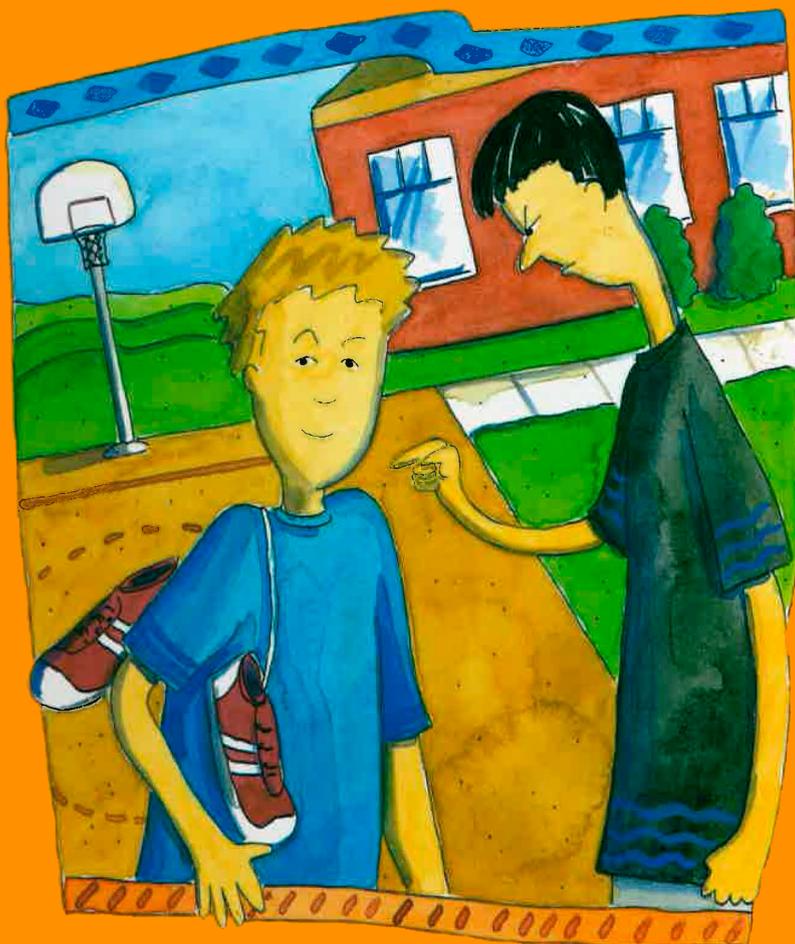


Серия книг для детей и подростков  
«здоровье и жизненные навыки»

# Вонючка и грязные носки Как справиться с травлей



Катерин Де Пино  
иллюстрации Бонни Мэтьюс и Чарльза Бейла



СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

# **Blue Cheese Breath and Stinky Feet**

## **HOW TO DEAL WITH BULLIES**

written by Catherine DePino, Ed.D.

illustrated by Bonnie Matthews

and Charles Beyl



**Вонючка и грязные носки**

**КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ТРАВЛЕЙ**

Кэтрин Де Пино

иллюстрации Бони Мэтьюз и Чарльза Бейла



Астана

2018

УДК 159.9

ББК 88.8

Д 25

Кэтрин Де Пино

Вонючка и грязные носки. Как справиться с травлей. –Астана: «Bilim Foundation», 2018. -85 с.

ISBN 978-601-7989-26-2

Книга рассказывает об истории обычного ученика по имени Сакен, который страдает от издевательств одноклассника Галым. В этой истории учитель звонит родителям Сакен и рассказывает им о проблеме. Сакен боялся, что его родители узнают правду, но, к его удивлению, он теперь он чувствует себя лучше, когда его родители знают обо всем. Он и его родители придумывают и пробуют почти дюжину различных вещей, чтобы остановить издевательства. Они называют это Планом.

План может сработать и для тебя. Он содержит множество стратегий для предотвращения и защиты от любого вида издевательств. Стратегии Плана легко применимы на практике, их можно пробовать даже вместе с родителями, другими членами семьи или друзьями. Ты можешь практиковаться самостоятельно перед зеркалом – или перед своей собакой или кошкой! Имей ввиду, что большинство вещей не меняются в одночасье, но они изменятся, если будешь придерживаться стратегии. Чем больше ты будешь пробовать и использовать стратегии, тем более уверенным ты станешь, чем меньше ты будешь бояться, тем легче тебе будет вспомнить, что делать, когда наступит тот самый момент.

ISBN 978-601-7989-26-2

©Magination Press, 2004

©«Bilim Foundation», 2018

## ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ,

Так или иначе, большинству из нас приходилось сталкиваться с людьми, которые нас дразнили, обзывали плохими словами, а другие даже пытались побить. Как учитель я видел, что многие дети страдают от издевательств как эмоциональных, так и физических.

Сложно чувствовать себя хорошо, когда кто-то высмеивает тебя или угрожает. Ты начинаешь беспокоиться о том, что, может, действительно заслуживаешь этого, или что люди подумают, что ты слабый, или что тебя будут дразнить или бросят друзья, если ты кому-то расскажешь. Ты можешь бояться физической опасности. Трудно принять боль, но ты не хочешь давать повод причинить еще больший вред. Ты чувствуешь себя одиноким и не знаешь, куда обратиться за помощью. Что делать?

В этой книге Сакен знает, что ему нужно что-то сделать с Галымом. Но он не хочет, чтобы другие дети думали, что он маленький, или что он сплетник, и он не хочет, чтобы проблемы с Галымом стали еще хуже. Он оказывается в безвыходном положении.

В этой истории учитель звонит родителям Сакена и рассказывает им о проблеме. Сакен боялся, что его родители узнают правду, но, к его удивлению, теперь он чувствует себя лучше, когда его родители знают обо всем. Доверие к своим родителям или другому взрослому часто может принести чувство облегчения, безопасности и ощущение, что все наладится. Ты поймешь, что это не твоя вина, что люди заботятся о тебе, и ты можешь получить помощь, необходимую для решения проблем. Другая хорошая новость для Сакена заключается в том, что независимо от того, что происходит, и как бы плохо все ни выглядело, он всегда может помочь себе. И это именно то, что делает Сакен. Он и его родители придумывают и пробуют более десятка разных штук, чтобы остановить издевательства. Они называют это Планом.

План может сработать и для тебя. Он содержит множество стратегий для предотвращения и защиты от любого вида издевательств. Изучи стратегии Плана и применяй их на практике вместе с родителями, другими членами семьи или друзьями. Ты даже можешь тренироваться самостоятельно перед зеркалом или перед своими собакой или кошкой! Не расстраивайся, если твои усилия не дадут результата с первого раза. Задире может потребоваться несколько попыток, чтобы понять, что ты – не самый лучший объект для издевок. Имей в виду, что большинство вещей не меняются в одночасье, но они изменятся, если будешь придерживаться стратегии. Чем больше ты будешь пробовать и использовать стратегии, тем более уверенным ты станешь, чем меньше ты будешь бояться, тем легче тебе будет вспомнить, что делать, когда наступит тот самый момент. И всегда помни: ты не одинок.

Я желаю тебе мира!

Катерин ДеПино

# Содержание

## ГЛАВА 1

Злые зеленые глаза .....11

## ГЛАВА 2

От плохого к худшему .....15

## ГЛАВА 3

Труп .....23

## ГЛАВА 4

План .....29

## ГЛАВА 5

Что, если .....35

## ГЛАВА 6

Сделано .....41

## ГЛАВА 7

Ни шагу назад .....46

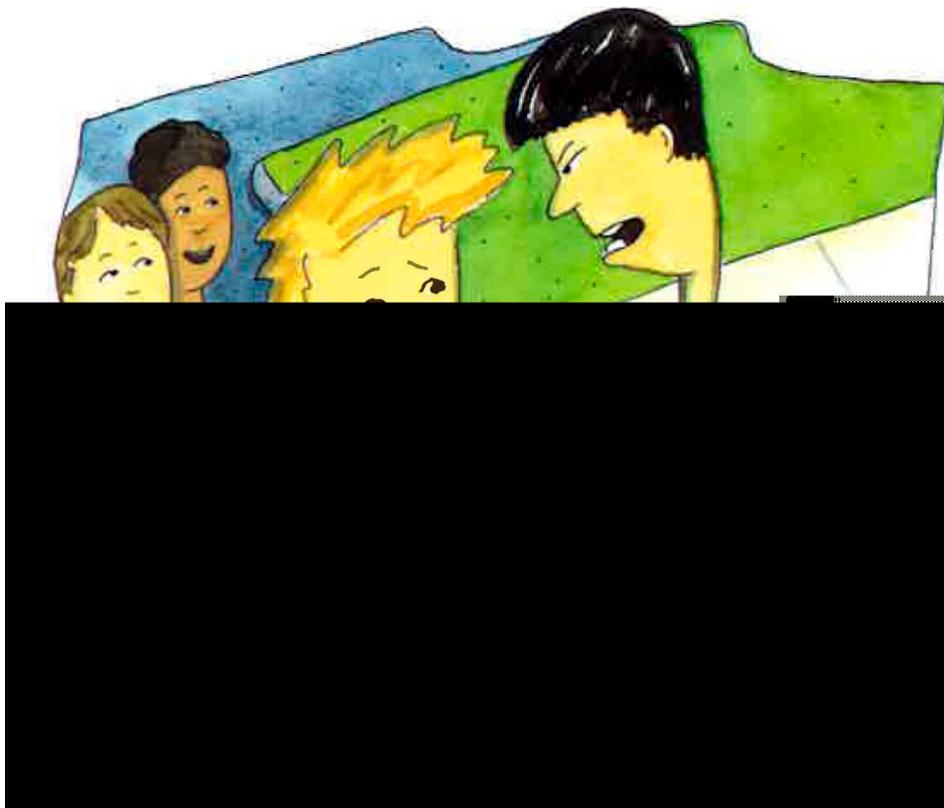
*Посвящается Шайне Де Пино Кудгис, заботливому сочувствующему консультанту, вдохновившей меня на эту книгу, и Кэтрин Хоуп: позволь своему миру стать ярким и красивым – КД*

