

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	8
Введение	9

Часть 1. Уважение рождается внутри

1	Уважение — что это значит для тебя?	13
	7 принципов уважения	14
	Пара слов о неуважении	18
	Что посеешь, то и пожнешь	22
2	Твой ум	27
	Узнай себя лучше	29
	Прислушайся к чувствам и потребностям	34
	Говори с собой уважительно	35
	Уверенность в себе и смелость	37
	Учись на ошибках	39
	Меняйся	41
3	Твое тело	44
	Истинная красота	45
	Твое тело — твой выбор	47
	Развивай достоинства	54
4	Ты и СМИ: коэффициент внушаемости	62
	Популярные мифы	63
	Дай отпор СМИ	71

Часть 2. Уважай и добивайся уважения

5	Семья	79
	Основа общения	80
	Соблюдаются ли твои права?	88
	Братья и сестры	92
	Найди доверенного взрослого	95
6	Друзья	97
	Женская дружба	97
	Сложные ситуации	102
	Иногда нужно расстаться	106
7	Отношения	111
	Три волшебных фразы	112
	Важные вопросы	114
	«Да» и «нет» хороших отношений	116
	Расставание	122
8	Секс	128
	Это твой выбор	130
	Честный разговор	141
	Что-то пошло не так	142



Часть 3. Время действовать

9	Насилие, и как ему противостоять	149
	Факты	151
	Насилие в отношениях	153
	Семейные тайны	158
	Сексуальное насилие	159
	Восстановление после травмы	160
10	Защити себя	163
	Найди и покажи свою силу	163
	Уличная мудрость	169
	Запишись на курсы самообороны	173
11	Твои права в школе	177
	Харассмент и дискриминация	178
	Борьба с дискриминацией	180
	Разорви порочный круг сплетен	185
	Школа без дискриминации	189



12 Женский активизм	195
Активная позиция	195
Объедини усилия	196
Измени мир самостоятельно	197
Как сделать, чтобы твой голос услышали	204
Ты сможешь!	209
Как ты добилась уважения?	211
Благодарности	212
Полезная информация	214



ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящаем эту книгу нашим мамам и сестрам,
а также всем девочкам и женщинам, которые каждый
день сражаются за то, что принадлежит им по праву
рождения: за уважение

ОБ АВТОРАХ

Сегодня **Кортни Макавинта** и **Андреа Вандер Плайм** — авторы, удостоенные многочисленных наград, но их карьеры начались со школьной газеты. Они работали вместе в команде ChickClick — интернет- и радиосети нового поколения, которая помогла более чем миллиону девочек и женщин.

Кортни — журналистка, автор, спикер и коуч, чья работа затронула жизни более миллиона женщин и девочек. Она вдохновляет молодых женщин раскрывать свой потенциал, учит их самоуважению и женской дружбе, побуждает меняться и менять мир вокруг. Кортни выступала на CNN, FOX, Национальном общественном радио и NBC, сотрудничала с USA Today, CosmoGIRL!, Teen People и Teen Vogue. Кортни — бывший главный редактор сайта ChickClick.com, номинированного на интернет-премию Webby. Ведет блог для девочек RespectRX.com и публиковалась в Washington Post, Huffington Post, Daughters, Studio 2B, Common Sense Media, Wired News и CNET News.com. Является национальным послом организации Girls For A Change («Девочки за изменения»), работает в партнерстве с Girls Inc., «Американскими герлскаутами» и Фондом самоуважения Dove.



Андреа — автор книги What Should I Do? («Что мне делать?»), посвященной ответам на частые вопросы, которые задают девочки-подростки. Писала статьи и вела колонки в журналах Teen, Planet Girl, Shape, Variety, Los Angeles View и т. д. Оказавшись не в силах смириться с идеями, которые внушают подросткам популярные СМИ, Андреа посвятила себя поддержке девочек и стала давать им честные и реалистичные советы по психологии, восприятию тела и будущих перспектив. В 1999 году она присоединилась к команде ChickClick, стала управляющим редактором и запустила новую рубрику — очерки и рассказы, написанные девочками-подростками. Андреа выступала с лекциями по писательскому мастерству для подростков на национальных конференциях, в том числе организованных Обществом авторов и иллюстраторов детских книг. Работает ассистентом инструктора на курсах самообороны для подростков на добровольных началах. Волонтер организаций Bay Area Teen Voices, Girl in the Hall, GirlVentures. Живет в Сан-Франциско с семьей.



ВВЕДЕНИЕ

Сейчас мы скажем тебе одну вещь, которую нам в детстве никто не говорил: каждая девочка с рождения имеет право на то, чтобы ее уважали. Да-да, ты такой же человек, как и все остальные, и, следовательно, заслуживаешь уважения. Вот только окружающие не всегда относятся к нам уважительно — поэтому необходимо заявлять о своем праве. В этой книге мы поговорим об уважении к себе и об уважении к нам со стороны окружающих.

