

Олена Тараріна

Бути собою

10 ґаджетів для щастя



2019

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК — 316.6

T19

Тараріна, Олена

T19 Бути собою. 10 гаджетів для щастя / Олена Тараріна — К. : «Агенція «ІРІО», 2019. — 152 с., іл.

ISBN 978-617-7453-81-8

Книжка Олени Тараріної «Бути собою. 10 гаджетів для щастя» призначена для підлітків та їхніх батьків, для тих, хто збився зі шляху, і тих, хто знає, чого прагне, для тих, хто шукає розуміння і тих, чие серце відкрите світові. Доступно й захопливо авторка розповідає про складні речі: співчуття і черствість, правдивість і брехню, радість за чужі успіхи й заздрість, повагу, довіру, підтримку.

Для визначення етичних опозицій застосовується форма гаджетів, дуже близька тінейджерам. Основні засади кожного гаджета проілюстровані історією з життя підлітка. Авторка подає цінну наукову і практичну інформацію, скеровуючи читачів до самостійного прийняття рішень. Людське життя розглядається психологом як одна з ланок світобудови, а будь-яка дія людини — як шлях по висхідній чи низхідній.

Ця книжка для людей мислячих, що прагнуть досягнути гармонійних взаємин із оточуючими і готові вийти на новий рівень — рівень діалогу із Всесвітом.

УДК — 316.6

Всі права захищено. Жодна частина даного видання не може бути відтворена у будь-якій формі без письмового дозволу власників авторських прав.

ISBN 978-617-7453-81-8

© Видавництво «Агенція «ІРІО»

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Зміст

Розділ 1.	Ніколи не розмовляйте з незнайомцями	5
Розділ 2.	Чарівна пігулка	15
Розділ 3.	Коли задарма — дарма	37
Розділ 4.	Кулон Сваровські для чарівної леді	53
Розділ 5.	Небезпечний вірус	67
Розділ 6.	Не засуджуйте...	81
Розділ 7.	Про зайчиків і котиків	89
Розділ 8.	Слова, слова, слова...	99
Розділ 9.	Спортивні пристрасті	109
Розділ 10.	Шкільне свято	125
Розділ 11.	Діалог із Всесвітом	141



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Розділ 1

Ніколи не розмовляйте з незнайомцями

«Мама впритул мене не бачить! Ну як їй пояснити, що саме зараз мені потрібна тільки ця зачіска, а їй до того геть байдуже!

Як батьки можуть бути такими глухими і злими егоїстами? А може, вони взагалі не мої батьки? Трапляються ж випадки, коли в пологовому дітей підмінюють. Мене стопудово підмінили, бо коли б ці люди справді були моїми батьками, то в нас би не виникало подібних непорозумінь!

Гуляй до дев'ятої вечора. Наші гуляють до десятої, а я мушу пертися додому раніше за всіх. І завжди ці кпини: «Добраніч, малявко!»

Прийшла зі школи — сідай за уроки! Та дістало! Цілісінький день ці тупі уроки, марудні, нудні вчителі пиляють мізки, і навіть удома я не можу розслабитися. З одного пекла в інше — капець!

А щоденне прибирання в кімнаті? Щоденне! Тобі брудно — ти і прибирай. Мені — нормально! Моя кімната — мій простір, коли хочу, тоді й прибираю, нащо прискіпуватися?

А оце ще мамине улюблене: «Ми з татом пішли у справах, ти гляди Сашка (мій п'ятирічний брат), нагодуй його і вклади спати. Будемо пізно». Чи я нянька в цій сім'ї? А чи прислуга? Мене цей малий вже забембав! Ажеж, я його люблю, але після чотирьох годин спілкування з ним у мене мозок вибухає!

Та це ще не все. Коли до нас переїхала бабуся — настав глобальний триндець. Це ж справжнісінький тотальний контроль: куди пішла, що їла, для чого вдягла — я наче в буцегарні! Сил уже нема, мене все дістало. Я в цій сім'ї наче рабиня, наче невидимка, ніхто не питає моєї думки, але всі знають, як мені краще жити. Це нормально?»



Сутеніло. Аня сиділа у парку і плакала. Вона не розуміла, ЯК можна жити в цьому жахітті. Звісно, її друзі також переживали не найкращі часи, але з їхньої компанії саме вона виявилася такою безталанною.

Головним соромом в Аніному житті була її зовнішність. Часом їй хотілося розтерзати власне тіло. Воно було жахливе: постійні висипи на обличчі і руках, ноги-колоди, грудей — нуль, тоненьке і ріденьке волосся, криві брови, жахливуца форма тонких нігтів, коротка шия, довжелезні руки.

