог, Сидней, Австралия

Я педиатр, у меня трое детей – 5, 6 и 11 лет. Я была самой младшей и самой мелкой в своем классе и поэтому получила свою дозу школьных издевательств. Прочитав вашу книгу, я поклялась больше не быть пассивным наблюдателем. Все, что я почерпнула из вашей книги, будет для меня особенно полезно в свете того, что мои дети тоже могут стать жертвами психологического насилия со стороны сверстников.

Джоселин Иллайя, врач, Филиппины

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Джулия и Эндрю, спасибо вам! Именно благодаря вашей книге я смогла лучше понять, насколько реальна и насущна эта проблема. Эту книгу должны прочитать все родители независимо от того, имеет она, по их мнению, отношение к жизни их детей или нет. А в школьных коллективах все дети должны понять, как важна их роль в деле прекращения издевательств одних подростков над другими.

Янита Скеннар, Австралия

Я находился в полной темноте, но ваши книги стали для меня лучом света. Они изменили и меня самого, и мои взгляды на жизнь. Теперь ваши книги стали для меня своеобразной библией... Я хочу выразить вам свою ИСТИННУЮ, ГЛУБОЧАЙШУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ за все, что вы в них стараетесь до нас донести.

Мунсан Цой, Корея

Благодаря вашим книгам я стал более уверенным в своих силах, более умным, более спокойным, более мотивированным на достижения, и список этих «более» можно продолжать и продолжать. Самое искреннее вам спасибо, Эндрю Мэтьюз!

Предраг Иванович, Сербия

Ваши книги творят чудеса. Я ненавидел себя за то, что постоянно проваливал экзамены. Я с огромным трудом сходил с людьми и находил друзей. Теперь моя жизнь поменялась, и счастье свое я не могу выразить никакими словами. Спасибо вам.

Нгуен Дук Ан Хань, Вьетнам

Эндрю, ничего лучше ваших книг я не читал в своей жизни!!! Мало того, я снова и снова не устаю перечитывать их, и каждый раз благодаря им чувствую себя просто чудесно!!!

Майлз Олдхэм, Куба

КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

В 2009-м моя жена (и одновременно мой издатель Джулия) услышала истории Аллема Халкича и Ричарда Плоткина и сказала мне: «Эндрю, надо что-то делать. Надо написать книгу, которая помогла бы положить всем этим издевательствам конец». С этого мгновения Джулия стала главной движущей силой сего проекта. Ради его удачного завершения она вела исследования, не слезала с телефона, прыгала на самолет и летела брать интервью у людей, упоминаемых в этой книге... конечно, и писали мы эту книгу, одну фразу за другой, тоже вместе.

Дорогая моя Джулия, спасибо тебе еще раз. Ты – истинное вдохновение. Ты – моя муза.

Эндрю Мэтьюз

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо полицейскому департаменту штата Виктория за поддержку и разрешение рассказать в этой книге историю Ричарда Плоткина. Спасибо отделу по расследованию поджогов и преступлений, совершенных с использованием взрывчатых веществ, и лично его руководителю сержанту Скотту Барнсу. Сержант Барнс и его сотрудники сделали все возможное, чтобы собрать улики и наказать виновных в нападении на Ричарда Плоткина.

Спасибо Викки Вассилопулос из полицейского департамента штата Виктория за неустанную помощь, профессионализм и готовность ответить на все наши вопросы.

Спасибо Леону О'Брайену и Салли Гибсон из управления общественной адвокатуры за то, что вы не пожалели времени и предоставили нам важнейшую информацию о деле Ричарда Плоткина.

Спасибо Джулии Скембри из «Schembri & Co».

Дина и Али Халкич, спасибо вам за долгие часы, проведенные с нами. Вы вдохновляли нас своей любовью, целеустремленностью и отвагой.

Спасибо Гордону Кину за открытый и искренний рассказ о себе.

Спасибо Тори Мэтьюз-Осман за рассказ о пережитых страданиях.

