



# один ДОМА

Карманная книга для девочек и мальчиков,  
родители которых уехали за границу

Центр Информирования и  
Документирования по Правам Ребёнка



CIDDC

# один ДОМА

Карманная книга для девочек и мальчиков,  
родители которых уехали за границу



Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка



## Книга для твоего кармана

**Эта книга предназначена именно для тебя – девочки или мальчика – если твои родители уехали** работать за границу, а каждый из вас остался один здесь, в Молдове.

Сначала каждому из вас казалось, что это сон. Вы были ошеломлены. Вам не верилось, что вы остались одни, без родителей. Вы думали, что с вами такого произойти не может! Потом каждый из вас рассердился. Быть может, был даже так зол, что хотел разрушить всё вокруг. Через некоторое время вы смирились и бессильно опустили руки. Ещё через какое-то время силы к вам вернулись, вы согласились с ситуацией, покорились судьбе и... каждый из вас взялся за дело. От кого-то из вас зависит не только он сам, но может быть и его брат или сестра, животные в хозяйстве, кукуруза в поле, отметки в школе и многое другое. И, конечно же, мама и папа говорят, что они доверяют каждому из вас, что только вы можете справиться со всем этим, потому что кто-то из вас остался дома за старшего.

Ваши родители тоже очень страдают из-за того, что находятся от каждого из вас далеко. Если бы вы могли их спросить, они, наверное, сказали бы вам, что больше всего хотят, чтобы вы понимали, как сильно они любят каждого из вас. Они также очень хотят, чтобы вы поняли, что они были вынуждены уехать. Родители могли бы также сказать, что решили уехать, потому что трудно жить без работы или нормальной зарплаты. Из двух зол они выбрали то, которое посчитали наименьшим.

С отъездом родителей душевное состояние каждого из вас сильно изменилось – вы скучаете по своим родителям, злитесь и грустите. У вас появилось больше свободы, но и больше проблем. Люди тоже стали смотреть на каждого из вас иначе: кто-то вам сочувствует, кто-то завидует, кто-то хочет стать кому-то из вас другом. Возможно, окружающие замечают, что вы стали более ответственными, более независимыми, повзрослевшими.

Жить самому, когда родители находятся вдали от тебя – значит сталкиваться с различными, новыми для себя проблемами и самому находить их решение. Прочитав данную книгу, каждый из вас сможет найти для себя советы, которые ему помогут в его нынешнем положении.

С помощью этой книги каждый из вас также сможет проще преодолевать трудности. А если среди ваших друзей или одноклассников есть дети, чьи родители тоже уехали за границу, а быть может, ещё только собираются уехать, то вы точно будете знать, что им посоветовать и как помочь в различных ситуациях.

В книге, которую кто-то из вас сейчас держит в руках, мы уделили больше внимания рискам, проблемам и угрозам, нежели радостям и успехам на вашем жизненном пути. Почему? Потому что мы знаем: когда каждый из вас улыбается, то и весь мир улыбается вместе с ним, а когда каждый из вас переживает или чем-то напуган, то часто остаётся один. Эта книга призвана помочь именно тебе – девочке или мальчику – чувствовать себя менее одиноко, если твои родители уехали работать за границу, и она всегда может быть с тобой – в твоём кармане!

**Чезар ГАВРИЛЮК,**  
**Председатель Центра Информирования и Документирования**  
**по Правам Ребёнка**

Первое издание брошюры «ОДИН ДОМА. Карманная книга для девочек и мальчиков, родители которых уехали за границу» было разработано в 2007 году в рамках проекта *Социальная интеграция детей, которые остались без родительского попечения в результате миграции*, реализованного Центром Информирования и Документирования по Правам Ребёнка в сотрудничестве с Министерством просвещения Республики Молдова при поддержке Шведской организации «Спасите детей», Организации по Безопасности и Сотрудничеству в Европе (ОБСЕ), Международной Организации по Миграции (МОМ).

Настоящее издание брошюры «ОДИН ДОМА. Карманная книга для девочек и мальчиков, родители которых уехали за границу» появилось в рамках проекта *Поддержка национальной стратегии работы с детьми, которых затронула миграция родителей*, внедрённого Центром Информирования и Документирования по Правам Ребёнка, в партнёрстве с Государственным Университетом Молдовы, при поддержке Чешской организации CARITAS и Правительства Республики Чехия в рамках программы «Развитие через сотрудничество».

Данное издание было выпущено при поддержке Европейского Союза посредством Совместной Инициативы по Миграции и Развитию (Joint Migration and Development Initiative — JMDI) Европейской Комиссии и Организации Объединённых Наций (ООН). Содержание настоящего издания никоим образом не отражает точку зрения Европейского Союза, МОМ или Организации Объединённых Наций, включая ПРООН, ЮНФПА, УВКБ ООН и МОТ или государств-членов.

В качестве иллюстраций в данной книге использованы рисунки детей и подростков, родители которых работают за границей.

## Немного о самой книге и её героях

Основой сюжета для данной книги послужили реальные истории из жизни детей и взрослых города Кишинёва и Кэлэрашского района.

Эта книга – диалог. Её герои – взрослый человек (**учитель**) и двое детей (**девочка и мальчик**) обсуждают различные проблемы и ищут пути их решения. Особенно это касается ответов на вопросы о жизни каждого из детей после отъезда их родителей на работу за границу.

**Девочка и мальчик** живут в одном из таких же сел или городов нашей страны как и вы. И так же как у вас родителя каждого из них уехали за границу, а им пришлось остаться дома одним на попечении родственников или опекунов.

**Учитель** – это человек, которому эти девочка и мальчик, прежде всего, доверяют. При этом с ним они могут говорить обо всём, что их волнует, могут задавать ему любые вопросы. Они ведут прямой диалог, лицом к лицу. Но иногда они получают ответы по электронной почте или в виде записок. Учитель – их настоящий друг, который не только их выслушивает, но и старается понять, что чувствует каждый из них. Он всегда рядом, когда он им нужен, и всегда готов обсуждать с ними проблемы, важные для них и для всех других подростков, если они находятся в аналогичной ситуации.

**Вот некоторые из проблем, которые совместно обсуждаются мальчиком и девочкой с их другом – учителем. Пути их решения, а также и некоторых других важных жизненных проблем ты сможешь прочитать на страницах этой книги:**

- ☺ Как управлять своими эмоциями
- ☺ Как общаться с родителями
- ☺ Как строить отношения с друзьями
- ☺ Как распоряжаться деньгами
- ☺ Как использовать свое время
- ☺ Как обеспечить свою безопасность
- ☺ Как действовать при несчастном случае
- ☺ Как просить и предлагать помощь

URMA<sup>ta</sup>

Взгляды, изложенные в настоящей книге, не обязательно совпадают со взглядами финансирующих её агентств.

Эту карманную книгу можно найти по адресу:  
Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка  
Ул. Еуджен Кока, 15, Кишинэу, MD 2008, Республика Молдова  
Тел. / Факс: (+373 22) 71.65.98, 74.78.13  
E-mail: ciddd@yahoo.com  
www.childrights.md

K@K



один дом 



Порой создаётся впечатление, что сильные эмоции – одиночество, гнев или грусть – контролируют нас, а не мы их. Неприятные эмоции – всегда признак того, что что-то «не так». Каждый из вас может использовать различные методы, для того чтобы контролировать свои эмоции. Поговорите с другом или подругой о том, что вас беспокоит. Сделайте несколько расслабляющих упражнений. Прогуляйтесь. Начните делать записи в ваших дневниках. Отмечайте в них всё то, что делает вас счастливее.



— *Надеемся, вы не собираетесь читать нам лекцию о том, как мы должны себя вести!*

— Успокойтесь. Мы поговорим об эмоциях и чувствах.

— *О том, как люди кричат друг на друга?*

— И об этом, но и не только. Можете ли вы вспомнить случаи, когда чьё-нибудь отношение, слова или поступки подействовали на вас так сильно, что вы с трудом себя контролировали?

— *В последний раз я такое чувствовал, когда мои родители уехали, и я понял, что мне придётся остаться с бабушкой...*

— Вы должны знать, что многие дети проходят через подобное состояние. Говорят, что в Молдове у 68 тысяч детей школьного возраста один из родителей работает за рубежом, а у 28 тысяч – оба родителя за границей. Многие дети в Молдове находятся в том же положении, что и вы.

— *Но от этого я себя лучше не чувствую. Я бы очень хотел, чтобы мама и папа были дома, чтобы мы были вместе хоть на праздники, чтобы в доме пахло пирогами, чтобы мы радовались и смеялись вместе ...*

— Действительно, приятно переживать моменты радости, надежды или любви. Но когда тебе грустно и страшно – то это переживать очень трудно. Гнев, зависть, стыд, одиночество, обида, печаль – это очень сильные эмоции. Иногда, кажется, что они контролируют нас, а не наоборот. Бывает, что люди начинают курить или употреблять спиртное, чтобы скрыть или забыть свои эмоции.

— *Иногда мне стыдно от того, что я страдаю, плачу или злюсь...*

— Переживать эмоции – это естественно и нормально. Вы имеете право чувствовать. На самом деле неприятные эмоции являются признаком того, что что-то происходит «не так» – не так, как мы привыкли, или не так, как мы хотели бы. Эмоции побуждают нас что-то менять в нашей жизни. Например, друг, который ранил твои чувства, заставляет тебя порвать с ним отношения или поговорить с ним об изменении его поведения.

— *Иногда, когда я сержусь, я могу сказать или сделать что-то, о чём потом жалею ...*

Да, случается и так, что из-за эмоций мы изливаем свой гнев на кого-то, мстим, становимся агрессивными, уединяемся или пытаемся отрицать свои чувства. Но это не только не поможет нам решить проблемы, а, наоборот – от этого мы будем чувствовать себя ещё хуже.

— *В состоянии стресса ты чаще ссориться с окружающими людьми.*

— Как вы думаете, почему мы так поступаем?

— *Чтобы никто к тебе больше не приставал.*

— *Потому что просто хотим ссориться, и всё.*

— *Таким образом можно избавиться от стресса.*

— *Но я заметил, что это не всегда помогает мне успокоиться ...*

— *Если ссориться с другом, потом сожалеешь об этом.*

— *Это может перерасти в большой скандал.*

— *Можно и в драку попасть.*

— Но как можно избежать ссоры и драки?

— *Если ты в школе, то можно пересесть за другую парту или попросить разрешения выйти из класса и успокоиться.*

— *Можно сжать в кулаке резиновый мяч. Поломать палку.*

— *Посчитать от 100 до 1.*

— *Сказать противнику, чтобы он оставил тебя в покое.*

— *Ответить на обиду красивыми словами, так чтобы он пожалел о сказанном.*

— *Предложить обсудить всё и разрешить конфликт мирным путём.*

— А если ты хочешь ссориться и хочешь ещё больше проблем, то оскорбляй, обзывай, сплетничай, дерись.

— *Да здравствует терапия скандалом! Шучу, конечно...*

— Мы можем справиться с эмоциями, только если выражаем их конструктивно, то есть так, чтобы не навредить ни себе, ни другим.

Преодолеть трудности можно лишь в том случае, если концентрируешься на решениях, а не на проблемах.

— *Все говорят нам, ЧТО делать. Но КАК это сделать?*

— *Да, как нам концентрироваться на решениях?*

— Каждый переживает свои страдания по-своему. Но есть методы, которые могут помочь справиться с трудностями – **«методы контроля над эмоциями»**. **Говорите о том, что вас беспокоит.** Позвоните лучшему другу, поговорите по телефону с мамой или папой, побеседуйте с учителем или другим взрослым, которому доверяете, и, возможно, вы найдёте путь к решению проблемы. **Двигайтесь.** Длительная прогулка, бег, танцы или другие виды физической деятельности успокаивают и помогают думать. Найдите время, чтобы пообщаться с людьми, которые вас понимают, поддерживают, любят. Сходите в гости к друзьям, родственникам. Поиграйте с любимым домашним животным. Ещё кое-что: **записывайте то, что чувствуете.** Заведите дневник и записывайте всё, что вас беспокоит и радует. Каждый день можно начинать с записи в этом дневнике. Важно, чтобы вы выбрали тот метод, который вам больше всего нравится. Как только вы успокоитесь, можно снова вернуться к беспокоящей вас проблеме и начать искать решения.