Ще й одне око косить уліво, через що Аня носить окуляри. Ніс такий здоровезний, що часом здається, наче він от-от перетвориться на хобот. На руках і ногах справжня рослинність, і вся ця картинка викликає лише відразу: «Я найпоговорніша почвара! Ну чому, чому я така почвара?» — з очей тринадцятирічної дівчинки ручаями котилися сльози.

— І чому така красуня плаче? — раптом пролунав чийсь голос. — Кави хочеш? Як тебе звати?

Аня підвела очі. Поруч із нею на лавочці сидів чоловік років сорока п'яти (хоч Аня не була в цьому певна, бо не надто вміла визначати вік), тримав у руках два стаканчики кави з «Макдональдсу».

— Лате? Капучино? — помітивши, що Аня знітилася і розгубилася, чоловік підсунувся ближче і поставив стаканчики біля неї. — Вибирай сама. Мене, до речі, Андрієм звати... Чи можна з тобою познайомитися?

— Я Аня. Дякую за каву, я люблю лате.

— О, а я страх як люблю капучино! От і поділили. Ти часто тут гуляєш? Гарний парк. Живеш десь поруч?

— Часом тут буваю. Приходжу, коли виникає потреба побути на самоті.

— Для чого такій гарній панянці сидіти самотою? Чи ти чекаєш тут на свого парубка?

— Немає в мене нікого, — Аня відчувала якийсь неймовірний захват від несподіваної розмови і напору співбесідника.

— А ви взагалі хто? — несміливо пролепетала вона.

— Ми ж наче вже познайомилися. Мене звати Андрій. Я працюю неподалік, тож вирішив трохи прогулятися.

Бачу — на лавочці сумує гарна дівчина, думаю, а чи не пригостити їй кавою. І от я тут.

— А ви так з усіма дівчатами знайомитеся?

— Ні, ось так уперше. То ти далеко звідси живеш?

«Дивно, — подумала Аня, — вже вдруге цікавиться, де я живу.» Щойно вона про це подумала, як чоловік поліз до свого гаманця, дістав візитівку і простягнув їй. Поки він відкривав свій гаманець, Аня встигла розгледіти доволі багато крупних купюр. На візитівці було написано: «Андрій Нельвін, спеціаліст із допомоги у кризових ситуаціях». Кількість грошей у гаманці геть вимкнула Аніну обережність.

— А що саме ви робите?

— Допомагаю тим, хто втрапив у халепу — з грошима, з друзями, зі здоров'ям. До речі, моя машина тут, за рогом. Може, хочеш покататися?



Аня і сама не помітила, як на хвилі адреналіну вже сідала у красиве чорне авто зі шкіряним салоном.

Андрій розповідав їй анекдоти, розпитував про сім'ю і школу. Вони довго каталися, допоки Аня раптом не усвідомила, що сидить, втиснувшись у крісло на передньому сидінні, а в голові засіла нагла думка: «Як я тут опинилася? Куди він мене везе?»

Здавалося, гірше вже бути не може, та коли Андрій вимовив цю фразу, Аня мало не знепритомніла з переляку:

— Ми зараз проминатимемо мій будинок. Може, знайдемо?

— Ні! — верескнула Аня. — Я хочу вийти, я хочу додому!

Андрій звернув на узбіччя, і авто зупинилося. Мабуть, Аня ще ніколи не відчувала такого жаху.

«Я в машині з якимось чоловіком, не знаю, куди він мене привіз, що мені робити, кого кликати, куди бігти! Що йому від мене треба? А раптом він маніяк, матінко, чим я лише думала?»

— То підемо до мене? Раптом ти передумала?

— Ні, я не передумала, відвезіть мене додому, будь ласка, — тремтливим голосом пробелькотіла Аня.

Клацнув механізм — і стало зрозуміло, що дверцята машини замкнулися. Це пастка. Виходу немає.

— Чому ти пішла зі мною і сіла в машину? — голос в Андрія змінився. — Ти справді вважала, що мені, сорокарічному чоловікові, цікаво тебе просто пригостити кавою, покатати містом, а потім відвезти додому? Як ти зараз почуваєшся?

Андрій підсунувся ближче до Ані.

— Не наближайтеся до мене! Відчиніть машину, я хочу вийти!

— Тобі страшно, Ганно Олександрівно...

«Звідки він знає, що я Олександрівна? Стежив за мною? Як давно, для чого, ой лишенько!»

— Звідки ви знаєте, що я Олександрівна? Що вам від мене треба? негайно випустіть мене, я кричатиму!