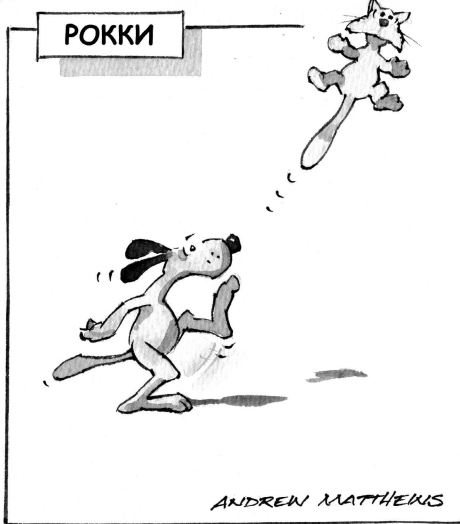
Спасибо Мишель Стрит за помощь в сборе данных и редактуре.

За большой вклад в работу над этой книгой мы благодарим Стэна Дэвиса, Мишель Эллиот, Кэти Джарвис, Хелен Пелев, а также Мэриджейн и Карло Кьяротто. Спасибо за советы и душевную щедрость. Спасибо, что вы быстро отвечали на письма и телефонные звонки, когда нам требовалась ваша помощь. Джейн Томас, мы еще и еще раз благодарим тебя за помощь.

Спасибо за поддержку и содействие ответственному секретарю журнала «Who Magazine» и ведущей брисбенского радио «97.3FM» Робин Бейли.

Спасибо всем, кто прислал нам истории из своей жизни. Они нас очень многому научили. В книге просто не хватило места, чтобы использовать их все! А еще мы хотим поблагодарить наших читателей. Спасибо вам за 20 лет постоянной поддержки и за ежедневные письма, вдохновляющие нас на новые свершения.

Джулия М. Мэтьюз, издатель



ANDREW MATTHEWS

Содержание

ЕГО ДОВЕЛИ ДО САМОУБИЙСТВА	11	НЕТ, МОЙ РЕБЕНОК НА ЭТО НЕ СПОСОБЕН!	123
ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА В ШКОЛЕ	25	НЕВИННЫХ НАБЛЮДАТЕЛЕЙ НЕ БЫВАЕТ	137
Почему дети не рассказывают об издевательствах своим родителям. Киберпреследования. Как мыслят подростки.		ОДИНОЧЕСТВО В СРЕДЕ НАШИХ ПОДРОСТКОВ	155
ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ	57	ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ	161
ПОЧЕМУ МУЧИТЕЛИ ДЕЛАЮТ ЭТО	63	Четыре краеугольных камня дисциплины.	
Является ли мучителем ваш ребенок?		КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ?	181
ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА СРЕДИ ДЕВОЧЕК	81	Мозг подростка.	
СОВЕТЫ ЖЕРТВАМ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ	87	ДЕТИ ДОЛЖНЫ ВИДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ ВАШУ ЛЮБОВЬ	195
Твоей вины в этом нет. Сообщи об издевательствах другим людям.		ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ	211
НО КАК ЖЕ МНЕ СЕБЯ ПОЛЮБИТЬ?	105	ДОБРОТА	229
Люби себя.			



Его довели до самоубийства

Киберпреследование: Дина и Али Халкич рассказывают историю своего сына Аллема

В среду, 4 февраля 2009 года, все было, как всегда. Наш сын Аллем поужинал с нами, а потом со своим другом Тханем пошел к их общей подружке Монике. Весь вечер они просидели у нее, учили ее младших сестер играть в карты.

Аллем вернулся домой в пол-одиннадцатого вечера и спросил у моей жены Дины:

— А что у нас завтра на обед?

— Все готово и уже в холодильнике, — ответила Дина.

Аллем был весел и безмятежен. Он, как обычно, схватил пакет чипсов и банку колы и закрылся у себя в комнате.