— *Легко сказать ...*

— Не обязательно делать всё сразу. Выберите те методы контроля над эмоциями, которые больше всего подходят к вашему характеру. Пробуйте разные методы и выберите наиболее подходящие для вас, которые лучше всего помогают вам контролировать свои эмоции. Если вы на самом деле хотите справиться с ситуацией, вы будете действовать.

— *Я читала, что можно преодолеть стресс, употребляя в пищу рыбу.*

— **Сбалансированное питание** действительно помогает организму бороться со стрессом.

Но есть только рыбу не достаточно. Следует покупать и употреблять качественные, свежие продукты питания. Необходимо ежедневно есть фрукты и овощи, нужно обязательно завтракать и стараться поменьше съедать за ужином. Пейте достаточное количество воды: 1–2 литра в день. Обезвоживание обостряет усталость. Откажитесь от напитков, которые содержат кофеин – это чай, кофе, газированные напитки.

— Во время экзаменов я нормально питаюсь, но всё равно устаю.

— В таком случае, тебе нужно соблюдать режим дня, больше отдыхать. Чтобы выспаться, следует лечь до 23.00. Мучает бессонница? Возможно, это от того, что тебя что-то беспокоит. В течение дня мозгу удаётся отогнать тревожные мысли, а ночью они возвращаются и мешают тебе спать. Если бессонница длится дольше нескольких недель, то в этом случае необходимы срочные действия по устранению беспокоящей тебя проблемы. И ещё вот что: во время учёбы нужно делать перерывы. Как бы занят ты ни был, нужно иногда менять занятия. Займись чем-нибудь, что тебе нравится и приносит тебе радость. Таким образом, ты «перезарядишь батареи» и будешь снова полон сил. Развлекайся, смех – лучшее лекарство. Пообщайся с друзьями, посмотри телевизор, сходи в кино, прими участие в каком-нибудь соревновании. Знай, что физическая активность стимулирует выработку веществ, которые улучшают самочувствие и настроение. Даже если ты по натуре не спортсмен, любые виды физической деятельности – бег, гимнастика, плавание, футбол, прогулки, танцы – помогут тебе избавиться от отрицательной энергии.

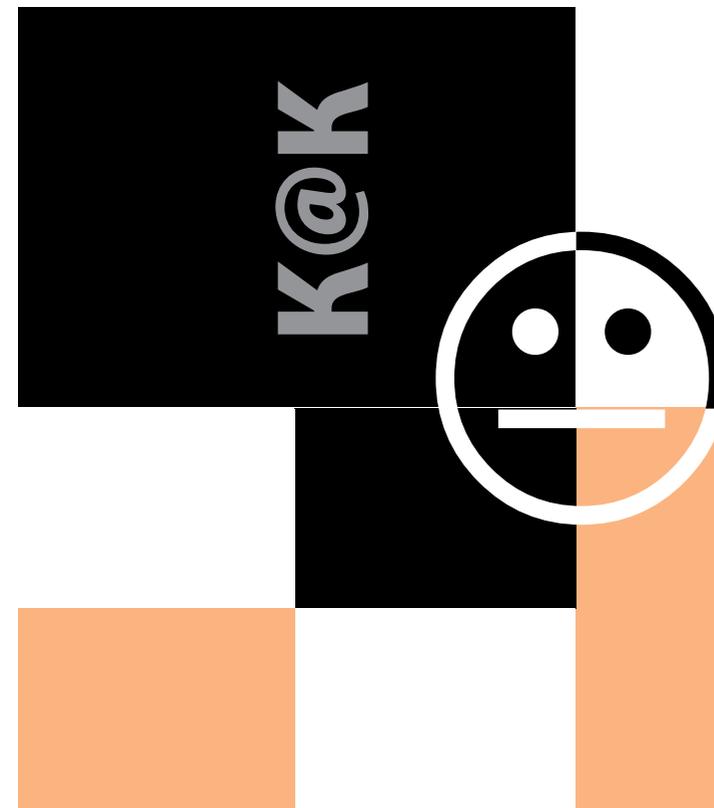
— Необходимо уметь расслабляться, когда ты в состоянии стресса. В лагере я узнала одну из техник релаксации. Нужно описать на листе бумаги три случая, когда я чувствовала себя счастливой и расслабленной. Затем лечь и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. На пять секунд напрячь всё тело, а затем расслабить, по очереди, лицо, руки, плечи, спину, живот, ноги. Полежать в расслабленном состоянии, вспоминая о приятных моментах.

— У меня тоже есть метод релаксации, который я использую, когда нервничаю или устал. Я предлагаю и вам попробовать этот метод. Как можно крепче сожмите кулаки. Представьте себе, что весь стресс, накопленный за день, выливается в ваши руки. Сжимайте кулаки в течение 10 секунд, а затем резко расслабьте руки, вытянув пальцы. Держите пальцы в таком положении 10 секунд, а затем повторите упражнение ещё несколько раз.

— Нужно также помнить, что не следует преодолевать трудности в одиночку. Возможно, тебе трудно **просить о помощи**, особенно если знаешь, что ответственность за то, что необходимо сделать, лежит на тебе. Иногда проще поговорить с кем-то о том, что тебя беспокоит. Когда рассказываешь кому-нибудь о своих волнениях, ты чувствуешь себя намного лучше, как будто избавляешься от тяжёлой ноши.

— С тех пор, как уехали мои родители, накопилось слишком много проблем. Если кому-нибудь о них рассказать, я даже не знаю, с чего начать ...

— **С проблемами нужно справляться по очереди, разбирая одну за другой**, чтобы они не обрушились на тебя все сразу. Составь список беспокоящих тебя проблем и подумай, что можно сделать, чтобы их последовательно решить. Проще найти решение одной проблемы, чем думать обо всех проблемах сразу. Чтобы понять, как справиться с трудностями, поговори с кем-нибудь или напиши об этом. **Заведи дневник**, если чувствуешь, что это тебе поможет. Если ты нервничаешь, злишься, грустишь или разочарован, дневник всегда рядом, молчит, «слушает» и не даёт советов. Читать и перечитывать дневник – это как разговаривать с другом. Если ты проснулся, думая только о трудностях жизни, возьми лист бумаги и напиши список **всего того, что делает тебя счастливым**, и чем ты гордишься. **Радуйся своим успехам**, какими бы маленькими они ни были! Если никто тебя не хвалит, похвали и приободри себя сам. Когда тебе что-нибудь удаётся, сделай победный жест рукой и крикни: «Yes!» или «Да!». Думай, как победитель!





# КАК общаться

Начните сами разговор, когда чувствуете, что родители хотят что-то сказать, но откладывают. Часто общаться с родителями — значит сблизиться с ними. Важно, чтобы все члены семьи — и дети, и родители — говорили чётко и откровенно о том, что чувствуют, думают, что их сейчас беспокоит, и что они собираются делать в будущем. Постоянное общение помогает вам поддерживать связь и взаимное доверие.

## родителям

— Когда я думаю о маме и папе, комочек подкатывает к горлу и на глаза наворачиваются слёзы. Как бы мне хотелось повернуть время вспять и быть снова вместе с ними! Если бы я мог убедить их не уезжать!

— Родителям нелегко решиться уехать, оставив вас на попечении других людей: они выбирают из двух зол то, которое считают меньшим. Вот почему им нелегко с вами об этом говорить. Когда вы чувствуете, что в доме что-то происходит и подозреваете, что речь идёт об отъезде родителей за границу, начните разговор сами. Расставаться тяжело не только для детей, но и для взрослых. Разлука причиняет боль, и любой человек старается избежать страданий. «Когда сказать ребёнку об отъезде?», «Сказать сейчас или перед отъездом?», «Что делать, если он откажется меня понять?». Эти мучительные мысли заставляют родителей откладывать разговор об отъезде, насколько это возможно, и они рассказывают об этом детям прямо перед тем, как выйти из дома, или уходят, когда дети спят. В таких случаях ребёнок может чувствовать себя брошенным. Поговорите об этом с родителями. Скажите им, что вы хотели бы говорить об их отъезде чаще, и более открыто.

— И как ребёнку начать разговор первым?

— Можно начать с фразы вроде: «Я понимаю, что тебе нужно уехать...», «Я думаю, тебе было нелегко принять это решение» или «Как ты пришла к решению, что тебе нужно уехать на работу за границу?». Если родители попытаются избежать разговора, то можно сказать: «Я понимаю, что вы не хотите, чтобы я страдал. Давайте поговорим об этом. Если мы это обсудим, мне будет проще свыкнуться с мыслью, что вам нужно уехать». Такое предложение является признаком того, что ты просишь их быть с тобой откровенными и относиться к тебе, как к взрослому, на равных. Чтобы этого добиться, тебе тоже нужно будет доказать свою зрелость: показать родителям, что ты их понимаешь и поддерживаешь все их решения.

— Вы сказали «доказать свою зрелость»?

— Это означает, например, что вместо того, чтобы ссориться с родителями, вы станете друзьями. Думаешь, это сложно? Напротив! Но тебе нужно будет действовать. Во-первых, общайся с родителями.

— Я часто разговариваю с родителями, но я им не рассказываю о некоторых вещах: иногда на это нет времени, а иногда мне кажется, что они меня не поймут ...

— Разговаривая чаще, вы станете ближе. Прилагайте усилия, чтобы сохранить связь между вами. Так вы сможете поддерживать вашу близость во время разлуки, какой бы долгой и трудной она ни была. Согревайте вашу связь разговорами – без них она может остыть. Несмотря на разницу в возрасте, **говорите на различные темы**. Родители хотят знать, что происходит в твоей жизни. Если ты держишь их в неведении, они не узнают, что могут доверять тебе. Говори им, что ты делаешь, чем занимаешься, с кем выходишь гулять. Рассказывай им о своих друзьях. Они должны убедиться, что ты достаточно взрослый и умеешь выбирать друзей. Обсуждайте эти темы и когда родители дома, и тогда, когда они далеко. Делись с ними своими заботами, рассказывай, как ты себя чувствуешь, и проси у них совета, когда сталкиваешься с проблемами. Откровенное и непрерывное общение поможет родителям понять изменения в твоей жизни. Таким образом, они быстрее свыкнутся с мыслью, что ты взрослеешь, что ты уже не такой, как раньше, и когда вы снова встретитесь, вы не будете удивлены тем, как каждый из вас выглядит и ведёт себя.

— Иногда, когда мама начинает мне говорить, что делать и чего не делать, и даёт мне тысячи советов, я меняю тему разговора.

— Я знаю, что ты уже много раз это слышала, но **родители действительно желают тебе добра**. Они хотят, чтобы ты делала успехи в учёбе, и чтобы в жизни у тебя всё было хорошо. **Покажи им, что ты достаточно взрослая**, что ты знаешь об опасностях, которые тебя подстерегают. Докажи им своими действиями и поведением, что ты можешь позаботиться о себе, защитить себя от искушений: сигарет, алкоголя и даже наркотиков. Докажи им, что ты в состоянии планировать своё время и рационально тратить деньги. Участвуй в распределении обязанностей в семье и в их выполнении. Быть ответственным – значит, что тебе можно доверять. Если родители тебе доверяют, им легче сказать «да». **Не лги, говори правду**, ведь ты от них требуешь того же. Старайся не врать, потому что они всё равно узнают правду и станут ещё строже. Если ты думаешь, что родители совсем тебя не понимают, **поставь себя на их место**. Например, ты бы позволила своей 16-летней дочери поехать на море с парнем, о котором она тебе ничего не рассказывала? Тебе тоже следует постараться понять родителей и вести себя так, чтобы подружиться с ними. Если родители доверяют тебе, им будет легче переносить разлуку.

— Я заметил, что родители иногда считают меня маленьким ребёнком. Но я не ребёнок! Если бы они сказали мне, что их беспокоит, им бы тоже было легче.