*Посвящается Тойо – БМ*

*Посвящается Трэси, Лукасу, Карсону за их постоянную любовь и поддержку, и моим родителям за то, что сделали это возможным – КБ*



## Злые зеленые глаза



Галым выскочил передо мной, когда я вышел из автобуса.

Он был тощим как спагетти, худее, чем я. Но у него были злые зеленые глаза и противный смех, как жужжание осы.

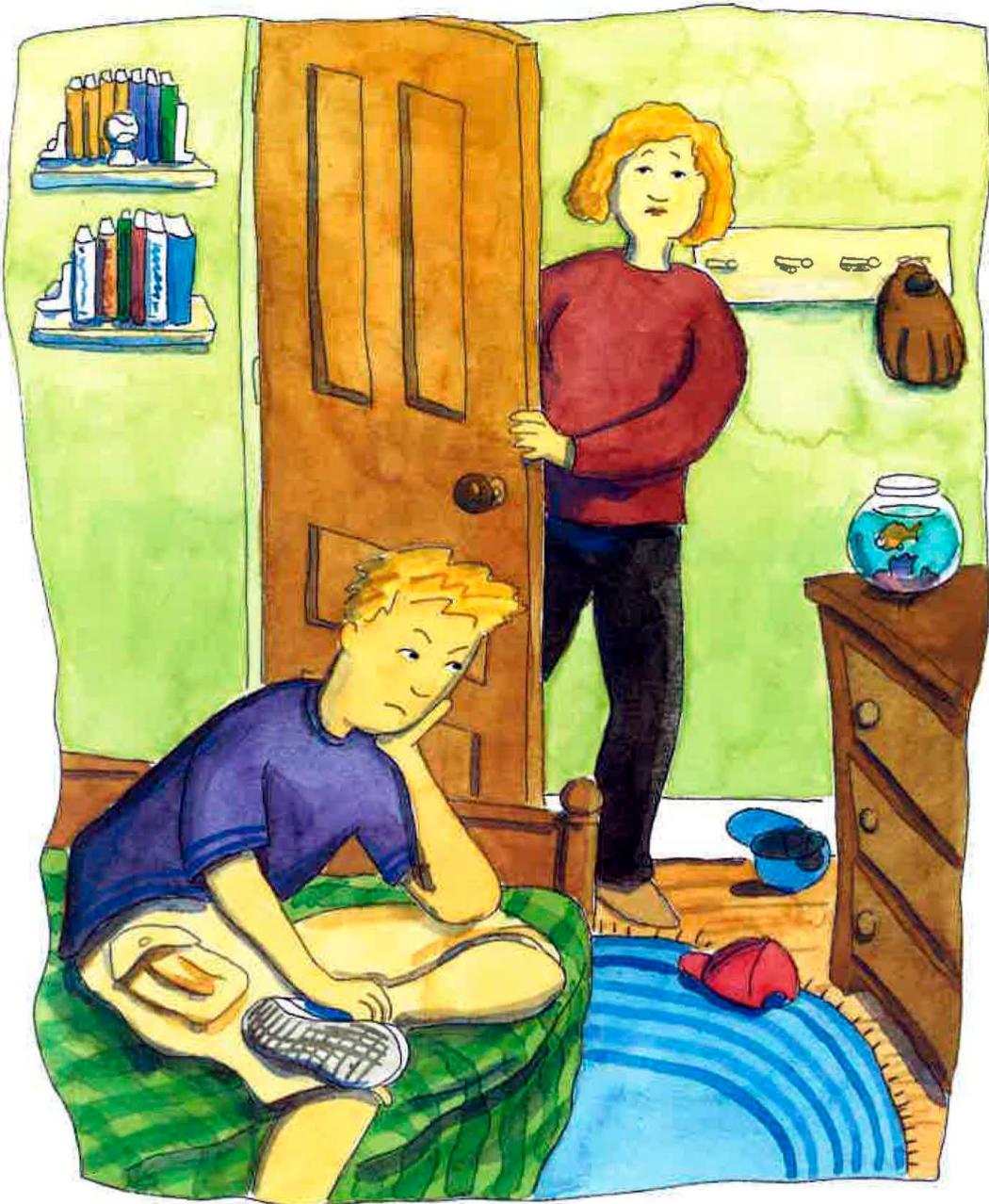
Он подошел ближе и гаркнул мне в лицо: «У тебя изо рта воняет тухлятиной и грязными носками!»

Некоторые ребята в моем классе засмеялись.

Я забежал домой быстрее, чем дикий пони, потопал в комнату и захлопнул дверь.

Я бил кулаками по стене, будто по барабану.





– Что такое? – спросила мама.

– Ничего, – ответил я.

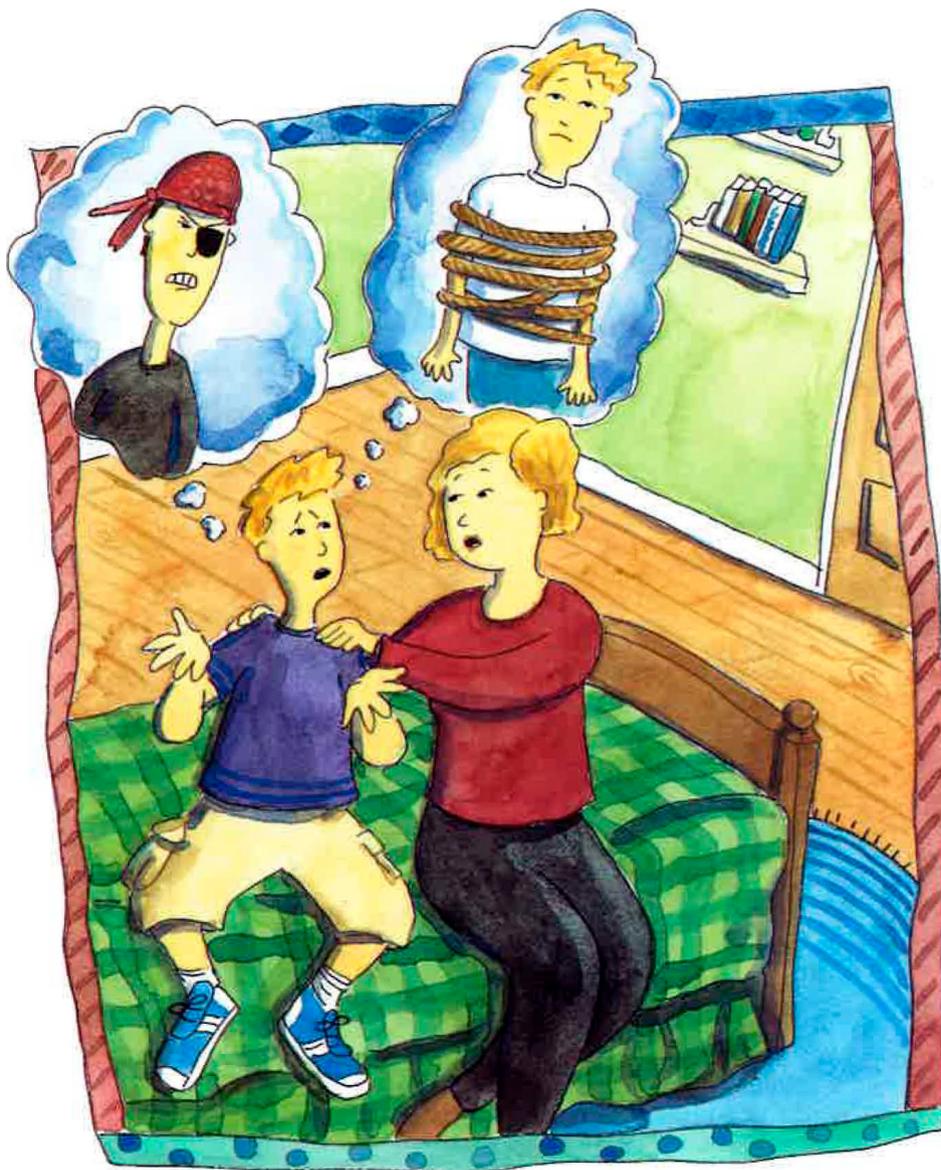
– Ты выглядишь мрачным, как пасмурный день. Ты провалил тест? Или что-то случилось в школе?