В полночь мы слышали, что он еще сидит за компьютером. В какой-то момент я уже был готов пойти к нему и сказать, что «пора все выключать, потому что тебе завтра в школу», но у него все вроде затихло, и мы с Диной спокойно заснули.

На следующее утро мы проснулись в полседьмого и увидели, что дверь его комнаты открыта. В комнате никого не было, но на кровати лежала записка, из которой следовало, что Аллем отправился на Вестгейтский мост.

Сбитые с толку, перепуганные и ошарашенные, мы обзвонили всех его друзей и приятелей. Никто ничего не знал. Тогда мы позвонили в полицию.

Из полиции перезвонили в 7.15. Они спросили, не было ли у Аллема с собой инсулиновой помпы... и какого она была у него цвета. Мы сразу поняли, что случилось что-то недоброе.

В 7.30 к нашему дому подъехала полицейская машина, но сидящие в ней офицеры долго не выходили. Было ясно, что они пы-

таются оттянуть момент разговора с нами. Мы стояли у входной двери. Дина вцепилась в меня мертвой хваткой.

— Наш сын жив? — спросил я у полицейских.

— Нам очень жаль, мистер Халкич, — сказали они, — но он погиб.

Тело Аллема нашли у моста. Не могу описать, что я чувствовал в это мгновение. Было такое ощущение, что во мне умерла какая-то часть души.

Аллем был нашим единственным ребенком, мы не могли на него нарадоваться. Это был умный, эмоциональный, необыкновенно сострадательный парень. У него было очень много друзей, и он часто приводил их к нам домой — перекусить, послушать музыку, а то и просто отдохнуть и поболтать.

Аллен любил «Металлику», не выпускал из рук свой ненаглядный айпод, неплохо владел гитарой и с удовольствием играл в покер. Он обожал, когда Дина готовила свои фирменные картофельные драники.

“Мы задали себе вопрос: «Неужели в его жизни происходило что-то такое, о чем мы не имели ни малейшего представления?»”

Мы были очень крепкой и абсолютно счастливой семьей. Вся наша жизнь вращалась вокруг Аллема и его друзей... мы думали, что знаем о его жизни почти все и участвуем в ней, насколько только могут родители.

Но после этой непонятной и совершенно непостижимой для нас трагедии мы задались вопросом: «Неужели в его жизни происходило что-то такое, о чем мы не имели ни малейшего представления?»

Аллем в киберпространстве

Аллем обожал сидеть за ноутбуком и болтать в чатах с друзьями. Нередко на связи с ним одновременно было по 10–15 человек, и из комнаты то и дело доносились сопровождающие полу-

ченные сообщения звуковые сигналы. Как-то я зашел к нему и спросил:

— Аллем, а что это за окошки все время выскакивают у тебя на экране?

— Это все мои друзья, — объяснил он.

— Как же тебе удастся разговаривать с таким количеством людей сразу? — спросил я.

— Да мы все так делаем, — улыбнулся он, пожав плечами.

И мы всегда думали: «Наш сын рядом с нами, в своей комнате. А это значит, что он в полной безопасности. Ведь с ним не может произойти ничего страшного, пока он находится под крышей родного дома».

В декабре 2008 года Аллем повздорил с одним из своих приятелей. Этот парень, тремя годами старше Аллема, оскорбительно высказывался о ком-то из их общих друзей. Мелкая размолвка переросла в серьезный конфликт.

Аллему начали приходиться эсмэски и электронные сообщения с угрозами: *«Ты только понты кидать умеешь, а я тебе гарантирую, что в больницу отправлю, только попадись мне...»*, *«Не удивляйся, если скоро с тобой чего-нибудь произойдет. Не на того ты наехал... пора расплатиться...»*, *«Если увидишь, как на тебя несется белая машина с «люстрой» на крыше, знай, это я...»*. А еще в этих сообщениях фигурировали угрозы привлечь к «разборкам» хорошо известные криминальные группировки и уличные банды.