— То кричи. Тобі ж страшно. Кричи. Ти кажеш мені «стоп» зараз? Дивно: чи можна познайомитися — так,

чи можна зробити тобі комплімент та поспілкуватися — так, чи можна тебе покатати — так, чи можна тебе розпитувати про родину і друзів — так, чи можна сісти ближче до тебе — так. Ти п'ять разів сказала мені «так», а тепер кажеш «стоп». Чи не запізно? Чому ти казала мені «так»?

— Мені було цікаво... — прошепотіла Аня, шокована власною відповіддю.

— Ти не повіриш, але кожна з восьми дівчат, які сиділи тут до тебе, відповіли те саме. Настя, 14 років. Саша, 14 років. Тоня, весела була, 15 років. Аліна, 13 років. Світланка, 16 років. Ксюша, 14 років. Ще одна Саша, 15 років. І Анжела, 17 років.

То він справді маніяк! В Ані буквально кипіли мізки, вона в істеричі гамселила руками і ногами по склу, панелі керування, кричала, що було сил.

— Експеримент номер дев'ять завершено. Клієнт дійшов до стадії істерики і зовсім утратив контроль над собою.

Спрацював механізм розблокування дверей. Аня вже нічого не розуміла, і наче у найжахливішому фільмі жахів сиділа без жодної змоги поворухнутися.

Дверці відчинилися зовні, біля автівки стояла Аніна мама.

— З тобою все гаразд? — спитала вона.

Аня кинулася до мами, обійняла її і зайшлася плачем. Андрій вийшов із автівки, передав мамі свою візитівку зі словами: «Аудіо і відео всієї розмови я вам відправлю ввввтра поштою. Подумайте щодо участі Ані у шоу. Вона чудово трималася. Гадаю, ваша донька зможе стати прикладом для багатьох її однолітків.»

— Яке шоу, мамо? Що тут відбувається?

— Розумієш, доню, Андрій — спеціаліст, який допомагає людям подолати складні життєві ситуації. Ми з татом зрозуміли, що ти заплуталася, що тобі важко і ти можеш накоїти дурниць. Андрій — психолог, допомагає підліткам у скруті. Втім, не лише підліткам. Він працює на телебаченні, в передачі про тінейджерів. Зі згоди батьків, із підлітками, подібними до тебе, канал моделює різні ситуації для одержання реального досвіду, щоб вони побачили, до чого може призвести їхня поведінка.

— То все це — розіграш? Все не насправді? — Аня була приголомшена. Вона навіть уявити не могла, що її батьки здатні на таке. Вона вважала, ніби вони безнадійно відстали від цивілізації і живуть у своєму часі.

— Несправжньою була лише небезпека. А те, що твоя поведінка в даній ситуації була хибна, — правда. Ти згодна, доню?

— Так, мамо, пробач мені за все!

— Все гаразд, їдьмо додому. Ми всі маємо відпочити. В машині чекає тато. Ми чули всю розмову, і, зізнаюся, мало не посивіли. Ми тебе дуже любимо. Та коли зрозуміли, що почали втрачати з тобою зв'язок, вирішили звернутися до Андрія. Ми боялися, що щось подібне може статися насправді, і ми не зможемо цьому зарадити.

Коли Аня сіла в машину, обійняла тата і трохи оговталася, вона спитала:

— Тат, а ті дівчата, про яких він казав, теж потрапляли в подібну ситуацію? І все про них — правда?

— На жаль, так, Аню. Всі вісім дівчат, і ти — дев'ята, добровільно сіли в машину до незнайомого дорослого чоловіка. Андрій проводить цей дослід для створення проєкту,

в якому підлітки зможуть побачити, до чого призводить легковажність. Тема програми з твого експерименту — «Вміння вчасно сказати «стоп». Є й інші теми, в яких беруть участь інші діти. Знаєш, ми з мамою дуже хвилювалися, як ти відреагуєш на цю ситуацію. Боялися, що ти розсердишся на нас.

— Ти що, тату! Я думала, він мене вб'є або ще щось жахливе скоїть. Я так перелякалася, що навіть не знала, що й робити. Як же ж так сталося?

— Андрій запросив нас спільно розібрати відео вашої зустрічі. Він готовий вказати на всі помилки і підказати, як правильно чинити, якщо подібне трапиться насправді. Тобі це цікаво?

— Звісно. Тільки не сьогодні. Я втомилася.

Ось уже два дні, як Аня долучилася до експерименту. Вона знову і знову подумки поверталася до того вечора, прокручувала в голові кожен кадр. Її бентежило лише одне питання: якщо вона, начебто нормальна дівчина, так по-дурному повелася і спровокувала небезпечну ситуацію, то скільки ж підлітків потрапляють на цей гачок у реальному житті! Скільки ще є різних випадків, де їхнє «цікаво, що з того вийде» може призвести до... Як захистити себе? Як допомогти іншим підліткам? Величезне бажання врятувати всіх своїх однолітків не полишало Аню. Це було нове відчуття.

