

КАК 57 ПОДРОСТКОВ БОРОЛИСЬ  
ЗА СВОИ ИДЕАЛЫ — И ПОБЕДИЛИ

ТЫ МОЖЕШЬ

ИЗМЕНИТЬ

МИР

Маргарет  
Рук

18+

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие от Тейлор Ричардсон</i> .....	13
<i>Предисловие от Кэти Ходжеттс</i> .....	17
<i>Введение</i> .....	22
<b>1. Требуя перемен</b> .....	<b>25</b>
Триша, 18 лет, Иллинойс, США.....	26
Люси, 17 лет, Шеффилд, Англия.....	32
Пэрри, 21 год, Девон, Англия.....	40
Амика, 18 лет, Лондон, Англия.....	44
Ферлин, 18 лет, Кейптаун, ЮАР .....	51
Хэмптон, 23 года, Нью-Йорк, США .....	56
Одиссей, 16 лет, Москва, Россия.....	61
<b>2. Никогда не сдаваться</b> .....	<b>67</b>
Алекс, 18 лет, Калгари, Канада.....	68
Гектор, 19 лет, Вальядолид, Испания .....	75
Ямикани, 18 лет, Лилонгве, Малави.....	80
Кэмерон, 17 лет, Харрогит, Англия .....	85
Ксанте, 19 лет, Лондон, Англия .....	91

### **3. Обретая голос ..... 97**

Джози, 16 лет, Калифорния, США .....	98
Зайнаб, 17 лет, Нельсон, Англия .....	103
Ханна, 19 лет, Престон, Англия.....	108
Гера, 20 лет, Колорадо, США .....	115
Венди, 18 лет, Калифорния, США.....	121
Майя, 19 лет, Дамаск, Сирия; Бирмингем, Англия .....	126
Настя, 20 лет, Санкт-Петербург, Россия .....	133

### **4. Оспаривая мнения других ..... 139**

Йонатан, 22 года, Хельсинки, Финляндия .....	140
Лиам, 17 лет, Варуна, Австралия .....	145
Рубен, 18 лет, Хаддерсфилд, Англия .....	150
Имани, 18 лет, Лос-Анджелес, США .....	155
Гуро, 13 лет, Берген, Норвегия.....	161

Гэвин, 18 лет, Огайо, США.....	166
Матильда, 13 лет, Вашингтон, США.....	173
Ниам, Ливерпуль, Англия .....	177
Ханна, 17 лет, Арлингтон, США.....	181
Молли, 20 лет, Дувр, Англия .....	185

## **5. Открывая свои увлечения ..... 189**

Бетти, 13 лет, Утрехт, Нидерланды.....	190
Джесс, 15 лет, Нью-Йорк, США.....	194
Билли, 18 лет, Лос-Анджелес, США .....	200
Наталия, 17 лет, Арлингтон, США .....	205
Толмея (Tolly Dolly Posh), 18 лет, Глостершир, Англия.....	212
Анаит, 16 лет, Капан, Армения .....	218
Лили, 14 лет, Хаддерсфилд, Англия .....	223
Полина, 16 лет, Санкт-Петербург, Россия.....	229

## **6. Меняя свою жизнь ..... 233**

Дженнифер, 21 год, Мангочи, Малави.....	234
Амарни, 17 лет, Лондон, Англия.....	240
Нарру D, 19 лет, Глазго, Шотландия .....	247
Мохаммед, 18 лет, Лондон, Англия.....	252
Кори, 14 лет, Мертир-Тидвил, Уэльс.....	255
Нина, 22 года, Шеффилд, Англия.....	260
Кайден, 19 лет, Глазго, Шотландия .....	265
Бен, 23 года, Лондон, Англия.....	269

## **7. Помогая другим ..... 275**

Уилл, 15 лет, Лондон, Англия .....	276
Мартин, 16 лет, Глазго, Шотландия .....	284

Майя, 13 лет, Лондон, Англия.....	288
Мариам и Хадика, 17 лет, Нельсон, Англия .....	291
Адам, 15 лет, Клондолкин, Ирландия .....	296
Жак, 14 лет, Мертир-Тидвил, Уэльс.....	301
Лили, 13 лет, Лондон, Англия .....	306
Тиан, 14 лет, Лондон, Англия .....	311
Эвелин, Лондон, Англия .....	315
Диллон, 18 лет, Калифорния, США.....	320
Денис, 22 года, Нальчик, Россия .....	326
Нунэ, 19 лет, Санкт-Петербург, Россия .....	331