— Твои родители считают тебя ребёнком, потому что ты являешься и всегда будешь их ребёнком, в любом возрасте. Вполне естественно, что они хотят защищать тебя. Здесь важно, чтобы все члены семьи – и дети, и родители – **ясно и откровенно выражали свои чувства и мысли**, говорили о том, что их тревожит сегодня и что они собираются делать завтра. Обсудите планы на будущее: что ты будешь делать в школе на следующий год или на какой факультет ты хочешь поступить после её окончания, когда родители собираются уехать и когда думают вернуться. Такие беседы придадут вам и вашим родителям больше уверенности. Однако это произойдёт только при том условии, что разговоры будут откровенными, честными. Искренность необходима для того, чтобы понять и поддержать друг друга. Тогда появляется взаимное доверие, родители дают детям больше свободы, начинают относиться к ним, как к взрослым, и общаться с ними на равных.

## Помочь в беседе с родителями могут вопросы и фразы, «открывающие» ваше общение:

- ⊕ «Расскажи мне, как прошёл твой день?»
- ⊕ «Ты выглядишь уставшей. Сколько часов ты сегодня работала?»
- ⊕ «Чем ты сегодня занимался?»
- ⊕ «Как ты ладишь с...?»
- ⊕ «Как прошло воскресенье?»
- ⊕ «Ты ещё кого-нибудь из Молдовы там встретила?»
- ⊕ «Как дела у твоих друзей?»
- ⊕ «Хочешь об этом поговорить?»
- ⊕ «Мне бы хотелось об этом поговорить...»
- ⊕ «Расскажи мне побольше о...»
- ⊕ «У тебя всё получилось так, как ты хотел?»
- ⊕ «Давай поговорим и об этом тоже».
- ⊕ «Что ты думаешь про...?»
- ⊕ «А что ты скажешь, если...?»
- ⊕ «Что было бы, если...?»
- ⊕ «Ты бы хотел...?»
- ⊕ «Если ты хочешь об этом поговорить, я готова тебя выслушать».
- ⊕ «Как ты думаешь, что нам нужно сделать в связи с этим?»

— *Что я могу сделать, чтобы понять и поддержать маму или папу?*

— При разговоре с мамой или папой важно **найти время для того, чтобы выслушать их**. Надо уметь слушать и слышать, показывать, что ты слышишь. Не жди, чтобы они стали рассказывать, сам спроси, как у них дела, как они себя чувствуют. Покажи родителям, что ты понимаешь их чувства. Задавай вопросы, ответы на которые требуют больше, чем просто «да» или «нет». Спрашивай так, чтобы родители отвечали тебе рассказами. Такие вопросы «открывают» общение. Докажи своими словами, что ты слушаешь и пытаешься понять, что они говорят. Говори: «Ага», «Да», «Это так», «Ого!», «Понимаю...». Для того чтобы показать, что ты понимаешь их точку зрения, говори: «Ты хочешь сказать, что...», «Ты имеешь в виду...?», «Давай я повторю то, что я понял...».

— *Но мои родители никогда не обсуждают со мной свои проблемы.*

— На самом деле они просто боятся, что ты станешь о них беспокоиться. Иногда они скрывают, что больны или несчастны, чтобы не напугать тебя. Твои родители хотят, чтобы ты знал, что у них всё хорошо, что с ними ничего плохого не произойдет, и что они смогут найти выход из любого затруднительного положения.

## ПОЖАЛУЙСТА, старайся выразить свои чувства словами, например: ?

- «Мне грустно, потому что ты уезжаешь».
- «Мне становится страшно, когда ты так говоришь».
- «Я переживаю, потому что вчера ты не ответила на мой телефонный звонок».
- «Когда ты меня не слушаешь, мне одиноко».
- «Я рад, что ты приедешь».
- «Я благодарен за то, что ты сделала это для меня».
- «Ты не рассердилась на меня, даже когда я сказал, что получил плохую отметку за контрольную работу. Мне стало легче».
- «Я благодарен за то, что ты мне это сказала».
- «Я был разочарован тем, что ты не приехал (не позвонил), потому что я хотел обсудить с тобой несколько вопросов, которые меня беспокоили».
- «Я чувствую себя счастливой, когда ты так говоришь».

**Чувства, которые мы переживаем, когда удовлетворены тем, как идут дела:**



Радость  
Веселье  
Хорошее настроение  
Спокойствие  
Целеустремлённость  
Прилив энергии  
Эмоциональное возбуждение  
Увлечённость  
Заинтересованность  
Восторг  
Вдохновение  
Удовлетворение  
Уверенность  
Ощущение безопасности  
Воодушевление  
Свобода  
Спокойствие  
Гордость  
Благодарность  
Оптимизм  
Сила  
Признательность  
Удивление  
Облегчение

**Чувства, которые мы переживаем, когда не удовлетворены тем, как идут дела:**



Тревога  
Подозрение  
Растерянность  
Одиночество  
Обескураженность  
Разочарование  
Отчаянье  
Раздражение  
Безнадёжность  
Усталость  
Отсутствие интереса (апатия)  
Ярость  
Гнев  
Напряжение  
Обеспокоенность  
Смущение  
Беспомощность  
Недовольство  
Нервозность  
Пессимизм  
Скука  
Одиночество  
Страх  
Печаль



— Иногда хочется сказать одно, но говоришь совсем другое... Или ты что-то сказал, но твой собеседник понял это по-своему...

— Именно поэтому важно постоянно общаться, говорить о своих мыслях и чувствах. Если мы умеем чётко выражать свои эмоции, нам проще входить в контакт друг с другом.

— И чего можно добиться, если говорить о том, что чувствуешь?

— Это поможет не только тебе **выразить** собственные чувства, но и **понять чувства** окружающих тебя людей. Следовательно, это поможет тебе узнать о переживаниях и желаниях твоих родителей. Возможно, это поможет тебе лучше их понимать. Трудно «угадать», чего хотят от тебя родители, когда они сердятся. Может им нужно больше уважения? Возможно, они хотят, чтобы ты принимал их такими, какие они есть? Или хотят, чтобы ты доказал, что они могут доверять тебе? Или они пытаются убедить тебя, что ты в безопасности? Иногда требуется время для того, чтобы понять, чего хочет человек в тот или иной момент. Но эти усилия стоят того.

## Обрати внимание, **КАК** можно открыто и честно выражать свои чувства и желания:

«И я беспокоюсь, потому что и для меня это новая ситуация. Хочешь поговорить об этом?»

«Я понимаю, что трудно принять решение. Могу я позвонить завтра, чтобы поговорить об этом ещё?»

«Когда ты обещаешь что-то сделать, а потом не делаешь, я чувствую разочарование. Мне хочется знать, что я могу рассчитывать на твои слова».

«Я хочу, чтобы ты мне сказала, что ты об этом думаешь и как ты хочешь, чтобы я поступил в такой ситуации в следующий раз».

«Я злюсь, когда ты так говоришь, потому что я хочу уважения и считаю твои слова оскорблением».

«Мне жаль, что ты не приедешь на Рождество, потому что я надеялась, что мы проведем зимние праздники вместе».

# КАК

«Я беспокоюсь, потому что и для меня это новая ситуация. Хочешь поговорить об этом?»

«Я понимаю, что трудно принять решение. Могу я позвонить завтра, чтобы поговорить об этом ещё?»

«Когда ты обещаешь что-то сделать, а потом не делаешь, я чувствую разочарование. Мне хочется знать, что я могу рассчитывать на твои слова».

«Я хочу, чтобы ты мне сказала, что ты об этом думаешь и как ты хочешь, чтобы я поступил в такой ситуации в следующий раз».

«Я злюсь, когда ты так говоришь, потому что я хочу уважения и считаю твои слова оскорблением».

«Мне жаль, что ты не приедешь на Рождество, потому что я надеялась, что мы проведем зимние праздники вместе».

**Обрати внимание, КАК можно открыто и честно выражать свои чувства и желания:**

# КАКЖАЖ строить отношения друзьями

Друзья помогают нам лучше узнать самих себя и понять, каким человеком мы хотим быть. Научитесь отличать настоящую дружбу от дружбы ради денег. Будьте достаточно сильными, чтобы говорить «нет», когда друзья склоняют вас к тому, чтобы сделать что-то, чего вы делать не хотите: курить, употреблять алкоголь, заниматься сексом, организовать дома вечеринку, что-то одолжить, не выполнять домашнее задание. Сегодня среди молодёжи уже модно быть здоровым. Если ты знаешь о жизни больше, ты можешь быть свободнее.



— Некоторым людям нравится находиться в окружении большого числа друзей и приятелей, а другие предпочитают иметь только одного или двух близких друзей. Независимо от твоего образа жизни, твои друзья важны для тебя. С друзьями ты разговариваешь, ходишь гулять, развлекаешься. Они помогают тебе лучше себя узнать и понять, каким человеком ты хочешь быть. Со временем ты растёшь и развиваешься, и друзья начинают играть всё более важную роль в твоей жизни.

— *Каким должен быть хороший друг?*

— Дружба – это улица с двусторонним движением. Я считаю, что друзья – это люди, которые уважают друг друга и помогают друг другу.

— *Иногда я считаю кого-то другом, но потом понимаю, что это не так...*

— Человек либо является твоим другом, либо нет. Подумай: дружба не появляется просто так. Ты всегда выбираешь, хочешь ли ты быть чьим-либо другом. Ты имеешь право решать, заводить ли новых друзей, продолжать дружбу или положить конец отношениям, независимо от того, как долго вы были вместе.

— *Но как мне понять, что друг злоупотребляет моим доверием?*

— Иногда связи с некоторыми людьми тебя беспокоят – ты чувствуешь себя виноватым, обязанным, или этот человек требует от тебя определенного поведения. Вполне возможно, что эти люди не заинтересованы в тебе лично,

## Друзья в своих отношениях друг с другом:

- уважают и принимают друг друга такими, какие они есть;
- слушают друг друга;
- делятся своими мыслями и чувствами;
- учитывают эмоции и мысли друг друга;
- подбадривают друг друга и говорят друг другу комплименты;
- доверяют друг другу и являются искренними;
- помогают друг другу в трудных ситуациях и разделяют счастливые моменты, так как в такие минуты тоже важно, чтобы рядом был кто-то, кто тебя понимает;
- обсуждают интересующие их вопросы и выясняют все возникающие между ними недоразумения;
- даже хорошо зная друг друга, проводя много времени вместе и разделяя общие интересы, могут иметь различные взгляды на некоторые вопросы и им может нравиться делать разные вещи;
- не оскорбляют и не унижают друг друга;
- принимают изменения, происходящие в жизни друг друга.

но хотят воспользоваться дружбой с тобой. Если ты чувствуешь, что тебя заставляют подчиняться определённым правилам, которые противоречат твоим принципам, если тебе запрещают выражать свою индивидуальность, или ты чувствуешь, что люди ожидают от тебя больше, чем ты можешь предложить, тебе следует ограничить контакты с этими людьми. Или даже полностью разорвать отношения с ними, чтобы защитить себя.

— *Но нельзя же положить конец дружбе просто так, неожиданно, как по заказу!*

— Я понимаю, что ты имеешь в виду. Но выбор за тобой: либо ты находишь новых друзей, либо продолжаешь отношения с «друзьями», которые пользуются тобой или плохо на тебя влияют.

— *Действительно, каждый должен решать сам... И все же, как поступить, когда друг просит тебя сделать что-нибудь, что тебе не нравится?*

— Если кто-то заставляет тебя говорить или делать то, чего ты обычно не делаешь, – это значит, что ты попала **под давление**. Чтобы с этим справиться, **проанализируй своё поведение и поступи так, как подсказывает тебе твоя интуиция**. Верь в себя. В любого вида отношениях, особенно в дружбе, **важно уметь говорить «нет»** тогда, когда ты не хочешь или не можешь выполнить просьбу. Важно также научиться принимать отказы своих друзей.