Розмова з Андрієм тривала дві години. Він пояснив дівчині всі її помилки, допоміг змоделювати правильну поведінку, яка б не призвела до сумного фіналу. Аня за-своїла основне: будь-який близький контакт, будь-яке слово, жест іншою людиною можуть сприйматися як «так». І кожне «так» дає зелене світло рухатися далі. Це наче рівні

у комп'ютерній грі. А надто якщо це незнайома людина і ти не маєш жодного уявлення про її наміри. Бути чемним і не підпускати близько людей до себе — не одне й те саме.

— Аню, чи хотіла б ти, щоб твій випадок увійшов до програми? Всі тебе побачать. Буде невеличкий сюжет, з усієї сорокахвилинної розмови ми залишимо лише хвилин сім, а потім запросимо тебе до студії. Глядачі зможуть поставити тобі запитання. Ми хочемо, щоби підлітки знали, як діяти за подібних обставин. Щоб вони все збагнули, перш ніж станеться непоправне, і були озброєні знаннями. Ти можеш відмовитися. Ти доросла людина, тож тобі вирішувати.

— Я згодна, — відповіла Аня. — Хочу, щоб ніхто не переживав подібного. Це жахливо! Якщо цим я зможу допомогти — я згодна.

— Чудово, — сказав Андрій. — Наша програма називатиметься «Спитай у Всесвіту». Підлітки зможуть отримати детальну карту вирішення багатьох проблемних ситуацій.

— Ще одне запитання. В мене є друг, Славко, ми давно знаємо одне одного. Можна запросити його до програми для спільної участі?

— Авжеж. Приводь його завтра в студію, поговоримо.





[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Розділ 2

Чарівна пігулка

Так у Ані і Славка з'явилася можливість «поставити запитання» Всесвітові. Аня пояснила Славкові суть проекту. Його вразила Аніна історія, а надто фінал, а ще хлопець зауважив, що за два дні його подруга подорослішала.

Розмова з Андрієм тривала досить довго.

— Чого ти хочеш над усе? — спитав він в Ані.

— Чого я хочу над усе? Легко, швидко і просто отримувати все, що захочу!

— Це можливо, — усміхнувся Андрій. — Психологи стверджують, що людина сама створює свій світ. Якщо зрозуміти механізм, то все можливо.

— Гарна новина! І що для цього потрібно? — бадьоро приєднався до розмови Славко.

— Мета, як будь-яка точка призначення, має свій Шлях. Є навігатор, і тобі просто треба дотримувати маршруту. Це як завдання дістатися з дому до аеропорту.

— Але як я доїду до аеропорту, якщо ніколи там не була? — здивувалася Аня.

— Є навігатор, прямуй за маршрутом.

— Але як? Раптом я не туди поверну?

— Так, часом ми повертаємо не туди.

— Спостерігай за навігатором і звертай на правильний маршрут — із розумінням справи пояснив Славко.

— Але мені страшно! А якщо я ніколи не зможу потрапити до аеропорту? — Аня все намагалася подолати свої сумніви.

— Якщо дотримуватимеш поради навігатора, прибудеш до аеропорту. А як відхилишся від маршруту, гарантовано прийдеш не туди.

— А хіба я можу почуватися щасливим, коли не знаю, як отримати новий телефон або як зустріти дівчину своєї мрії? Де гарантія, що мене покохає та, яка подобається мені? Де гарантія, що, як я зубритиму математику, то без проблем вступлю до університету? Де гарантія, що у конфліктній ситуації мій друг Ігор не зрадить мене і таки дотримає слова? Де гарантія, що я таки «дістануся аеропорту»? — Славко хотів отримати відповідь на всі питання одразу.

Пауза. Андрій набрав побільше повітря.

— У 13–15 років саме час з'ясувати, як влаштоване це життя. Існують перевірені способи швидко отримувати бажане. Зверніть увагу на успішних сучасників. **Мадонна** — співачка, яка одержує за концерти мільйонні гонорари. **Стів Джобс** — розробник гаджетів, заснував одну з найбільших компаній світу. **Білл Гейтс** — мільярдер, який перераховує величезні суми на благодійність. **Ентоні Роббінс** — один з найвідоміших психологів сучасності, який допомагає багатьом людям стати кращими. **Нік Вуйчич** народився без рук і ніг, але створив сім'ю, став автором багатьох книг і успішним міжнародним оратором, людиною, яка надихає мільйони людей на зміни в житті. Всі вони використовують певні ідеї, рішення і підходи, які їм допомагають їм досягати своїх цілей.