Этот парень начал бомбить и друзей Аллема массовыми рассылками, призывая их объединиться против него и «общими силами раздавить его, как поганого пса».

Всего Аллем получил на телефон и ноутбук больше 300 сообщений с угрозами. Его не оставляли в покое ни на минуту.

— Мы слышали, — рассказывает Дина, — что Аллем постоянно стучит на клавиатуре, но и помыслить не могли, что с ним происходит в онлайн. Мы даже не представляли, что он, несчастный,

все это время борется за свою жизнь! Он ни разу не подал виду, что у него какие-то трудности, и уж точно мы не видели ни единого намека, что он может покончить с собой. Позднее его друг Кейн сказал о нем такие слова: «Аллем терпеть не мог конфликтные ситуации. И вполне в его характере было ничего не говорить друзьям, чтобы не беспокоить их своими проблемами... в нем не было ни капли зла».

Будущее, которого так и не увидел Аллем

На рождественские каникулы 2008 года Аллем на пару недель устроился сортировщиком в компанию, занимающуюся доставкой международной почты и логистикой. Потом я увидел, что на дверь его комнаты прилеплен штрихкод из тех, что наклеиваются на посылки.

— Пап, он мне каждый день будет напоминать, почему нельзя бросать школу, — с усмешкой объяснил Аллем.

“Невозможно даже представить себе, что через 17 лет ты будешь обнимать того же самого ребенка... только в его теле будут переломаны все кости”

Мы с Диной гордились его успехами. Аллем поступил в колледж. Я выбрал ему в подарок машину. Аллем мечтал стать шеф-поваром и путешествовать по миру на шикарном морском круизном лайнере.

Мы так радовались, когда родился Аллем. Я не могу передать, какое счастье ощущаешь, держа на руках

новорожденного ребенка. И невозможно было даже представить, что через 17 лет ты будешь обнимать того же самого ребенка... только в его теле будут переломаны все кости. Невозможно даже помыслить, что через 17 лет ты похоронишь своего ребенка... и больше никогда его уже не увидишь.

На похороны Аллема пришло восемьсот человек.

Проклятие самоубийства

С того момента, как наш мальчик пал жертвой киберпреследований, прошло уже три года. Но для нас с Диной каждая секунда жизни превратилась в пытку. В моем сердце появилась зияющая дыра, пульсирующая физической болью. Каждый вечер я надеюсь, что не проснусь утром. Хуже всего, когда наступают выходные.

Я вижу в парке или в супермаркете родителей с четырехлетним ребенком и вспоминаю, каким был Аллем в 4 года. Я радуюсь за этих родителей... за то, что они вместе со своим ребенком. Я останавливаюсь и наблюдаю, как играет их дитя, а они, наверно, смотрят на меня, гадая: «И чего это он, интересно, уставился?»

Я вижу подростков на улице... и думаю про Аллема. Один из его друзей одевался, как он, и носил такую же прическу. Он часто заходил к нам, даже уже после кончины Аллема. Он отличный парень... но каждый раз, когда я его видел, у меня переворачивалось все внутри. Те, кто не терял своих детей, наверно, никогда не смогут этого понять.

Я нагибаюсь завязать шнурки и вспоминаю, как завязывал шнурки маленькому Аллему. Все, что ни происходит в моей жизни, напоминает мне о нем.

У каждого человека есть свой запах. У наших детей есть свой аромат... и он витал в комнате Аллема. Потеряв сына, мы с Диной приходили в комнату и просто подолгу сидели там, чтобы почувствовать этот аромат. Запах держался еще с полгода, и это нам очень помогало. В таких ситуациях приходится хвататься за любую соломинку.

Потеряв ребенка, начинаешь делать бессмысленные вещи, потому что смысл уходит из самой жизни. Дина до сих пор каждый вечер готовит Аллему ужин. Она еженедельно стирает ему одежду. А я

“ В моем сердце появилась зияющая дыра, пульсирующая физической болью ”