— *А если ты не знаешь, как это сделать?*

## Когда выбираешь друга, попробуй ответить себе на следующие вопросы:

- Этот человек является частью твоей жизни из-за качеств, которыми обладает, и из-за того, что ты этого хочешь? (Или из-за того, что ты не хочешь чувствовать себя одиноким, потому что ты привык к этому и потому что ты хочешь быть в составе компании?)
- Твой друг тебя понимает или тебе приходится скрывать некоторые моменты, вести себя иначе, чтобы ему угодить? Ты можешь быть самим собой, когда находишься рядом с этим человеком?
- Твой друг принимает и поддерживает тебя в трудную минуту? Ты его понимаешь, принимаешь и поддерживаешь?
- Ты чувствуешь себя спокойно и в мире с самим собой, когда ты вместе с этим человеком?
- Общение с твоим другом помогает тебе ощущать больше уверенности в себе, больше оптимизма? Ты узнаёшь что-нибудь новое о себе или о том, что тебя интересует?

## Как анализировать свое поведение

- Прислушайся к себе, пойми, что для тебя важно, каковы твои ценности, и тогда ты будешь знать, как поступать в различных ситуациях.
- Если ты не уверен, стоит ли делать то, что тебе предлагают, подумай: возможно, ты этого делать вовсе не хочешь?
- Подумай, как ты себя будешь чувствовать, сделав то, чего делать не хочешь? Сожаления и угрызения совести – очень неприятные эмоции.
- Даже изначально согласившись, ты имеешь право изменить своё решение и сказать «нет» в любой момент. Помни об этом и тогда, когда тебе в чём-либо отказывают.
- Не нужно чувствовать себя виноватым, отказывая в чём-нибудь тем или иным людям. Невозможно всем нравиться и всем во всём помогать.
- Поговори об этом с человеком, которому доверяешь. Взрослый или кто-нибудь взрослее тебя наверняка побывал в подобном положении и может тебе рассказать, как ему удалось справиться с давлением, которое на него оказывали.

## Как сказать **НЕТ** другу

Вырази свой отказ коротко и ясно. Скажи «нет», если ты считаешь, что нужно отказать. Это убедительнее, чем сказать: «Ну, я не знаю, не думаю...».

- ☉ Найди причину – скажи, что занят, должен что-то сделать или быть в другом месте: «Я не буду..., потому что мне нужно идти к...», «Я не пойду с вами, потому что мне нужно готовиться к завтрашней контрольной». Когда отказываешь, говори коротко. Слишком детальные объяснения и излишние оправдания не в твою пользу.
- ☉ Чтобы быть более убедительным, говоря «нет», используй язык тела – сделай шаг назад, отрицательно помаши головой, сделай гримасу, давая понять, что идея тебе не нравится. Некоторые люди улыбаются и слегка наклоняют голову, когда высказывают отказ, но от этого они кажутся менее убедительными.
- ☉ При необходимости покажи, что ты понимаешь чувства человека, которому ты отказываешь: «Я знаю, что это для тебя важно».

— Но как сказать «нет» другу?

— Во-первых, **разъясни свою позицию**. Ты хочешь принять или отвергнуть предложение? Если ты не уверен, скажи, что тебе нужно время, чтобы всё обдумать, и уточни, когда ты сможешь дать ответ. Задай необходимые вопросы, чтобы понять всё, что связано с просьбой или предложением.

— Но если друзья просят о чём-то, чего ты делать не хочешь, но боишься их потерять?

— Это одна из причин, из-за которой подростки поддаются давлению со стороны группы. Некоторые делают это, потому что хотят, чтобы их ценили, другие опасаются насмешек или исключения из группы. Одним любопытно испытать что-то новое, другие считают, что если «все так делают», то нет необходимости анализировать свои действия. Многие считают, что отказываться трудно, но ты можешь этому научиться.

— Но как же решить эту дилемму?

— Быть частью группы и знать, что у тебя много общего с другими, – это замечательно. Находиться в группе интереснее и веселее, чем пребывать в одиночестве. Никто не хочет иметь репутацию человека, который портит всем праздник. Но всё же можно не портить праздника другим и при этом

## Как сказать **НЕТ** другу

- ☉ Используй такие фразы, как: «Я не стану делать...» или «Я решил не...», поскольку они подчеркивают, что ты уже принял решение об отказе. Если ты скажешь «Я не могу...» или «Я не должен...» – это будет звучать не так убедительно.
- ☉ Иногда необходимо повторить отказ несколько раз, чтобы человек тебя «услышал». При этом не нужно искать новые аргументы, достаточно повторить «нет» и ещё раз привести изначальный аргумент.
- ☉ Если человек продолжает настаивать, даже после того, как ты несколько раз повторил свой отказ, сделай паузу или смени тему разговора. Ты также имеешь право прервать разговор, если не чувствуешь себя комфортно, разговаривая с этим человеком.
- ☉ Если ты не можешь сделать всё, о чём тебя попросили, но хочешь помочь этому человеку, предложи компромисс: «Я не могу пойти с тобой..., но могу объяснить, как туда добраться».

жить современно, не нарушая своих принципов и не подвергая себя риску. Важно **знать, как устоять и не поддаваться** давлению. Люди привыкают к тому, что у тебя есть собственная точка зрения и начинают уважать тебя за это.

## **КАК** принимать решения, связанные с алкоголем и курением

— Взрослым легко сказать «не курите» или «откажитесь от алкоголя». Но как отказаться?

— Что делать мальчику, если в компании начинают передавать по кругу бутылку вина, из которой все пьют?

— Что может сказать молодой человек, если на вечеринке ему кто-нибудь предлагает выпить или покурить?

— Что ответить, если подвыпивший друг, который старше по возрасту, предлагает подвезти домой на машине?

— Я согласен, это нелегко. Но мы сейчас вместе можем найти различные способы отказаться от алкоголя. Я начну. Вот несколько фраз, которые могут вам пригодиться:

1. **«Нет, спасибо».**
2. **«Я не хочу. У вас есть вода или сок?»**
3. **«Я не пью спиртное».**
4. **«Ты мне говоришь? НЕ НАСТАИВАЙ!»**
5. **«Зачем ты настаиваешь, после того, как я уже сказал НЕТ?»**
6. **«ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ!»**

— Отлично! Я тоже подумаю и дополню список.

— Для подростков спиртное – это наиболее доступный наркотик. Эксперименты со спиртным могут вначале казаться приятными, так как алкоголь способен менять твоё настроение. Но алкоголь влияет не только на тело и ум, но и на твоё восприятие и суждения. **Употребление спиртных напитков является опасным занятием** для девочек и мальчиков. Чем позже начинаешь употреблять спиртное, тем меньше проблем. Кроме того,

сейчас стиль жизни без сигарет, спиртного и наркотиков становится всё более популярным среди молодых, которые хотят добиться успеха в жизни. 15-летняя девочка мне сказала: «Сейчас модно быть здоровым, и это не просто какой-то дешёвый лозунг!»

— *Вам известны и другие «секреты»?*

— Воздержание, то есть **полный отказ** – лучший способ избежать неприятностей, вызываемых употреблением вредных для твоего здоровья веществ. Однако если человек всё-таки не отказывается от спиртного полностью, необходимо придерживаться следующих правил:

- не пить спиртное на пустой желудок;
- не садиться за руль, если выпил, и не садиться в машину к выпившему водителю;
- не употреблять одновременно и другие вещества, например, наркотики или лекарства;
- знать реакцию своего организма на алкоголь;
- не употреблять алкоголь в компании людей, с которыми незнаком или которым не доверяешь.

## Алкоголь — это, как правило, неприятности и даже угроза твоей жизни

- ⊗ Чаще всего дорожно-транспортные происшествия с участием подростков происходят в результате употребления спиртных напитков.
- ⊗ Часто случается, что под воздействием алкоголя молодые люди тонут, совершают самоубийства и различные преступления.
- ⊗ Подростки, которые употребляют спиртное, раньше начинают половую жизнь, зачастую против своей воли. Также они вступают в незащищённые половые связи чаще, чем те, кто не употребляет спиртных напитков.
- ⊗ Молодые люди, употребляющие спиртное, подвергаются большему риску стать жертвами жестоких преступлений, включая изнасилования, нападения и ограбления.
- ⊗ У молодых потребителей алкогольных напитков появляются проблемы в школе
- ⊗ Дети и подростки быстрее развивают алкогольную зависимость.

## Скажи себе: «Я не дурак, чтобы курить!»

Прими к сведению, что каждый курильщик вдыхает до 4000 ядовитых химических веществ, среди которых:

- **кадмий** — используется для получения некоторых сплавов;
- **окись углерода** — выхлопной газ;
- **аммиак** — применяется в производстве удобрений и взрывчатых веществ;
- **бутан** — используется в качестве горючего;
- **ацетон** — применяется в качестве растворителя для красок и лаков;
- **метиловый или технический спирт (денатурат)** — применяется в промышленных целях;
- **мышьяк** — используется для производства пестицидов, инсектицидов, гербицидов;
- **нафталин** — используется в качестве инсектицида и для хранения мехов и текстильных изделий.

Каждый год в мире от курения умирают четыре миллиона человек — число, примерно равное населению Молдовы.

— *А что делать моему однокласснику, который хочет бросить курить, но не знает как?*

— Пусть он подумает, **при каких обстоятельствах он курит?** Это происходит на вечеринках, когда он вместе с друзьями, перед сном, после обеда? Посоветуй ему в этих ситуациях **занять чем-нибудь рот** или руки – жевать жевательную резинку, что-нибудь рассказывать, играть с каким-нибудь предметом... Предложи ему **найти друга, который тоже хочет бросить курить**, и они смогут поддерживать друг друга в этом. Ему следует **избегать людей**, даже друзей, которые заставляют его курить и настаивают на этом. Они обычно хотят, чтобы он продолжал курить потому, что иначе он будет им всегда напоминать, как плохо они поступают с собственным здоровьем.

## Ты — и результаты твоего выбора

Некоторые решения принимать легко, другие — намного труднее. Выбирая между тем, что «тебе подходит», а что нет, попытайся ответить на несколько вопросов:

- Что подсказывает мне моя интуиция и совесть?
- Может ли это кому-нибудь навредить? А мне?
- Как бы я себя почувствовал, если бы кто-нибудь поступил так со мной?
- Как я буду чувствовать себя позже, после того, как сделаю это?
- Что об этом скажут взрослые, которых я уважаю?

## КАК принимать решения, касающиеся половых отношений

— Знаете ли вы, что в нашем регионе каждый пятый подросток начинает половую жизнь до достижения возраста 15 лет? Кто-то иронично прокомментировал: «Если я расскажу об этом бабушке, она скажет: „Мир сошёл с ума!“». А если я об этом скажу 10-летнему ребёнку, он, наверное, спросит: „И чем же мне заниматься ещё пять лет?“». Но за этой иронией кроется тревожная ситуация. Скажите мне, вам известны случаи, когда молодые люди занимались сексом, хотя не хотели этого?

— *Я знаю случаи, когда девушка ещё не хотела начинать половые отношения, но её «угovorили».*

— Я хотел сказать, что для того, чтобы не поддаваться давлению при принятии решений о половых отношениях, подросткам следует искать информацию из достоверных источников – из книг или от людей, владеющих информацией. **Поговори** с другими людьми, особенно с семьёй, о своих мыслях и эмоциях по поводу отношений между людьми разного пола. **Осознай**, что может с тобой произойти в физическом плане, если ты вступишь в половые отношения. **Подумай** о своих жизненных целях и о том, как твоё решение на них скажется. **Вспомни** о своих ценностях, о том, что для тебя важно, какой ты на самом деле и каким хочешь стать. Не сдавай своих позиций, **отстаивай своё мнение**, несмотря на давление со стороны других людей. Если ты чувствуешь, что не готов / не готова к половым отношениям, лучше подожди. Каждый человек имеет право подумать и передумать, изменить своё решение или мнение.

### Чтобы справиться с давлением со стороны тех, кто пытается заставить тебя действовать против своей воли, обязательно:

- ☉ Чётко определи границы своего поведения: что ты хочешь и чего не хочешь делать.
- ☉ Остановись, если чувствуешь дискомфорт, даже если вначале ты решил / решила иначе. В свою очередь, ты тоже не принуждай кого-либо делать то, чего этот человек делать не хочет.
- ☉ Чётко и ясно выражай свои эмоции и мысли в связи с той или иной ситуацией.
- ☉ Предложи какое-нибудь другое занятие.