**8. Ну, что скажешь? .....** **337**

**9. Твой набор инструментов .....** **343**

**«Когда мы начинаем  
действовать,  
появляется надежда.  
Вместо того чтобы  
искать ее, начни  
действовать.  
И надежда придет».**

**ГРЕТА ТУНБЕРГ**  
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВИСТКА  
**@GRETATHUNBERG**

# ПРЕДИСЛОВИЕ



## ТЕЙЛОР РИЧАРДСОН

15 ЛЕТ, ФЛОРИДА, США  
АКТИВИСТКА, СПИКЕР, ФИЛАНТРОП  
И БУДУЩИЙ АСТРОНАВТ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДРОСТКИ уверены: мудрость не в возрасте.** Нам больше не нужно спрашивать разрешения родителей или ждать совершеннолетия, чтобы показать, что наше мнение чего-то да значит. Мы готовы отстаивать свои позиции, делать громкие заявления и влиять на мир так, как считаем нужным.

Эта книга хороша тем, что подростки со своими историями показывают всем нам новые возможности. В подростковом возрасте мы верим в то, что видим, а не в правила. Чем чаще нам рассказывают о позитивных примерах в мире, тем больше подростков следуют им. Когда я вижу, как молодежь меняет мир и обличает недостатки общества, это дает мне силы действовать точно так же.

Мы находимся среди подростков бóльшую часть нашего бодрствования, поэтому после определенного возраста на нас

вливают друзья и одноклассники, а не родители. Между уроками, дополнительными занятиями, хобби и социальными сетями подросток общается со своими сверстниками более 50 часов в неделю. Интернет и социальные сети помогают искать людей с похожими интересами, независимо от нашего местонахождения. Это мобилизует нас сильнее, чем прошлые поколения.

Мои сверстники — следующее поколение взрослых, которые возьмут на себя ответственность за мир. Чем раньше мы начнем говорить свою правду, тем больше опыта у нас будет. Я очень тихая и сдержанная — и многие удивляются, услышав это: я провела массу интервью с ведущими новостными организациями и выступала на международных конференциях. Я по-прежнему нервничаю перед выступлениями, но с опытом я поняла: мир не рухнет, если я вдруг оговорюсь.

Мы подростки, и никто не ждет от нас совершенства. У нас есть время делать ошибки, исправлять их и строить ту жизнь, которую мы хотим прожить. Вот почему это отличное время, чтобы бороться за желанные изменения.

Подростковые годы для всех нас бывают тяжелыми. Надо мной издевались из-за цвета кожи, и мне было больно. Но чем скорее ты научишься принимать себя, свою внешность, свой голос и свою ориентацию, тем спокойнее ты станешь изнутри. Однажды друг напомнил мне: мы контролируем свою самооценку, потому что она зависит от нашего самоощущения, а не от того, что думают другие.

Меня оставили на второй год во втором классе<sup>1</sup>, чтобы я научилась читать, прежде чем перейду в следующий класс. Несмотря на это, я никогда не считала себя неудачницей. Окружающие давали понять, что один промах не определяет меня. Мама пообещала, что купит больше книг и начнет чи-

---

<sup>1</sup> 7–8 лет.



тать их со мной перед сном — так она и поступила. Мои дальнейшие действия могут сказать обо мне намного больше, чем то, что у меня не получилось в семь лет.

Мамина помощь с чтением стала прекрасным доказательством: вера и поддержка другого человека — все, чего тебе не хватает для самоуверенности. Возможно, именно поэтому я расшифровываю СДВГ<sup>1</sup> как «Счастливая Девочка и Всемогущая Героиня». Я приняла решение любить себя, ведь я такой родилась. Ни один человек с синдромом дефицита внимания и гиперактивности не должен стыдиться себя. Нам следует понять, как помогать себе в школе во время теста или при выполнении домашней работы, и попросить помощи. Если не сделать этого, мы можем навредить себе.