*Что бы сделал Галым, если бы я что-то рассказал?*

*Ни в коем случае. Этого делать нельзя.*

– Ничего подобного, – сказал я. – Можно я схожу к Даурену?

– Конечно, но если ты захочешь поговорить, я здесь.



## От плохого к худшему



На следующий день Галым застал меня в коридоре. Он показал на меня пальцем и засмеялся.

– Тухлятина и вонючие носки, твоя мама ест коровьи мозги.

Двое жутких друзей Галыма окружили его, как вороны. Они смеялись громко и долго.

Моя учительница Галия Сакеновна помогла мне оправиться.

– Ты в порядке? Что происходит?

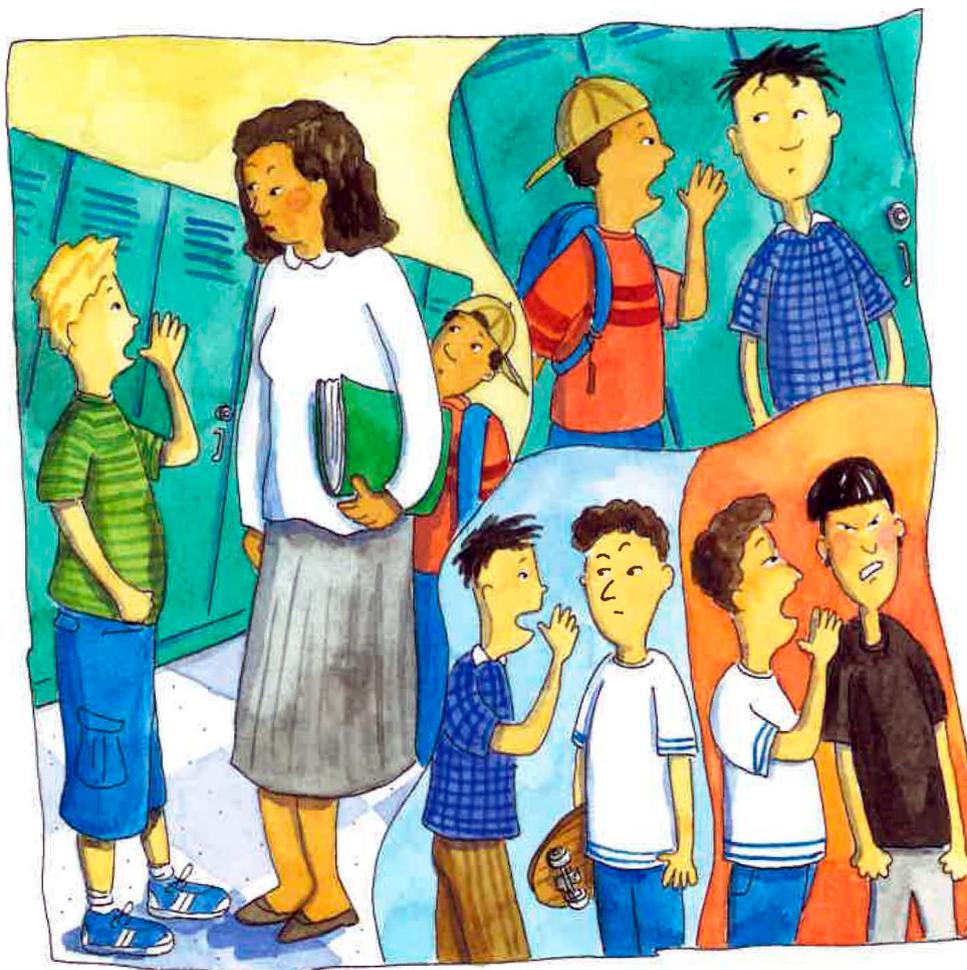
– Я в порядке, просто споткнулся.

– Идите в класс, – сказала она Галыму и его друзьям.

– Давай, давай, – гаркнули они, проходя мимо.

*Я хотел рассказать ей.*

*Но что если Галым узнает?*





Позже Галым поймал меня на обеде.

Он прищурил свои злые зеленые глаза.

– Дай мне деньги или пожалеешь.

– Это вряд ли, – сказал я тихим и испуганным голосом.

Он ушел, смеясь и чувствуя себя королем вселенной.

– Не слушай его, – сказал мой друг Даурен. – Он – пустозвон.  
Мой желудок издал какие-то странные звуки.  
– Тебе легко говорить.





Когда я зашел в автобус, Галым подошел к моему месту. Его друг, подхалим, схватил меня. Они начали меня щекотать.

Водитель крикнул:

– Прекратите, или я остановлю автобус.

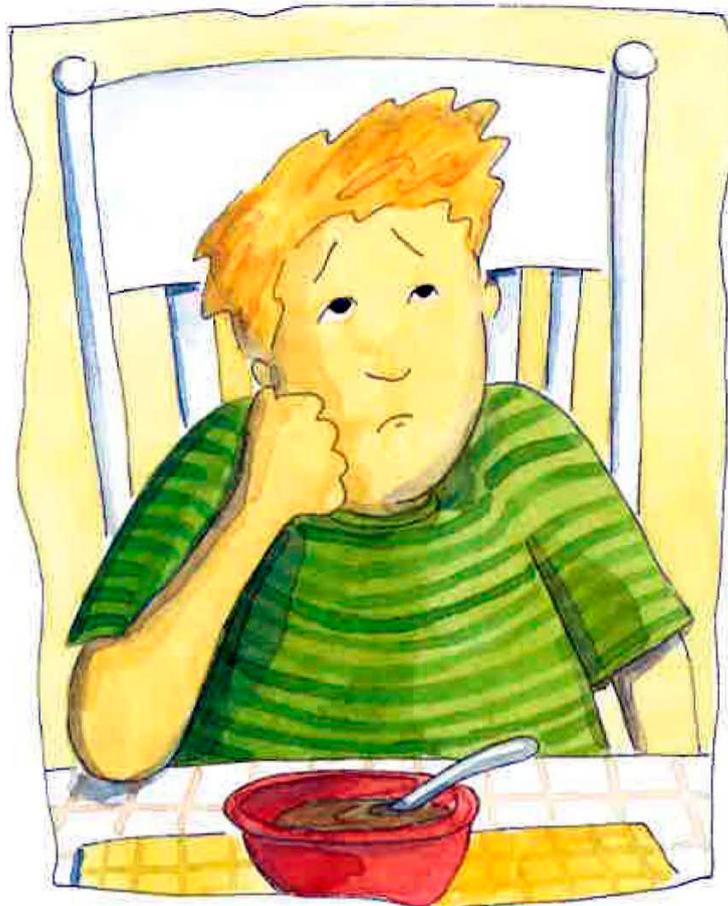
– Я сказал тебе, что ты пожалеешь, – прошипел Галым и направился к своему месту.

*Не плачь. Не плачь.*

*Если я заплачу, то лучше уж сразу умереть.*

Я забежал в автобус так быстро, как мог.  
Я чувствовал себя хлопучкой, готовой взорваться.  
Но мои ноги тряслись, а во рту было сухо, будто я жевал мел.





Тем же вечером за ужином папа посмотрел мне в глаза.

– Что случилось, сынок?

– Почему ты думаешь, что что-то случилось?

Папа посмотрел на мой десерт.

– Во-первых, твое мороженое растаяло. А карамельное – твое любимое.

– Можно, я пойду? Мне нужно делать уроки.

– Мне кажется, что-то происходит, – произнес папа. – Я бы хотел тебе помочь. Если ты мне позволишь.



*Что если он подумает, что это моя вина?*

*Что если он подумает, что я – плакса?*

*Что если он подумает, что я должен был сделать что-то, чтобы остановить Галыма?*

– Ничего такого, правда, пап. – сказал я.

## Труп



Следующим утром в автобусе Галым подкрался ко мне сзади.

Он сильно ударил меня по плечам.

– Дай домашнее задание, я хочу списать.

– Ни за что, – сказал я. Но мой голос звучал неубедительно.

Я вытащил домашнее задание из рюкзака. И он выдернул его из моих рук.