## С целью отказа от предложений вступить в половую связь используй фразы, которые могут тебе в этом помочь:

### Пути давления на тебя

Если ты меня любишь, ты займёшься со мной сексом.

Все это делают.

Это – часть процесса взросления. Ты ведь уже не ребёнок!

Хочешь узнать, как это?

В твоём возрасте можно заболеть, если не начать заниматься сексом в ближайшее время.

Если ты забеременеешь, я на тебе женюсь.

Если ты не согласишься, я найду себе другую подругу / другого друга.

С первого раза нельзя забеременеть.

Не беспокойся, я вовремя выйду...

Ты ведь этого хочешь так же сильно, как и я.

### Твои возможные ответы

Если ты меня любишь, ты подождёшь, пока я буду к этому готов / готова.

Я — не все, я — это я. И я уверен / уверена, что не все это делают.

Если ты занимаешься сексом – это ещё не значит, что ты взрослеешь или что ты взрослый. У меня на этот счёт свои взгляды и я твёрдо придерживаюсь их.

Да, когда-нибудь. Но это не значит, что нужно заняться сексом сейчас.

Это неправда. Но я могу заразиться инфекцией, передающейся половым путём, если сделаю это.

Я не хочу риска беременности и не хочу выходить замуж сейчас.

Звучит так, как будто я для тебя какой-то предмет. Может, нам стоит ещё раз подумать о наших отношениях.

Это неправда. А ещё существует риск заражения ВИЧ.

Прерывание полового акта не помогает, я всё равно могу забеременеть.

Нет, не хочу рисковать. У меня много планов на будущее.



— Похоже, мы вернулись к методам отказа. Мне бы хотелось снова их повторить.

— Согласен.

— Если хотите, мы можем их заново пересмотреть. Давайте назовём их «Силой шести»:

**1. Повтори – НЕТ.**

**2. Скажи – НЕТ, и мотивируй.**

**3. Скажи – НЕТ без извинений.**

**4. Скажи – НЕТ, и предложи альтернативу.**

**5. Скажи – НЕТ, и пошути.**

**6. Скажи – НЕТ, и уйди.**

— Уйди, дав понять, что не хочешь и впредь обсуждать такого рода предложения. Конечно, лучше всего избегать ситуаций, когда кто-то захотел бы оказать на тебя давление.

— Я никогда не думала об этом.

— Давайте вместе подумаем, что может сделать подросток, чтобы не попадать в опасные ситуации.

— Ходить на вечеринки вместе с друзьями.

— Быть осторожным с употреблением алкоголя и наркотиков.

— Важно не связываться с людьми, которым он / она не доверяет или которых не знает.

— Избегать изолированных мест, где никто не сможет ему / ей помочь в случае необходимости.

— Не принимать подарки или деньги от людей, которым не доверяет.

— Проводить время с компанией, а не вдвоём: знакомиться с другими людьми, ходить в кино, на дискотеки.

— Да, не стоит идти домой к кому-либо, если там больше никого, кроме них двоих, не будет или если неизвестно, что там будет происходить.

— И быть честным с самого начала и сказать, что не желает вступать в сексуальные отношения.

— Откладывать, ждать и снова ждать ... Но ведь однажды придётся это сделать!

— В этом смысле вы никому ничем не обязаны, не нужно брать с кого-нибудь пример. Будьте свободны! Идеально было бы, чтобы у вас были настоящие чувства друг к другу. И потом, давайте будем откровенны, не все «это делают!» Прогулки, держась за руки, поцелуи и прикосновения — это способы выражения любви и без секса. Никто не может принудить тебя заниматься сексом. Сексуальные отношения – это особый способ выражения любви. Такая форма

взаимоотношений между людьми требует **ответственности со стороны обоих партнёров**. Поэтому половую жизнь следует начинать в возрасте, в котором и твоё тело, и твой разум готовы к этому. А до тех пор отсутствие половых отношений — это единственный надёжный метод предотвращения беременности и инфекций, передающихся половым путём. Кроме того, время ожидания своевременности перехода к таким взаимоотношениям между вами поможет проверить, достаточно ли серьёзна ваша связь, чтобы вступать в половые отношения. Независимо от того, на каком этапе ваши отношения, обсудите свои чувства, поговорите о том, какими вы видите свои отношения в будущем и о методах предотвращения беременности и инфекций. Таким образом вы выразите свою привязанность друг к другу и покажете, что заботитесь о здоровье и благополучии друг друга.

— Трудно в этом признаться, но меня всё это немного напрягает. Насколько я знаю, не только девушки могут оказаться в подобной ситуации.

— Конечно, нет. Но девушки зачастую более уязвимы и легче поддаются давлению со стороны авторитарного человека, они более восприимчивы к обещаниям и иронии. Когда девушка чувствует себя обязанной принимать такое умышленное поведение, которое ей не нравится и которое причиняет ей вред, то мы можем говорить о форме изнасилования в таком виде. Даже если физическое насилие не применялось, она уступила психологическому давлению. Дети тоже уязвимы.

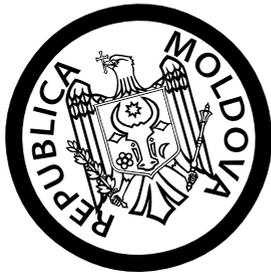
— Но если такое происходит с детьми, то это же педофилия!

— Да. В этом случае речь идёт о взрослом человеке, который принуждает ребёнка. Физические отношения, ласки между детьми и взрослыми, между мальчиками и девочками и взрослыми не следует допускать ни при каких обстоятельствах. При таких обстоятельствах, взрослый является манипулятором, «пользователем», даже если он использует слова любви и говорит, что всё, что происходит, — это «нормально». На самом деле он делает всё, чтобы заставить ребёнка сохранять тайну. В таких ситуациях тот, кто младше, всегда является игрушкой, жертвой. То же самое происходит и в случае инцеста – физических отношений между родителями и детьми, между братьями и сёстрами. Если это происходит, нужно найти доверенного человека, с которым можно об этом поговорить. Поговорить срочно.

— Если послушать взрослых, то мы должны всегда и всех подозревать, не должны доверять никому и никогда. Учитывая все эти предупреждения, есть от чего чувствовать себя напуганными!

— Я не хочу вас пугать, скорее наоборот, хочу, чтобы вы были предупреждены и чувствовали себя свободно. Вас пугает именно эта свобода и ответственность за те решения, которые вы сами принимаете. Не стоит заниматься любовью, если ваш ум занят множеством грустных вещей: сомнениями, ложью, презрением друг к другу или к самим себе. Следует наслаждаться только откровенными моментами, полными любви и уважения. Любите или ждите момента, когда полюбите, но если вы совершили ошибку, научитесь прощать себя. Это тоже является частью нормального жизненного опыта.

# КАК распоряжаться ДЕНЬГАМИ



Деньги важны. Но семья, друзья и здоровье имеют бóльшую ценность, чем все деньги в мире. Существуют рациональные способы, чтобы экономно тратить деньги, полученные от родителей. Начни с составления личного бюджета на день, на неделю, на месяц. Научись различать потребности и желания. Трать деньги на своё развитие. И чтобы кто-то не захотел воспользоваться твоими деньгами, не поступай, как Буратино. Просто не показывай, что они у тебя есть.

— Легче иметь деньги, чем не иметь ..

— Согласен. Вместе с тем, тратить их тоже трудно. Помните Буратино? У него было пять золотых монет, от которых у него глаза сверкали. Затем ему посоветовали, что он может приумножить своё богатство, если закопает эти монеты на Поле Чудес. Буратино послушался и всё потерял. Некоторые дети и подростки, чьи родители уехали, сами решают, когда и как тратить свои деньги. Другие делят эту ответственность с человеком, на чьём попечении они остались. Независимо от того, сколько денег в твоём распоряжении, тебе потребуются определённые навыки для правильного обращения с ними. Решать, как тратить деньги, – значит **делать выбор**. А для того, чтобы сделать выбор в отношении денег, нужно научиться ставить цели, управлять своими расходами и уметь учитывать имеющиеся у тебя возможности.

— А если ты не умеешь это делать?

— Нужно научиться. Для начала пойми, что **деньги – это средство**. Нам нужны деньги, чтобы обменивать их на питание, жильё, одежду, а также для удовлетворения других наших потребностей. Если использовать их разумно, деньги помогут тебе реализовать твои цели и мечты, достичь того, чего хочешь. Деньги важны, но они не являются ценностью сами по себе. Семья, друзья, здоровье, личные принципы, наши достижения – всё это значит намного больше, чем все деньги мира. **Личные ценности** влияют на наши решения о том, как тратить деньги.

— А как узнать, каковы мои личные ценности?

— Проанализируй, что для тебя важно в жизни. И тогда ты поймёшь, что есть **разница между потребностями и желаниями**. Всякий раз, когда ты хочешь что-нибудь купить, спроси себя: «Нужна ли мне эта вещь, или я просто хочу её купить?» Важно не позволять желаниям вредить тебе, они должны способствовать твоему развитию, помогать тебе.

— А как этому научиться?

— Составь **личный бюджет**. Для этого проанализируй свои потребности, желания и ценности. Кроме того, тебе следует принять во внимание мнение людей, дающих тебе эти деньги, о том, как следует их тратить.

— Родители часто говорят мне не тратить деньги попусту...

— Думаю, они хотели бы сказать тебе, что беспокоятся о твоём бюджете и хотят знать, что ты учишься экономить деньги и тратишь их разумно.

## Как составить личный бюджет

- Установи личные и финансовые цели. Твоё видение того, каким должно быть твоё будущее, поможет тебе. Например, если твоя цель – поступить в университет, тогда ты будешь больше денег тратить на обучение, на покупку книг или использование Интернета. Если твоя цель – профессионально заниматься спортом, ты будешь вкладывать средства в тренировки, необходимое спортивное снаряжение и т. д.
- Планируй свои расходы, исходя из доходов. Планируй бюджет на день, неделю, месяц. Если ты не уверен, какую сумму денег ты получишь на определенный период, ориентируйся на необходимый минимум или на средние расходы, которые у тебя были до этого.
- Иногда сравнивай то, как ты планировал потратить деньги, и то, как ты на самом деле их потратил. Это поможет тебе обратить внимание на свои привычки и выяснить, насколько хорошо тебе удаётся уравнивать расходы со своими возможностями.

— Но как тратить деньги и в то же время экономить?

— Совершая покупки с умом. Перед походом в магазин подготовь чёткий **список необходимых покупок**. Так ты ничего не забудешь и в то же время сможешь избежать ненужных затрат. Покупай только **вещи, которые тебе действительно необходимы** на данный момент. Если ты обедаешь в кафе, выбирай простые блюда и напитки. Таким образом ты защитишь и бюджет, и здоровье. Когда выходишь **в город, бери с собой небольшое количество денег** – столько, сколько ты можешь себе позволить потратить.

— Но как экономить, когда идёшь развлекаться с друзьями?

— Необходимо понимать **различие между друзьями и деньгами**. Лучше всего обсудить с друзьями определенные правила, чтобы предотвратить ссоры на этот счёт. Например, если вы проводите вечер вместе, можно определиться заранее, что каждый платит за себя. Договоритесь, какую сумму вы можете одолжить друг другу в случае необходимости. Дружба не может основываться на деньгах. Дружба строится на вещах, которые относятся к духовной стороне человека. Если у тебя создаётся впечатление,

что друзья ценят тебя только за лёгкость, с которой ты одалживаешь им деньги, возможно, тебе стоит пересмотреть отношения с ними. Если вы ссоритесь из-за денег, в ваших отношениях есть проблема. Давать в долг следует только в тех случаях, если это совершенно необходимо, если человек в крайне затруднительном финансовом положении.