Оказалось, что многие мои неудачи превратились в крупнейшие успехи. Детские трудности с чтением помогли мне организовать не только успешную кампанию по сбору книг, но и программу чтения для обездоленных детей под названием «Тейлор взлетает!». За свои заслуги я получила награду губернатора Флориды. Затем меня пригласили в Белый дом на закрытый показ «Скрытых фигур» — фильма про афроамериканок, работавших в НАСА. Там присутствовала первая леди Мишель Обама.

Этот кинопоказ и отсутствие гендерного или национального разнообразия, которое бросилось мне в глаза, когда я посетила Космический лагерь, вдохновили меня на продвижение STEM-образования<sup>2</sup>. Важно, чтобы никто не боялся попробовать себя в этих сферах из-за «неправильного» цвета кожи или гендера.

---

<sup>1</sup> Синдром дефицита внимания и гиперактивности. *Прим. пер.*

<sup>2</sup> STEM — аббревиатура четырех сфер знаний: науки (science), технологий (technology), проектирования (engineering) и математики (maths). *Прим. пер.*

Я создала кампанию по сбору средств, которая привлекла 20 000 долларов, чтобы устроить показ «Скрытых фигур» для подростков. Моему примеру последовали 72 города в 28 странах — там для молодежи устроили бесплатный показ. Это доказывает, что хорошие намерения и трудолюбие могут привести к великим результатам.

Моя главная цель — стать астронавтом. Когда я была младше, то лежала на улице и глядела в ночное небо. Космос и звезды зачаровывали меня. Я представляла, что существует за пределами Вселенной. Теперь я считаю так: хватит просто мечтать, начните действовать! Если вы хотите посвятить себя STEM-образованию, искусству или еще чему-то, не позволяйте мнению окружающих ограничивать ваши амбиции. Эта книга наполнена вдохновляющими историями подростков, которые не остановились ни перед чем, чтобы достичь своих целей или помочь окружающим.

Посвящается всем подросткам: лишь небо наш предел!

## ТЕЙЛОР РИЧАРДСОН

(АСТРОНАВТ STAR BRIGHT)



@ASTROSTARBRIGHT



@ASTRONAUTSTARBRIGHT

# ПРЕДИСЛОВИЕ



## КЭТИ ХОДЖЕТТС

23 ГОДА, БРИСТОЛЬ,  
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ  
УЧАСТНИК БРИТАНСКОЙ  
МОЛОДЕЖНОЙ КАМПАНИИ  
ПО БОРЬБЕ ЗА КЛИМАТ,  
АВТОР ЖУРНАЛА «ЭКОЛОГ»,  
ОРГАНИЗАТОР БРИСТОЛЬСКОЙ  
МОЛОДЕЖНОЙ АКЦИИ ПРОТЕСТА  
РАДИ КЛИМАТА, ФИНАЛИСТ ПРЕМИИ  
«МОЛОДЕЖЬ-2018»

**ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖЬ** сегодня называют «поколением снежинок». Нас хотели этим оскорбить — будто бы мы слабые и нас легко обидеть, но мне это название кажется позитивным и мощным. Каждая снежинка индивидуальна; они уникальные, сложные и удивительные: объединившись, они превращаются в разрушительную лавину.

У подростков есть возможность глобально изменить мир. Это не значит, что они всегда стоят на улице и орут о своих

принципах. Изменения, обретение силы и вдохновение начинаются в самых разных условиях: с разговоров в кафе, публикаций в блогах и соцсетях и просто проявлений доброты в этом темном мире. Ежедневно молодые люди выбирают заботу о своем окружении, и все это может стать частью изменений, о которых мы мечтаем.

Герои этой книги делают выбор по-своему. Каждый из них вдохновляет и показывает направление к лучшей жизни.

Не всегда легко следовать этому пути. Когда я была подростком, я чувствовала необходимость вписываться в коллектив, и страх осуждения удерживал меня от активизма. Только спустя годы я осознала, что не одинока, — когда присоединилась к Британской молодежной климатической коалиции и поняла, как мы сильны, когда объединены общей целью. Это изменило мою жизнь.