Даурен и Марк сидели через проход. Они нахмурились.  
– Он не должен так с тобой обращаться, – сказал Даурен.  
– Ты не должен позволять ему, – произнес Марк.  
Я чувствовал горячее тяжелое дыхание Галыма на своей шее.  
Даурен и Марк посмотрели друг на друга, а потом на меня.  
– Я понимаю, что ты имеешь в виду, – сказал Даурен.  
– С ним лучше не связываться, – сказал Марк.

На обеде Галия Сакеновна подседа ко мне:

– Давай поговорим.

Я сел и уставился на свою обувь.

Она достала бумагу из сумочки.

– Я нашла это на полу: «Остерегайся. Ты не сможешь убежать от меня Всемогущего, вонючка. Хе-хе».





Глаза моей учительницы выглядели тоскливыми.

– И я видела, как ты упал в коридоре.

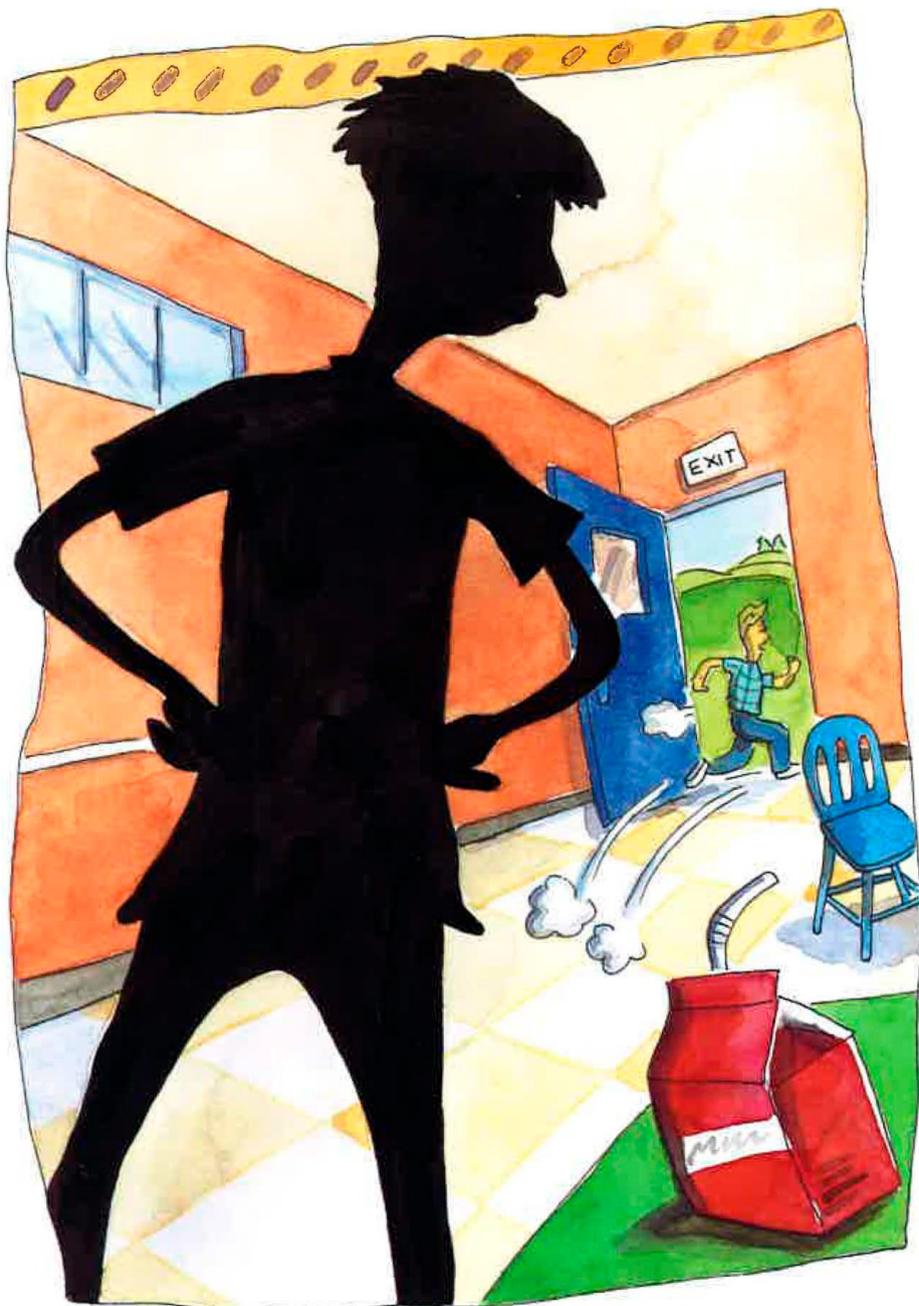
*Если бы я смог сказать ей.*

*Но, я думаю, она поняла.*

*Но что было бы, если бы я все рассказал?*

*Стало бы еще хуже?*

Галым смотрел на меня и на Галию Сакеновну.  
Прозвенел звонок, и я пулей полетел к двери.  
*Я – труп.*





После обеда Галым написал мне записку.  
Мое сердце колотилось, как у скачущего жеребца.

Желудок урчал и сжимался.

*Следует ли мне рассказать?*

*Будут ли все думать, что я трус?*

*Будут ли они меня ненавидеть?*

*Будут ли со мной дружить?*



## План



Этим вечером мама сообщила мне:

– Твоя учительница звонила. Она сказала, что кто-то тебя обижает.

А папа произнес:

– Теперь мы понимаем, почему ты не хочешь гулять и играть.

– Я не хочу говорить. Я не могу, – сказал я. – Но мне нужно сделать что-то, чтобы остановить Галыма. Я больше так не могу.

– Ты многое можешь сделать, – ответил папа.

Мама предложила:

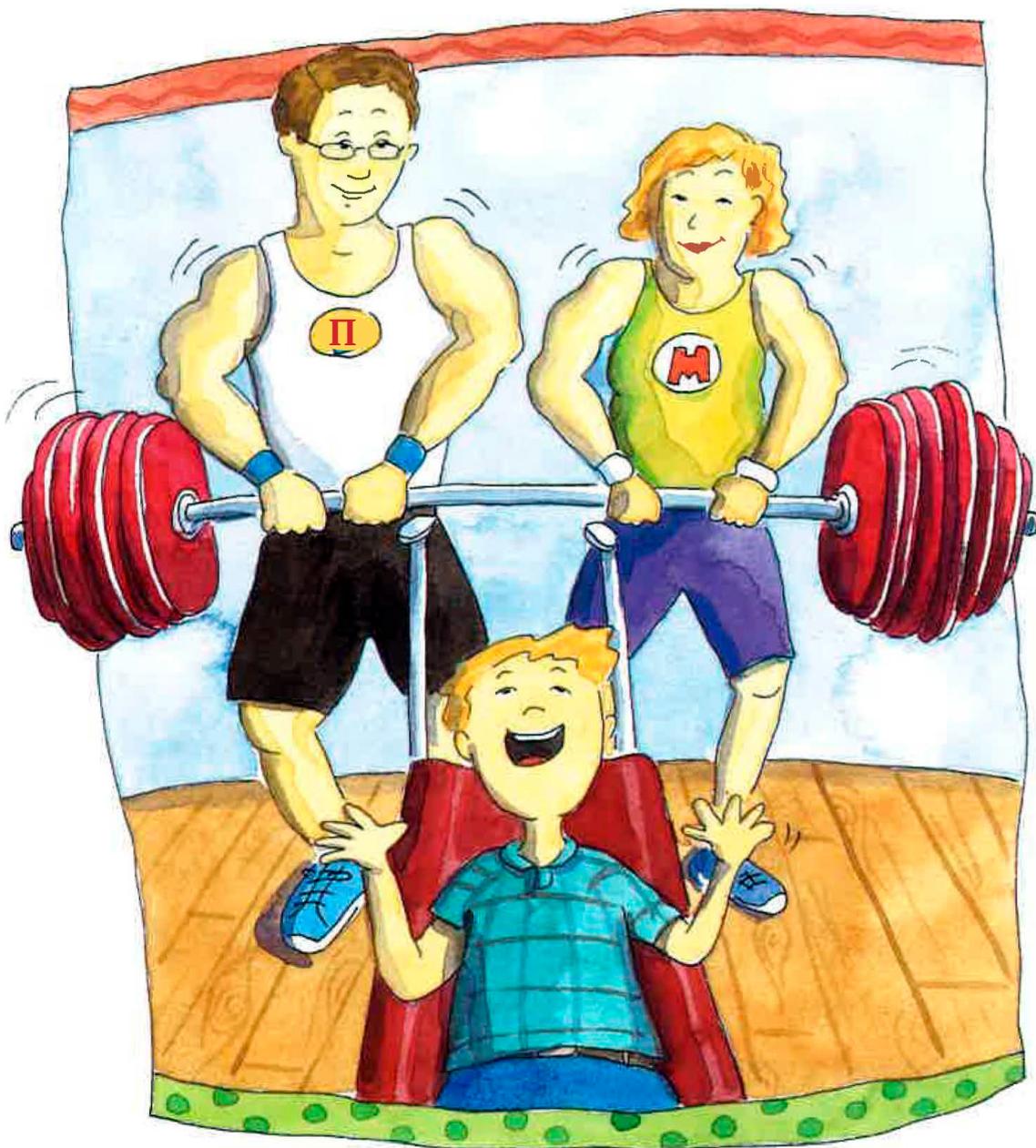
– Давай подумаем, что ты можешь сказать или сделать, чтобы остановить Галыма.