— *Хорошая идея: когда дело касается денег, нужно установить чёткие правила с самого начала!*

— Если у тебя возникли проблемы или есть вопросы по поводу траты денег, то **попроси совета или помощи у человека, которому доверяешь**, желательно у взрослого. **Поговори с родителями** о том, как, по их мнению, тебе следует поступить. Спроси их, к кому тебе обратиться за помощью в трудной ситуации. И если ты подозреваешь, что кто-то заинтересован в твоих деньгах, не поступай, как Буратино. Просто не показывай, что они у тебя есть.

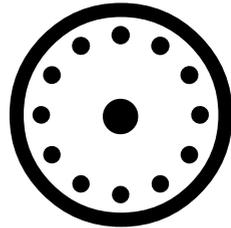
K@K



# Как ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЁ ВРЕМЯ

Если вы правильно спланируете день, у вас будет больше времени на развлечения. Можете составить список дел, которые вам нужно будет

выполнить. Можно записать в ежедневник различные категории дел: «что нужно сделать», «выучить», «прочитать», «купить», «решить», «поискать в Интернете», «развлечения». Нужно найти баланс между работой и отдыхом.



- *Мне нравится Интернет и компьютерные игры, и иногда я не замечаю, как проходит время, и не успеваю сделать все уроки.*
- Чем лучше ты планируешь своё время, тем больше его останется на то, чем ты действительно хочешь заниматься. С одной стороны, у тебя много домашних дел и заданий на дом, полученных в школе. С другой стороны, у тебя есть много и других, интересных для тебя дел. Когда делаешь то, что нравится, жизнь интереснее. Но выбирать между «нужно делать» и «хочу делать» нелегко.
- *Вы нам читаете лекцию о «потерянном времени»?*
- Нет, не волнуйтесь. Я просто хочу узнать, как вы планируете своё время.
- *Я составляю список дел на следующую неделю и вывешиваю его на видном месте. Закончив одно из дел, я вычёркиваю его из списка. Видели бы вы, с каким удовольствием я это делаю!*
- Насколько я понимаю, список помогает тебе выполнять задания с легкостью и с удовольствием. Другие идеи?
- *Я купила себе ежедневник, который помогает мне организовывать моё время. Я записываю туда всё, что нужно сделать, срочные дела, текущие и важные.*

- Действительно, в ежедневнике легко найти страницу с определённой датой и можно записывать все дела на дни, недели и месяцы вперёд. Если записываешь в ежедневник всё, что ты планируешь, он будет напоминать тебе о том, что нужно делать каждый день. Можно группировать информацию в различные категории: «сделать», «выучить», «прочитать», «купить», «решить». Такое ведение ежедневника будет предоставлять тебе обзор всех дел и позволит эффективно распределять твоё время и силы. Можно пойти ещё дальше и составить **план действий**. Для этого надо записать свои цели и способы их достижения. План действий поможет увидеть, на каком этапе ты находишься, и мобилизовать оставшиеся ресурсы и время. Если у тебя есть ежедневник и план действий, ты будешь чувствовать себя, как капитан, самостоятельно и уверенно ведущий свой корабль.
- *И сколько для этого потребуется времени?*
- Ну, сколько бы времени это ни занимало, планирование экономит тебе много времени и нервов в будущем.

— Ну а если ты не умеешь составлять план?

— Попробуй найти примеры в Интернете. Проконсультируйся в молодёжном центре. Или попроси совета у взрослых. Планирование времени – это первый шаг. Также важно разработать и соблюдать **распорядок дня**, в котором нужно предусмотреть время для всех дел: учёбы, домашних обязанностей, отдыха, развлечений, сна. Кстати, важно соблюдать **равновесие между трудом и отдыхом**. Проводи свободное время так, как тебе нравится, у тебя для этого есть столько возможностей – ты можешь заниматься спортом, творчеством, музыкой, танцами, гулять, беседовать с друзьями, ходить в гости или в кино, смотреть телевизор или просто помечтать и поразмышлять в одиночестве.

— *Теперь я понимаю, зачем нужно планировать дела – остаётся больше времени на развлечения!*

— И ещё, чтобы сэкономить время, старайся **доводить все дела до конца**. Так тебе не придётся возвращаться к ним несколько раз. Постарайся также **лучше себя узнать**. Некоторые люди с лёгкостью начинают новое дело, но с трудом доводят его до конца. Другие начинают с трудом, но им нравится работать и добиваться результатов. А к какому типу людей относишься ты? Когда ты лучше себя узнаешь, тебе будет намного проще преодолевать собственные «преграды», или обращаться за помощью, когда это необходимо. Люди не ленивы, им просто необходимо понимание и помощь в некоторых случаях.

— *Вот почему я сержусь, когда кто-то говорит, что я ленив!*

— **Подумай о причинах**, из-за которых тебе иногда хочется отложить какое-нибудь дело. Что помогло бы тебе их преодолеть? Поговори с кем-нибудь. Вот что значит действовать, чтобы эффективно использовать своё время.

— *Иногда кто-то просит меня о помощи, у меня нет времени, но я не могу отказать...*

— Если тебя о чём-то просят, но у тебя на это нет времени, **скажи «нет»**. Таким образом ты заслужишь уважение и сохранишь чувство собственного достоинства. Разъясни ситуацию и в том случае, когда решение определённой задачи входит в обязанности другого человека. **Попроси помощи**, если ты сильно устал или у тебя слишком много дел.

— *Но что сделать, чтобы хватало времени на подготовку к урокам?*

— Стремись регулярно выполнять домашние задания. Лучше всего, если ты сам составишь свой распорядок, в зависимости от школьного расписания

и экзаменов. Важно, чтобы у тебя были и дни, когда ты будешь отдыхать от учёбы. Постарайся также определить, в какое время дня ты наиболее продуктивен, и запланируй на это время выполнение самых сложных дел или тех, что требуют большей концентрации.

— *Я, например, начинаю подготовку к урокам с более сложных предметов.*

— *А я делаю перерывы. Так я меньше устаю.*

— Есть ещё одна хитрость: создай себе благоприятные условия для учёбы — должна быть тишина, хорошее освещение, проветренное помещение. Выбери место подальше от телефона, компьютера, телевизора, музыки и... людей. Правильное питание и сон тоже важны. Часто ученики готовятся к урокам по ночам и недосыпают. И каков результат? Вначале может показаться, что они выигрывают время, но они проигрывают в том, что касается качества: усталость не позволяет им учиться продуктивно. Так появляются проблемы и в школе и со здоровьем.

— *В одном журнале я нашла несколько советов относительно того, как разумно использовать своё время при работе в Интернете. Когда находишься в сети, установи определённый интервал времени для поиска, например, полчаса, а затем анализируй найденную информацию. Если у тебя одна цель для поиска, тебе будет легче сконцентрировать своё внимание. Можно использовать инструменты, которые помогут снова вернуться к интересующим web-страницам.*

— И при этом всегда помните, что как бы вам трудно не было, бросать школу не следует. Работа, которую вам могут предлагать или к которой вы сами стремитесь, может оказаться для вашего возраста очень трудной, опасной и скучной.

**К@К**

Ваши родители должны быть твёрдо уверены, что вы в безопасности. А у вас будет меньше проблем и вы станете чувствовать себя более защищёнными, если научитесь соблюдать определённые правила безопасного поведения на



улице, во время развлечений, пользуясь Интернетом, или при возникновении угрозы стать жертвой торговли людьми. Если вы докажете родителям, что умеете быть ответственными и знаете, что делать, чтобы избежать опасности, они станут больше вам доверять и предоставят больше свободы.

— Мои родители всегда говорят мне по телефону, чтобы я был внимателен, слушал бабушку, чтобы со мной ничего не случилось. Будто я – маленький ребёнок...

— Я думаю, им необходимо знать, что ты в безопасности. Есть несколько правил, которые следует соблюдать, чтобы быть в безопасности. Знаете ли вы подобные правила?

— Запирать двери и окна, когда уйду из дома.

— Не разговаривать с незнакомыми людьми и открывать дверь только родственникам и доверенным людям, о которых мне рассказали родители.

— А когда возвращаешься домой?

— Внимательно осмотреть дом, когда открываю дверь. Если кажется, что что-то не так, не входить. Позвать на помощь или позвонить кому-нибудь по мобильному телефону.

— И ещё кое-что: пусть это войдёт в вашу привычку – звонить человеку, с которым только что расстались, чтобы сообщить, что благополучно добрались домой. Также следует позвонить своему опекуну и сказать, что вы дома или у друзей и находитесь в безопасности.

## Как избежать опасности на улице

- Где бы ты ни был / ни была – на улице, возле школы, в магазине или на автобусной остановке – всегда будь осторожен и обращай внимание на то, что происходит вокруг.
- Сохраняй спокойствие и при помощи языка тела выражай уверенность в себе, показывай, что ты осознаёшь, где находишься и что делаешь.
- Прислушивайся к своим инстинктам. Если кто-то или что-то заставляет тебя нервничать, переживать или испытывать страх, уходи.
- Следует хорошо знать людей, живущих по соседству с тобой, а также там, где ты делаешь покупки, учишься, и там, где вы собираетесь с друзьями.
- Ходи по улицам, где много людей. Избегай коротких путей через лес, парк или аллею. Избегай безлюдных мест, пустых улиц и дорог, особенно вечером и ночью.
- Не показывай, что у тебя есть деньги или предметы, которые могли бы привлечь внимание преступников – украшения, телефон, дорогая одежда.
- Держи сумку ближе к телу, а не за ручку. Храни бумажник в переднем внутреннем кармане, а не в заднем.
- Будь осторожен / осторожна, пользуясь карточкой. Не подходи к банкомату, если рядом стоят люди.

**КАК**  
ОБЕСПЕЧИТЬ СВОЮ  
**БЕЗОПАСНОСТЬ**



И запомни золотое правило: не говори незнакомым людям по телефону, что твоих родителей нет дома. Просто скажи, что они не могут подойти к телефону, но ты передашь им сообщение.

Чтобы чувствовать себя в безопасности, найди и храни поблизости номера телефонов полиции, пожарных, скорой помощи, больницы и аптеки. Тебе следует также иметь номера телефонов примэрии, школы, церкви, магазина, молодёжного центра. Кроме того, нужно иметь под рукой номера телефонов людей, которым доверяешь: учителей, друзей, родственников.

## Как безопасно пользоваться Интернетом

- Пусть компьютер стоит в гостиной, а не в твоей спальне или в спальне младших братьев или сестёр.
- Будь осторожен / осторожна, когда общаешься с кем-нибудь в чате. Используй вымышленное имя и не предоставляй личных данных. Не соглашайся на встречи. Избегай общения с людьми, которые пишут без ошибок, – это могут быть взрослые с отклонениями в поведении. Интернет — это единственное место, где ты свободен, но лишён безопасности.
- Научи родителей общаться с тобой по Интернету.



- Носи одежду и обувь, не ограничивающую тебя в движениях.
- Готовь ключ, прежде чем подойти к двери, чтобы кто-нибудь не подкрался к тебе незамеченным, пока ты будешь искать ключ в кармане.
- Если ты чувствуешь, что кто-то за тобой следит, смени направление или перейди на другую сторону улицы. Направься в магазин, на почту или в иное хорошо освещенное место. Если тебе страшно, кричи и зови на помощь.
- Если ты допоздна задерживаешься в школе или у друзей, попроси кого-нибудь из взрослых проводить тебя до остановки или до дома.
- Ходи на прогулку вместе с другом. Если у тебя есть собака, бери её с собой. Ведь собака – друг человека, не так ли?
- Не слушай музыку в наушниках, так как ты можешь не услышать приближение человека или автомобиля. Носи с собой мобильный телефон.
- Не реагируй на словесные нападки. Обратись за помощью, если кто-нибудь пытается тебя оскорбить. Будь осторожен / осторожна при встречах с незнакомыми людьми. Держи дистанцию и продолжай двигаться.
- Иди против движения транспорта, чтобы видеть приближающиеся автомобили.
- Не вступай в разговор с незнакомыми людьми, едущими на машине. Не садись в попутные машины.
- Не садись в автомобиль, если водитель употреблял спиртное.