Мы много лет работали журналистами, редакторами и организаторами молодежных мероприятий и за это время успели напрямую и виртуально пообщаться с тысячами девушек. Они были из самых разных социальных слоев, но их объединяло одно: они столкнулись с неуважительным отношением к себе. Мы и сами не понаслышке знаем, что это такое. Поэтому мы решили помогать девочкам становиться сильнее, чтобы перед ними открылись все жизненные пути.

Как и многие из вас, мы сталкивались с травмами, драмами и дилеммами. Совершали ошибки, за которые потом было стыдно. Нам разбивали сердце, и казалось, будто мир рушится. Были и моменты, когда мы просто терялись и не понимали, кто мы и кем хотим стать. Но наша жизнь не ограничивалась неприятностями. Мы были сильными, умными и талантливыми. Мы самостоятельно пробивали себе дорогу: получали образование, делали карьеру и заводили близкие отношения с небезразличными нам людьми.

И все же, оглядываясь назад, мы удивляемся: почему мы не стали такими крутыми лет на десять или двадцать раньше, еще в средней и старшей школе? Почему нам пришлось набить столько шишек? Почему мы так сомневались в себе, переживали, что подумают о нас другие? Потому что у нас не было того, что необходимо каждой девочке в период взросления (да и всю остальную жизнь), — уважения. Мы не всегда уважали себя и окружающих. И мир тоже не всегда относился к нам с уважением: родные, друзья, возлюбленные, родственники, учителя, СМИ и общество не всегда принимали нас.

Как же добиться уважения, о котором идет речь? Для начала — поверить, что ты его заслуживаешь. Нужно хорошо узнать себя и научиться ценить свою индивидуальность. Ты такая одна. Будь честной в своих желаниях, потребностях и мыслях. Прислушивайся к внутреннему голосу, который поможет определить, что правильно, а что нет. Поставь себе цель — поддерживать других девочек. И никогда не молчи, столкнувшись с унижением своего достоинства.

Понять, кто ты и чего ты хочешь, будет сложнее, чем пройти тест в глупом журнальчике. Чтобы научиться уважать себя и окружающих, нужно потратить время и приложить усилия — ведь для этого надо посмотреть на мир по-новому. Наша книга должна помочь тебе в этом и во многом другом. На пути к уважению тебе придется заботиться о своем

теле и разуме, устанавливать личные границы и активно добиваться, чтобы наш мир стал лучше.

В подростковом возрасте мы боролись за уважение, хотя и не знали, где искать его. Оказалось, что все необходимое, чтобы уважать себя и завоевать уважение окружающих, все это время было в нас самих. И вот самое важное, что мы поняли и что хотим донести до тебя: уважение — такая же повседневная забота, как чистка зубов! Осознав это, ты избавишься от груза прошлого, возьмешь максимум от настоящего и спланируешь потрясающее будущее!

Если девочки со всей земли будут уважать себя и распространять эту идею, мир станет сильнее. А пока ты можешь подать другим пример и стать собой на все 100% — с уважением к себе и без всяких оправданий.

— Кортни и Ангреа

ВЫ ГОВОРИЛИ, МЫ СЛУШАЛИ (И ЗАПИСЫВАЛИ)

В создании этой книги приняли участие несколько сотен девочек. Мы взяли за основу старые интервью, новые беседы, а также онлайн-опросы, подготовленные специально для этой книги. Мы включили в книгу лучшие цитаты, советы, крупницы мудрости. Все высказывания, все истории — это реальные слова и рассказы девочек-подростков и молодых женщин. Иногда мы сокращали рассказы и меняли имена для защиты личной информации. Указанный возраст соответствует возрасту девушки на момент интервью.

Часть 1.

УВАЖЕНИЕ РОЖДАЕТСЯ ВНУТРИ

ТВОИ ПРАВА

Чтобы ты добилась своего, уважение необходимо тебе как воздух. От него зависит все: твой выбор, самоощущение, само твое «я». Вот главное правило, запомни его наизусть: уважения заслуживает каждая из нас. Для начала нужно осознать, что у тебя есть права.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО:

- * ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РАВНОЙ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.
- * ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ И ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.
- * ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОИМ ИСТИННЫМ ЧУВСТВАМ.
- * ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ, МЕНЯТЬ СВОЕ МНЕНИЕ И СОМНЕВАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ.
- * ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ СЕМЬИ, ДРУЗЕЙ, ИДЕАЛОВ И КАРТИНОК В СМИ.
- * ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ И БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ.
- * СТАТЬ НЕЗАВИСИМОЙ.
- * СЛЕДОВАТЬ СВОЕЙ МЕЧТЕ И БЫТЬ СОБОЙ.