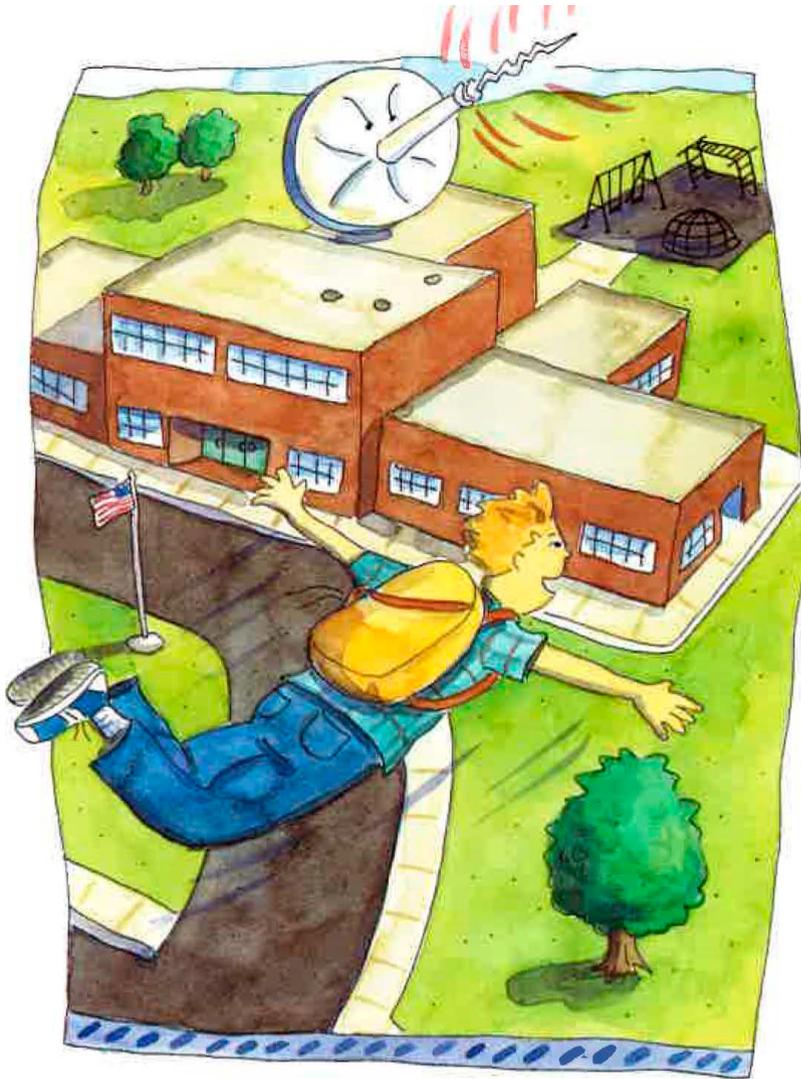
Папа воскликнул:

– Мы назовем это Планом.

Я выдохнул.

Я чувствовал себя так, будто кто-то поднял тяжелую штангу с моей груди.





– Ты знаешь, сынок, такие парни, как Галым, не настолько большие и плохие, как ты думаешь. И если ты не играешь по их правилам, иногда они сдаются и уходят. Для начала старайся избегать Галыма.

– То есть переехать на другую планету? – спросил я. – Он всегда рядом.

Папа улыбнулся:

– Просто попытайся уйти из его поля зрения.

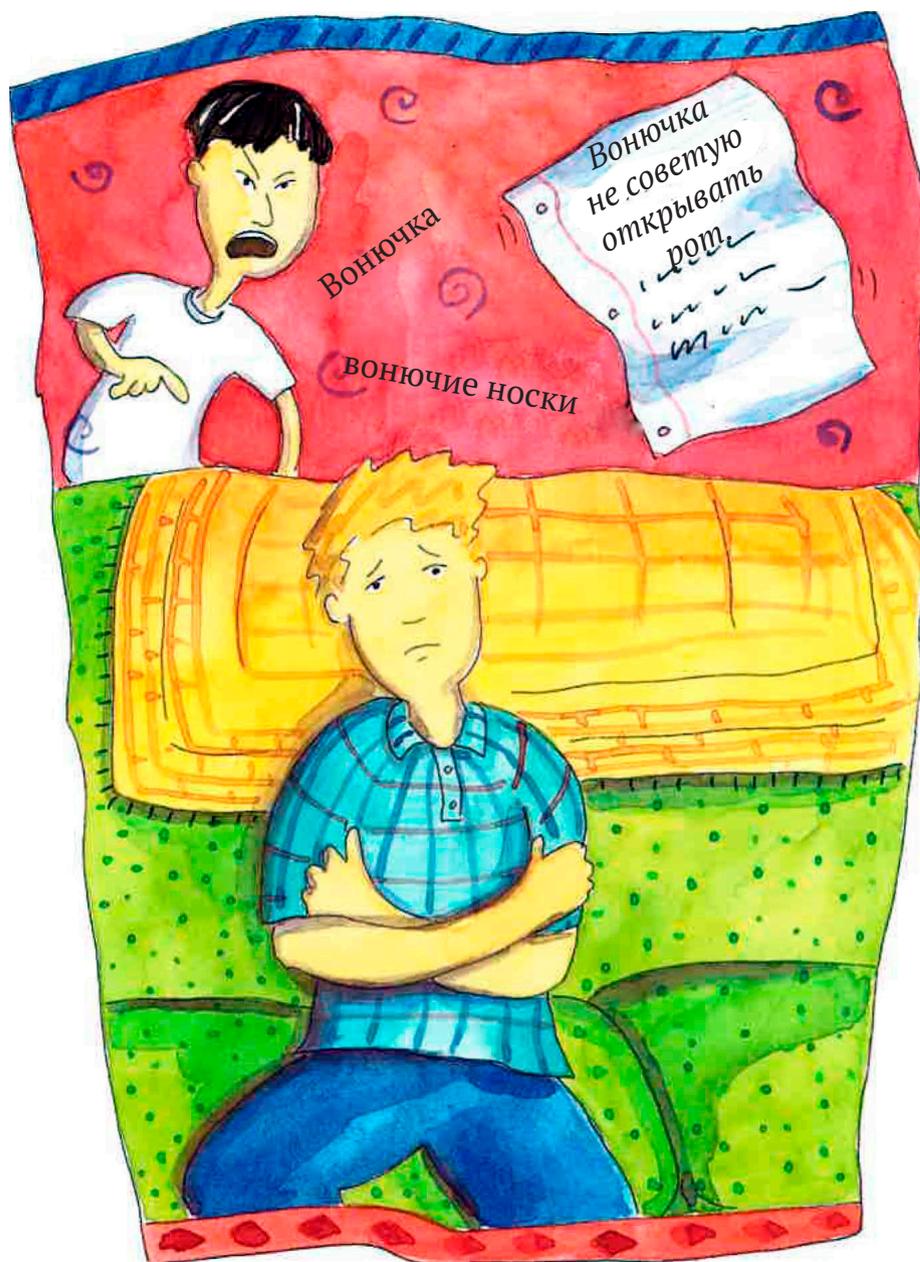
– Я постараюсь проигнорировать его, если он начнет разговаривать со мной. Я представлю, будто он – безвредная блоха.





– Будь рядом с друзьями, – сказала мама. – Тогда он не будет тебя беспокоить.

– Я буду болтать с Дауреном и Марком, – произнес я. – Они тоже его боятся, но я знаю, что они помогут.



И тут я кое о чем подумал.  
*Что, если это все не работает?*  
*Что я буду делать дальше?*

## Что, если?



Должно быть, папа прочитал мои мысли.

– План поможет тебе стоять твердо и уверенно на своих ногах, – сказал он.

– И смотри вверх, а не вниз, – попросила мама.



Я выпрямил спину и посмотрел прямо в небо.

– Теперь я начинаю ощущать силу.

– Вот так-то, – сказал папа. – Почувствуй силу. Скажи себе, что ты сильный. И попытайся не позволять ему доставать тебя.



– Что ты можешь сказать Галыму, чтобы он понял, что ты настроен серьезно? – спросила мама.

Я напряг мышцы.

– Я использую силу слов. К примеру: «Мне нужно, чтобы ты подвинулся» вместо «Не мог бы ты подвинуться».