## Как сохранить безопасность когда развлекаешься

- ★ Планируй свои развлечения. Сообщи опекуну, куда и с кем ты пойдёшь и когда вернёшься. Оставь номер телефона, по которому с тобой можно будет связаться. Расскажи друзьям и родственникам о местах, где ты обычно развлекаешься, и о том, куда ты собираешься пойти сегодня вечером.
- ★ Узнай расположение общественных телефонов поблизости от того места, где ты будешь находиться.
- ★ Носи с собой какой-нибудь документ или блокнот, в котором записаны имя и номер телефона твоего опекуна, а также твоя группа крови.
- ★ Оставь дома драгоценные украшения.

## Запиши сюда

Номера телефонов для

**чрезвычайных ситуаций:**

скорая помощь
полицейский участок
пожарная служба
больница
аптека
магазин
примэрия
школа
молодёжный центр
церковь
другие

## Защити себя от сексуального насилия

- ☉ Знай, что никто – ни близкий родственник, ни учитель – не вправе прикасаться к тебе, если это заставляет тебя почувствовать неудобство и неловкость. Ты имеешь право и должен / должна сказать «нет» прикосновениям такого рода, уйти и рассказать об этом взрослому, которому доверяешь, родителям или опекуну.
- ☉ Никто не смеет права требовать поцеловать тебя, обнять или посадить к себе на колени. Ты имеешь право отказаться.
- ☉ Если тебе пришлось пережить смутивший тебя сексуальный опыт, не чувствуй себя виноватым / виноватой. Поговори со взрослым, которому доверяешь: с родителями, с кем-нибудь из родственников, с учителем, священником, психологом, врачом, полицейским, социальным ассистентом. Если у тебя есть такая возможность, обратись в центр медицинской или психологической помощи и настаивай на том, чтобы твой визит остался конфиденциальным.

## Как не стать жертвой торговли людьми

— Я часто слышу рассказы о судьбе людей, которые хотели уехать на заработки за границу, но стали жертвами торговли людьми. Я думаю о моих родителях и боюсь, как бы с ними не случилось что-нибудь плохое.

— Мы все переживаем за безопасность своих близких. Но страх внутри нас и, следовательно, он меньше нас. Представьте себе это – и вы почувствуете себя более уверенно. Иногда страх вызван и незнанием реального положения вещей. Давайте поговорим об этом. Существует разница между законной и незаконной миграцией. **Законный выезд взрослых за рубеж** имеет ряд преимуществ. Он обеспечивает безопасность жизни в чужой стране – курсы по изучению языка, курсы по профессиональной подготовке или переподготовке, получение информации о правах и обязанностях иностранцев, возможность получить работу и интегрироваться в общество,

медицинские и социальные услуги, льготы, связанные с проживанием. Также законная миграция предоставляет больше возможностей родителям и детям навещать друг друга. При незаконной миграции риск стать жертвой торговли людьми очень велик. **Торговля людьми** – это тяжкое преступление, которое включает в себя продажу людей с целью их использования для занятия проституцией, попрошайничеством и тяжёлой работой с целью получения прибыли.

— А дети тоже могут стать жертвами торговли людьми?

— Да. Детей продают для того, чтобы заставлять их воровать, попрошайничать, подвергать их сексуальному насилию и использовать для создания детской порнографии. Торговля людьми – это, прежде всего эксплуатация. Торговцы людьми прибегают к побоям, угрозам, унижениям, используя тяжёлый неоплачиваемый труд жертв, для того чтобы извлечь как можно больше прибыли. Ребёнка лишают свободы, права контролировать свою жизнь и принимать собственные решения. Торговцы людьми манипулируют мечтами взрослых и детей. Они находят способы привлечь человека обещаниями о лучшей жизни, о продолжении учёбы, о высокой зарплате, о воссоединении семьи.

— Меня это немного пугает...

— Я не хочу вас пугать. Информация – это сила. Важно знать, что торговцы людьми вербуют жертв путём обмана. Относитесь осторожно к обещаниям некоторых людей, даже если это ваши знакомые, которых вы считаете друзьями семьи. Было установлено, что каждая третья жертва в Молдове была завербована знакомым человеком, а каждая шестая – близким другом. В это трудно поверить, но среди вербовщиков есть и женщины. Поэтому крайне важно быть осторожными.

— Значит, так называемые трафиканты – это торговцы людьми.

— Верно. И они никогда не работают в одиночку. Для каждого этапа торговли людьми существуют разные люди, которые занимаются жертвами — это вербовщики, которые привлекают жертв предложениями о работе, производители поддельных паспортов и виз, перевозчики и проводники, продавцы.

— Значит, первый человек в сети торговцев, с которым встречается будущая жертва, – это вербовщик.

— Да, а вербовщиками могут быть как мужчины, так и женщины, незнакомые или знакомые вам люди:

- ◎ как правило, в возрасте от 20 до 45 лет;
- ◎ выглядят аккуратно и богато (носят дорогую одежду и украшения)— так им проще завоевать доверие жертвы;
- ◎ просты в общении, знают, как убедить и как обмануть человека;
- ◎ обнаруживают слабые места жертвы и используют их для убеждения;
- ◎ рассказывают истории об успехах молодых людей и девушек, которым они помогли уехать за рубеж на заработки;
- ◎ создают впечатление, что у человека будет возможность передумать, но ждут подходящего момента, чтобы повлиять на его решение;
- ◎ могут являться в качестве представителей компаний, предоставляющих рабочие места, для которых не требуется большого опыта, — официантов, неквалифицированных рабочих, земледельцев, нянь, домработниц, танцовщиков.

— *Но как узнать, что человек, который хочет помочь тебе уехать за границу, является вербовщиком-трафикантом?*

— Во-первых, вербовщик торопит жертву быстрее принять решение об отъезде. Говорит, что может «уладить» проблему паспорта и визы, одолжить денег на подготовку документов, и «деньги можно будет вернуть позже, из полученного за границей заработка». Помните, чтобы законно уехать на заработки за границу, человеку нужен трудовой договор (контракт), правильно составленный с юридической точки зрения. На получение визы и другие формальности уходит минимум 1–2 месяца. Если человек обращается в специализированную фирму, следует проверить, есть ли у этой фирмы лицензия и другие необходимые документы для данного вида деятельности. Это лишь несколько из целого ряда мер предосторожности, которые следует предпринять человеку, желающему уехать за границу. Чтобы узнать больше об отъезде за рубеж и о помощи в случае торговли людьми, можно позвонить на **бесплатную горячую линию**

**0-800-77777.**

## Как происходят ситуации, связанные с торговлей людьми

**Вот несколько историй, которые демонстрируют методы работы торговцев людьми. Подобных или других, но не менее трагических ситуаций в жизни намного больше.**

### Вербовка

«Знакомый пришёл к нам домой и предложил работу в Италии. Он сказал, что решил все проблемы с паспортом и транспортом».

«Подруга сестры спросила меня, хочу ли я работать в гостинице. Она сказала, что там не требуется диплом или опыт работы, и пообещала позаботиться о деньгах и о транспорте».

### Транспортировка

«Меня бросили в автобус. На границе мне велели спрятаться в специально подготовленном месте рядом со ступеньками у входа в автобус».

«Я сделала себе паспорт и получила визу. Всё было законно, я полетела на самолёте, но там меня продали».

### Продажа

«Я доверяла ей, знала её семью. И, тем не менее, она продала меня на границе».

«Если ты им нравилась, они тебя покупали. Я знала, что меня продали и в любой момент могут продать снова».

### Эксплуатация

«Сначала я пытался сопротивляться... Но всё, чего добился, — это были побои, оскорбления и унижения».

«Я отказалась заниматься проституцией, а торговец меня избил и пригрозил убить».

### Побег

«Я больше не могла терпеть унижения и прыгнула с балкона четвертого этажа. Меня увезла скорая помощь».

«После пяти месяцев угроз и побоев меня спас полицейский, который проводил проверку в баре».

Большинства несчастных случаев в твоей жизни можно избежать. При небольших проблемах со здоровьем тебе поможет аптечка с лекарствами. Но если произошло что-нибудь серьезное, необходимо знать правила оказания первой помощи, например, в случаях переломов, ожогов, поражения электрическим током, ранений. Во всех этих ситуациях думай и действуй, как спасатель.

## Как действовать при

# Несчастном случае



— Мы говорили о безопасности на улице, во время прогулок и развлечений. Но опасности могут подстерегать и дома, в школе, на работе или во время игры. Следует знать, что практически все несчастные случаи можно предотвратить. Но если что-то всё-таки произошло, необходимо принять меры, чтобы уменьшить боль и последствия. Думай, как спасатель!

— *А что нужно делать?*

— Первые действия при несчастном случае:

- **Сохраняйте спокойствие. Успокойте раненого человека и не оставляйте его одного.**
- **Не перемещайте человека, травмированного вследствие дорожно-транспортного происшествия либо упавшего с высоты, чтобы не усугубить переломы конечностей, позвоночника и т. д.**
- **Вызовите скорую помощь или врача. Травмированного человека следует немедленно доставить в ближайшую больницу.**

— *Родители оставили мне коробку с лекарствами и сказали, чтобы я была с ними осторожна.*

— Коробка с лекарствами может тебе помочь в случае небольших проблем со здоровьем или незначительных травм. Такое может произойти в любой момент дня или ночи, поэтому коробку с лекарствами следует хранить в одном и том же надёжном месте. Важно, чтобы младшие братья или сестры не могли её открыть без ведома старших.

— Да, конечно, лекарства следует держать подальше от детей...

— ...И другие опасные вещества – моющие средства, краски, растворители, кислоты, легковоспламеняющиеся жидкости.

— Раз в несколько месяцев следует проверять срок годности лекарств, потому что после его истечения они будут опасны для здоровья. Храните все лекарства в их упаковках, вместе с инструкцией. Таким образом, вы будете знать, какие лекарства у вас есть, годны ли они для употребления, как их применять и какие существуют противопоказания. Прежде чем использовать лекарство, посоветуйтесь с врачом.

— А в случае чрезвычайной ситуации?

— К чрезвычайным ситуациям следует быть готовым: знать, что находится в коробке с лекарствами, и покупать только те, которые были рекомендованы врачом.

— Нельзя забывать и про бинты!

## Переломы, растяжения и вывихи

Подобные травмы можно получить, сделав резкое движение, поскользнувшись, оступившись, или в результате механического воздействия. Чаще всего люди травмируют конечности. Пострадавший испытывает боль, не может стоять на ногах, не способен ходить или пользоваться повреждённой рукой. Зона травмы быстро опухает, может побледнеть или посинеть. Первая помощь в подобных ситуациях заключается в попытке уменьшения боли и припухлости. Для этого следует:

- зафиксировать конечность в положении, при котором боль минимальная;
- наложить плотную повязку из эластичного бинта;
- снизить температуру поражённого участка путём применения, поверх повязки, местных компрессов с холодной водой или льдом;
- обратиться к врачу.

Чтобы избежать растяжений и вывихов, не носите обувь на высоких каблуках или на слишком толстой подошве.

## Ожоги

Очень горячие предметы могут вызвать ожоги. Чаще всего причиной ожогов становится контакт с кипящей водой.

Ожоги первой степени характеризуются покраснением и жжением (похожим на ощущение жжения при солнечных ожогах), кожа на поражённом участке становится сухой. Ожоги второй степени более глубокие, а на поражённом участке образуются пузыри, наполненные жидкостью. Не вскрывайте их, так как это увеличивает риск инфекции. Если пузыри лопнули сами, их необходимо продезинфицировать и высушить. Если у человека обожжено лицо и есть другие ранения, он может быть в состоянии шока. В таком случае необходимо немедленно вызвать врача. Если ожог поразил только верхние слои кожи и его размер меньше ладони, можно уменьшить боль и остановить жжение, а затем пойти к врачу.