Я ощутила на собственном примере, как «отфотошопленный» мир соцсетей может примирить тебя с окружающей действительностью. Он отрывает от реальной жизни, заставляя ценить количество лайков, а не индивидуальные черты, делающие тебя тобой. Мы тратим долгие часы на свой имидж в соцсетях и не видим мир прямо перед носом. Потребуется храбрость, чтобы суметь выйти за эти пределы, но на примере героев этой книги ты увидишь: именно шаг за пределы пузыря делает человека великим.

Требуется смелость, чтобы не стыдиться своей личности, чтобы работать, жить и делать то, что улучшает тебя и мир вокруг. И я вижу: именно этим занимается молодежь.

Пока я росла, меня бесила царившая повсюду несправедливость — начиная от школьной травли и заканчивая крайней нищетой. Я отчаянно пыталась сделать что-то, но чувствовала бессилие. Я даже не имела права голосовать на выборах, поэтому было проще поддерживать дружеские отношения, планировать обычную карьеру и ничего не делать.

Всем нам нужен пинок к действиям. После школы я направилась в отдаленный район Марокко, чтобы преподавать английский язык. Я стала свидетелем безнадежной нищеты и одновременно богатого счастья — и это заставило меня задуматься о неравенстве и о целях, к которым мы стремимся в современном мире.

Во время учебы в университете я поехала в Танзанию и взошла на гору Килиманджаро в рамках благотворительной акции фонда «Надежда для детей». Я влюбилась в природу, но поняла, какой ущерб мы наносим ей, жителям «Глобального Юга»<sup>1</sup> и окружающему миру своим потребительским поведением, добывая ископаемые виды топлива и минералы.

Вот почему я приняла участие в кампании против климатических изменений. Многие думают, будто борьба за климат заключается в спасении белых медведей или дождевых лесов, но на самом деле это глубоко политическая борьба за справедливость. Мы, обитатели «Глобального Севера», живем в достатке за счет жителей Юга. Именно на них обрушится удар в виде изменения климата, голода, засухи и экстремальных погодных условий. Я чувствую себя обязанной разрушить систему, где нефтяные и энергетические магнаты извлекают выгоду за счет менее привилегированных слоев населения.

Именно поэтому я присоединилась к Британской молодежной климатической коалиции. Это придало мне сил — стоять плечом к плечу с вдохновляющими подростками и молодежью. С тех пор я участвовала в трехдневной оккупации буровой площадки, объединившись с другими группами людей, протестовала у парламента, выступала с речами на митингах и фестивалях, принимала участие в конференциях

---

<sup>1</sup> Теория о разделении мира на богатый Север и бедный Юг, о глобальном противоречии между развитыми и развивающимися странами. *Прим. ред.*

и даже стала финалистка премии «Молодежь-2018». Все возможно.

Моя потрясающая команда номинировала меня на конкурс за то, что я реализовала ряд инициатив в области физического и психического здоровья, после того как увидела столкнувшуюся с выгоранием молодежь. Ментальный стресс — настоящий риск, особенно если ты имеешь дело с проблемами мирового масштаба, и забота о себе — первое, что важно сделать, когда добиваешься изменений вокруг.

Затем я помогла организовать 4-ю Бристольскую молодежную забастовку за климат. Меня растрогал до слез вид подростков, отстаивающих свои принципы. Волновой эффект, который оказала эта забастовка на многие страны, наполняет меня надеждой и оптимизмом.

Совет: если ты читаешь это, то помни, что изменения не происходят сразу. Мой путь был долгим. Мои друзья даже говорили: «Почему ты всегда портишь нам настроение? Неужели нельзя поговорить о вечеринках или парнях?» И я начала изливать свое разочарование на бумаге. В конце концов я показал написанное журналу «Эколог», и им понравилось! В журнале появилась моя колонка. Перо определенно сильнее меча. Если ты собираешься изменить что-либо, я призываю тебя писать, говорить, снимать видео, объединяться, протестовать, выходить на марши, ведь вдохновение бывает разных форм и размеров.