– Теперь ты понимаешь. Короткие утверждения вместо просьб, – сказал отец.



– И вот еще самое сильное слово на свете, – заинтересовала меня мама. – *Галым*. Называй задиру по имени.

Будто лампочка загорелась в моей голове.

– Но никаких грубостей. Не дразни.

Папа поднял большой палец вверх.

– Теперь ты понял, сынок.

– Самое лучшее – это смех. Я могу шутить, без издевок.

– Правильно, – сказал папа. – А если он продолжит доставать тебя, ты можешь закричать так, чтобы другие люди тебя услышали.



– Готов попробовать План? – спросил отец.

– Давай попробуем, – произнес я.

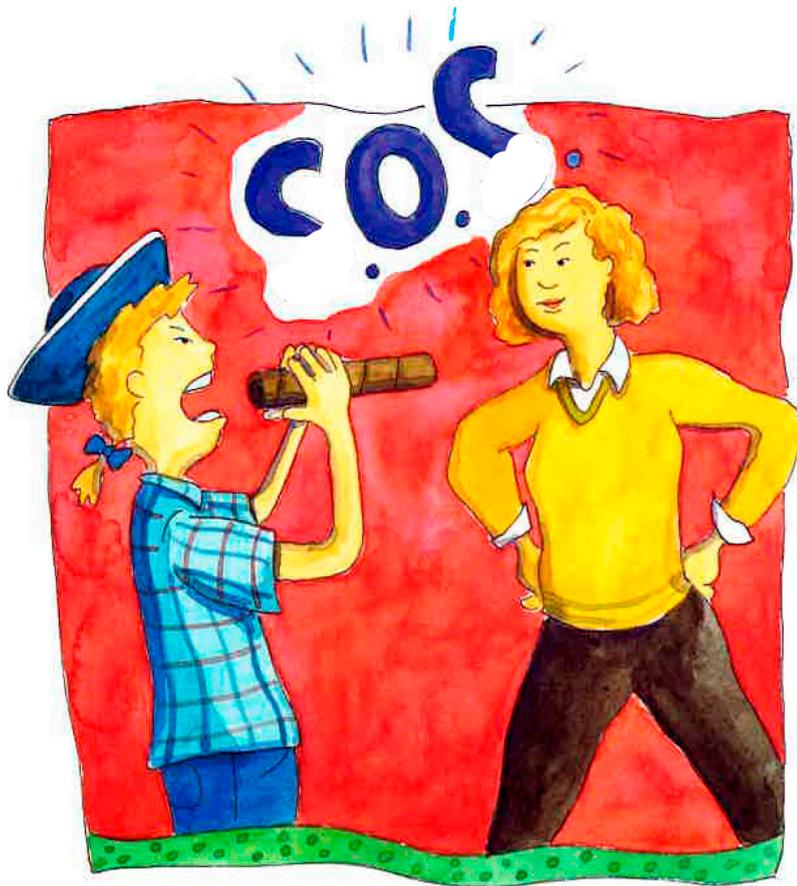
Отец показал кулак прямо перед моим носом.

– Прочь с моей дороги, или я тебя раздавлю, – гаркнул он.

Я смотрел прямо на него, не опуская глаз.

– Я хочу, чтобы ты оставил меня в покое, Кайрат, – сказал я.

– Да, это мое имя, – смеясь, произнес папа.



Пришла очередь мамы. Она уткнула руки в бока и зыркнула на меня.

– Хочешь пройти мимо меня? Сначала попробуй меня сдвинуть с места.

Я взял тубу от бумажных салфеток и крикнул в нее:

– Помогите! SOS! На помощь! Позвоните в полицию! Свистать всех наверх!

*Почему бы не кричать все, что приходит в голову?*

– А если ты не уйдешь, Галым, я позову Галию Сакеновну.

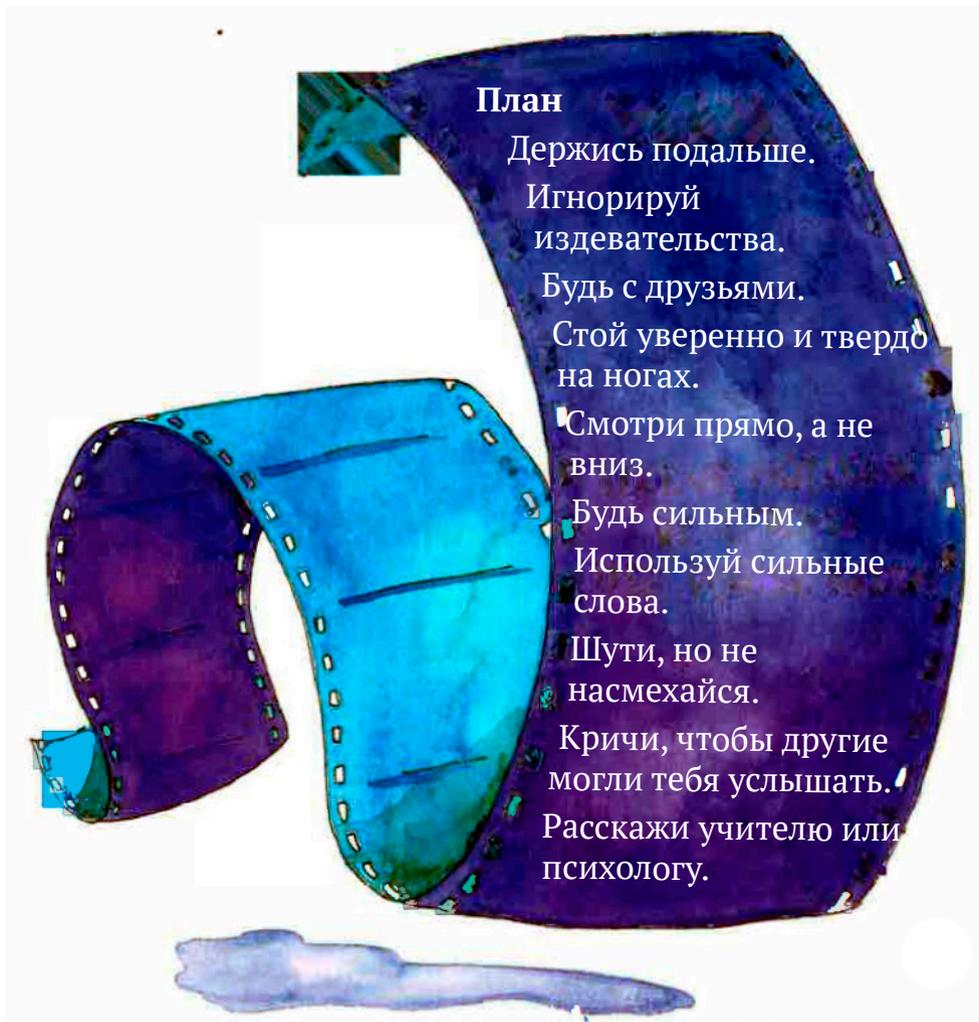


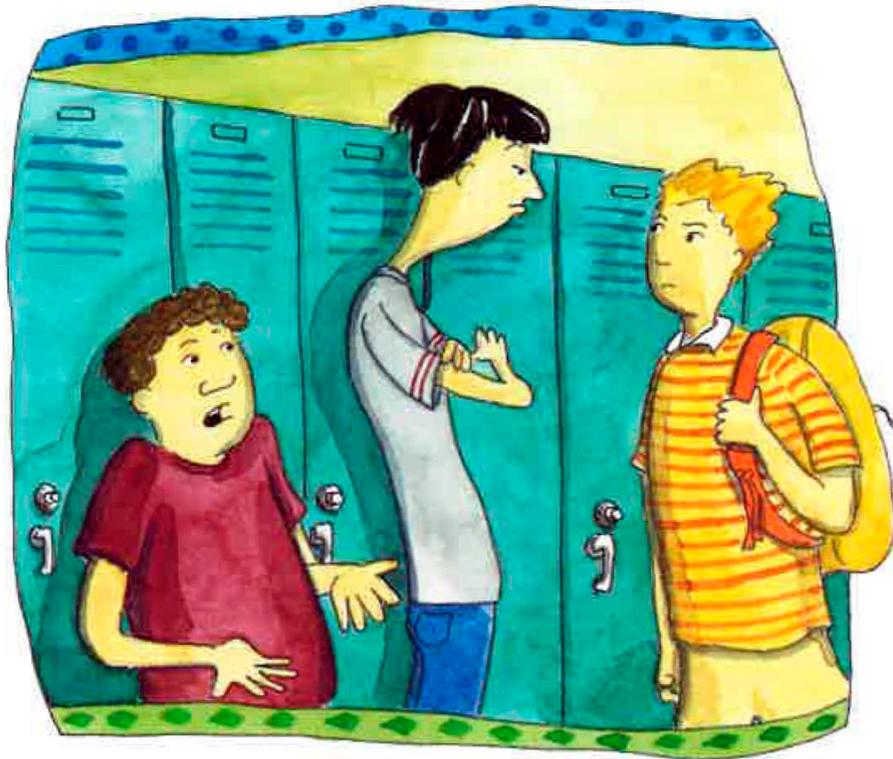
## Сделано

На следующий день мы пошли в тренажерный зал. Галым и один из его друзей поймали меня.

