

Школа безопасности
для детей и взрослых

ОЛЬГА БОЧКОВА

НЕ ДАМ СЕБЯ В ОБИДУ!

ПРАВДИВЫЕ ИСТОРИИ
ИЗ ЖИЗНИ ВИТЫ

Ростов-на-Дону



2022

УДК 159.922.8

ББК 88.4

КТК 0130

Б86

Бочкова, Ольга.

Б86 Не дам себя в обиду! Правдивые истории из жизни Виты / Ольга Бочкова. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 238, [1] с. — (Школа безопасности для детей и взрослых).

ISBN 978-5-222-36912-8

Перед вами книга для подростков о любви и разочаровании, травле и предательстве, опасности и отчаянии. Истории основаны на реальных событиях из жизни автора, психолога, руководителя Академии безопасности Ольги Бочковой и подписчиков ее блога. Читатели книги найдут на ее страницах поддержку и узнают, как справляться со сложными ситуациями.

УДК 159.922.8

ББК 88.4

ISBN 978-5-222-36912-8

© Бочкова Ольга, текст, 2022

© ООО «Феникс»: оформление, 2022

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com, 2022

Предисловие

«Не ненавижу...»

С этих слов начинался мой дневник в двенадцать лет. Когда я была подростком, у меня были сложные отношения с родителями. А еще мне казалось, что сложные отношения с одноклассниками – это точно следствие проблем с самооценкой и самопринятием.

Я совершала необдуманные поступки из-за того, что верила: я никому не нравлюсь. Я делала неправильный выбор в личной жизни: например, как-то разорвала отношения с человеком, который мне очень нравился, только потому, что убедила себя, что еще немного – и он сам меня разлюбит и бросит, ведь во мне ничего интересного нет, а вот тогда-то мне будет очень больно. Лучше уж я его опережу.

Глупость. Но тогда мне казалось, что это единственно верное решение.

Подростковый возраст – это про отношения с друзьями, дружбу и предательство. Я играла обе роли: и сама предавала подруг, а потом предавали меня. Это больно.

Я не говорю о том количестве раз, когда я рисковала своей жизнью и здоровьем: в три часа ночи шла по парку одна, садилась в машины к незнакомым мужчинам; шла в гости к человеку, с которым познакомилась двумя часами ранее, пить алкоголь до беспомытства, не задумываясь, чем все это может закончиться.

Я сталкивалась и с такими вопросами, которые не с кем было обсудить. Нормально ли, если ты нравишься взрослому мужчине?

Что делать, если тебя лапают в транспорте? Стыдно ли быть бедной? Вступить ли в интимные отношения? Как понять, что пора? Как определить, что он – тот самый?

У меня не было рядом человека, который помог бы мне разобраться в себе и в своих отношениях. Когда я была подростком, обращаться к психологам было не принято, родителей спрашивать стыдно... Вот и выживала как могла.

У меня ушло много времени, сил и денег на то, чтобы понять и исправить последствия своего детства и подросткового возраста. Я продолжаю работать с собой. И сейчас я знаю, как сильно события твоего прошлого могут влиять на твое настоящее. Некоторых вещей точно можно было бы избежать. Книга про Виту и других ребят-подростков – как раз о таких ситуациях...

Итак, всем привет! Меня зовут Ольга.

У тебя в руках книга про личную безопасность. Книга для подростков и о подростках.

Когда я задумала ее написать, то сразу понимала, что книга не должна превратиться в нудную нотацию и поучительство. А как рассказать о правилах личной безопасности и при этом не дать читателю заскучать? Правильно! Нужно создать сборник историй.

Некоторые истории покажутся тебе знакомыми, потому что и ты встречался с чем-то подобным; другие – жуткими и противными. Про какие-то ты подумаешь: «И как после такого жить?» Будут истории невероятные, когда у тебя возникнет сомнение: «Неужели такое бывает?»

Однако я хочу, чтобы ты знал: в моей книге, с первой до последней главы, все истории – настоящие, не вымышленные. Все до единой мне прислали реальные люди. К тому же люди взрослые, не подростки, а значит, после каждой ситуации, даже самой невероятной, у них получилось выжить. Каждый герой истории вырос, нашел работу; кто-то построил семью и родил детей; кто-то завел животных; кто-то живет один, кто-то с семьей, но главное, что каждый из них сумел пережить то, с чем столкнулся.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
История 1. Вита	7
История 2. Бойкот	13
История 3. Двойка	19
История 4. Снова в центре	23
История 5. Про Анну	27
История 6. Люси. Сталкер	31
История 7. Вита и лифт	41
История 8. Мила. Хорошая история	45
История 9. Вита. Как жить с папой-алкоголиком	53
История 10. Вита. Встреча с Ильей	57
История 11. Вита. Прогулка с Ильей	61
История 12. Вита. Конец бойкоту. Травля продолжается	67
История 13. Маша. В тихом омуте	73
История 14. Ася. Все из-за любви	81
История 15. Анонимное письмо. Больше так не могу	91
История 16. Вита. Кролик	97
История 17. Мира. Приставания в автобусе	101
История 18. Петя. Плавание	109
История 19. Юля и дядя Саша	113
История 20. Вита. И снова Пчелин	119
История 21. Марина. Мама с шизофренией	125
История 22. Игорь. Унижение в школе	133
История 23. Таня. Сама виновата	139
История 24. Кристина. Прогулка на отдыхе	145
История 25. Ирина. Предал друг	155

История 26. Вита и Ирина. Цыгане	161
История 27. Максим. Не хватает родителей.....	167
История 28. Вероника и Саша. Насилие в семье.....	173
История 29. Кира и знакомые из сети.....	181
История 30. Вита и Илья.....	189
История 31. Вита и Маша	197
История 32. Вита и Анна	205
История 33. Эксгибиционист.....	215
История 34. Амина.....	221
История 35. Вита. И снова Илья.....	227
Итоги	233
Ресурсы помощи.....	236



Популярное издание

Бочкова Ольга Александровна
Не дам себя в обиду!
Правдивые истории из жизни Виты

Ответственный редактор	<i>Юлия Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Татьяна Ткачук</i>
Компьютерная вёрстка:	<i>Елена Калитина</i>

Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Тираж 15 000 экз. Зак. №

ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59
Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru
Интернет-магазин: www.phoenixbooks.ru

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2022. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА»
Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».
Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2