Житейская мудрость гласит, что с возрастом мы становимся взрослее и мудрее, а я считаю: истинная мудрость заключена в молодости! Возможно, цинизм — спутник взросления, вот почему мне попало столько людей, считавших меня наивной и глупой маленькой девочкой, когда я заявляла, что хочу изменить мир. С возрастом легче поверить, будто власть находится у верхних слоев населения, поэтому ты перестаешь верить в чудеса. Когда ты молод, ты оптимистичен; ты воспри-

нимаешь мир как чистый холст. И тебе кажется, что у тебя есть запас красок и ты можешь раскрасить этот мир любым способом. Мне нравится магическая искра в молодежи — она очаровывает. Но я верю, что взрослые люди могут сохранить эту искру или заново ее зажечь.

Важно, чтобы взрослые перестали недооценивать молодежь. Поддержите нас, не смотрите на нас свысока. Посмотрите на Грету Тунберг. Она замечательный пример того, как подросток может запустить демократические изменения и заставить людей прислушаться. Она наша климатическая Бейонсе!

Не подростки начинают войны или создают хаос вокруг нас. Давайте поверим в подростков, таких как герои этой книги, чтобы воодушевить их на мощные и великие достижения.

## **КЭТИ ХОДЖЕТТС** (KT CLIMATE)

 @KTCLIMATE

 @BODNA

 @UKYCC

**БРИТАНСКАЯ МОЛОДЕЖНАЯ  
КЛИМАТИЧЕСКАЯ КОАЛИЦИЯ**

# ВВЕДЕНИЕ

**ЕСЛИ ТЫ ПОДРОСТОК и жизнь кажется тебе тяжелой, эта книга для тебя.**

Здесь ты найдешь более 50 интервью с подростками<sup>1</sup>, которые поделились своими историями, чтобы доказать: изменить собственную жизнь — а заодно и взгляды других людей — возможно.

Одни начали с преобразования местных сообществ или решения национальных проблем; другие помогли людям набраться веры в себя или сами претерпели кардинальные внутренние перемены.

Телевизор, газеты и интернет показывают нам подростков, которые бунтуют и устраивают беспорядки. Но в этой книге 17-летний Амарни из Лондона просит по-новому освещать позитивный вклад, который делает молодежь. Он верит, что

---

<sup>1</sup> Большинство интервью были даны в подростковые годы. Некоторым героям книги сейчас за 20 лет, но ребята рассказывают о своих более ранних достижениях.



будет здорово, если в новостях начнут говорить не только «Этот человек умер, а этот был убит», но и «Этот парень записал трек, который стал „вирусным“».

На днях я видела мем с похожим посланием: «MTV необходимо закрыть такие шоу, как „Беременна в 16“, и заменить их на что-то типа „Окончил университет в 18, добился успеха в 21 “»<sup>1</sup>.

Недавно Королевское общество искусств провело опрос<sup>2</sup>: взрослых попросили выбрать из списка определенных те качества, которые характеризуют подростков. И чаще всего они выбирали слова «эгоистичные», «ленивые» и «асоциальные». То же исследование показало, что 84% молодежи хотят помогать ближнему своему, а 68% занимают активную гражданскую позицию и работают волонтерами.

Именно об этом наша книга! Здесь ты найдешь рассказы о подростках-героях, которые своими действиями не попадают в новостные ленты, но разрушают стереотипы и меняют мир в лучшую сторону.

Эта книга задумывалась как средство, помогающее подросткам преодолеть тяжелые времена, но она превратилась в чтение для всех, кто ищет вдохновения. Даже в историях тех подростков, кто перенес страдания (читать о которых очень непросто), ощущаются сила и стойкость.

Прочитаешь ли ты книгу от корки до корки или просто пролистаешь — отыщи историю, которая больше всего тебя

---

<sup>1</sup> Sarcastic Mama @SarcasticMa.

<sup>2</sup> <https://www.thersa.org/discover/publications-and-articles/reports/teenagency-howyoung-people-can-create-a-better-world>.

зацепит, и ты увидишь: у этих подростков получилось сделать нечто великолепное из тяжелого, болезненного или даже неправильного. Мы все способны на подобные поступки — каждый собственными способами. Если не веришь мне, просто переверни страницу...

Если тебе захочется написать одному из героев,  
можешь использовать для связи  
почтовый адрес [hello@jkr.com](mailto:hello@jkr.com).  
Маргарет Рук есть в Twitter — [@MargsRooke](https://twitter.com/MargsRooke).



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