*О боже, опять началось.*

В голове, словно фильм, прокрутился План:





Галым кривлялся:

– Хотите увидеть чувака, у которого изо рта воняет тухлятиной и грязными носками? На самом деле, от него воняет, как от вонючего сыра дорблю!

Они пожали плечами.

Я посмотрел в его злые зеленые глаза.

СМОТРИ ВВЕРХ, НЕ ВНИЗ – сделано.

СТОЙ ТВЕРДО И УВЕРЕННО НА СВОИХ НОГАХ – сделано.

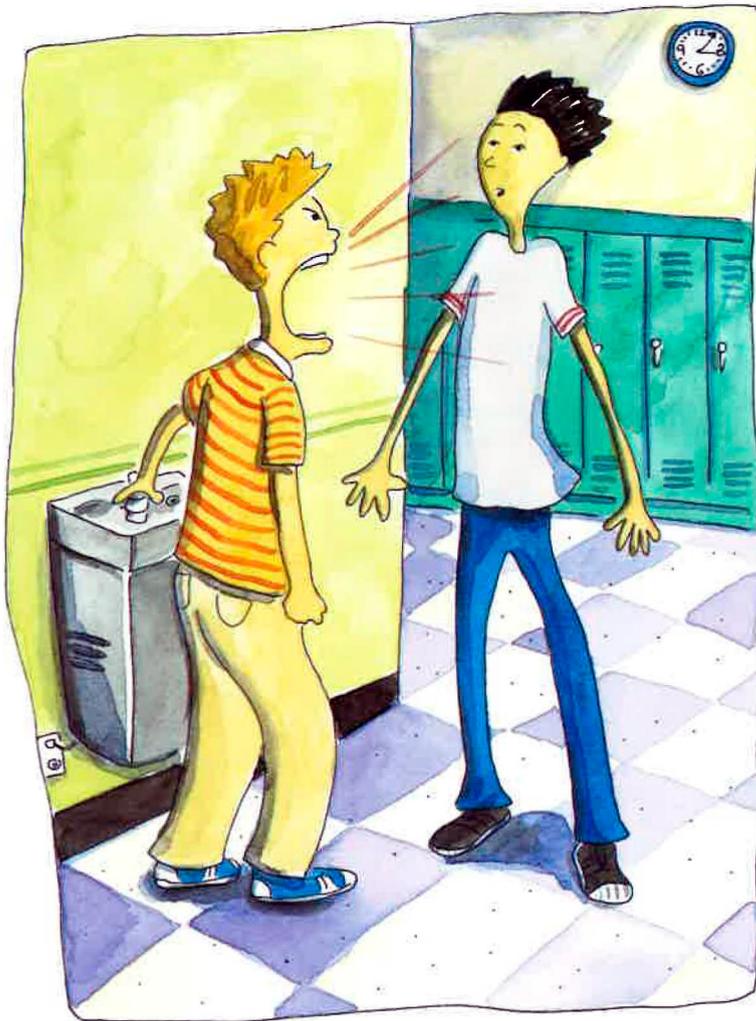
– Я тоже хочу его увидеть, – сказал я.

ПОШУТИ – сделано.

Друг Галыма нахмурился.

– Он, кажется, не боится меня.

– Ну что ж, мы еще посмотрим. – сказал Галым.



Позже в этот же день возле умывальника Галым стукнул меня по спине.

– Прекрати! – сказал я громко, будто полицейская сирена.  
– Я не подушка для битья.

ИСПОЛЬЗУЙ СИЛЬНЫЕ СЛОВА – сделано.

КРИЧИ, ЧТОБЫ ДРУГИЕ УСЛЫШАЛИ ТЕБЯ – сделано.



Учитель, который дежурил на перемене, погрозил Галыму пальцем.

– Держите свои руки при себе, молодой человек.

– Конечно, – ответил он сладким голоском. А мне прошипел:

– Я доберусь до тебя позже.

– Посмотрим, Галым, – ответил я.

**БУДЬ СИЛЬНЫМ.**

**НАЗЫВАЙ ЗАДИРУ ПО ИМЕНИ.**

Сделано, сделано.

На следующем уроке Галия Сакеновна объявила:

– Уберите все со столов. Пришло время для тестирования.

Галым передал мне записку: «Дай мне ответы, или я достану тебя после школы».



БУДЬ СИЛЬНЫМ – эта фраза снова возникла у меня в голове.  
Я разорвал записку пополам.

*Я в своем уме?*

## Ни шагу назад



Прозвенел звонок. Пора домой. Я увидел, как Галым спрятался за дверью.

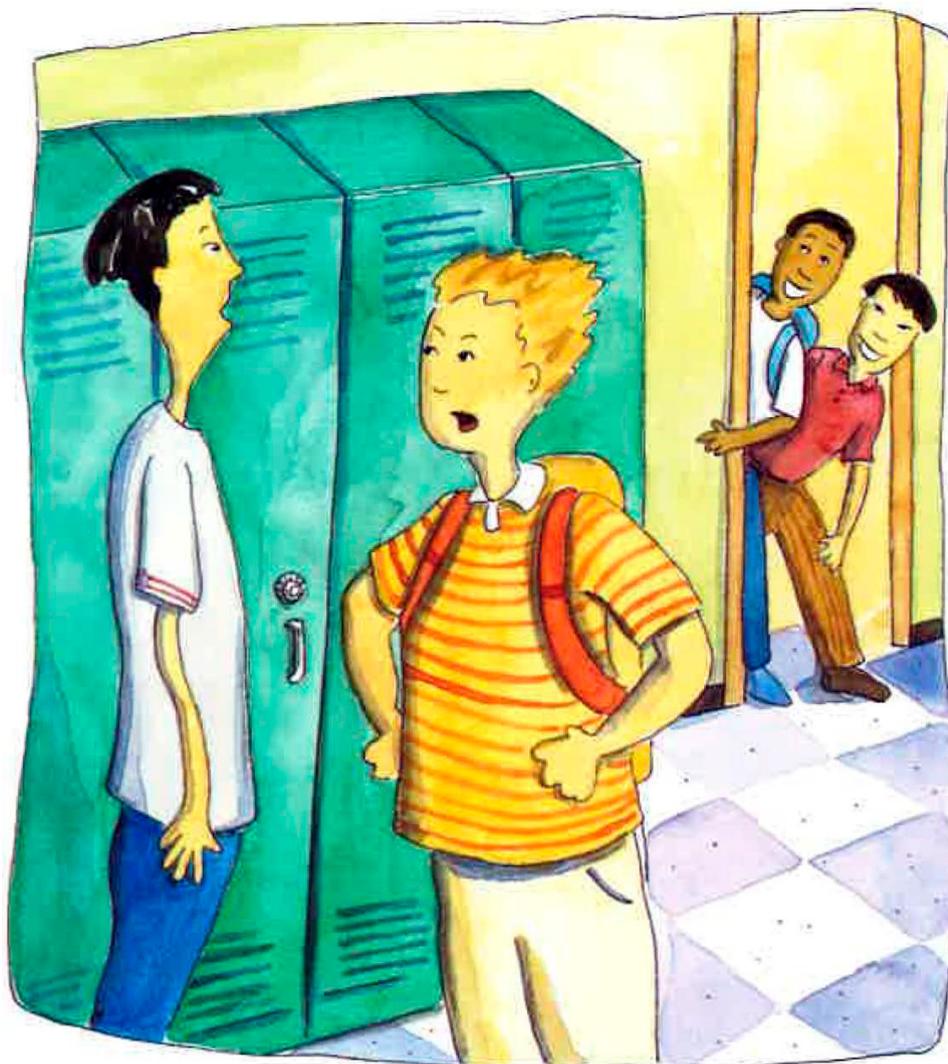
Он выпрыгнул передо мной, как зеленоглазый тигр.

– Ты готов драться?

*Ни шагу назад.*

*Это нелегко.*

*Но я могу это сделать.*



Я выпрямил спину, встал ровно и посмотрел прямо в глаза Галым. Я закричал звонко сквозь школьный шум:

– Галым, я хочу, чтобы ты ушел. Я не хочу драться!

Даурен, Марк и другие друзья собрались возле двери.

– Так его, Сакен, – сказали они.

Галым уставился на меня своими зелеными глазами. Его губы скривились в усмешку, он не выглядел пугающим, злым или выше ростом.

– Что на тебя нашло, вонючка? Осмелел?

**СИЛЬНЫЕ СЛОВА** опять приходят мне на помощь.

– Меня зовут Сакен, – сказал я. – И уйди с дороги.