Вот что следует делать в случае ожогов:

- немедленно промойте зону ожога холодной проточной водой в течение 15–30 минут;
- не наносите на ожог крем, мазь и т. п.;
- наложите на рану стерильную повязку;
- в случае ожогов на лице, руках, ногах, промежности (в зоне половых органов) или если поражён большой участок тела, срочно вызовите врача. Такие ожоги опасны для жизни человека. Пострадавшего нужно срочно доставить в больницу, в отделение, специализирующееся на лечении ожогов.

**Думайте, как врач: любой ожог опасен из-за риска инфекции и её последствий.**

— Чтобы быть для вас полезной, домашняя аптечка должна содержать:

- стерильную вату, марлю, бинты;
- медицинский пластырь;
- антисептические средства для дезинфекции ран (перекись водорода, 70%-ный спирт);
- глазные капли для удаления соринки;
- термометр;
- парацетамол – для снижения температуры и при умеренной боли.

Но будьте осторожны! Если высокая температура и боль длятся более 24 часов, то в этом случае всегда необходимо обращаться к врачу.

## Поражение электрическим током

Тебя может ударить током: 1) если ты прикоснёшься к разорванному или неизолированному электрическому проводу, 2) если ты прикоснёшься к человеку, который находится под воздействием электрического тока (которого ударило током в данный момент).

В случае поражения электрическим током думайте и действуйте, как спасатели:

- отключите электричество, а если это невозможно, удалите электрический провод деревянной палкой или оттяните пострадавшего за одежду;
- если одежда потерпевшего горит, потушите огонь, накрыв его одеялом;
- не лейте воду на электрооборудование, предварительно не отключив электричество;
- понизьте температуру человека при помощи холодной воды;
- перевяжите раны, наложив стерильную повязку, чтобы предотвратить инфицирование;
- вызовите скорую помощь или врача.

## Порезы и раны

Чаще всего мы раним руки и ноги. Что делать в случае порезов и ран?

Очищаем рану и останавливаем кровотечение.

- **Обработайте рану.** Её следует быстро промыть холодной проточной водой с мылом. Тщательно очистите и область вокруг пореза при помощи дезинфицирующего средства и марлевого тампона (использовать вату не рекомендуется, так как она распадается на волокна и прилипает к ране). Наложите стерильную повязку. Внимание! Если рана содержит осколки стекла, металла или частицы других веществ, срочно обратитесь за помощью к врачу, чтобы их удалить.
- **Остановите кровотечение.** Наложите на рану стерильную марлевую салфетку и надавите рукой. Таким образом вы сможете остановить кровотечение. Если рана большая, надавливать следует дольше. Если рана небольшая, можно использовать пластырь, наложив его так, чтобы стянуть её края. Если же ранение более серьёзное, врачу придётся наложить швы.
- **Ухаживайте за раной.** Наложите стерильную повязку, которую периодически нужно будет менять. Рану необходимо перевязывать до образования корки. Затем следует снять повязку, чтобы рана заживала на открытом воздухе.

## Отравление угарным газом (окисью углерода)

Причиной несчастного случая может стать открытый огонь или огонь в печи или камине в непроветриваемом помещении. У ядовитого газа нет ни цвета, ни запаха. Чтобы не выделять окись углерода, огонь должен гореть синим пламенем. Если пламя жёлтое, то следует немедленно покинуть помещение и хорошо его проветрить. Также следует проветривать и очень жаркое помещение, в котором вы будете спать.

Чтобы спасти человека, потерявшего сознание в помещении, заполненном угарным газом, рекомендуется следующее:

- прежде чем войти в это помещение, несколько раз глубоко вдохните свежий воздух, а затем задержите дыхание;
- вытащите человека на улицу и уложите его на какую-нибудь поверхность;
- если вы не можете вытащить человека на улицу, немедленно закройте источник ядовитого газа;
- откройте двери, окна и вентиляционные отверстия, но только если в помещении нет пожара, так как поступающий кислород способен вызвать взрыв;
- срочно отвезите пострадавшего в больницу.



Просить помощи — это признак зрелости, а не слабости. Если ты просишь помощи, ты показываешь, что у тебя достаточно смелости, чтобы признать, что ты столкнулся с трудностями. Когда ты предлагаешь помощь, ты чувствуешь себя полезным. Иногда достаточно просто быть рядом. Совет полезен, если он помогает тебе принять решение. Прислушайся к советам и поступай так, как считаешь, что будет лучше для тебя.

— У меня проблемы...

— А у кого их нет?

— У всех нас есть проблемы, и все мы проходим через «трудности». Некоторые трудности мы преодолеваем проще, для преодоления других нам требуется помощь. Но есть проблемы, сталкиваясь с которыми, теряешься и не знаешь, что делать.

— *Что делать? Глубоко вздохнуть, перечитать первую главу этой книги, ту, что про эмоции, и... поговорить с кем-нибудь.*

— Ты прав, нужно просить помощи у окружающих – родственников, коллег, друзей, соседей, учителей. Просить помощи – это признак зрелости, а не слабости. Это делают и взрослые, и даже целые страны – все обращаются за помощью, когда это необходимо. Может, ты думаешь, что не следует беспокоить других людей, что они тебя не поймут или что всё равно не смогут помочь. Эксперты говорят, что люди, которые при необходимости просят о помощи, являются уверенными в себе, а вовсе не слабыми и зависимыми. Они проявляют смелость, признавая, что находятся в затруднительном положении. Мы имеем право иногда чувствовать себя бессильными, быть раздражёнными и неспособными справиться с некоторыми ситуациями. В свою очередь, люди, предоставляющие помощь, чувствуют себя полезными.

## Как просить и



## предлагать помощь

— *Говорят, что признать наличие проблемы – значит наполовину её решить...*

— Когда находишься в трудной ситуации, **проанализируй проблему**, с которой ты столкнулся, **реши, хочешь ли ты попросить помощи, и обратись** к человеку, который может тебе помочь. Возможно, в твоей жизни есть один или два человека, твоего возраста или старше, которые близки тебе, даже если не являются твоими родственниками, и к которым ты можешь, при необходимости, обратиться за помощью.

— *А если друг нуждается в помощи?*

— Очень важно быть рядом с другом, когда ему грустно или когда ему нужно сделать выбор.

— Но друзья не всегда просят о помощи ...

— Если ты замечаешь, что твой друг огорчён, **спроси**, хочет ли он поговорить и нужна ли ему помощь. Зачастую достаточно просто **выслушать** друга и показать, что ты его **понимаешь**, не давая советов, не ругая его и не жалея. Это значит быть рядом. Будь спокоен, даже если он почти не говорит, а больше молчит или плачет. Для него очень важно знать, что рядом кто-то есть.

— А если другу трудно попросить о помощи или раскрыть душу, когда он в беде?

— Придумайте вместе **закодированные слова или знаки**, которые помогут вам понять, что один из вас нуждается в поддержке. Также вы могли бы придумать знаки, которые выражали бы следующее: «Я очень расстроен, но не знаю, как начать говорить на эту тему. Спроси ты меня!», «Мне надо побыть в одиночестве», «Мне нужна твоя поддержка!»

— А если у моего друга слишком сложные проблемы?

— Если ты встревожена и не знаешь, как поступить, **обратись за помощью к кому-нибудь из взрослых** (к члену семьи, учителю, врачу или к школьному психологу). Даже если друг просит тебя никому не рассказывать об опасности, которая его подстерегает (может, кто-то сделал ему что-нибудь плохое, или ты думаешь, что он способен причинить вред самому себе), **безопасность твоего друга важнее**, чем сохранение секрета.

— Иногда все вокруг дают советы.

— Да, ведь фразу: «Послушай моего совета» – мы все слышим очень часто. Случается, что чей-то совет служит оправданием нашим действиям: «Я поступил так, как советовал мне Х...». Когда ты хочешь попросить чьей-либо помощи, помни, что советы полезны, только если ты умеешь к ним прислушиваться и поступать так, как считаешь правильным.

— То есть мы не должны прислушиваться к мнениям других людей?

— Нужно знать, что думают люди по интересующему тебя вопросу. Если есть такая возможность, обратись к людям разного возраста и с разным опытом. Если ты спросишь мнения пяти друзей, то возможно, ты получишь почти одинаковые результаты. Но если прислушаться и к мнению более взрослых людей – родителей, учителей, знакомых – то, вероятно, ты получишь информацию и с другой точки зрения. Любой совет ценен, если он помогает тебе проанализировать ситуацию и принять решение.

Ты должен принимать на себя ответственность за свои решения и действия. Окружающие тебя люди могут только помочь расширить твоё видение, но **ВЫБОР ДЕЛАЕШЬ ТЫ**. Всегда выбирай такое решение, которое тебе кажется самым подходящим именно для тебя.

— Это что-то вроде вывода для каждого из нас?

— Пока да. Но ведь каждый из вас может написать продолжение нашего диалога, но конечно уже по-своему.



## Библиография и web-ресурсы

A ȘTI PENTRU A TRĂI. Abecedarul sănătății. O provocare la comunicare – UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, 1996.

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ – UN LIMBAJ AL VIETII – Marshall B. Rosenberg; București, Elena Francisc Publishing, 2005.

CUM SĂ EXPLICĂM IUBIREA COPIILOR NOȘTRI – Nicole Bacharan, Dominique Simonnet ; Editura Trei, 2000.

CUM SĂ NE ÎNGRIJIM ZILNIC SĂNĂTATEA – Jacques Dolle, Michel Lebel ; București, Pro Editura, 2005.

EDUCAȚIA COPILULUI MEU: ÎN 25 DE TEHNICI CARE NU DAU GREȘ – Meg F. Schneider ; București, Humanitas, 2006.

PARENT GUIDE TO CRIME PREVENTION FOR TEENS – KIDsafe Virginia, 2002.

SEXWISE. Ghid de sănătate și educație sexuală, adresat adolescenților din lumea întreagă – BBC World Service, 1999.

TOTUL DESPRE TINE. UN GHID PENTRU VIAȚĂ. SPIRITUL – Jeanne Kim ; București, Kondyli, 2003.

TOTUL DESPRE TINE. UN GHID PENTRU VIAȚĂ. PRIETENII ȘI FAMILIA – Jeanne Kim ; București, Kondyli, 2003.

[www.migratie.md](http://www.migratie.md)

<http://www.zoot2.com>

<http://www.doctorann.org>

[www.stresstips.com](http://www.stresstips.com)

<http://www.time-management-guide.com>

<http://www.teenagehealthfreak.org>

[www.goodcharacter.com](http://www.goodcharacter.com)

# один ДОМА

The letter 'А' is rendered in a large, orange, sans-serif font. A simple black outline of a smiling face with two dots for eyes and a curved line for a mouth is positioned directly above the top of the letter 'А', making it appear as if the letter itself is a person.

Карманная книга для девочек и мальчиков, родители которых уехали за границу



EC-UN Joint Migration and Development Initiative  
 United Nations / United Nations Development Programme Brussels Office,  
 14 Rue Montoyer,  
 Brussels 1000, Belgium,  
 Tel.: + 32 2 235 05 50, Fax: + 32 2 235 05 59,  
 E-mail: [jmdi.pmu@undp.be](mailto:jmdi.pmu@undp.be) Website: [www.migration4development.org](http://www.migration4development.org)

Настоящая публикация издана при финансовой поддержке Европейского Союза. Содержание публикации необязательно отражает точку зрения Европейского Союза, МОМ и Организации Объединённых Наций, включая ПРООН, ЮНФРА, УВКБ ООН, и МОТ, и государств-членов.



# один ДОМА

Карманная книга для девочек и мальчиков,  
 родители которых уехали за границу

Координатор: Чезар Гаврилюк  
 Текст: Даниела Платон  
 Вклад и творческое редактирование:  
 Аурелия Гузун и Игорь Гузун  
 Дизайн: Ликэ Саинчук  
 Печать: «Foxtrot» S.R.L.  
 Тираж: 8 000 экземпляров

Центр Информирования и  
 Документирования по Правам Ребёнка  
 Ул. Еуджен Кока, 15, Кишинэу, MD 2008,  
 Республика Молдова  
 Тел./Факс: (+373 22) 71 65 98, 74 78 13  
 E-mail: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)  
[www.childrights.md](http://www.childrights.md)

© CIDDC  
 © URMA