Мои друзья повеселели.

Учительница стояла возле своего кабинета, наблюдая за нами.

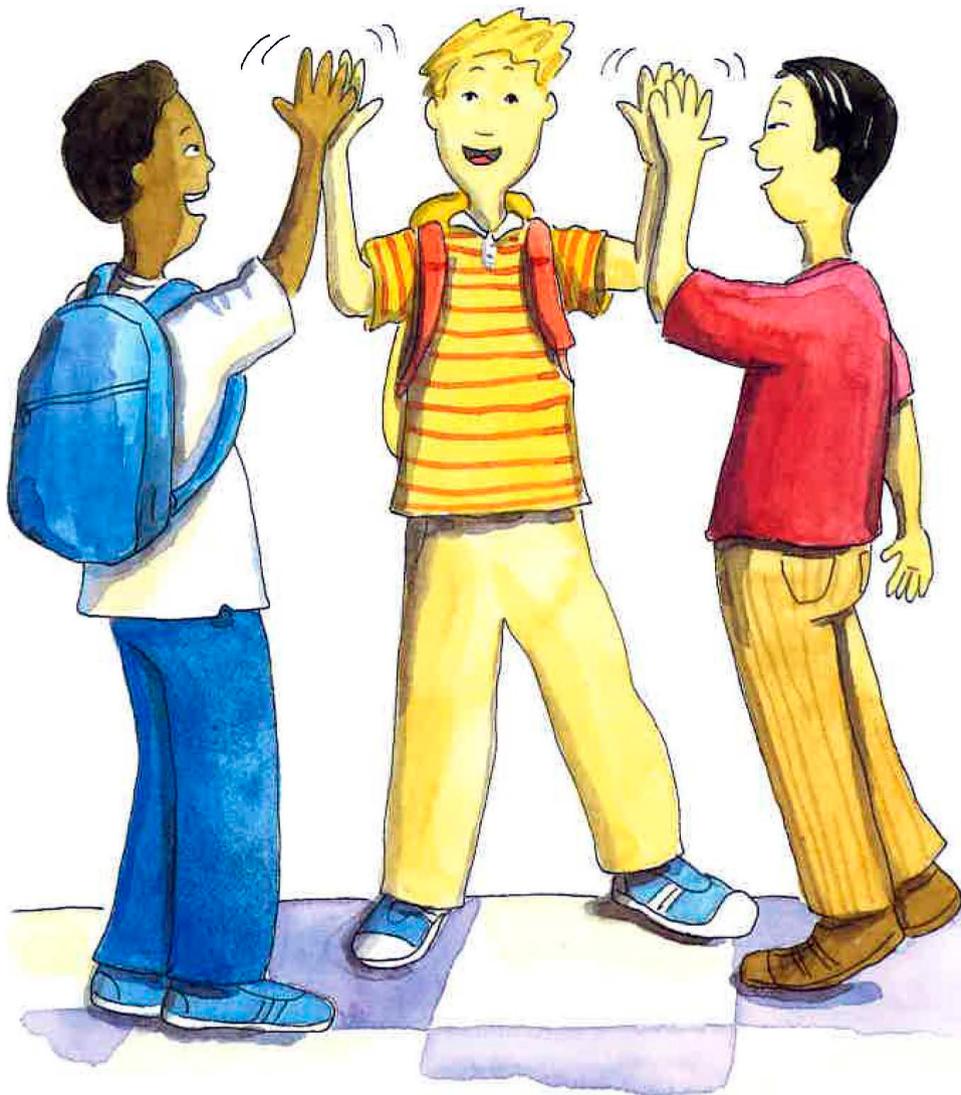
Галым взглянул на нее и пробормотал:

– Мне не нужны проблемы из-за всяких вонючек.

Галым проскользнул за дверь, но я услышал его слова:

– Вонючка. Когда-нибудь ты попадешься.





– Никогда, – сказал я. – Ни за что.

Сегодня Галым не преследовал меня до дома. Вместо этого он свернул за угол и ушел.

Даурен и Марк дали мне «пять».

*Урааа, ураааа.*

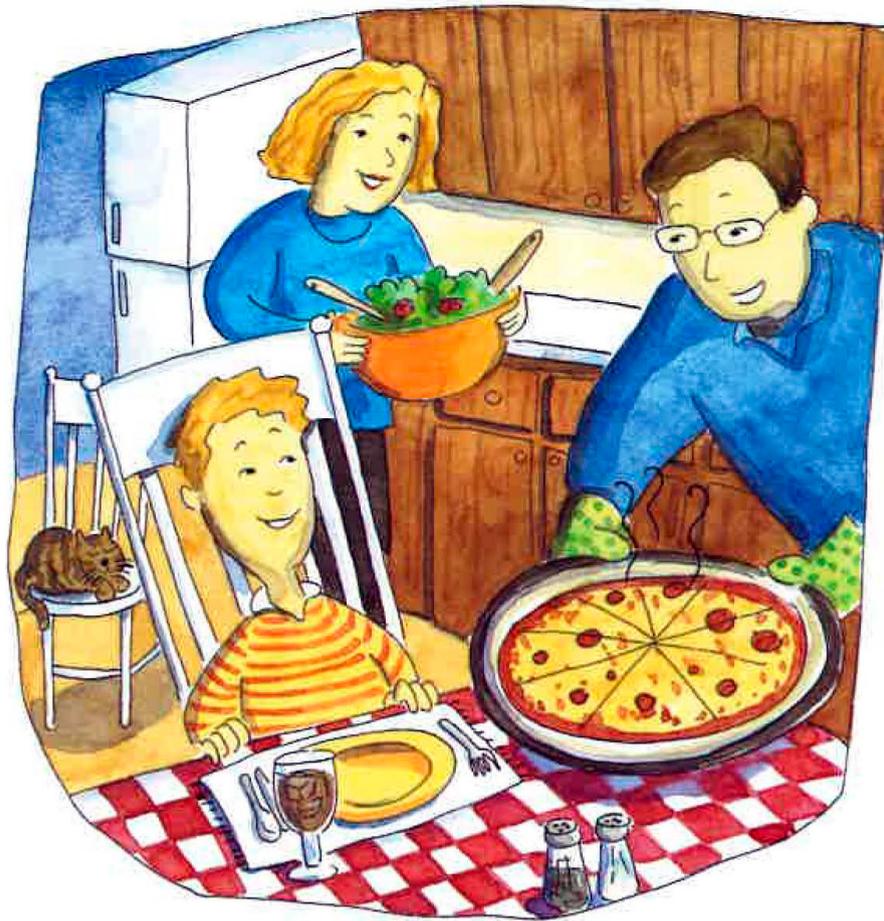
– Мама, папа! План сработал прекрасно! Это не так трудно, как я думал вначале. Никаких синяков и сломанных костей. И я думаю, что теперь Галым оставит меня в покое.

– Это надо отпраздновать! – воскликнула мама.

– Мы приготовим праздничный ужин, – сказал папа.

– Я могу съесть тонну бешбармака! Но мне вот что интересно. Как пахнет сыр дорблю?





Папа засмеялся.

– Хочешь, купим его и добавим в салат?

– Нет, – сказал я. – Я бы лучше съел пиццу пепперони и карамельное мороженое.

Возможно, когда-нибудь я попробую заплесневелый пахучий сыр.

Но когда-нибудь потом.

Возможно, никогда.

## ОБ АВТОРЕ

Кэтрин Де Пино, доктор педагогических наук, имеет многолетний опыт работы с травлей в школе, была учителем в старшей школе и воспитателем в школьной системе Филадельфии. Ее дочь Шайна – школьный психолог, вдохновила ее на написание этой книги, чтобы помочь детям всех возрастов в их постоянной и болезненной борьбе. Доктор Де Пино воспитывает трех дочерей и троих внуков – Дина, Хоуп и Люка. Она живет в округе Бакс, Пенсильвания, со своим мужем Эндрю, учителем на пенсии.

*Благодарности:*

*Моя глубочайшая благодарность Дарси Джонстон, опытному редактору, который нашел время выслушать и понять меня. Также спасибо Мэри Луиз Робертс, библиотекаря в Peace Centre округа Бакс. – КД*

## ОБ ИЛЛЮСТРАТОРАХ

Бонни Мэтьюз проиллюстрировала множество детских книг. Ее удивительные персонажи появлялись в 100 различных журналах по всему миру, на подарочной бумаге, открытках, на жестяных банках и даже на обложке каталога Land's End Kids.

Чарльз Бейл создает юмористические иллюстрации для книг, журналов и газет в своей студии на старой ферме в Пенсильвании, в кругу семьи, дружелюбного черного лабрадора, двух кошек и трех куриц.





*Дыхание пахучего сыра и вонючие носки  
Как справиться с травлей*

Борис Курбанов «Учите детей шутке и юмору»